Gioi Thieu Dao Phat - Binh Anson (13)

Giới Thiệu Đạo Phật (Bình Anson)

Gioi Thieu Dao Phat - Binh Anson

Vietnamese, with Unicode Times font

Giới thiệu Đạo Phật

Bình Anson

NXB Tôn Giáo

TL. 2005 - PL. 2549

-15-

N ă m triền cái

Tỳ khưu Brahmavamso

C hướng ngại chính cản trở sự thành công trong hành thiền và phát tuệ giải thoát thường có dạng của một trong n ăm loại triền cái. To àn thể pháp hành đưa đến Giác ngộ có thể được diễn tả như một nỗ lực để vượt qua năm chướng ngại nầy, đầu ti ên là tạm thời đ è nén chúng để đắc Thiền-na v à phát tuệ minh sát, rồi dần dần chế ngự chúng một cách vĩnh viễn qua công phu phát triển Bát Chánh Đạo. N ăm chướng ngại đó l à gì? Đó là:

Tham dục (Kamacchanda)

Sân hận (Vyapada)

Hôn trầm (Thina-middha)

Trạo cử (Uddhacca-kukkucca)

Hoài nghi (Vicikiccha)

*

1. Tham dục là để chỉ trạng thái mong cầu dục lạc qua năm giác quan của h ình dáng, âm thanh, mùi hương, vị nếm, và cảm xúc. Tham dục đặc biệt không bao gồm các ước nguyện được hạnh phúc qua căn thức thứ sáu l à tâm ý.

Trong một dạng cực đoan, tham dục l à lòng mong ước mãnh liệt để t ìm khoái lạc trong những hoạt động t ình dục, thức ăn ngon hoặc âm nhạc du dương. Nó cũng bao gồm l òng ham muốn thay thế các cảm giác khó chịu hay đau đớn bằng các cảm giác dễ chịu, có nghĩa l à lòng ham muốn được có cảm giác thoải mái.

Đức Phật ví sự tham dục như thể đi vay nợ. Các sự khoái lạc ta có qua năm căn đều phải trả lại qua các đau khổ về biệt ly, mất mát hoặc sự trống rỗng đói khát, vốn sẽ theo đuổi m ãnh liệt sau khi các khoái lạc đ ã bị tiêu dùng. Cũng như bất cứ món nợ nào cũng phải trả thêm lời, và như thế Đức Phật dạy rằng sự khoái lạc đó thật ra l à

nhỏ bé so với các đau khổ phải ho àn trả.

Trong khi hành thiền, thiền sinh vượt qua lòng tham dục bằng cách buông xả mọi quan tâm về thân thể và hoạt động của năm giác quan. Nhiều người cho rằng năm giác quan đó hiện diện để phục vụ v à bảo vệ tấm thân, nhưng thật ra, tấm thân nầy hiện hữu để phục vụ cho n ăm giác quan, v ì chúng dàn dựng thế giới để t ìm cầu khoái lạc. Thật thế, Đức Phật đ ã từng bảo rằng: "N ăm giác quan chính l à thế giới" , và để thoát ra thế giới, để vui hưởng hạnh phúc si êu thế của Thiền-na (jhana) , chúng ta phải biết xả ly các quan tâm về thân và n ăm giác quan của nó.

Khi vượt qua được tham dục, tâm của thiền sinh sẽ không c òn để ý đến các hứa hẹn của khoái lạc v à cũng không còn để ý đến sự khoan khoái của cơ thể. Thân thể dường như tan biến v à n ăm giác quan dường như đóng lại. Sự khác biệt giữa khi c òn tùy thuộc hoạt động của năm giác quan v à khi vượt qua chúng cũng như thể sự khác biệt khi ta nhìn ra bên ngoài qua khung cửa sổ và khi ta nhìn vào gương soi. Tâm ta khi được giải thoát khỏi hoạt động của năm giác quan sẽ có thể thật sự quay nh ìn vào bên trong và thấy rõ bản chất thật sự của nó. Từ đó, trí tuệ nảy sinh để cho ta biết được ta l à ai, từ đâu v à tại sao.

