Minh Sat tu tap - Ajahn Naeb - 00

Minh Sát Tự Tập (Ajahn Naeb)

Minh Sat tu tap - Ajahn Naeb - 00

Trang gốc

Trang web BuddhaSasana

VU Times font

Minh Sát Tu Tập

(Vipassanā Bhavana)

ACHAAN NAEB MAHANIRANONDA

Thiền viện Boonkanjanaram

Tỳ kheo PHÁP THÔNG dịch

Thiền viện Viên Không, Bà Rịa,

PL. 2547 - TL. 2003

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

Kính dâng:

Hòa thượng Hộ Tông

Hòa thượng Hộ Nhẫn

(Tăng trưởng Hệ phái Nam Tông)

Tri ân:

Tỳ kheo Viên Minh

Tỳ kheo Hộ Pháp

Tỳ kheo Giác Chánh

MỤC LỤC

[00] Lời giới thiệu

Lời người dịch

[1.1]

PHẦN I: LÝ THUYẾT

I. ĐẠO PHẬT

1. Giới thiệu

2. Phần bàn luận

II. CÁC GIAI ĐOẠN TUỆ

1. Trí tuệ thấy rõ sự thật

2. Sở dụng trí

3. Sở tác trí

III. BA MƯƠI BẢY PHÁP TRỢ GIÁC NGỘ

1. Tứ niệm xứ

2. Tứ chánh cần

3. Tứ như ý túc

4. Ngũ căn

5. Ngũ lực

6. Thất giác chi

7. Bát thánh đạo

[1.2] IV. TỨ THÁNH ĐẾ 1. Khổ đế

2. Tập đế

3. Diệt đế

4. Đạo đế

V. THIỀN MINH SÁT

VI. SÁT-NA HIỆN TẠI VÀ THỰC TÍNH PHÁP

VII. TINH TẤN - CHÁNH NIỆM - TỈNH GIÁC - TÁC Ý CHÂN CHÁNH - QUÁN SÁT PHÁP HÀNH

[1.3] VIII. CÁC CĂN BẤT THIỆN IX. KHÁC BIỆT GIỮA THIỀN ĐỊNH VÀ THIỀN MINH SÁT

X. DANH VÀ SẮC

XI. NHÂN DUYÊN CHE ÁN TAM TƯỚNG

XII. PHÁP DUYÊN KHỞI

1. Định danh

2. Tam luân

3. Nhị căn

[2.0]

PHẦN II: THỰC HÀNH

I. PHÁP HÀNH TÓM TẮT

1. Bốn oai nghi

2. Các phương tiện dùng trong pháp hành

3. Trung đạo

II. THỰC HÀNH

1. Những nguyên tắc thực hành

2. Chú giải

3. Pháp hành tự nhiên

4. Làm thế nào để biết được pháp hành của mình là đúng hay sai

III. LUẬN VỀ PHÁP HÀNH

1. Liên hệ pháp hành với Tứ thánh đế

2. Các loại khổ trong pháp hành Vipassanā

3. Những vấn đề cần biết

4. Khảo sát Danh và Sắc

5. Định

6. Phóng tâm

7. Phần linh tinh

IV. KẾT LUẬN

[3.0]

PHẦN III: KẾT QUẢ

TÓM TẮT 12 XỨ

MƯỜI SÁU TUỆ MINH SÁT

1. Tuệ phân biệt Danh Sắc

2. Tuệ nắm bắt Duyên khởi

3. Tuệ thẩm sát Tam tướng

4. Sanh diệt tuệ

5. Hoại diệt tuệ

6. Kinh uý tuệ

7. Quá hoạn tuệ

8. Yếm ly tuệ

9. Dục thoát tuệ

10. Giản trạch tuệ

11. Xả hành tuệ

12. Thuận thứ tuệ

13. Tuệ chuyển tộc

14. Đạo tuệ

15. Quả tuệ

16. Phản khán tuệ

[4.1]

