Giao trinh TMST - 00

Giáo Trình Thiền Minh Sát Tuệ

Giao trinh TMST - 00

Trang gốc

Trang web BuddhaSasana

VU Times font

Giáo trình Thiền Minh Sát Tuệ

(Lý thuyết, thực hành, kết quả)

Tác giả: Thiền sư Achaan Naeb

Nguyên tác: Vipassanā Bhavana

Bản dịch Anh ngữ: Mr Chua và Miss Vitoon

Bản dịch Việt ngữ: Tỳ kheo Thiện Minh, 2003

Lưu ý: Đọc với phông chữ VU Times (Viet-Pali Unicode)

Kính dâng:

- Cố Hoà Thượng Siêu Việt

- Thượng Toạ Thiện Nhân

- Thượng Toạ Bửu Đức

- Thiền sư Tăng Định

Kính dâng:

- Cha: Nguyễn Văn Ba

- Mẹ: Nguyễn Thị Tại

- Chú: Nguyễn Thanh Quang (Ấn Minh)

- Chú: Nguyễn Thanh Minh (Thiện Hữu)

MỤC LỤC

[0.0]

Lời giới thiệu

Lời nói đầu

[1.1]

Phần I - LÝ THUYẾT

1.1 Phật giáo

1.2 Những Giai Đoạn Tuệ Giác

1.3 Ba mươi bảy pháp Bồ Đề Phần

[1.2]

1.4 Tứ Diệu Đế

[1.3]

1.5 Thiền Minh Sát

1.6 Sát Na Hiện Tại và Thực Tướng Pháp

1.7 Nhiệt Tâm Tinh Cần, Chánh Niệm Tỉnh Giác, Khéo Tác Ý Và Học Tập

1.8 Những Cội Nguồn Bất Thiện, Những Cội Nguồn Của Những Hành Động Xấu

[1.4]

1.9 Sự Khác Biệt Giữa Thiền Chỉ Và Thiền Quán

1.10 Danh Pháp và Sắc Pháp

1.11 Những Điều Kiện Làm Lu Mờ Tam Tướng

1.12 Mười Hai Nhân Duyên

[2.1]

Phần II - THỰC HÀNH

2.1 Tóm Tắt Sự Tu Tập

2.2 Tu Tập

[2.2]

2.3 Thảo luận sự tu tập

2.4 Kết luận

[3.0]

Phần III - KẾT QUẢ

Mười Sáu Tuệ

[4.1]

Phần IV - TỔNG KẾT

[4.2]

Phụ lục A - Vấn đáp với thiền sinh

[4.3]

Phụ lục A - Vấn đáp với thiền sinh (tiếp theo)

[5.0]

Phụ lục B - Một điển hình của sở hữu tâm

Phụ lục C - Thuật ngữ Pāli

-ooOoo-

LỜI GIỚI THIỆU

Trong tất cả các thiền sư cận đại, bà Achaan Naeb là một thiền sư đặc biệt hơn cả.

Bà là một nữ cư sĩ đã từng dạy thiền, dạy đạo cho các bậc cao tăng, trong đó có cả ngài HỘ TÔNG, Tăng thống Giáo hội Tăng già Nguyên thủy Việt Nam cũng đã từng theo học thiền với bà một thời gian.

Năm 44 tuổi, Bà đã bắt đầu dạy thiền và thiết lập nhiều trung tâm thiền định. Sau cùng, nhờ sự ủng hộ của Hoàng gia Thái, Bà đã thành lập Hội Nghiên Cứu Phật Học Về Sức Khỏe Tâm Thần tại chùa Sraket,Vọng Các. Bà đã nêu ra nhiều chủ trương quan trọng cho việc tu tập.

