Huong vi Phap Bao - 03

Hương Vị Pháp Bảo

Huong vi Phap Bao - 03

[BuddhaSasana] [Unicode Fonts]

Hương Vị Pháp Bảo

Thiền sư U Silananda

(3)

Đức Phật và Pháp Môn Thiền Quán

M ới đây có người đến nói với Sư là họ đọc được trong một quyển sách câu "Thiền Minh Sát đã được Đức Phật khám phá trở lại từ những pháp môn đã từng được hành trì từ thời cổ xưa tại Ấn Độ". Hôm nay Sư muốn giảng giải về câu này để quí vị hiểu tật rõ ý nghĩa thực sự của nó.

Mới thoáng nghe qua ta có thể tưởng rằng Thiền Minh Sát là một pháp môn đã từng được hành trì trước thời Đức Phật. Thật ra không những Đức Phật đã chỉ khám phá ra pháp môn này mà Ngài còn khai thị cho chúng sanh toàn bộ giáo lý do tự Ngài chứng ngộ không thầy chỉ dạy cũng như tất cả những gì chư Phật trong quá khứ đã từng chứng ngộ và giáo hóa cho chúng sanh. Vậy ta phải hiểu câu trên theo tinh thần như thế. Vì Thiền Minh Sát là một pháp tu đã bị ngăn che, khuất lấp trong một thời gian rất lâu từ đời các cổ Phật, cho đến khi có vị Phật hiện tại là Phật Cồ Đàm xuất hiện trên thế gian, khai sáng trở lại toàn bộ giáo pháp của chư Cổ Phật, trong đó có pháp môn thiền quán này.

Theo Phật giáo, chúng ta tin rằng trong quá khứ đã từng có nhiều vị Phật và cũng sẽ có nhiều vị Phật xuất hiện trong tương lai. Do đó là đệ tử của Đức Phật Cồ Đàm, chúng ta gọi Ngài là vị Phật hiện tại mặc dầu thực sự bây giờ Ngài không có mặt nữa. Trước Đức Phật Cồ Đàm có ba vị Phật quá khứ trong chu kỳ thế giới này. Vị cuối trong ba vị Cổ Phật này là Đức Phật Ca Diếp (Kassapa) cũng đã dạy chúng sanh về Tứ Diệu Đế, Thập Nhị Nhân Duyên, Tứ Niệm Xứ... trong đó có pháp hành Thiền Minh Sát. Sau khi Đức Phật Ca Diếp cùng các đệ tử của Ngài đã nhập diệt, giáo pháp của Ngài đã bị mai một với thời gian trong khoảng cách dài hàng triệu năm trước khi Đức Phật Cồ Đàm ra đời. Chú giải có ghi rằng toàn bộ giáo lý của Đức Phật Cồ Đàm đồng nhất với giáo lý của Đức Phật Ca Diếp.

Dó đó chúng ta phải hiểu rằng Thiền Minh Sát đã từng được các vị Phật quá khứ giảng dạy chứ không phải là một phương pháp thiền nào thuộc về một giáo pháp hay một tôn giáo nào khác. Đức Phật Ca Diếp xuất hiện tại Ấn Độ và trong thời Ngài chắc chắn đã có nhiều người hành theo Thiền Minh Sát và phần đông các Chú giải gia là người Ấn Độ. Vì thế khi nói đến nơi chốn các vị Phật đã ra đời thì hầu như Ấn Độ là trung tâm đó. Do đó ta cũng hiểu được rằng Thiền Minh Sát đã từng được hành trì tại xứ cổ Ấn Độ nhưng đó không có nghĩa là Thiền Minh Sát đã từng là một pháp môn trong các tôn giáo cổ

xưa khác tại Ấn Độ như đạo là Bà la môn (hay Ấn Độ giáo ngày nay).

