Goenka - Khoa Thien muoi ngay (3)

Khóa Thiền Mười Ngày (Goenka)

Goenka - Khoa Thien muoi ngay

Times font

NHỮNG BÀI GIẢNG CƯƠNG YẾU CỦA

KHÓA MƯỜI NGÀY TU TẬP THIỀN MINH SÁT TUỆ Thiền sư Goenka

Thích Minh Diệu dịch

BÀI GIẢNG NGÀY THỨ BA

- Phần thứ ba của Bát Thánh Đạ o: Trí tuệ: Trí tuệ do truyền đạ t (v ă n tuệ), trí tuệ do tư duy (tư tuệ), trí tuệ do kinh nghiệm (tu tuệ).

- Kal ā p ā : Bốn đạ i (đ ất, nước, lửa và gió)

- Ba đặ c tính: Vô thường, bản chất huyễn hóa của ngã và khổ

- Sự thấu hiểu thực tại của các hiện tượng

Ngày thứ ba đ ã qua. Chiều mai quý vị sẽ bước vào lãnh vực trí tuệ (paññ ā), đâ y là phần thứ ba của Bát Thánh Đạ o. Thiếu trí tuệ, lộ trình tu tập sẽ không hoàn hảo.

Chúng ta bắt đầ u hành trình bằng trì giới (S ī la), đó là không làm hại đế n mọi người; cho dù không làm hại người khác đ i nữa, chúng ta vẫn còn gây hại bản thân vì phiền não vẫn còn sinh khởi trong tâm. Vì vậy, chúng ta thực hành thiền đị nh, học phương cách đ iều phục tâm, phương cách đ è nén những phiền não đ ã sinh khởi. Tuy nhiên, phiền não bị đ è nén này không thể đ oạn trừ đượ c. Phiền não vẫn còn tồn tại và t ă ng trưởng trong vô thức và chúng tiếp tục gây não hại đế n chúng ta. Vì vậy tu tập trí tuệ, phần thứ ba của Bát Thánh Đạ o, không cho phép phiền não tự do sinh khởi và cũng không tìm cách đ è nén chúng, thay vào đó , phương pháp tu tập này cho phép phiền não sinh khởi để rồi loại bỏ chúng. Khi phiền não đượ c đ oạn trừ, tâm sẽ giải thoát mọi cấu nhiễm. Và khi tâm đượ c thanh tịnh, tự nhiên những hành vi làm hại người không còn nữa mà chỉ còn một tâm thuần tịnh đầ y thiện chí và tình thương đố i với mọi người. Tương tự, khi tâm thanh tịnh, những hành vi có hại cho bản thân cũng không còn nữa. Chúng ta sống một cuộc sống lành mạnh và hạnh phúc. Như thế, mỗi giai đ oạn của hành trình tu tập cần phải tiến đế n giai đ oạn cao hơn. Giới dẫn đế n phát triển thiền đị nh (sam ā dhi), hay chánh đị nh; chánh đị nh dẫn đế n phát triển trí tuệ (paññ ā), trí tuệ thanh lọc tâm thức; trí tuệ đư a đế n Niết-bàn (nibb ā na), giải thoát mọi lậu hoặc, giác ngộ viên mãn.

Hai chi phần Trí tuệ trong Bát Thánh Đạ o như sau:

Samm ā -samkappa nghĩa là chánh tư duy: Toàn bộ tiến trình tư tưởng không cần thiết phải đượ c chấm dứt trước khi trí tuệ phát sinh, tư tưởng vẫn còn tồn tại, chỉ có hình thức tư duy thay đổ i mà thôi. Nhờ thực tập chánh niệm hơi thở, những cấu uế thô của

tâm thức bắt đầ u tiêu trừ. Thay thế những tư tưởng tham lam, sân giận và si mê chúng ta có những tư tưởng lành mạnh, những tư duy về chánh pháp, con đườ ng để chúng ta tự giải thoát.

Samm ā -ditthi nghĩa là chánh kiến: Đâ y là trí tuệ chân chánh, sự hiểu biết thực tại như nó đ ang hiện hữu, chứ không phải thực tại dường như sẽ là.

