Gioi Thieu Dao Phat - Binh Anson (14)

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

-16-

Tứ Niệm Xứ:

Bốn nền tảng của Chánh Niệm

Tỳ khưu Brahmavamso

C ác vị thiền sư Phật Giáo đ ã nói rất nhiều về cách hành trì Pháp Tứ Niệm Xứ (Satipattana) , ngoại trừ người tu sĩ nầy. Cho nên, trong bài pháp ngắn hôm nay, tôi cũng xin theo xu hướng đó để tr ình bày một vài điều quan sát thực tế về pháp h ành thiền nầy, vốn là một pháp giảng của Đức Phật mà có lẽ đ ã có nhiều ngộ nhận trong hàng thiền sinh Phật Tử.

Các bạn nào đ ã từng tham gia sinh hoạt tại các trung tâm Phật Giáo thì chắc đ ã nghe nhiều vị thầy tuyên bố rằng Pháp Tứ Niệm Xứ là "một con đường duy nhất" để tiến đến Giác Ngộ. Mặc d ù lời tuyên bố nầy có vẻ khẳng định v à hấp dẫn, nhưng thật ra, đó không phải l à lời phiên dịch chính xác của kinh điển N guyên thủy và cũng không nhất quán với những lời Phật dạy trong các bài kinh khác. Cụm từ Pali "Ekayana Magga" trong bài kinh số 10 (kinh Tứ Niệm Xứ) trong Trung Bộ thường được dịch l à "Con đường duy nhất" cũng được d ùng trong bài kinh số 12 (đại kinh Sư Tử Hống) v à có ý nghĩa rõ ràng là "một con đường với một mục đích duy nhất" . Có nhiều con đường khác nhau nhưng c ùng chung một mục đích.

Thật ra, "Con đường duy nhất" đ ã được Đức Thế Tôn đề cập đến, không phải l à Tứ Niệm Xứ, mà là Con Đường Tám Chánh (Bát Chánh Đạo), như trong kinh Pháp Cú:

"Trong tất cả các con đường,

Con Đường Tám Chánh là thù thắng nhất (...).

Đây là con đường duy nhất,

Không có con đường n ào khác,

Đ ể đi đến tri kiến thanh tịnh"(...)

(Pháp Cú, 273-274, giản lược)

Như thế, "Con đường duy nhất" đến Giác Ngộ, như mọi Phật Tử đều đ ã biết rõ, là Bát Chánh Đạo . Bốn nền tảng của Chánh Niệm (Tứ Niệm Xứ) chỉ là một phần của con đường đó. Đó là chi phần thứ 7 (Chánh Niệm). Ngoài ra, còn có Chánh Định là chi thứ 8, và cũng còn có Chánh Kiến, Chánh Tư Duy, Chánh Tinh Tấn, và 3 chi của Chánh Giới (Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp, và Chánh Mạng). Mỗi chi phần nầy đều cần thiết như nhau để đạt Giác Ngộ. Nếu có chi phần n ào mà không cần thiết thì ắt hẳn Đức Phật đ ã dạy về Đạo Bảy Chánh, Đạo Sáu Chánh, v.v. Thế nhưng, trong kinh điển, lúc n ào Ngài cũng đề cập đến Đạo Tám Chánh (Bát Chánh Đạo). Cho nên, trong công tác tu học và hành trì của mình, các bạn cần phải luôn luôn ghi nhớ rằng tất cả tám chi phần của Bát Chánh Đạo cần phải được tu dưỡng đồng đều v à trọn vẹn, như là "một con đường duy nhất" .

Hành trì pháp Tứ Niệm Xứ như lời Phật dạy là một công phu rất cao cấp. Cao cấp đến nỗi m à Đức Thế Tôn dạy rằng nếu người nào có thể hành trì nghiêm túc bốn niệm xứ đó theo phương cách m à Ngài đ ã đưa ra th ì chỉ trong bảy ngày, người đó có thể đạt Giác Ngộ hay đắc quả Bất Lai (kinh Tứ Niệm Xứ). Nhiều thiền sinh đ ã từng tham dự các khóa thiền 7 ngày, 10 ngày, hay nhiều hơn mà vẫn chưa đạt được một kết quả cao quý n ào như Đức Phật đ ã hứa hẹn. Tại sao thế? Tôi nghĩ rằng đó l à vì họ đ ã không thực hành nghiêm túc đúng theo những lời Phật dạy.

Nếu bạn muốn thực hành pháp Tứ Niệm Xứ theo phương cách mà Đức Phật nói có kết quả nhanh chóng tiến đến Giác Ngộ, th ì có nhiều việc mà bạn cần phải hoàn tất trước khi bạn bắt đầu quán niệm. Các công việc sửa soạn nầy có thể tóm tắt như sau: - Bạn cần phải hành trì trọn vẹn bảy chi phần kia của Bát Chánh Đạo .

Hay nói một cách khác, như Đức Phật đ ã giảng trong T ăng Chi Bộ (Chương Chín Pháp - Phẩm Niệm Xứ, kinh số 63 v à 64), bạn phải tuân giữ chặt chẽ 5 Giới luật, buông bỏ 5 Triền cái (tham lam, sân hận, hôn trầm, trạo hối, nghi ngờ), rồi mới h ành thiền Quán Niệm.