Chỉ qua pháp Thiền Minh Sát, hành giả mới có thể đạt được kết quả tốt đẹp là tự mình khám phá ra ba đặc tính của mỗi hiện tượng do điều kiện tạo thành, tức là tự thân chứng được Vô Thường, Khổ và Vô Ngã. Theo Chú giải gia Phật Âm (Buddhaghosa) thì chỉ Vô Ngã là do một vị Phật thực chứng và dạy lại cho chúng sinh mà thôi. Còn hai đặc tính Vô Thường và Bất Toại Nguyện (Khổ) thì không cần phải là vị Giác ngộ mới thấu suốt được. Vì vậy, thấy và dạy được Vô Ngã xem như một khả năng đặc biệt của vị Phật, còn hai đặc tính kia thì các bậc hiền nhân (như Bồ Tát) cũng có thể thấu suốt để giáo hóa chúng sinh được. Nhưng một quyển Phụ Chú giải khác có ghi rằng không ai ngoài các vị Phật có thể khám phá và chỉ dạy được hai đặc tính này và chỉ những ai trong lãnh vực Phật pháp mới có thể có kinh nghiệm thực sự được hai đặc tính này. Và chính sự thấy được hai thực tướng Vô Thường và Bất Toại Nguyện mới có thể đưa dẫn đến sự thấy thực tướng Vô Ngã của các Pháp. Và Vô Ngã là một đặc điểm của Phật giáo mà không tôn giáo nào khác có.

Vậy ta phải hiểu ba đặc tính là gì? Khi ta làm bể một cái ly, ta nói nó vô thường. Khi ta lỡ đạp cái gai, ta thấy đau thấy khổ. Những loại vô thường và khổ đau này thật chẳng mấy khó để thấy được. Nhưng cái Vô Thường và Khổ mà thiền sinh thấy được qua Thiền Minh Sát hoàn toàn khác. Sư mong quí vị đây đã hiểu rõ và nhớ rõ điều này!

Đặc tướng Vô Thường thấy được qua Thiền Minh Sát này không phải là cái thay đổi bình thường bên ngoài mà là tính cách thay đổi từng chập một, từng khoảnh khắc một trong một đối tượng. Đặc tính Khổ kinh nghiệm được trong Thiền Minh Sát cũng không phải là cảm giác đau khổ về thân hay về tâm, nhưng là cái khổ, cái bất toại nguyện trong đối tượng ngay cả khi ta đang tiếp nhận những cảm thọ lạc hay hạnh phúc. Thiền sinh sẽ tự nhận thấy được là tất cả những gì bị áp chế bởi sanh và diệt thì cái đó là khổ hay bất toại nguyện. Và muốn thấy được đặc tướng Vô Thường và Bất Toại Nguyện của mỗi hiện tượng do điều kiện tạo thành, ta phải hành Thiền Minh Sát. Chỉ với môn thiền quán này ta mới có thể kinh nghiệm được thực tướng của đối tượng và không ai ngoài chư Phật có thể chỉ dạy được điều này. Giáo lý về ba đặc tướng của mọi hiện tượng là nét đặc thù của Phật giáo, nên ta có thể kết luận là sự thấy được ba đặc tính này chỉ có trong giáo pháp của chư Phật thôi. Vậy pháp Thiền Minh Sát không hề được vay mượn từ một giáo pháp nào khác. Nếu phải nói là vay mượn thì chỉ có vay mượn từ giáo pháp của chư Cổ Phật mà thôi.

Đức Phật cũng đã hơn một lần dạy rằng "Cho dù có một vị Phật ra đời hay không thì ba đặc tính kia cũng tiềm ẩn trong mọi hiện tượng do điều kiện tạo thành". Tất cả pháp hữu vi đều vô thường và bất toại nguyện, vạn pháp đều vô ngã. Vậy, ba đặc tính do không phải Đức Phật chế đặt ra mà đã có sẵn trong mọi hiện tượng. Mỗi khi một hiện tượng sanh khởi do điều kiện sanh khởi thì tự nó đã mang ba đặc tính này rồi. Do đó Đức Phật xác định rằng một vị Phật khi đã Giác ngộ được điều này sẽ tuyên giảng cho mọi người biết là tất cả pháp hữu vi đều vô thường, tất cả mọi mọi hiện tượng do điều kiện tạo thành đều bất toại nguyện và vạn pháp đều vô ngã.

