Giao trinh TMST - 4.1

Giáo Trình Thiền Minh Sát Tuệ

Giao trinh TMST - 4.1

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

Bản dịch Việt ngữ: Tỳ Kheo Thiện Minh, 2003

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

Phần IV

TỔNG KẾT

"Bạch sa môn Gotama, Duyên gì (điều kiện), nhân gì, tại sao, sau khi Như Lai viên tịch, giáo pháp không tồn tại lâu dài; và lại nữa. Bạch sa môn Gotama, Duyên gì (Điều kiện), nhân gì, tại sao, sau khi Như Lai viên tịch, giáo lý tồn tại lâu dài?

"Là vì không tu tập, này người Bà la môn, vì không thực hành nhiều Tứ niệm xứ, do đó giáo pháp không tồn tại lâu dài, sau khi Như Lai viên tịch." -- (Tương Ưng Bộ Kinh, Đại phẩm)

4.1 TỔNG KẾT

Sự tu tập thiền quán gồm có thất tịnh, 16 tuệ, tam vô lậu học (Vimokkha), Tứ niệm xứ -Satipaṭṭhāna, v.v... Nhưng tất cả những vấn đề này thật sự là thân quán niệm xứ-KāyaAnupassanā satipaṭṭhāna - đặc biệt, bốn tư thế đại và tiểu oai nghi.Với niệm xứ khác - thọ quán niệm xứ, tâm quán niệm xứ, pháp quán niệm xứ - sự tu tập đều giống nhau, các tuệ và thất tịnh đều giống nhau, nhưng lợi ích thì cũng giống nhau: Chỉ những đối tượng được thay đổi.

Tuy thế, thọ, tâm và pháp cũng xem là những đối tượng phức tạp hơn. Có 9 thọ để quan sát: khổ thọ, lạc thọ, và xả thọ v.v... Có 16 tâm: tâm có thiện, tâm không có thiện, tâm có định v.v... Với pháp, có năm uẩn, căn - ayatana, triền cái - nivāraṇa, v.v...) Như vậy, hành giả phải cẩn thận hơn với thọ, tâm, và pháp là các đối tượng. Ví dụ, nếu một tình cảm phát sinh, chẳng hạn như tình yêu, Hành giả phải nhận biết tình cảm này. Nhưng trong trường hợp này vị này có thể bị chấp thủ vào tình cảm này. Điều này sẽ ngăn chặn vị này không đến được với niệm xứ, vì niệm xứ được nhận ra bởi con đường Trung Đạo. Nếu một người có sự ham muốn hoặc không ham muốn, người ấy không thể ở trong con đường Trung Đạo. Do đó, một người tu tập phải học hỏi và hiểu biết sự

kiện này. Không có sự hiểu này, hành giả không thể đạt được sự tu tập đúng đắn.

Sự không quan tâm (upekkhā) là không phải con đường "Trung Đạo". Một số hành giả cố gắng sai khiến tâm không thích hoặc thích. Điều này không đúng. Đây là sự cố gắng buộc tâm xả phát sinh. Tất cả pháp là vô ngã, và điều hành giả không thể thực hiện được.

Một số phương pháp tu tập nói rằng tâm là trống không và dùng sự trống không (tính không) làm một đối tượng. Nhưng mỗi tâm đều có một đối tượng. Đối tượng là duyên trợ của tâm. Ngay cả siêu thế vẫn có Níp bàn là một đối tượng.

Có quá nhiều tâm và quá nhiều đối tượng đến nỗi có thể dẫn điều này đến sự thích và không thích. Đối tượng trong niệm xứ có thể loại trừ thích và không thích. Nhưng ngay cả đối tượng trong niệm xứ có thể dẫn đến phiền não. Ví dụ, nếu hành giả muốn tâm ở lại với oai nghi ngồi, điều này dẫn đến abhijja (thích). Nếu hành giả không thể lưu lại với oai nghi ngồi (điều này có thể không chắc chắn lắm - bởi vì hầu hết tâm đều vô thường), điều này có thể dẫn đến tâm sân - domananasa.

Với niệm xứ, vấn đề quan trọng là phải có chánh niệm và tỉnh giác trong khoảnh khắc hiện tại. Chỉ có chánh niệm trong khoảnh khắc hiện tại mới có thể đoạn diệt thích và không thích. Khi một đối tượng xuất hiện, hành giả phải quan sát đối tượng đó cho đến khi hành giả nhận thức được sabhava của đối tượng đó, nó là danh sắc. Sau đó hành giả sẽ nhận thấy rằng danh sắc là vô thường, khổ và vô ngã không phải "TÔI", vô ngã.

Người hành giả phải nên ghi nhớ những điểm quan trọng này:

1. Phương pháp tu tập niệm xứ và đạt Níp bàn, theo giáo pháp của Đức Phật, tùy thuộc vào việc có năng khiếu hoặc tài năng với sự tu tập thiền quán, một trợ duyên từ đời sống quá khứ (pubbekata punnata) và kiên nhẫn, nhẫn nại, và hiến dâng cho nhiệm vụ diệt khổ.