2. Sân hận là để chỉ trạng thái mong muốn trừng phạt, gây khổ hoặc t àn phá. Nó bao gồm lòng thù ghét một người hoặc một hoàn cảnh nào đó, v à vì nó tạo ra một n ăng lực m ãnh liệt, nó rất hấp dẫn và tạo lôi cuốn. Có lúc nó có vẻ như được biện minh v ì nó có một sức mạnh làm b ăng hoại khả năng phán xét vô tư của ta. Nó cũng bao gồm l òng thù hận tự thân, thường được xem như một mặc cảm tội lỗi, để tước đoạt mọi khả năng tạo hạnh phúc. Trong khi h ành thiền, lòng sân hận thường hiện ra như sự chán ghét vào chính đối tượng thiền quán, bỏ rơi nó để hướng sự chú tâm của ta lang thang qua các nơi khác.

Đức Phật ví lòng sân hận như thể người bị bệnh. Bệnh tật cản trở sự tự do và hạnh phúc của sức khỏe. Cũng như thế, lòng sân hận cản trở sự tự do và hành phúc của an bình.

Sân hận được vượt qua bằng các áp dụng l òng Từ mẫn. Khi có sự sân hận đối với người n ào, lòng Từ mẫn dạy cho ta thấy được các sự kiện khác về người ấy ngo ài sự kiện đang l àm ta đau khổ, để thấy rằng tại sao người ấy l àm khổ ta - thông thường giúp ta thấy được ngay chính người ấy cũng đang bị đau khổ - v à khuyến khích ta bỏ qua các đau khổ của chính m ình và nhìn người khác với lòng từ bi. Tuy nhiên, nếu ta chưa làm được như thế, l òng Từ mẫn cho chính bản thân cũng sẽ giúp cho ta không còn sân hận vào tự thân, chấm dứt tự làm khổ mình bằng các ký ức về những hành động đau khổ. Như thế, khi có sân hận v ào ngay chính mình, Từ mẫn sẽ giúp ta thấy được lỗi lầm của chính m ình, khuyến khích ta tự tha thứ cho chính mình, giúp ta học được qua các b ài học đó rồi buông xả chúng. Kế đến, nếu ta có l òng sân hận về đối tượng tham thiền - thường l à lý do khiến thiền sinh không được an b ình - lòng từ mẫn sẽ giúp ta bám sát và nâng niu đối tượng đó một cách tr ìu mến và vui thích. Cũng như bà mẹ thường có bản tính tự nhiên thương yêu đứa con, thiền sinh có thể đối xử với

hơi thở của m ình với các cảm giác tương tự. Như thế, thiền sinh không thể nào quên lãng hơi thở của mình một đối tượng tham thiền - cũng như thể b à mẹ không thể nào bỏ quên đứa con trong khi v ào chợ. Từ đó, thiền sinh không thể n ào xao lãng hơi thở vì một ý nghĩ nào đó , cũng như bà mẹ không thể nào buông bỏ đứa con m à bà đang bồng bế trong tay! Khi l òng sân hận được vượt qua, ta sẽ tạo được một li ên hệ lâu bền với mọi người, an vui với đối tượng tham thiền, v à từ đó ta sẽ ho àn toàn thấm nhập vào Thiền-na.

3. Hôn trầm là để chỉ trạng thái nặng nề của cơ thể v à mờ tối của tâm thức, kéo ta vào một sự lừ đừ v à chán nản. Đức Phật ví nó như thể bị giam vào một phòng tối, chật chội, không thể di chuyển tự do, trong khi bên ngoài là trời nắng sáng. Trong khi hành thiền, nó làm cho ta chỉ có những giác niệm rời rạc, yếu ớt và từ đó đưa đến sự ngủ gục trong lúc thiền m à ta lại không biết!

Hôn trầm được vượt qua bằng cách l àm khơi dậy n ăng lực tinh tấn. Nguồn năng lực lúc n ào cũng có sẵn nhưng ít người biết cách khai thác nó. Đặt một mục đích, một mục đích vừa phải, l à một cách khôn ngoan và hữu hiệu để phát sinh năng lực, để tạo nhiều hứng khởi v ào công việc trong tay. Một đứa bé con thường có một sự thích thú tự nhi ên, và tiếp theo là n ăng lực, bởi v ì thế giới bên ngoài rất mới lạ đối với em. Như thế, nếu chúng ta học cách nh ìn vào đời sống của chính ta, hoặc pháp thiền của ta, bằng tâm trí của một người mới bắt đầu ("sơ tâm"), ta sẽ luôn luôn nh ìn nó qua những góc nhìn mới lạ và những điều khả thi tươi tắn, với nhiều nghị lực v à tinh tấn, xa rời trạng thái buồn chán. Tương tự, ta có thể tạo hứng khởi vào điều đang l àm bằng cách huấn luyện tư tưởng để nh ìn được cái đẹp trong chuyện thông thường. Từ đó , phát sinh sự thích thú, tránh khỏi trạng thái nửa sống nửa chết của hôn trầm.