Cũng thế ấy, lý Duyên Khởi cũng tiềm ẩn sẵn trong mỗi pháp môn vì chúng sanh chưa đủ khả năng để phát hiện ra chúng cho đến lúc có một vị Phật ra đời mới khám phá và phơi bày cho chúng sanh được rõ.

Cũng vậy đối với luật Nghiệp Báo. Có người cho rằng luật nghiệp báo này là do Đức Phật mượn từ Ấn Độ giáo nhưng Sư nghĩ điểm này không đúng lắm vì luật nghiệp báo trong Phật giáo rất khác với luật nghiệp báo trong Ấn Độ giáo. Luật nghiệp báo là một quy luật thiên nhiên, không cần đến một người sáng tạo, ban hành hay làm trọng tài cho luật này.

Tất cả những quy luật tự nhiên này chỉ chờ được hiển bày do trí tuệ của những bậc phi thường như chư Phật. Đức Phật Cồ Đàm đã khám phá ra chân lý mà không cần sự giúp đỡ bên ngoài nào khác ngoại trừ trí tuệ toàn giác của Ngài. Trên đường Ngài đi đến vườn Lộc Uyển để ban bài pháp Chuyển Pháp Luân đầu tiên, một vị ẩn sĩ đã gặp và hỏi Ngài là đệ tử của ai? Ngài theo giáo pháp nào? Đức Phật trả lời rằng: "Như Lai không có thầy, Như Lai không có ai ngang hàng, Như Lai là một người hiểu biết tất cả". Qua câu trả lời trên, Ngài khẳng định Ngài có trí tuệ toàn giác, không thầy chỉ dạy Ngài tự chứng ngộ các chân lý trên, đã thành đạt chánh quả cao tột nhất bởi nỗ lực phi thường của chính mình.

Do đó nói rằng Phật pháp đã được vay mượn từ giáo lý khác là có sự xem thường Đức Phật vì Ngài không cần dựa vào hay hướng về một giáo pháp nào khác để học và dạy về những điều trên. Đức Phật đã xác nhận rằng "Như Lai là người đã khai mở Con Đường mà chưa từng ai khai mở, Như Lai là người chỉ bày Con Đường mà chưa từng ai chỉ bày ra, Như Lai là người tuyên khai Con Đường chưa ai tuyên khai, Như Lai là người hiểu biết Con Đường mà chưa được ai hiểu biết, Như Lai là người đã tinh luyện Con Đường mà chưa từng ai đã tinh luyện và tất cả đệ tử của Như Lai sau này sẽ sống an trú trên con đường ma Như Lai đã khai ngộ". Qua lời xác quyết ta thấy rõ đạo Phật đã không mang một món nợ nào đối với bất cứ một vị thầy nào. Khi Đức Phật xác nhận Ngài là người tiên khởi của Con Đường tức là Ngài đã đầu tiên khai mở lại Con Đường đã bị che lấp từ khi vị Phật quá khứ nhập diệt.

Ngoài ra có một điểm cần lưu ý khi nói về pháp môn Vipassana. Chữ Vipassana là chữ Nam Phạn (Pali) trong lúc bên Bắc Phạn (Sanskrit) là Vipashiana hay Vidãshana. Pali và Sanscrit là hai ngôn ngữ rất gần nhau. Nhiều khi chỉ cần đưa một vài danh từ Pali sang Sanscrit với chút ít thay đổi mà không cần phải dịch ra. Sư đã tra lại trong các cuốn tự điển lớn của Sanscrit. Một trong những cuốn này (Sanskrit - English Dictionary) không những kê chữ, nghĩa mà còn cho biết xuất xứ từ từng từ ngữ. Hai chữ Vipashiana và Vidashiana được ghi là có từ kinh điển của Phật giáo.

