Huong vi Phap Bao - 09

Hương Vị Pháp Bảo

Huong vi Phap Bao - 09

[BuddhaSasana] [Unicode Fonts]

Hương Vị Pháp Bảo

Thiền sư U Silananda

(9)

Thiền Chỉ

T rong bài giảng trước, Sư đã nêu ra những bước đầu tiên của một người Phật tử trên con đường tu tập Bát Chánh Đạo mà Đức Phật đã chỉ dạy. Trước hết, người đó cần phải giữ giới để kiểm soát được hành động và lời nói của mình, tránh điều bất thiện về thân khẩu. Nhưng nếu chỉ giữ giới không thôi thì chưa đủ. Vì mặc dầu ta cố giữ không sát sanh, trộm cắp, nói láo... nhưng trong tâm ta vẫn còn rất nhiều ô nhiễm. Ta vẫn có thể ôm ấp những suy nghĩ những ý muốn giết hại, chiếm đoạt, lừa dối... vì vậy, phải cố gắng kiểm soát tâm ý. Đây là bước đầu về định.

Đức Phật có dạy rằng khi tâm một người nào được rèn luyện thì sẽ đem lại hạnh phúc cho người ấy. Ngài nói " Trong tất cả những gì mà Như Lai biết, không có cái gì có thể đem lại nhiều hạnh phúc bằng một tâm được trau dồi, phát triển một cách liên tục . Vì vậy chư Tỳ kheo, những ai muốn hạnh phúc, hãy luôn luôn rèn luyện tâm mình" . Và Đức Phật luôn sách tấn các đệ tử phải hành thiền để vun bồi tâm định.

Khi một tâm được định tỉnh, người ấy sẽ thấy được mọi sự vật đúng như là nó vậy. Vì sao và làm sao? Là vì khi người đó thấy được con mắt nầy là vô thường, người đó thấy được vật thấy nầy là vô thường, cái thức sanh khởi nầy là vô thường, cái xúc chạm giữa con mắt và vật được thấy là vô thường, cái cảm giác sanh khởi do sự xúc chạm đó là vô thường, thì lúc người ấy mới thật sự thấy và hiểu mỗi sự vật đúng như chúng là vậy. Do đó muốn thấu suốt bản chất hay thực tướng của mỗi vật thì tất yếu phải phát triển tâm định.

Trước khi muốn phát triển tâm định, ta cần phải hiểu tâm định là gì và các đặc tính của nó.

- Ý nghĩa Phạn ngữ "Samadhi" (concentration): tâm định được giải nghĩa là một sự chú tâm, gom tâm hay trụ tâm vào một điểm một cách thiện lành. Từ ngữ nầy gồm hai phần:

- Sam : có hai nghĩa: a) Một cách đều đặn; và b) Một cách chính xác

- Adhi: cái gì được đặt lên

Vậy Samadhi là một tâm sở đặt lên một cách đều đặn, chính xác (hay đúng đắn) trên một đối tượng, một đề mục.

Tâm sở nầy đặt cái gì? - Đặt cái tâm và các tâm sở khác. Đặt ở đâu? - Ở trên một đối tượng duy nhất.

Vậy tâm định là một tâm sở có công năng giữ tâm và các tâm sở khác trên một đề mục duy nhất, không để tâm bị tán loạn hoặc bị các đề mục khác chi phối hay làm gián đoạn.

- Đặc tính của tâm định: là không bị phân tán, nhiễu loạn. Khi tâm được định, nó sẽ bám chắc, an trụ lên trên đề mục hành thiền.

- Phận sự của tâm định: là giữ không cho sự phân tán sanh khởi. Khi tâm được an trụ lên trên một đối tượng thì tâm đó không bị lay chuyển, không rung động, không đi đây đi đó... Tâm định được ví như một ngọn đèn hay ngọn nến được giữ trong một phòng kín không có gió.

- Nguyên nhân gần của tâm định: là tâm an lạc (sukkha) êm đềm. Tâm an lạc là một điều cần thiết để có được tâm định.

- Có nhiều loại tâm định: Hôm nay Sư giảng về loại tâm định thuộc Thiền Chỉ, còn gọi là thiền vắng lặng (tranquility meditation), "samatha".

Hai từ Samatha và Samadhi thường được dùng giống như có một nghĩa. Nhưng Samatha còn có nghĩa là cái gì làm cho tâm an tịnh, lắng đọng.

Trong Phật giáo có hai loại thiền:

- Thiền Chỉ hay thiền Vắng Lặng, hay thiền Định (Samatha): tranquility meditation.