PHẦN IV: KẾT LUẬN CHUNG

I. TỔNG KẾT

[4.2]

II. PHỤ LỤC:

- THẨM VẤN THIỀN SINH (1)

[4.3]

- THẨM VẤN THIỀN SINH (2)

[4.4]

- THẨM VẤN THIỀN SINH (3)

- SƠ LƯỢC TIỂU SỬ THIỀN SƯ ACHAAN NAEB

-ooOoo-

LỜI GIỚI THIỆU

Giới học thiền ở nước ta mấy thập niên gần đây đã bắt đầu làm quen với thiền Vipassanā . Số lượng sách báo về chuyên đề này được dịch và viết tuy chưa nhiều lắm nhưng chúng ta đã thấy tính chất phong phú đa dạng của Thiền Minh Sát hay còn gọi là Thiền Tuệ hoặc Thiền Quán này.

Thiền Vipassanā luôn có một nguyên tắc nhất quán là THẤY TÁNH (Tuệ Tri Thực Tánh Pháp) và chứng ngộ NIẾT BÀN, nhưng đường vào thực tánh thì có rất nhiều, nên phương án của mỗi thiền sư, mỗi thiền viện cũng có chỗ vào độc đáo của mình, đại loại là:

- Định trước Tuệ sau

- Tuệ trước Định sau

- Định Tuệ song hành

- Định Tuệ đồng thời

- Đối tượng Thân là chính

- Đối tượng Thọ là chính

- Đối tượng Tâm là chính

- Đối tượng Pháp là chính

- Chánh niệm, tỉnh giác là chính, đối tượng tùy khởi

- Quán sát đối tượng Thân, Thọ, Tâm, Pháp riêng rẻ

- Quán sát đối tượng Thân, Thọ, Tâm, Pháp tuần tự duyên khởi như một diễn trình, v.v...

- Trong những đối tượng Thân, Thọ, Tâm, Pháp cũng có thể sử dụng những đối tượng chi tiết hơn tùy căn cơ trình độ của mỗi người.

Cũng cần phải nói thêm rằng có vị thiền sư chủ trương học pháp thật rành rẽ rồi mới thực hành, vị khác cho rằng chỉ cần hướng dẫn nguyên tắc cơ bản rồi hành tới đâu tự thiền sư giải thích (pháp học) tới đó.

Thực ra tất cả những chủ trương trên đều hợp lý, chỉ là tùy theo tính cách và hoàn cảnh của mỗi người, miễn sao có thể mở toang cửa vào Bất tử, thì lối nào cũng về cùng một cứu cánh duy nhất mà thôi.

Trong cuốn sách này trình bày lối thiền Vipassanā của thiền sư Achaan Naeb , một lối thiền có thể nói là thuần túy thiền tuệ nhất vì đã tuân thủ nghiêm túc và niêm mật nhất nguyên tắc Vipassanā là trực chỉ sát-na thực tại hiện tiền, không qua bất kỳ phương tiện nào khác như các vị thiền sư cùng thời thường vận dụng. Nếu không nắm vững nguyên tắc cơ bản và rốt ráo này chúng ta rất có nguy cơ nhầm lẫn thiền Vipassanā với những lối thiền ám thị, thiền tinh tấn, thiền niệm, thiền định, và nhất là thiền tư duy quán tưởng.

Tuy nhiên, vì đây là giai đoạn cuối, đối đầu với cánh cửa thực tại nên ở đó thực tánh pháp rốt ráo vẫn luôn luôn sẵn sàng xuất đầu lộ diện, nhưng nếu chỉ còn một chút bụi trong mắt cũng đủ biến thành vô vàn hoa đốm giữa hư không, để rồi "Đầu thượng trước đầu, tuyết thượng gia sương" (Trên đầu đội đầu, trên tuyết thêm sương) như các thiền sư thường cảnh báo.