Trước hết, Bà nhấn mạnh rằng hành giả, trước khi bắt đầu thực hành phải có một hiểu biết chính xác về pháp học và sau đó với pháp hành đứng đắn, sẽ đi tới trí tuệ minh sát.Về pháp học, Bà đòi hỏi phải biết rõ: ngũ uẩn (danh pháp, sắc pháp), 12 xứ, 18 giới, 22 quyền (indriya), Tứ Diệu Đế, Thập Nhị Nhân Duyên, 37 Phẩm Trợ Đạo. Về pháp hành, Bà nhấn mạnh đến sự khác biệt giữa thiền Chỉ Tịnh và thiền Minh Sát.

Theo Bà, chúng ta không thể đạt đến tuệ giác nếu thực hành hai pháp thiền cùng một lúc, và Bà nêu lên 5 phương tiện để thực hành thiền Minh Sát: tinh tấn, chánh niệm, giác tỉnh, khéo hướng tâm (yonisomanasikara) và cảnh giác (sikkhati).Phương pháp thiền của Bà cũng khác những vị thiền sư khác: là đặt trọng tâm trên niệm thân xuyên qua bốn oai nghi (đi, đứng, ngồi, nằm) và các oai nghi phụ; đồng thời, xuyên qua những oai nghi đó, nhìn thấy trực tiếp Vô Thường, Khổ, Vô Ngã. Chỉ có hành như vậy mới đưa tới trí tuệ giác ngộ, tức là thấu rõ bản chất tự nhiên của tâm thức và sắc pháp. Về pháp thành, Bà đề cập tới 16 cái tuệ một cách rất xác thực và đối chiếu với 7 giai đoạn thanh lọc trong ThanhTịnh Đạo. Tất cả những điều trên đây được đề cập một cách rõ ràng khúc chiết trong quyển Giáo Trình THIỀN MINH SÁT (Vipassanā Bhavana) mà chúng ta đang cầm trên tay do nhờ công lao dịch thuật của Tỳ Kheo THIỆN MINH, một vị sư trẻ tuổi đầy nhiệt tâm trong công cuộc hoằng dương chánh pháp, đã và đang phiên dịch nhiều tác phẩm Phật Học giá trị.

Với công trình dịch thuật này, Phật tử Việt Nam nắm trong tay toàn bộ Phương Pháp thiền Quán của thiền Sư Achaan Naeb.

Xin trân trọng giới thiệu với toàn thể quí Phật Tử tác phẩm này, hiện đang được giảng dạy tại các trung tâm thiền thuộc phương pháp Achaan Naeb, và xin chân thành cảm tạ Đại ĐứcThiện Minh đã dành cho tôi danh dự giới thiệu quyển sách này.

Bác sĩ Nguyễn Tối Thiện

Paris, Pháp quốc.

-ooOoo-

LỜI NÓI ĐẦU

Truyền thống của Phật giáo Miến điện và Thái lan có hai vị thiền sư Cư sĩ khá nổi tiếng trên thế giới, đó là thiền sư U Ba khin và thiền sư Achaan Naeb. U Ba Khin là thiền sư nam cư sĩ người Miến điện, còn Achaan Naeb là thiền sư nữ cư sĩ người Thái Lan. Nhận thấy hai vị thiền sư trên có những điểm ưu việt cần phải giới thiệu đến Phật tử Việt nam học hỏi và nghiên cứu. Do đó, năm 2002, chúng tôi có in toàn tập học thuyết về Thiền học của thiền sư U Ba Khin để phổ biến cho hành giả Việt nam áp dụng tu tập. Quyển sách đó mang tựa đề là "Thiền Quán, tiếng chuông vượt thời gian", đã được đông đảo Phật tử hưởng ứng và áp dụng tu tập. Năm nay chúng tôi tiếp tục giới thiệu thêm toàn tập lý thuyết về thiền của nữ thiền sư Achaan Naeb, với tựa đề là "Giáo Trình Thiền Minh Sát Tuệ".