- Thiền Quán hay thiền Minh Sát (Vipassana): insight meditation.

Tâm định trong Thiền Chỉ có hai loại: cận định và các tầng thiền định.

a/ Tâm cận định (neighborhood concentration): Sanh khởi trước khi các tâm các tầng thiền định sanh khởi.

b/ Tâm định qua các tầng thiền (jhana, meditative absorption) là một trạng thái tâm linh cao và sâu sắc nhất mà một hành giả Thiền Chỉ có thể đạt được.

Cả hai tâm cận định và đại định qua các tầng thiền đều có thể đình chỉ gạt bỏ qua một bên được năm chướng ngại tâm linh (còn được gọi là năm triền cái).

Sau khi đạt được cận định và tâm định qua các tầng thiền, nếu hành giả cứ tiếp tục hành thiền có tiến bộ thì sẽ đắc được các pháp thần thông.

Riêng đối với đạo Phật, thiền vắng lặng không phải với phương cách và mục đích chỉ để đạt cận định, đại định hay thần thông nhưng cốt để chúng ta có tâm định và dùng tâm định nầy làm nền tảng để Thiền Quán.

Mục tiêu tối thượng của Phật Pháp là làm sao gột rửa mọi ô nhiễm trong tâm. Và để thanh lọc tâm, ta cần phải hiểu rõ đặc tính của sự vật. Thấy chúng thật sự là vô thường, khổ và vô ngã. Thiền vắng lặng cũng thanh lọc được tâm nhưng không đến mức rốt ráo, không thể đưa dẫn ta đến sự khám phá, sự thực chứng được các đặc tính của mọi

hiện tượng của thân và tâm. Thiền vắng lặng chỉ đình chỉ được các ô nhiễm nhưng nó không thể tẩy trừ mọi bất tịnh ngũ ngầm trong nội tâm.

Nhưng ta có khả năng phát triển được tâm định mạnh mẽ qua các tầng thiền vừa đạt nầy để làm đối tượng cho thiền minh sát của mình. Từ đó qua phát triển tâm minh sát, ta sẽ tiến dần qua những tầng tuệ giác của Thiền Quán để đạt được mục đích cuối cùng.

Do đó, tuy Thiền Chỉ chính nó không thể đưa dẫn tới giải thoát Giác ngộ nhưng nó rất cần thiết cho sự thực tập Thiền Quán.

Thiền vắng lặng có thể được hành trì qua nhiều đối tượng khác nhau. Trong kinh điển, có 40 đối tượng cho Thiền Chỉ (và ta có thể chọn bất cứ đối tượng nào cũng được để hành tập), chia làm nhiều nhóm:

A. Nhóm 10 kasinas (biến xứ):

Chữ kasinas khó dịch cho chính xác nên hãy giữ nguyên từ nầy. Kasina có nghĩa là tất cả, bao gồm trọn vẹn. Vậy khi ta dùng đề mục nầy là để tâm bao trùm đối tượng một cách trọn vẹn.

Mười kasina là: đất, nước, gió, lửa, màu xanh, màu vàng, màu đỏ, màu trắng, khoảng trống (không gian) và ánh sáng. Bốn kasina đầu thuộc về tứ đại tức là 4 yếu tố căn bản của vật chất. Với đề mục kasina nầy, hành giả có thể đạt cận định và các tầng thiền định tức là từ sơ thiền (tầng thiền thứ nhất) đến tầng thiền thứ năm.

- Kasina đất làm đề mục thì lấy một dĩa bằng đất sét có màu hừng đông, đường kính khoảng mười inches, mặt láng, sạch. Đặt dĩa ngay trước mặt, vừa tầm, không xa quá cũng không gần quá. Nhìn dĩa và để tâm nơi dĩa, thầm lập lại trong tâm "Đất, Đất..." hàng ngàn hàng vạn lần như vậy. Hãy nhận rõ đối tượng một cách chi tiết để ghi thật kỹ vào tâm hình ảnh của nó. Có lúc ta mở mắt nhìn trong khi ta niệm thầm, có khi ta nhắm mắt để đưa hình ảnh nầy vào tâm cho tới một lúc nào đó, mặc dù nhắm mắt nhưng ta vẫn thấy được hình ảnh dĩa rất rõ ràng.