Tâm thức có hai nhiệm vụ chính: "cái làm" (tác nhân) và "cái biết" (tri nhân). Hành thiền là để l àm an dịu "cái làm" để đạt đến an định tuyệt đối trong khi vẫn duy tr ì "cái biết" . Hôn trầm sẽ xảy ra khi thiền sinh bất cẩn làm an dịu "cái làm" lẫn "cái biết" , không có khả n ăng để phân biệt chúng.

Hôn trầm là một vấn đề rất thông thường, từ từ lan rộng ra rồi bao tr ùm tâm thiền sinh. Một thiền sinh thiện xảo phải biết canh chừng, phát hiện ngay những dấu hiệu đầu ti ên của hôn trầm, nhận định chúng v à phải có phản ứng đối phó kịp thời. Cũng như khi ta đến ng ã ba đường, ta có thể chọn một đường cho tâm thức xa rời sự hôn trầm. Hôn trầm l à một trạng thái khó chịu của thân và tâm, quá cứng đọng không thể đi v ào sự an lạc của Thiền-na, và quá mù quáng không thể khám phá ra các Tuệ quán. Tóm lại, đây ho àn toàn là một sự phí phạm thì giờ.

4. Trạo cử là để chỉ trạng thái tâm như khỉ vượn chuyền c ành, không bao giờ chịu ở yên tại bất cứ chỗ nào. Nó được tạo ra từ trạng thái t ìm lỗi trong tâm, không bao giờ chịu thỏa mãn với sự việc như thật, và như thế phải phóng ra ngoài tìm những hứa hẹn tốt hơn, lúc nào cũng nhìn sang nơi khác.

Đức Phật ví trạo cử như một tên nô lệ, tiếp tục chạy nhảy theo lệnh của ông chủ khắc nghiệt luôn luôn đ òi hỏi sự toàn hảo, và như thế không bao giờ cho phép nó được

dừng nghỉ.

Trạo cử được vượt qua bằng cách phát triển sự biết đủ (tri túc), là đối nghịch với sự t ìm lỗi. Ta học cách an vui đơn giản qua sự h ài lòng với chút ít, chứ không phải lúc nào cũng đ òi hỏi cho nhiều. Ta cảm thấy biết ơn trong giây phút hiện tại, chứ không phải moi tìm các khiếm khuyết của nó. Như một thí dụ, trạo cử khi hành thiền thường là sự nóng nảy mong sao để tiến nhanh v ào giai đoạn kế tiếp. Thế nhưng, cấp độ tiến triển nhanh nhất thường xảy ra cho những thiền sinh n ào chỉ biết bằng lòng với những gì họ đạt được ngay trong hiện tại. V ì có sự tri túc, hài lòng đó đ ã làm chín muồi để đi v ào giai đoạn kế tiếp. Cho n ên, ta phải cẩn thận về thái độ "l àm nhanh cho xong" và thay vào đó, cần phải học cách an nghỉ trong trạng thái h ài lòng và tri túc. Làm như thế, "cái làm" sẽ tan biến và công phu hành thiền sẽ nở hoa.

Hối hận là một trạng thái đặc biệt của trạo cử, l à nghiệp quả của các hành động bất thiện. Cách duy nhất để vượt qua hối hận, sự trạo cử do lương tâm cắn rứt, l à phải giữ gìn giới đức, tập sống tử tế, khôn ngoan v à dịu dàng. Một người không có đạo đức hoặc sống buông lung th ì không thể nào có được các kết quả sâu sắc trong khi h ành thiền.