Quyển sách này, chúng tôi được Bác sĩ Hồ Hồng Phước ở Anh Quốc gởi tặng vào năm 1995. Lý do đến năm nay mới ra mắt đọc giả là vì bận Phật sự và thiếu kinh phí in ấn. Năm 2000, chúng tôi có nhân duyên đặc biệt, được sanh Anh Quốc nhập hạ và tu nghiệp tại trụ sở Giáo hội Tăng Già Anh Quốc (Amaravati), đồng thời trong chuyến đi đó có tham quan nước Pháp thăm Chư tăng, chùa chiền Việt nam và được gặp Bác sĩ Nguyễn Tối Thiện và Nguyễn Từ Thiện trong dịp này. Gặp nhau mừng lắm, vì biết nhau nhưng chưa từng gặp mặt. Gặp nhau biết bao nhiêu vấn đề đạo pháp được trao đổi, đặc biệt và khó quên đó là những tư liệu quý báu, nhân chứng lịch sử của Phật giáo Nam tông Việt nam mà chúng tôi đã gặp gỡ và trao đổi để hoàn thành quyển "Lịch sử Phật Giáo Nam Tông Việt Nam". Vì nhị vị là con của cụ Nguyễn Văn Hiếu là người có công vô cùng lớn lao đối với Phật giáo Nguyên thuỷ Việt nam và nhị vị cũng từng gần gũi với quý Hoà thượng trong phái đoàn truyền giáo của Hoà thượng Hộ tông. Chẳng ngờ cuộc gặp hôm đó để rồi chưa đầy hai tháng trôi qua cụ Nguyễn Từ Thiện qua đời. Chúng tôi nghe tin rất đau xót và xúc động, nhưng mừng là vì người ra đi đã nói những gì nên nói. Ngày từ giả Pháp để trở về Anh quốc bác sĩ Nguyễn Tối Thiện có nhờ tôi khi về Việt nam in dùm quyển hỏi đáp thiền Minh Sát của thiền sư Achaan Naeb do chị Phật tử Tuệ Uyển dịch để phổ biến cho Phật tử việt nam. Tôi nhận lời, nhưng khi về Việt nam chúng tôi xem lại thì nhận thấy phần dịch của Phật tử Tuệ Uyển chỉ là phần nhỏ hỏi đáp cuối của quyển sách thiền VIPASSANĀ BHAVANA mà chúng tôi đã thực hiện xong nhưng chưa in. Tôi báo chuyện này cho Bác sĩ Nguyễn Tối Thiện, người rất hoan hỷ. Bác sĩ và bạn đạo tài trợ kinh phí để in ấn, nên yêu cầu tôi xúc tiến để hoàn thành ấn phẩm trên. Mặc dù có kinh phí và bản thảo đã xong nhưng vẫn còn gặp nhiều chướng duyên nên dịch phẩm này ra đời muộn, mong quý vị và các bạn thông cảm.

Thiền sư Achaan nép là Nữ giới nhưng Bà được người Thái lan và Phật tử trên thế giới ái mộ và sùng kính. Sùng kính là vì bà có phong cách đạo hạnh rất đặc thù, tận tâm trong việc giảng dạy, quý mến và trân trọng hành giả tu học với mình. Bà và hành giả tuy hai mà một, không có sự ngăn cách trong tình người nhưng lúc giảng dạy bà luôn

tỏ ra cứng rắn đối với pháp Thiền cho hành giả. Ngoài việc giảng dạy thiền cho hành giả bà còn là một nhà từ thiện rất nổi tiếng ở Thái lan, giúp đỡ những trẻ em nghèo ở vùng sâu vùng xa. Bà chẳng những am hiểu pháp hành mà còn rất thông thạo pháp học, cụ thể là môn Vi Diệu Pháp. Một môn học vô cùng quan trọng cả pháp học lẫn pháp hành. Học Phật pháp mà không học Vi Diệu pháp thì chẳng khác nào làm toán mà không thuộc bảng Cửu chương. Do đó hành giả học thiền với bà đều am hiểu Vi Diệu Pháp. Hành giả hiểu Vi diệu pháp khi thực hành thiền dễ dàng phân biệt được dòng tâm thức sinh diệt, thay đổi; không lẫn lộn giữa Thiền chỉ và Thiền quán; không nhầm lẫn giữa Tục đế và Chơn đế.