- Khi thiền tập tiến triển, hình ảnh trong tâm nầy càng ngày sẽ càng vi tế hơn. Lúc đầu hình ảnh hiện ra (trong tâm vẫn niệm) giống hệt như dĩa đất thật bên ngoài, từ màu sắc cho đến những lằn vết thô thiển của nó. Lần lần hình ảnh nầy sẽ trở thành hoàn hảo hơn. Những khuyết điểm trên dĩa đều biến mất, thành một dĩa sáng loáng chẳng khác gì mặt trăng hay mặt trời. Và nếu hành giả trụ tâm lên hình ảnh nầy một cách vững chắc thì sẽ sanh khởi một tâm sở đặc biệt mà từ trước đến nay chưa bao giờ kinh nghiệm được, đó là tâm định, có khả năng làm tâm trụ trên một đối tượng một cách lâu dài. Từ đó hành giả sẽ tiến dần lên để đạt 5 tầng thiền.

- Kasina nước: nhìn nước trong một chậu nước.

- Kasina lửa: nhìn ngọn lửa qua mộ lỗ hở.

- Kasina gió: quan sát sự di động của các cành cây, hay cảm giác được sự di động của gió khi đi ngang qua khe hở.

- Các màu xanh đỏ: làm một hình tròn có sơn màu mình chọn.

- Khoảng trống (không gian) hay ánh sáng: cũng được nhìn qua một khoảng hở.

B. Nhóm 10 asobhas (ô trược):

Quán 10 ô trược, trạng thái tan rã của một xác chết để phát triển về sự hoại diệt của thân người chết, từ đó suy niệm những đặc tính nầy nơi thân người đang sống. Cách quán nầy khó thực hiện trong thời đại tân tiến nầy, nhưng vào thời Đức Phật, các xác chết được mang ra nghĩa địa để cho rửa nát, nên người ta có thể quan sát được nhữngg giai đoạn hoại diệt của xác chết. Vì đối tượng nầy rất dễ sợ, rùng rợn nên hành thiền loại nầy chỉ có thể đạt cận định các tầng thiền thứ nhất mà thôi - do hành giả phải luôn hướng tâm đến đề mục mới giữ tâm trên đề mục được, và tầng ở thiền này là tầng thiền vẫn còn chi thiền Tàm (vitaka).

C. Nhóm thứ ba gồm 10 đề mục:

1. Quán niệm về các phẩm tính của Đức Phật: Có thể lấy 1 trong 9 phẩm tính, hoặc nhiều hơn. Bên Miến Điện khi dùng quan niệm nầy người ta hay dùng một xâu chuỗi lần tràng hạt. Cứ niệm một phẩm tính là lần một hột. Chuỗi gồm 108 hột thì có thể niệm chín phẩm tính nầy trong 12 lần. Tuy Chú giải không nói đến cách lần chuỗi lần nầy nhưng Sư nói muốn dùng hay không cũng được.

2. Quán các phẩm tính của Pháp.

3. Quán các phẩm tính về Tăng.

4. Quán về giới đức của chính chúng ta.

5. Quán về tâm rộng lượng.

6. Quán thiên: Suy niệm về những phẩm hạnh giống chư thiên mà chính ta có được như tâm từ trí tuệ.

7. Quán niệm về sự thanh tịnh của Niết bàn: đây là đề mục mà các vị đã đạt được các tầng thánh mới hành trì được. Nhưng một người phàm cũng có thể suy niệm các tính chất thanh tịnh nầy qua sự học hỏi về kinh điển.

Các đề mục từ 1 cho đến 7 quá sâu sắc và rộng rãi nên tâm hành giả khi quán các đối tượng nầy không trụ để đạt các tầng thiền mà chỉ đạt các cận định thôi [tâm cận định gần giống như tâm của các tầng tiền nhưng chưa thật sự đạt các tầng thiền jhana).

8. Quán niệm về sự chết.

9. Quán niệm về 32 thể thô trược của thân để thấy tính chất bất tịnh của thân: chỉ đạt cận định và sơ thiền.

10. Quán về hơi thở (Hơi thở vào và hơi thở ra): Đề mục nầy dành cho Thiền Chỉ lẫn Thiền Quán, chỉ khác nhau về phương pháp và mục đích. Phép quán nầy có thể đạt cận định và lên đến 5 tầng thiền.

D. Nhóm tứ vô lượng tâm (Bhramma vihara: có nghĩa là nơi các vì Phạm thiên trú ngụ): đề mục nầy không biên giới. Hành giả thiền trên đề mục tứ vô lượng tâm, trải tâm

lượng thênh thang trùm khắp pháp giới, họ sống không khác gì các vị Phạm thiên vậy.