Tiến trình tu tập trí tuệ trải qua ba giai đ oạn. Giai đ oạn một là suta-may ā paññ ā nghĩa là v ă n tuệ , trí tuệ đạ t đượ c qua nghe hoặc tiếp thu những kiến thức của người khác. Trí tuệ do đượ c truyền đạ t này giúp ích cho chúng ta rất nhiều trong việc xác đị nh phương hướng tu tập đú ng đắ n. Tuy nhiên, bản thân trí tuệ này nó không thể mang lại giải thoát vì nó chỉ là trí tuệ vay mượn. Chúng ta chấp nhận nó như chân lý có thể vì tin mù quáng, hoặc vì sân hận, sợ rằng "không tin" sẽ đư a chúng ta vào đị a ngục, hoặc vì khao khát, hy vọng rằng "tin" sẽ đư a chúng ta đế n thiên đườ ng. Nhưng ở bất cứ trường hợp nào, trí tuệ này cũng không phải là trí tuệ của chúng ta.

Chúng ta nên chuyển vai trò của trí tuệ nhờ đượ c truyền đạ t sang giai đ oạn kế tiếp: Cint ā -may ā paññ ā nghĩa là tư tuệ. Về lý trí, chúng ta kiểm tra những gì chúng ta đ ã nghe hoặc đọ c để xem chúng có logic, thực tế, ích lợi hay không; nếu đú ng như vậy, chúng ta mới chấp nhận. Tư tuệ cũng rất quan trọng, nhưng cũng rất nguy hiểm nếu chúng ta quá xem trọng nó. Một số người đạ t đượ c một số kiến thức nhờ khả n ă ng tư duy, và vì vậy anh ta tự cho mình là một người uyên bác. Tất cả những gì anh ta học đượ c chỉ nhằm mục đí ch nâng cao tự ngã; anh ta càng xa lìa giải thoát.

Vai trò đú ng nghĩa của tư tuệ là để dẫn đế n giai đ oạn kế tiếp: Bh ā van ā -may ā paññ ā nghĩa là tu tuệ, chúng ta đạ t đượ c trí tuệ này là do kinh nghiệm tu tập. Đâ y mới là chân trí tuệ. V ă n tuệ và tư tuệ rất có ích nếu chúng tạo ra nguồn cảm hứng cũng như dẫn đế n giai đ oạn tu tuệ. Tuy nhiên, chỉ có trí tuệ tự chứng mới có thể giải thoát, vì đâ y là trí tuệ của chính chúng ta, trí tuệ đượ c phát sinh từ kinh nghiệm của chúng ta.

Một ví dụ về ba loại trí tuệ này: Một bác sĩ cho bệnh nhân một toa thuốc. Bệnh nhân về nhà, và vì quá tin tưởng vào bác sĩ của mình, anh ta đọ c đ i đọ c lại toa thuốc mỗi ngày; đâ y là v ă n tuệ (suta-may ā paññ ā) Phương thức trị bệnh này không làm bệnh thuyên giảm, bệnh nhân trở lại bác sĩ, yêu cầu và tiếp thu lời giải thích về toa thuốc, tại sao nó cần thiết và nó sẽ hoạt dụng như thế nào; đâ y là tư tuệ (cint ā -may ā paññ ā). Cuối cùng anh ta uống thuốc và rồi khỏi bệnh. Lợi lạc chỉ có từ giai đ oạn thứ ba, tức tu tuệ (bh ā van ā -may ā paññ ā).

Quý vị tham gia khóa tu này để tự mình uống thuốc, để phát triển trí tuệ nơi quý vị. Để thực hành đ iều này, quý vị phải hiểu chân lý qua kinh nghiệm. Chúng ta thường nhầm lẫn sự khác nhau giữa các sự vật và hiện tượng, vì các sự vật hiện tượng sẽ hiển thị trong tương lai dường như hoàn toàn khác với bản chất thực tại của nó đ ang hiện hữu. Để không còn nhầm lẫn, quý vị phải tu tập trí tuệ tự chứng. Và chân lý không thể chứng nghiệm đượ c ngoài thân tứ đạ i của chúng ta; chân lý có thể bị tri thức hoá. Vì vậy, quý vị phải pháp triển khả n ă ng thể nghiệm chân lý, từ cấp độ thô nhất đế n cấp độ vi tế nhất, để thoát ra khỏi vô minh và trói buộc.