Sau đó Sư có nghiên cứu một cuốn tự điển khác cũng thuộc Bắc phạn. Như quí vị đã biết, kinh điển Phật giáo Bắc tông dùng Sansckrit và kinh điển Nguyên thủy dùng chữ Pali. Có một loại Sanskrit tiêu chuẩn (thuần túy) và loại Sanskrit lai (đã pha trộn với Pali dùng để ghi chép kinh điển). Do đó trong cuốn tự điển Bắc phạn lại cũng ghi rằng hai chữ Vipashiana và Vidashiana này xuất xứ từ kinh điển Phật giáo.

Dựa vào hai cuốn tự điển trên, Sư thấy rõ là hai danh từ này đều từ kinh điển Phật giáo mà ra. Vậy nếu ai cho rằng Thiền Minh Sát là từ kinh điển của các tôn giáo có trước Phật giáo như kinh Vệ Đà hay Áo Nghĩa Thư thì đó là điều thiếu căn cứ.

Chúng ta đều đã biết là Thiền Minh Sát đưa đến sự thực chứng ba đặc tướng, hoặc hành Thiền Minh Sát là thấy được ba đặc tướng Vô Thường, Khổ, Vô Ngã. Trong khi đạo Phật nói về đặc tính Vô Ngã, thì đối với đạo Bà la môn hay Ấn Độ giáo, cái Ngã, cái Đại hồn lại là chân lý cốt tủy của họ. Vậy Thiền Minh Sát là một phương tiện dùng để xuyên thấu thực tướng Vô Ngã, không thể nào phù hợp với các giáo lý của đạo Bà la môn. Do đó ta cũng kết luận được là Thiền Minh Sát không thể nào tìm thấy trong các kinh điển xưa của Bà la môn giáo như kinh Vedha hay Upanishad.

Vậy Thiền Minh Sát là gì? Đó là sự tu tập chánh niệm để thấy được thực tướng của các hiện tướng do điều kiện tạo thành. Đến đây, Sư muốn giảng lại đoạn kinh Tứ Niệm Xứ mà quý vị vẫn hằng tụng đọc mỗi sáng trước khi hành thiền. Sư đã giảng đoạn kinh này khá nhiều lần rồi. Phần đông quý vị đây đều đọc tụng, nhớ và hiểu đoạn kinh này. Sư mong quí vị hãy giữ tâm kiên nhẫn trong khi Sư sắp nói lại cho những ai chưa được nghe hoặc nghe rồi mà đã quên.

Mỗi sáng Sư thường giúp quý vị đọc đoạn kinh này là phần giới thiệu kinh Đại Niệm Xứ để nhắc lại cách hành trì Tứ Niệm Xứ: "Ở đây vị tỳ kheo sống quán thân trên thân... thọ trên thọ, tâm trên tâm, pháp trên pháp... một cách tinh cần tỉnh giác chánh niệm để loại bỏ tham ưu ở đời" . Đây là một câu kinh ngắn gọn nhưng bao hàm được tất cả phương cách để tu tập chánh niệm.

Đức Phật nêu lên những yếu tố cần thiết cùng kết quả tức thì mà phương pháp này mang lại cho hành giả. Bốn lãnh vực quán niệm là: thân, thọ, tâm, pháp; và tinh cần, tỉnh giác, chánh niệm là ba điều kiện phải có khi hành thiền:

- Yếu tố thứ nhất, tinh cần có nghĩa là sức cố gắng vì nếu không cố gắng thì không thể có chánh niệm. Cố gắng đây là về tâm chứ không phải về thân. Tinh tấn đưa lại chánh niệm liên tục và mạnh mẽ. Sự cố gắng này phải vừa đủ và quân bình, không quá ít cũng không quá nhiều để giữ tâm ở trên đối tượng.

-Yếu tố thứ hai là tỉnh giác nghĩa là thấy đối tượng một cách rõ ràng và đúng đắn bằng con mắt của tâm.

- Yếu tố thứ ba là khi hành Thiền Minh Sát ta phải tinh tấn nỗ lực để thấy rõ ràng và đúng đắn đối tượng bằng cách áp dụng chánh niệm .