1. Quán tâm từ: mong muốn cho tất cả chúng sanh an vui.

2. Quán tâm bi: mong mọi người hết khổ, đừng gặp oan trái.

3. Quán tâm hỉ: có tâm hân hoan khi thấy người khác thành công, hạnh phúc.

4. Quán tâm xả: là đề mục quán cao thượng hơn cả. Khi lấy tâm xả làm đề mục, trong tâm người hành giả không có tâm từ, tâm bi, tâm hỉ mà chỉ có một trạng thái bất động, không thiên về thích hay không thích, không bị lay chuyển bởi hạnh phúc hay khổ đau.

Đối tượng của hành giả là tất cả chúng sinh trong tất cả pháp giới. Khi thiền tâm từ, người đó rãi tâm từ đến mọi giới, mọi loài. Khi thiền tâm bi, ta mong chúng sinh thoát hết khổ đau, oan trái. Thiền tâm hỉ, ta cầu mong và vui mừng với tất cả những ai đang có may mắn thành công. Hành trì tâm xả, ta không thiền vì chúng sanh nào. Thường hành giả bắt đầu rãi tâm (Từ, Bi, Hỉ) từ chính mình đến thầy tổ, cha mẹ, thân thích rồi đi lần ra tất cả chúng sinh ở khắp thế giới. Thí dụ:

- Thiền Tâm Từ: Niệm "Mong cho (tôi... tất cả chúng sinh) được an lành và hạnh phúc".

- Thiền Tâm Bi: Niệm "Mong cho (tôi... tất cả chúng sinh) thoát khỏi các phiền não, tai ương, đau khổ".

- Thiền Tâm Hỉ: "Mong cho (tôi... tất cả chúng sinh) đang được hạnh phúc đừng mất đi hạnh phúc nầy".

- Thiền Tâm Xả: Niệm "Nghiệp nầy là vật sở hữu của (tôi... mọi chúng sanh) đang ở trong một điều kiện mà ta không thể làm gì hơn được để thay đổi hoàn cảnh. Chúng sanh hay đau khổ chẳng qua là do nghiệp của họ".

Thiền Tâm Từ, Bi, Hỉ có thể đạt từ cận định đến các tầng thứ nhất đến thứ tư. Thiền tâm xả có thể đạt cận định, tầng thứ nhất đến thứ năm.

E. Quan niệm và tính chất bất tịnh của thức ăn:

Khi Đức Phật vừa thành đạo, Ngài có ý nghĩa là giáo pháp của Ngài vừa chứng đắc quá vi diệu, khó mà đem ra giảng dạy lại cho nhân gian vì nó hoàn toàn đi ngược giòng với tất cả pháp thế gian. Đối với cách hành thiền bằng cách suy niệm về tính ô trược của thực phẩm nầy cũng vậy, không có ai thích hành loại thiền nầy cả. Gia đình nào cũng chú trọng vào bữa ăn. Đi vào quán tiệm ai cũng chúc quí vị ăn ngon. Trong một khóa thiền nọ, Sư có một thị giả người Mỹ, cứ mỗi lần dâng cơm cho Sư, vị nầy hay chúc: "Mong Sư thưởng thức món ăn!" khi mà các Sư luôn được tập không thưởng thức vật thực.

Mục đích của Đức Phật khi dạy cách hành thiền nầy là để tập cho ta khởi niệm về sự ô trược của miếng ăn để ta không dính mắc, tham ái hay sân hận nào nó. Thường ngày cư sĩ có thể suy niệm rằng để có miếng ăn nầy họ phải chịu đựng bao cực nhọc như kiếm ra tiền mua thực phẩm, nấu nướng... Đối với một tỳ kheo thì vị nầy phải quán rằng để có một bữa ăn, mỗi ngày ta phải đi quanh khắp xóm làng khất thực đôi khi gặp

bò điên, chó dại... Khi ta nhai thực phẩm trong miệng trộn với nước miếng thì nó trở thành bất tịnh vì nếu ai lỡ nhổ ra thì không bao giờ có can đảm ăn lại...

Hành pháp nầy chỉ để đạt đến cận định mà thôi vì tâm hành giả không đủ mạnh để đạt đến các tầng thiền. Mức định chính của nó chỉ cốt để dẹp tham ái vào thức ăn, cách ăn mà thôi.

F. Quán niệm về 4 yếu tố vật chất căn bản (tứ đại): Phân tích ba mươi hai phần của thân, đi từng phần một để xem phần đó thuộc về yếu tố nào (đất, nước, gió, lửa).