Các điều kiện ti ên quyết tối quan trọng nầy thật ra đ ã được Đức Phật giảng trong hai bài kinh về Tứ Niệm Xứ (trong Trung Bộ và Trường Bộ) trong câu Pali: "Loke Abhijjha-Domanassam" . Câu nầy thường được dịch l à: "sau khi nhiếp phục tham lam và ưu sầu trên đời" hay tương tự như thế. Lời dịch như vậy thường không được các thiền sinh hiểu r õ, và có lẽ họ xem thường lời dạy đó của Đức Phật, và vì thế, họ đ ã không đạt được kết quả n ào cả!

Vào thời Đức Phật còn tại thế, các vị tỳ khưu, tỳ khưu ni, và cư sĩ ắt hẳn đ ã hiểu ngay câu nói đó có nghĩa l à "sau khi đ ã buông bỏ năm Triền cái" . Các bản chú giải chính thống về hai bài kinh Tứ Niệm Xứ đều giải thích r õ ràng rằng cụm từ Abhijjha-Domanassam là dùng để chỉ năm Triền cái. Trong các b ài kinh giảng khác của Đức Phật, Abhijjha là đồng nghĩa với Triền cái thứ nhất, Domanassam là đồng nghĩa với Triền cái thứ nh ì, và nếu dùng chung lại với nhau - trong thành ngữ Pali đó l à cách viết tắt cho nhóm n ăm Triền cái. Điều nầy có nghĩa là cả n ăm Triền cái phải được buông bỏ trước khi bắt đầu h ành trì pháp Quán Niệm. Cho nên, theo ý kiến của tôi, chính vì các thiền sinh cố hành thiền Quán Niệm trong khi vẫn còn vướng mắc vào

các Triền cái mà họ đ ã không đạt được kết quả tốt, hay lâu d ài.

Chức n ăng của việc đem tâm an trú v ào các tầng thiền-na (Jhana) - chi phần Chánh Định của Bát Chánh Đạo là để buông bỏ tất cả năm Triền cái để giúp triển khai tuệ Minh sát. Trong b ài kinh số 68 của Trung Bộ (kinh Nalakapana), Đức Phật dạy rằng khi hành giả chưa đạt các tầng thiền-na, năm Triền cái c ùng với bất lạc và giải đ ãi sẽ xâm chiếm tâm và trú tại đó. Chỉ khi n ào hành giả đạt v ào các tầng thiền-na thì n ăm Triền cái c ùng với bất lạc và giải đ ãi mới không xâm chiếm tâm và không trú tại đó. Đức Phật đ ã dạy rõ ràng như thế.

Thiền sinh nào đ ã trực nghiệm được các tầng thiền-na mạnh mẽ nầy th ì ắt đ ã biết được, qua kinh nghiệm bản thân, bản chất thật sự của tâm sau khi các Triền cái đ ã buông bỏ. Thiền sinh n ào chưa biết các tầng thiền-na thì chưa hiểu rõ các dạng vi tế của các Triền cái. Họ tưởng rằng các Triền cái đ ã buông bỏ, nhưng thật ra, họ đ ã không nhận thức được chúng, v à vì thế, đ ã không đạt kết quả tốt trong khi h ành thiền.

Do đó, pháp h ành Thiền An Chỉ (Samatha) để nuôi dưỡng các tầng thiền-na l à một phần của pháp Quán Niệm, và vì thế nếu cho rằng pháp Quán Niệm (Satipattana) là một pháp "Thiền Minh Sát thuần túy" (Vipassana) thì điều nầy không được chính xác cho lắm. Vị thầy của tôi, ng ài thiền sư Ajahn Chah, đ ã nói đi nói lại nhiều lần rằng Samatha và Vipassana - An Định và Minh Sát; Chỉ và Quán - phải đi đôi với nhau, không thể tách rời được, như thể hai mặt của một đồng tiền.

Sau khi đ ã kiên trì hoàn tất các công tác sửa soạn cần thiết, thiền sinh giờ đây có thể an trú chánh niệm v ào một trong bốn đề mục: thân thể của m ình, các cảm thọ đau đớn hay hỷ lạc, tâm thức, v à đối tượng của tâm (thân, thọ, tâm, pháp). Khi các Triền cái đ ã tàn lụi và thiền sinh có thể duy trì định lực vững mạnh để chú niệm v ào các đề mục nầy, th ì lúc đó thiền sinh mới có thể quán chiếu được phần sâu thẳm trong tâm thức, sâu hơn cả các nhận thức thông thường, về tính chất vô thường của cái gọi l à Tự Ngã mà chúng ta thường bám víu vào đó.

Chúng ta thường cho rằng thân thể nầy là tôi, là của tôi, rằng các cảm thọ sướng hay khổ là có liên quan với cái tôi, rằng cái tâm đang quán sát chính l à linh hồn của tôi, rằng các đối tượng của tâm như l à ý nghĩ và hành thức (tác nhân "chọn lựa") là Tự Ngã, là tôi, là của tôi. Mục đích của Tứ Niệm Xứ l à để hướng dẫn thiền sinh phải l àm gì sau khi đ ã thoát ra các tầng thiền-na, để khám phá ra cái ảo tưởng đ ã được ngụy trang khéo léo của cái gọi l à Tự Ngã, và từ đó thấy được điều m à Đức Phật đ ã khám phá, đó l à Chân Lý của Vô Ngã.

Đ ây không phải là điều dễ l àm, không phải bất cứ người nào cũng làm được trong một thời gian ngắn. Tuy nhi ên, đó l à điều khả thi, có thể ho àn tất được trong bảy ng ày, với điều kiện l à thiền sinh phải hành trì trọn vẹn và nghiêm chỉnh theo những lời Đức Phật dạy mà không đi theo một ng õ tắt nào khác.

Bình Anson lược dịch,

tháng 8-1997

-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: 16-05-2006

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