Do đó, tuy ở đây chánh niệm được nêu sau tỉnh giác nhưng có thể đây là một lối nói theo cách thời bấy giờ. Đứng về mặt trình tự thì phải có tinh cần, chánh niệm rồi mới có tỉnh giác được vì nếu chưa có chánh niệm thì không thể có tỉnh giác được. Chánh niệm là để giữ tâm trụ yên trên đối tượng. Chánh niệm khi được giữ liên tục trên đề mục thì sẽ càng lúc càng mạnh và sâu hơn. Lúc đó, tâm sẽ lắng xuống yên lặng và trong sạch, những chướng ngại của tâm sẽ được giảm bớt và gạt ra ngoài, tâm sẽ trở nên thanh tịnh và sáng suốt.

Chỉ khi nào tâm an trú trên đề mục trong khoảng một thời gian khá lâu thì hành giả mới thấy được đối tượng này một cách chính xác và thấu suốt từ lúc khởi sanh cho đến khi hoại diệt. Các bậc trưởng lão vẫn dạy rằng mặc dầu Đức Phật không nêu ra tâm định ở đây, nhưng ta phải hiểu là Đức Phật dạy là có chánh niệm tức là có tâm định.

Tóm lại khi hành Thiền Tứ Niệm Xứ, ta phải có sự cố gắng về tâm, thứ hai là phải duy trì chánh niệm trên đối tượng cho tâm được an trú vững chắc, để rồi qua yếu tố thứ ba là sự thấy biết các đặc tính của đối tượng. Trước hết là những đặc tính riêng biệt rồi sau đó là những đặc tính chung. Thấy được đối tượng như là thấy Thân thì không có sự hiểu biết, thấy Tâm là cái hướng về đối tượng của Tâm. Đồng thời cũng do thấy được đối tượng Thân Tâm, cứ sanh lên rồi diệt đi hành giả sẽ tự nghiệm là đối tượng mình đang quan sát là vô thường. Khi thấy đối tượng vô thường thì tức khắc là thấy nó khổ. Vì khổ là gì? Là sự áp chế bởi sanh rồi diệt. Và khi thấy rõ được đặc tướng vô thường và khổ của đối tượng, hành giả tự khám phá ra là không có một tác nhân nào điều khiển kiểm soát được các hiện tượng trên đang tự diễn biến theo tiến trình của chúng. Đây chính là đặc tính Vô ngã của đối tượng. Và qua quan sát ba đặc tính này, hành giả chỉ thấy đối tượng thuần túy chỉ là những hiện tượng chứ không phải thấy chúng qua một người, một chúng sanh, đàn ông, đàn bà... Đây là điểm mà Đức Phật gọi là tỉnh giác.

Vậy thì tỉnh giác là một yếu tố chỉ có sau khi tâm hành giả đã được an trụ, trong sáng, tức là tâm định. Tâm định này chỉ sanh khởi khi có chánh niệm bằng sức cố gắng liên tục của thiền sinh. Tóm lại Thiền Minh Sát cần hội đủ bốn điều kiện: cố gắng, chánh niệm, tâm định và sự hiểu biết đúng đắn.

Vậy kết quả tức khắc của Thiền minh Sát là gì? Khi bốn yếu tố trên (tinh tấn, chánh niệm, định và tỉnh giác) làm việc một cách hài hòa, khăng khít, thì Đức Phật dạy rằng kết quả tự nhiên là hành giả sẽ "loại bỏ mọi tham ưu ở đời". Tham là ham muốn, bám víu, dính mắc... Ưu là sân hận, ghét bỏ, sầu muộn... Cứ mỗi giây phút mà trong tâm ta có mặt bốn yếu tố này làm việc một cách quân bình, tốt đẹp thì giây phút đó, ta có thể ngăn chận không cho các ô nhiễm sanh khởi trong tâm. Chữ "loại bỏ" trong câu kinh không có nghĩa là các ô nhiễm này đã nằm sẵn trong tâm rồi, và hành giả cố gắng tẩy trừ nó. "Loại bỏ" đây có nghĩa là ngăn ngừa, không tạo điều kiện cho chúng có cơ hội sanh khởi. Kết quả này không phải chỉ đạt được về sau, mà ngay từng giờ phút đang hành thiền, đang hội đủ trong tâm bốn yếu tố trên.