Chúng ta biết rằng toàn thể vũ trụ là sự biến đổ i không ngừng, nhưng nếu chỉ có sự hiểu biết bằng tri thức về sự thực này sẽ không mang lại ích lợi gì cả; chúng ta phải kinh nghiệm sự thay đổ i không ngừng này trong mỗi chúng ta. Có thể một biến cố đ au lòng xảy ra, như cái chết của người thân, bắt buộc chúng ta phải trực diện với vô thường khắc nghiệt, và chúng ta bắt đầ u hiểu biết, thấy những lo toan kiếm lợi vật chất thế gian và tranh đ ua với người chỉ là những mưu cầu vô ích. Nhưng không bao lâu thói quen cũ của tính vị kỷ xác đị nh lại quyền lực của nó, và trí tuệ suy giảm, vì nó không đượ c c ă n cứ vào kinh nghiệm trực tiếp của cá nhân. Chúng ta không tự chứng nghiệm đượ c thực tại vô thường.

Vạn vật phù du, sinh và diệt trong mỗi sát na (anicca); nhưng quá trình sinh-diệt diễn ra nhanh và liên tục tạo ra ảo tưởng như thường hằng. Ánh sáng của ngọn đ èn cầy và của đ èn đ iện đề u thay đổ i liên tục. Nếu nhận thức bằng giác quan, chúng ta có thể khám phá ra tiến trình thay đổ i liên tục và không còn ảo giác, như trường hợp ánh sáng ngọn đ èn cầy. Nhưng trong trường hợp ánh sáng của đ èn đ iện, các giác quan của chúng ta không thể nhận ra sự thay đổ i quá nhanh và liên tục của nó, do đó ảo giác mê lầm càng khó phá vỡ. Chúng ta có thể khám phá sự thay đổ i liên tục của dòng sông, nhưng làm thế nào để chúng ta nhận ra một người đ ang tắm trong dòng sông đó cũng đ ang thay đổ i liên tục trong từng sát na?

Phương cách duy nhất để phá vỡ ảo giác là hiểu biết và khám phá tự thân, và thể nghiệm thực tại của thân và tâm. Đâ y là những khám phá và thể nghiệm mà Bồ-tát Siddattha Gotama đ ã thực hành để trở thành một vị Phật. Từ bỏ tất cả thành kiến trước đâ y, Ngài quán chiếu tự thân để khám phá bản chất thật của cơ cấu thân và tâm. Bắt đầ u từ cấp độ thô, ngoại tại, Ngài thể nhập vào cấp độ vi tế nhất, và Ngài khám phá ra toàn bộ cấu trúc cơ thể, toàn bộ thế giới vật chất, đượ c kết hợp bằng những vi bào, thuật ngữ P ā li gọi là attha kal ā p ā . Và Ngài khám phá ra rằng mỗi vi bào này hàm chứa bốn đạ i: đấ t, nước, lửa, không khí và những đặ c tính hỗ trợ của chúng. Ngài thấy đượ c những vi bào này là những khối cơ bản xây dựng nên vật chất, và chính chúng luôn luôn sinh diệt liên tục nhanh chóng hàng tỉ lần trong một giây. Thực tế không có sự thường hằng nào trong thế giới vật chất này; chúng không là gì cả ngoại trừ sự đố t cháy và dao độ ng. Các nhà khoa học hiện đạ i đ ã công nhận những khám phá của đứ c Phật, và đ ã chứng minh qua thực nghiệm rằng toàn bộ thế giới vật chất đượ c kết hợp bởi những thành nguyên tử luôn sinh diệt mau chóng. Tuy nhiên, những nhà khoa học này không giải thoát khỏi những khổ đ au, vì trí tuệ của họ chỉ là tri thức. Các nhà khoa học không trực tiếp tự thể nghiệm chân lý như đứ c Phật. Khi nào chúng ta tự thân kinh nghiệm thực tại vô thường nơi chính chúng ta, chỉ khi đó chúng ta mới bắt đầ u đ oạn trừ khổ đ au.

Khi chúng ta tu tập và tuệ tri vô thường trong chúng ta, một yếu tố khác của trí tuệ sinh khởi: chúng ta tuệ tri không có "cái Ta" và "cái của Ta" (antt ā). Trong toàn bộ cơ cấu thân và tâm, không có gì có thể lưu lại hơn một sát na, không có gì chúng ta có thể xem như tự ngã bất biến hoặc linh hồn bất biến. Nếu có cái gì đó thật sự là "của Ta", thì chúng ta phải sở hữu nó, làm chủ nó, nhưng thực tế chúng ta không thể đ iều khiển

đượ c nó ngay cả thân thể của chúng ta. Nó luôn thay đổ i, suy tàn, không màng đế n những mong muốn của chúng ta.