Quyển "Giáo Trình Thiền Minh Sát Tuệ" là một quyển sách hay của thiền sư Achaan Naeb để sử dụng khi bà dạy cho các thiền sinh Thái Lan và thiền sinh Thế giới. Điểm lôi cuốn và hấp dẫn chúng ta là Nội dung quyển sách này tác giả trình bày ba vấn đề chính: Lý thuyết, thực hành và kết quả. Lý thuyết tác giả đề cập rất chi tiết 37 Pháp Bồ Đề Phần, Tứ Diệu Đế, 12 Nhân Duyên, sự khác nhau giữa Thiền Chỉ và Thiền Quán; trong phần này tác giả không quên đề cập đến Tiểu sử Đức Phật Thích Ca để hành giả nhận chân được tấm gương xuất thế và công trình giác ngộ vĩ đại của Ngài; điều quan trọng là Bà nhấn mạnh tầm quan trọng của chánh niệm và tỉnh thức, giải thích rất trong sáng và dễ hiểu hai cụm từ này. Bà từng nói chánh niệm và tỉnh thức là chìa khoá để thành đạt được Tứ Niệm Xứ và khai thông dòng suối giác ngộ. Lý thuyết thì nhiều nhưng thực hành thì rất đơn giản, bà chỉ khuyên hành giả chú tâm chánh niệm và tỉnh giác vào 4 oai nghi: đi, đứng, nằm, ngồi để hiểu biết thật rõ thân tâm và ghi nhận chúng. Tâm tham biết tâm tham, tâm sân biết tâm sân v.v... biết để ghi nhận và buông bỏ, không phân tích, không cố chấp và không dính mắc. Đó là nghệ thuật sát trừ tâm phiền não trong giây phút hiện tại. Nghệ thuật ấy nếu hành giả áp dụng tu tập trong đời sống hằng ngày, nó sẽ giúp tâm hành giả thư giản tâm linh, tươi trẻ, bình an và hạnh phúc. Cuộc đời chúng ta khổ đau là vì bị tham sân si chi phối.

Kết quả của thiền Minh sát là mục tiêu cuối cùng của người Phật tử, không phân biệt xuất gia và tại gia, đó là đạo quả giác ngộ. Chừng nào tâm của hành giả không còn tham sân si đó là Níp bàn tại thế. Cách giải thích trong thiền học là hành giả phải tu tập tinh chuyên trong Tứ niệm xứ để trải qua 16 cái Tuệ Minh Sát thì mới chứng được đạo quả đệ nhất Sa Môn. Đó là dòng thánh thứ nhất trong đạo Phật. Tâm hành giả lúc bấy giờ Thân kiến, Hoài nghi và giới cấm thủ hoàn toàn đoạn trừ.

Phương pháp thiền của bà dựa trên bài kinh Đại Niệm xứ của đức Phật giảng trong Trung Bộ kinh và trường Bộ kinh, nhưng qua cách giảng dạy của bà, hành giả cảm thấy vô cùng thực tế và sống động, dễ hành và dễ hiểu. Khi áp dụng thực hành, hành giả cảm nhận được sự lợi ích và hiệu quả khi tu tập.

Cầu mong quyển sách này là người bạn tâm linh của quý vị trước khi thực tập thiền. Nó sẽ tô điểm và làm trong sáng phần nào phương pháp thiền trên con đường giác ngộ của Quý vị và các bạn. Trong quyển sách này có điều chi khuyết điểm kính mong quý vị chỉ giáo để kỳ tái bản để hoàn chỉnh hơn

Kỳ Viên Tự, mùa Xuân 2003

Tỳ kheo Thiện Minh

-ooOoo-

Đầu trang | Mục lục | 1.1 |
1.2 | 1.3 |
1.4 | 2.1 |
2.2 | 3.0 |
4.1 | 4.2 |
4.3 | 5.0

Chân thành cám ơn Tỳ kheo Thiện Minh đã gửi tặng bản vi tính (Bình Anson, 07-2003).

[Trở về trang Thư Mục]

last updated: 28-08-2003

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