Trước hết cần hiểu thế nào là tứ đại cùng các đặt tính của các yếu tố nầy. Thí dụ khi cảm giác được phần nào cứng, mềm thì ta hiểu ngay đó là yếu tố đất, khi cảm thấy được cái gì dính, gò bó thì biết đó là yếu tố nước... Vậy khi ta thấy và hiểu về các yếu tố nầy trong tất cả vạn vật cũng như trong chính thân mình, nhất là khi ta quán trở lại trong thân, ta sẽ lần lần thấy rõ trong thân ta có từng yếu tố nầy. Do đó sẽ từ từ mất đi trong ta cái khái niệm về sự độc nhất, về sự gom chặt, về sự toàn khối (compact) của thân nầy. Từ đó hành giả cũng suy niệm được tính vô thường của thân.

Đề mục phân biệt tứ đại nầy trong thiền vắng lặng chỉ giúp đạt đến cận định chứ không đến các tầng thiền vì đây là một đề tài quá sâu rộng và khó hiểu nên tâm ít được an trụ lên đối tượng.

G. Nhóm 4 tầng thiền vô sắc giới:

Nếu quí vị chưa có sự hiểu biết về căn bản Vi diệu Pháp thì không thể nào hiểu được 4 tầng thiền vô sắc giới (tứ không định) nầy. Khi một người hành thiền chọn đề mục nầy thì nó sẽ đưa dẫn tâm người đó đạt các tầng vô sắc giới, vượt qua những trạng thái thuộc sắc giới. Tâm định người đó sẽ an trụ vào các đối tượng mênh mông như là khoảng không gian vô biên hoặc cảnh giới không còn tư tưởng... Sư sẽ không đi sâu vào phương pháp nầy.

Trên đây là 40 đề mục thuộc Thiền Chỉ. Trong số 40 đề mục nầy, Đức Phật hay khuyến khích các đệ tử, nhất là chư Sư, nên hành trì 4 pháp bảo vệ để tập trung chống lại các ô nhiễm tâm cùng các khuấy động có thể đến từ bên ngoài khi hành thiền:

1. Quán niệm về các phẩm hạnh của Đức Phật.

2. Quán niệm về sự chết.

3. Quán tâm từ.

4. Quán niệm về tính ô nhiễm của thân.

Chú giải có ghi rằng chúng ta có thể tìm thấy 40 đề mục Thiền Chỉ nầy ở trong giáo pháp của những đạo khác hoặc những thời khác. Không như Thiền Quán là một phương pháp chỉ có vào thời Đức Phật và được giảng dạy bởi chính Đức Phật, các đề mục Thiền Chỉ nầy đã được nhiều vị thầy của các giáo pháp phái khác giảng dạy trước và sau thời Đức Phật.

Mặc dù chúng ta đây đang thực tập thiền minh sát nhưng không phải vì vậy mà ta xem thường thiền vắng lặng hoặc cho thiền vắng lặng có giá trị không bằng Thiền Quán. Thiền vắng lặng có chỗ đứng riêng của nó trên tiến trình tâm linh của mỗi ai muốn tu tập giới, định, huệ. Đức Phật cũng chỉ dạy Thiền Chỉ cho đệ tử của Ngài. Nhưng chúng ta cần thiết hiểu một điều rất quan trọng là không nên bằng lòng và dừng ở lại thiền vắng lặng. Chúng ta nên hành thiền vắng lặng khi cần và muốn nhưng phải biết vượt xa hơn, phải đi đến và tiến lên bằng Thiền Quán. Và chỉ có Thiền Quán là có thể đưa dẫn ta đến mục tiêu tối thượng là sự tận diệt mọi ô nhiễm trong tâm và chỉ có Thiền Quán mới làm được việc nầy.

Phật tử chúng ta phải coi Thiền Quán như là một pháp môn quan trọng bậc nhất. Nhưng như vậy không có nghĩa là ta không dùng đến Thiền Chỉ vì chúng ta cần phải hành trì thêm một số đề mục của thiền nầy.

Nếu muốn biết thêm về thiền vắng lặng thì Sư nghĩ quí vị nên đọc cuốn Thanh Tịnh Đạo (Visuddhi Magga) gồm khoảng 800 trang, trong đó có hơn phân nữa là dành cho đề tài thiền vắng lặng nầy.

SADHU! SADHU! SADHU!

NLTV 24-10-1997

[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.