Kế đế n, chúng ta quán chiếu yếu tố thứ ba của trí tuệ: đó là khổ (dukkha). Nếu chúng ta muốn sở hữu hoặc chấp giữ những gì mà chúng thay đổ i vượt ngoài khả n ă ng đ iều khiển của chúng ta, ắt hẳn chúng ta tự tạo khổ đ au. Thông thường, chúng ta nhận ra khổ đ au qua những kinh nghiệm của cảm thọ bất lạc, nhưng những cảm thọ lạc có thể xem như tương đồ ng với những nguyên nhân của khổ, nếu chúng ta tham đắ m các càm giác lạc thọ, vì chúng cũng là vô thường. Tham đắ m những gì mang tính tạm bợ, chắc chắn phải chịu kết quả đ au khổ mà thôi.

Khi tuệ tri rõ về vô thường (anicca), khổ (dukkha) và vô ngã (anatt ā), tuệ tri này sẽ hiển bày trong đờ i sống hàng ngày của chúng ta. Cũng như chúng ta tu tập để thể nhập vào nội tại, chúng ta cũng có thể nhận ra chân lý ngoại tại (apparent truth) và chân lý tối hậu (ultimate truth) tại các hiện tượng bên ngoài. Chúng ta đ oạn trừ những ảo vọng và sống một cuộc đờ i lành mạnh và hạnh phúc.

Nhiều ảo tưởng đượ c tạo ra do thực tại bên ngoài, do thực tại hợp nhất, hoặc do thực tại kết hợp - chẳng hạn như ảo tưởng về vẻ đẹ p của thân thể. Thân thể dường như đẹ p chỉ khi nó đượ c phối hợp. Nhìn từng bộ phận của thân thể thì chẳng có gì hấp dẫn và đẹ p cả (asubha). Cái đẹ p thân thể là bề ngoài, thực tại ở bên ngoài, không phải là chân lý rốt ráo.

Tuy nhiên, tuệ tri bản chất hão huyền về vẻ đẹ p của thân thể sẽ không còn giận ghét người khác. Khi trí tuệ sinh khởi, tự nhiên tâm trở nên bình an, không cấu nhiễm, thuần tịnh, thiện cảm đố i với mọi vật. Sau khi kinh nghiệm thực tại trong mỗi chúng ta, chúng ta có thể đ oạn trừ mọi ảo tưởng, tham lam, sân hận, và sống một cuộc đờ i an bình và hạnh phúc.

Chiều mai, quý vị sẽ thực hành những bước tiến đầ u tiên vào lãnh vực trí tuệ, khi đó quý vị bắt đầ u thực hành thiền Minh Sát. Đừ ng hy vọng rằng ngay lúc bắt đầ u thực tập, quý vị sẽ thấy tất cả những phần tử vi tế sinh diệt trong thân thể quý vị. Không, quý vị bắt đầ u với sự thật thô, bên ngoài, và bằng cách duy trì tâm xả ly, lần lượt quý vị thể nhập vào sự thật vi tế hơn, sự thật tối hậu của tâm, của thân, của những yếu tố thuộc về tâm và cuối cùng chân lý tối hậu vượt qua thân và tâm.

Để thành tựu mục đí ch này, quý vị phải tự nỗ lực. Vì vậy, hãy giữ nội qui thật nghiêm túc, vì đâ y là nền móng của thiền đị nh, và duy trì thực tập hơi thở đế n ba giờ chiều ngày mai; tiếp tục quán sát thực tại xung quanh khu vực mũi. Giữ tâm quý vị thật nhạy bén để khi bắt đầ u thực hành thiền Minh Sát Tuệ vào ngày mai, quý vị có thể thể nhập vào cấp độ sâu hơn và đ oạn trừ những phiền não tìm ẩn ở đó . Hãy hành trì tinh tấn, liên tục, kiên cố, vì sự tốt đẹ p và giải thoát cho quý vị.

Nguyện cầu tất cả quý vị thành công trong hành trì những bước đầ u tiên của giáo lý giải thoát.

Nguyện cầu tất cả chúng sanh đề u hạnh phúc!

Mục lục | 1
| 2 | 3 | 4
| 5 | 6 | 7
| 8 | 9 | 10
| 11 | 12 |
13 | Đầu trang

Chân thành cám ơn Đại đức Thích Minh Diệu đã gửi tặng bản vi tính (Bình Anson, 05-2004)

[Trở về trang Thư Mục]

revised: 10-05-2004

Nguồn: Giảng Sư (giangsu.io.vn) — văn bản trích từ kho sách cổ và kinh điển.