Chính vì vậy, nếu chúng ta cảm thấy chưa đủ trình độ thì chớ nên gượng ép đối đầu với thực tại, lúc ấy dùng các phương tiện xem ra hữu ích hơn mà cũng tỏ ra biết lượng sức mình hơn. Bởi không, chúng ta sẽ cảm thấy thiền Vipassanā sao mà quá khó khăn, khô khan và dễ nhàm chán đến thế, trong khi những hành giả căn cơ đã chín mùi lại dễ dàng nhận ra ở đó -- Sát-na thực tại hiện tiền -- một chân trời thênh thang mầu nhiệm của cứu cánh giác ngộ giải thoát.

Dịch tập sách này, sư Pháp Thông đã giới thiệu cho chúng ta một lối thiền Vipassanā hết sức thuần túy, thực tế và rốt ráo mà thiền sư Achaan Naeb đã tự mình chứng ngộ và tận tình giảng dạy tại nhiều thiền viện nổi tiếng ở Thái Lan.

Xin trân trọng giới thiệu.

Tổ đình Bửu Long, mùa Phật Đản 2547,

Tỳ kheo Viên Minh

--ooOoo--

LỜI NGƯỜI DỊCH

Ít ai có thể ngờ rằng trước khi trở thành một vị thiền sư danh tiếng, Achaan Naeb (A-chàn Nép) chỉ là một phụ nữ bình thường, chưa từng học pháp hoặc có chút kinh nghiệm nào cả về thiền quán. Vậy mà khi nhìn vào một vật, bà bỗng trực nhận tính chất vô ngã của cái thấy, trong cái thấy chỉ có cái thấy chứ không có bà là người thấy nữa. Sự kiện này đã làm thay đổi hoàn toàn cuộc đời bà. Sau bốn tháng hành thiền dưới sự chỉ dẫn của một thiền sư Miến Điện, bà thực sự giác ngộ và sự nghiệp học cũng như hoằng pháp của bà bắt đầu từ đó.

Giải thích như thế nào về sự kiện này? Phải chăng giác ngộ chỉ là một chuyện tình cờ, may mắn? Đạo Phật không cho rằng mọi việc xảy ra chỉ là chuyện tình cờ không có nhân duyên như vậy, và yếu tố "Phước báu tiền kiếp" hay tích lũy Ba-la-mật là lời giải thích thỏa đáng cho mọi vấn đề. Nếu đọc kỹ kinh điển và chú giải, chúng ta rất dễ nhận ra điều này. Có khi đức Phật chỉ vừa thuyết lên đề pháp là đã có một số người giác ngộ, có khi nửa thời pháp, hoặc cuối thời pháp cũng có người ngộ. Có những trường hợp không phải do đức Phật thuyết, mà do một số vị thánh đệ tử của Ngài thuyết người ta cũng có thể giác ngộ, thậm chí có người chỉ do thấy một chiếc lá rơi, một bong bóng nước vỡ tung, hoặc một ngọn đèn phụp tắt v.v..., nhưng cũng có người gần kề bên đức Phật hoặc các bậc thánh tăng mà vẫn không hề ngộ nổi. Tất cả chỉ là nhân duyên, khi hạt giống trí tuệ đã chín muồi, một kích động phải lúc là liền bật dậy, và trường hợp của bà Achaan Naeb cũng không ngoại lệ. Có lẽ vì thế mà Ngài Ledi Sayadaw, một bậc đại trí tuệ của Miến Điện thế kỷ 19 trong cuốn "The Manual of the Factors Leading to Enlightenment" (Chú giải về những yếu tố dẫn đến Giác ngộ -- 37 Pháp trợ Bồ đề) đã nhấn mạnh đến điểm này. Ngài nói rằng trong đời sống tu tập của chúng ta, cần phải phát triển đầy đủ cả hai phương diện -- Minh và Hạnh. Hạnh (carana) là sự tu tập các công đức như bố thí, trì giới, thiền định, v.v... tạo cho chúng ta có cơ hội được gặp Phật Pháp. Minh (vijjā) là tu tập tuệ, ít nhất cũng phải biết phân tích con người ra làm tứ đại hoặc danh sắc v.v... tạo cho chúng ta có khả năng hiểu pháp và giác ngộ khi nghe Phật thuyết hoặc Pháp thuyết như trường hợp của bà Achaan Naeb. Ngài ví dụ, Minh giống như cặp mắt sáng, và Hạnh như chân tay lành lặn của một người, thiếu một sẽ trở thành vô dụng. Hoặc Minh và Hạnh như đôi cánh của con chim, thiếu một không thể bay được. Người có Hạnh nhưng không Minh, dễ có cơ hội gặp Phật nghe Pháp nhưng khó đắc; ngược lại, người có Minh không Hạnh lại khó gặp Phật Pháp dù rất dễ đắc. Đây là điều đáng để cho chúng ta suy gẫm!