"Tham ưu ở đời "ở đây không phải chỉ cho những vui buồn thế tục, hay những hệ lụy trong cuộc sống của con người. "Ở đời" đây có nghĩa là đối tượng đang quan sát. Thí dụ, khi lấy đối tượng là hơi thở, quan sát và xuyên thấu được đặc tính của hơi thở, thấy nó đến rồi đi, sanh rồi diệt, thấy nó thuần túy là một hiện tượng chứ không qua một cá nhân nào, lúc đó thiền sinh có thể ngăn chận được không cho cái tham, cái ưu sanh khởi đối với đối tượng là hơi thở này. Vậy ta phải hiểu là "loại bỏ ô nhiễm" ở đây chỉ xảy ra đồng thời với các tâm Tinh tấn, Niệm, Định, và Tỉnh Giác đang hiện khởi.

Cho nên câu nầy nếu dịch qua Anh ngữ là "đã từ bỏ tham ưu... ("having re-moved" thay vì "moving") thì không đúng bởi vì nếu tham ưu đã được loại bỏ thì chúng ta chẳng cần

phải hành thiền làm chi nữa, bởi vì mục đích của thiền quán là thanh lọc tâm loại bỏ tham ưu ở đời...

Khi thiền sinh có thể giữ không cho "tham ưu" sanh khởi tức là người này đã thấy đối tượng đúng như nó là vậy, không thêm vào mà cũng không bớt cái gì nơi đối tượng. Thí dụ, nếu ta thêm vào nó một ý niệm "tốt" hay "xấu" hoặc ta bớt đi một đặc tính của đối tượng này thì "tham ưu" sẽ đi liền tức khắc vào đối tượng. Chú giải có ghi rằng "cách nhìn đối tượng đúng như nó là" nầy là khả năng, là sự viên mãn của thiền sinh, và chỉ người thiền sinh lúc không hành thiền, trở lại cuộc sống hàng ngày cũng hay thêm bớt nhiều điều vào đối tượng. Tóm lại khi ta ngăn ngừa được tham ưu khởi sanh, ta mới có khả năng thấu đạt được thực tướng sự vật.

Vậy tất cả những gì cần phải làm trong hành thiền quán là điều hòa sao cho bốn yếu tố Tinh cần, Chánh niệm, Định và Tỉnh giác hoạt động quân bình và nhịp nhàng với nhau trong từng chập, từng giâu một. Đó là ta đã tạo điều kiện để cho tâm không bị những chướng ngại ngăn che các đối tượng. Làm được những điều này là thiền sinh đã có một sức mạnh để hoàn thành những mình cần phải làm. Chú giải có ghi rằng ba chữ "Tinh cần, Chánh niệm, Tỉnh giác" nêu lên những nhân tố của việc hành thiền và câu "loại bỏ tham ưu ở đời" nêu lên những yếu tố của việc loại trừ, buông bỏ. Sáng mai khi quí vị đọc từng đoạn kinh này, Sư muốn quí vị hãy đọc nó với sự hiểu biết thật thấu đáo ý nghĩa nó như trên.

Tất cả những gì ta làm, ta phải làm với trí tuệ, sự hiểu biết đúng đắng, không phải chỉ làm theo thông lệ theo hình thức.

Mong cho quí vị có được khả năng loại trừ mọi tham ưu ở đời bằng cách áp dụng tròn đủ bốn yếu tố tiên quyết nêu trên để thành đạt được mục đích cuối cùng là chấm dứt mọi khổ đau.

SADHU! SADHU! SADHU!

NLTV 27-09-1998

[Chương trước][Mục lục][Chương kế]

[Thư
Mục chính]

Last
updated: 10-07-2000
Web
master: binh_anson@yahoo.com
binh_anson@hotmail.com

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