5. Nghi ngờ là để chỉ trạng thái nộ i tâm đặt nhiều câu hỏi rối ren trong lúc thiền sinh cần yên lặng để tiến sâu hơn v ào tâm thức. Nghi ngờ tạo ra câu hỏi về chính khả n ăng của ta: "Không biết tôi có l àm được việc nầy không?", hoặc nghi vấn về pháp h ành: "Không biết cách nầy có đúng không?", hoặc ngay cả nghi vấn về ý nghĩa: "Cái g ì đây?". Cần phải nhớ rằng các câu hỏi đó l à chướng ngại trong lúc hành thiền, bởi vì chúng đặt ra không đúng thời, v à vì thế trở thành sự xâm chiếm, làm lu mờ tri kiến thanh tịnh.

Đức Phật ví nghi ngờ như thể bị lạc trong sa mạc, không nhận ra được các mốc điểm. Sự nghi ngờ đó được vượt qua bằng cách thu t hập các lời hướng dẫn rõ ràng, có một bản đồ tốt, để giúp ta thấy được các mốc điểm vi tế trong v ùng đất không quen thuộc của tâm thiền sâu kín, v à từ đó biết được con đường phải đi. Nghi ngờ về khả năng của chính m ình có thể được vượt qua bằng cách nuôi dưỡng l òng tự tin với một vị thiền sư tốt. Vị thiền sư có thể ví như một huấn luyện viên thể thao có khả n ăng thuyết phục các vận động vi ên rằng họ có thể thành công. Đức Phật dạy rằng mỗi người chúng ta có thể, và sẽ đắc Thiền-na v à Giác ngộ nếu ta thực hành theo các hướng dẫn của Ngài một cách cẩn thận và kiên nhẫn. Chỉ có một điều không chắc chắn l à "không biết đến khi n ào"! Kinh nghiệm hành thiền cũng giúp ta vượt qua các nghi ngờ về khả n ăng của ta v à về con đường h ành đạo. Khi ta tự thực chứng được các giai đoạn tốt đẹp của con đường, ta khám phá rằng thật ra ta có khả năng cao nhất, v à đây đúng l à con đường đưa ta đến mục đích đó.

Nghi ngờ - trong dạng kiểm tra thường xuyên: "Đây có phải là Thiền-na? Tôi được kết quả đến đâu?" - được vượt qua bằng cách nhận thức rằng các câu hỏi như thế n ên hoãn lại cho đến lúc cuối, trong những phút cuối của buổi thiền. Vị bồi thẩm t òa án chỉ có quyết định trong ng ày cuối phiên tòa, khi các tang chứng đ ã được tr ình bày. Cũng như thế, một thiền sinh thiện xảo chỉ biết yên lặng thu nhặt mọi bằng chứng, và chỉ xét

duyệt trong những phút cuối để khám phá ý nghĩa của nó.

Trong hành thiền, nghi ngờ hoàn toàn tan biến khi tâm thức hoàn toàn tin tưởng vào sự vắng lặng, không còn gây rối loạn với các đối thoại b ên trong. Cũng như thể ta có được một t ài xế tài ba, ta hoàn toàn tin tưởng người đó v à ta ngồi yên lặng trên suốt cuộc hành trình.

*

K hi hành thiền, nếu có vấn đề xảy ra th ì đó l à vì có sự hiện diện của một trong N ăm Triền Cái nầy, hoặc l à sự kết hợp của chúng. Như thế, khi thiền sinh gặp khó kh ăn, thiền sinh n ên dùng các định nghĩa như tr ên của N ăm Triền Cái như l à bảng kiểm tra để xác định vấn đề. Từ đó, thiền sinh biết được cách hóa giải thích hợp, áp dụng cẩn thận, vượt qua trở ngại để tiến v ào mức thiền cao sâu hơn.

Khi hoàn toàn vượt qua được năm sự ngăn che đó, h àng rào giữa thiền sinh và sự an lạc của Thiền-na sẽ không còn hiện hữu nữa. Do đó, sự kiểm chứng chắc chắn nhất để biết Năm Triền Cái nầy đ ã thật sự được vượt qua l à làm sao để phát triển được khả năng của thiền sinh để an định v ào các tầng Thiền-na.

Bình Anson lược dịch,

tháng 8-2001

-ooOoo-

Đầu trang
| 01
| 02
| 03
| 04
| 05
| 06
| 07
| 08
| 09
| 10
| 11
| 12
| 13
| 14
| 15
| 16
| 17
| 18
| 19

| 20
| 21
| Mục lục

[Trở về trang Thư Mục]

last updated: 16-02-2005

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