Tập sách nhỏ này là tài liệu hướng dẫn tu tập minh sát, đối tượng tứ oai nghi của thiền sư Achaan Naeb , được thiền viện Boonkanjanaram biên soạn hợp theo đường lối tu tập tại đây -- nghĩa là thiền sinh trước phải học lý thuyết -- cách thực hành đúng và

những kết quả sẽ gặp. Ngoài ra còn có phần thẩm vấn thiền sinh, ghi lại những mẩu đối thoại trực tiếp giữa thiền sư và hành giả một cách trung thực, có thể làm mẫu mực đối chiếu với cách thực hành của mỗi người, rất có lợi cho chúng ta.

Do trong bản tiếng Anh, cách đánh số mục và trình bày rời rạc, có hơi khó hiểu, nên sư cô Liễu Tánh -- người đánh vi tính tập sách này -- đã mạn phép sắp xếp lại cho người đọc dễ hiểu và tra cứu, bảo đảm không ảnh hưởng gì đến nội dung. Chúng tôi xin chịu hoàn toàn trách nhiệm về vấn đề này. Cuối cùng, cũng như các dịch phẩm trước, tập sách này hoàn thành là do công sức đóng góp của nhiều người, trong đó không thể không nhắc đến:

- Sư cô Liễu Tánh, ni viện Viên Không đã đánh vi tính và sửa chữa như đã nói.

- Các Phật tử Như Pháp và Nguyên Đài đã tận tình hoàn tất các công đoạn dàn trang, trình bày bìa.

- Và đức tin trong sạch của quý Phật tử đã đóng góp tịnh tài trong việc phát hành cuốn sách này, nhất là tấm lòng đôn hậu của cô Năm (Preiveng), người tu nữ khả kính của chùa Bửu Long, và cô Bảy (Cao Minh Phước) đã hỗ trợ chúng tôi cả về mặt vật chất lẫn tinh thần.

Thay mặt đọc giả, xin chân thành tri ân.

Cầu mong cho tất cả chúng sanh đều được an vui, hạnh phúc.

Viên Không, Mạnh Hạ năm Quý Mùi,

Người dịch,

Tỳ kheo Dhammavidu Pháp Thông.

--ooOoo--

"... Khi đang nhìn vào một vật, bỗng nhiên bà trực nhận bản chất thực (sabhava: thực tánh) của cái thấy. Trong khoảnh khắc hiện tại, bà nhận chân rằng cái thấy đó không phải là bà thấy -- hoàn toàn vô ngã. Sự kiện này làm cho bà tin chắc rằng con đường duy nhất để loại trừ phiền não (kilesa) và đoạn tận khổ đau là sống trong sát-na hiện tại (present moment) ."

-ooOoo-

Đầu trang | Mục lục | 1.1 |
1.2 | 1.3 |
2.0 | 3.0 |
4.1 | 4.2 |
4.3 | 4.4

Chân thành cám ơn Tỳ kheo Pháp Thông đã gửi tặng bản vi tính (Bình Anson, 08-2003)

[Trở về trang Thư Mục]

last updated: 20-08-2003

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