2. Sự tu tập thiền minh sát là công việc của tâm và tâm luôn luôn làm việc để quan sát oai nghi ngồi, oai nghi đứng v.v... để thay đổi tà kiến cho rằng có hành giả ngồi, đứng và đi - và loại trừ phiền não. Phương pháp để loại trừ phiền não là tu tập đúng phương pháp - chứ không chỉ suy tưởng hoặc suy luận. Khi hành giả đã tu tập đúng pháp, hành giả sẽ đạt được kết quả đúng với trí tuệ đúng đắn. Khi trí tuệ đúng đắn xuất hiện hành giả sẽ bản chất thật của vạn vật đó là danh sắc chứ không phải là hành giả - và sau đó hành giả sẽ thấy tam tướng của danh sắc. Các đối tượng danh sắc rất quan trọng. Đối tượng được hành giả quan sát thích hợp đem lại sự hiểu biết và trí tuệ đối với 3 danh (Yogāvacara)

[1] biết rằng danh sắc là sabhava, không phải hành giả, vô ngã, vô thường và khổ - sau đó hành giả sẽ nhận thấy danh sắc là nguy hại và hiểm nghèo, cần phải đoạn diệt, nghĩa là hành giả phải nhận ra trí tuệ để chấm dứt vòng sinh tử.

3. Hành giả phải có sự quan sát và hiểu biết (sikkhati) để vị này có thể biết khi ba danh đã rời khoảnh khắc hiện tại. Điều này sẽ đưa hành giả trở lại khoảnh khắc hiện tại liên tục. Bản chất của tâm hay thay đổi: đôi lúc nó có cái tâm vẩn vơ, đôi lúc có tham dục,

đôi lúc có sự hoài nghi về sự tu tập, đôi lúc nó cảm thấy buồn ngủ, đôi lúc khó chịu, đôi lúc tỉnh giác (Yogāvacara) là yếu kém. Người hành giả phải cố gắng quan sát danh sắc liên tục trong khoảnh khắc hiện tại và không cảm thấy khó chịu khi bị rơi khỏi khoảnh khắc hiện tại. - vì tâm không điều khiển được. Bổn phận của người hành giả là luôn cố gắng giữ chánh niệm trong khoảnh khắc hiện tại - và sau đó chân lý của Sabhava sẽ đi theo (minh sát trong khoảnh khắc hiện tại). Điều này đòi hỏi sự kiên trì.

4. Nếu hành giả chỉ suy nghĩ (bằng lời) để nhận thức vô thường, khổ và vô ngã, sẽ không loại trừ được phiền não. Vì hành giả không nhận thấy chân lý bằng tuệ (Thiền Minh Sát). Thấy chân lý là thấy được Tam Tướng khi chúng phát sinh trong danh sắc ở bất cứ thời gian ấn định (trong khoảnh khắc hiện tại) chân lý này (sabhava) đến từ sự tu tập, ở đó hành giả tự mình chứng tỏ nó. Nó không đến từ sự học hỏi lý thuyết hoặc lắng nghe giáo pháp.

5. Một vấn đề khác phát sinh đó là hành giả tu tập sai phương pháp nhưng lại không biết. Ví dụ, khi vị này bước đi chỉ ghi nhận bước chân, chứ không ghi nhận toàn bộ oai nghi đi. Vị này phải có vị thầy tốt để sửa chữa cho đến khi hiểu được lý thuyết đúng đắn.

6. Con đường đúng đắn để loại trừ phiền não và diệt khổ là tu tập niệm xứ, là bước đầu tiên của Tam thập Thất Bồ Đề Phần Pháp - và sau đó nhận ra Tứ Diệu Đế. Điều này sẽ dẫn đến sự tan biến ảo tưởng về danh sắc (hoặc 5 uẩn) - nhưng cần phải tu tập nó bằng cách đạt được 4 đạo: nhập lưu (Tư đà hườn), nhất lai (Tư đà hàm) Bất lai (A na hàm) và A la hán.

7. Để tu tập niệm xứ, hành giả nên có đức tin và trí tuệ cân bằng với nhau. Nếu hành giả có đức tin hơn trí tuệ, hành giả sẽ không thể biết được sự tu tập đúng hay sai. Nếu hành giả có trí tuệ hơn đức tin sự kiêu ngạo quá mức sẽ phát triển và hành giả không thể đạt được Níp bàn và diệt khổ.

8. Một người quan tâm sự tu tập thiền minh sát tuệ, (hoặc ngay cả định đối với vấn đề) phải hiểu biết các nguyên tắc tu tập và con đường tu tập đúng đắn. Nếu một người sắp đạt được tư tưởng Phật giáo đích thật điều này phải đạt được với đức tin và trí tuệ - như là có thể được nhận ra trong sự mô tả trước đây về "16 tuệ". Nếu sự tu tập sai lệch thì sự kiện hết sức khó khăn để thay đổi được những tà kiến của hành giả. Nó giống như việc một con voi bị rơi vào hố bùn, khi bị sa lầy thì nó có thể gặp nhiều khó khăn để thoát ra.

Này, hãy đến đây, Như Lai tuyên bố với các con: hãy cố gắng với lòng nhiệt tình, tất cả vạn vật đều vô thường. -- (Kinh Đại Bát Niết Bàn - Trường bộ kinh)

[1] Ba danh = Yogāvacara = chú tâm = tinh cần, chánh niễm và tỉnh giác

-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.