Minh Sat tu tap - Ajahn Naeb - 4.1

Minh Sát Tự Tập (Ajahn Naeb)

Minh Sat tu tap - Ajahn Naeb - 4.1

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)

PHẦN IV

KẾT LUẬN CHUNG

"Bạch Đức Gotama, do nhân gì, duyên gì, sau khi Như Lai (Tathāgata) diệt độ, thiện pháp không kéo dài lâu? Và lại nữa, bạch Đức Gotama, do nhân gì, duyên gì, sau khi Như Lai diệt độ, thiện pháp lại kéo dài lâu?"

"Này Bà la môn, chính do không trau dồi, không tinh tấn thực hành Tứ Niệm Xứ mà thiện pháp không kéo dài lâu sau khi Như Lai diệt độ vậy." (Samyutta Nikāya -- Mahā Vagga)

I. TỔNG KẾT

V iệc thực hành Vipassanā (minh sát) bao gồm Thất Tịnh, mười sáu Tuệ minh sát, Tam giải thoát (Vimokkhā), Tứ Niệm Xứ (Sātipaṭṭhāna) , v.v... Tuy nhiên, tất cả những pháp này thực ra cũng chỉ tập trung vào Thân Quán Niệm Xứ (Kāyanupassanā Sātipaṭṭhāna) , đặc biệt là niệm bốn oai nghi (đi, đứng, ngồi, nằm). Đối với các niệm xứ khác như Thọ Quán Niệm Xứ, Tâm Quán Niệm Xứ và Pháp Quán Niệm Xứ, việc thực hành cũng như nhau, các Tuệ minh sát và Thất Tịnh cũng giống nhau. Những lợi ích (quả báo) phát sanh đều hoàn toàn giống nhau, duy chỉ có các đối tượng là thay đổi.

Tuy thế, Thọ, Tâm và Pháp vẫn là những đối tượng nhiêu khê hơn. Có chín thọ cần phải quán sát: thọ khổ (dukkhavedanā) , thọ lạc (sukkhavedanā) , thọ xả (upekkhavedanā) v.v... Về tâm có mười sáu loại: tâm có tham, tâm không tham, tâm có sân, tâm không sân, v.v... Về niệm pháp có: năm uẩn, mười hai xứ, năm triền cái, v.v... Vì thế, người

hành thiền cần phải thận trọng với các đối tượng thọ, tâm và pháp. Chẳng hạn, nếu một cảm thọ phát sanh, như thương yêu một đối tượng nào đó, hành giả phải ý thức được cảm thọ đó. Tuy nhiên, trong rất nhiều trường hợp, hành giả bị dính mắc vào cảm thọ ấy hơn là ý thức trọn vẹn nó. Điều này sẽ ngăn không cho hành giả thực hành niệm xứ, bởi vì việc thực hành Tứ Niệm Xứ phải bằng Trung đạo. Nếu hành giả có tham hay sân (thích - ghét), hành giả không thể duy trì Trung đạo được. Do đó, người muốn thực hành Tứ Niệm Xứ phải hiểu rõ điều này. Nếu không có sự hiểu biết rõ ràng thì việc thực hành không thể nào đúng được.

Xả (upekkhā) không phải là Trung đạo. Một số hành giả cố gắng làm sao cho tâm của họ không thương cũng không ghét. Làm vậy là sai, vì như thế là đang cố gắng buộc xả phải phát sanh. Tất cả các pháp (dhamma) là vô ngã (anatta) nên không thể làm vậy được.

Một số truyền thống tu tập khác nói tâm vốn là không và dùng cái "không" ấy làm đối tượng. Nhưng cần phải hiểu rằng mỗi tâm đều có một đối tượng. Đối tượng là trợ duyên (paccaya) cho tâm (citta) . Ngay cả tâm siêu thế (lokuttara) vẫn có Niết bàn là đối tượng.

Có rất nhiều tâm và nhiều đối tượng có thể đưa tới cảm giác ưa - ghét hay thích và không thích... Đối tượng trong niệm xứ có thể diệt trừ ưa - ghét, nhưng cũng có thể dẫn đến phiền não. Chẳng hạn, nếu hành giả muốn tâm trú vào sắc ngồi, điều đó dẫn đến thích hay tham (abhijja). Nếu hành giả không thể trú vào sắc ngồi (mà điều này không thể có được, bởi vì hầu hết các tâm đều vô thường), điều này có thể dẫn đến không thích hay sân (domanassa).

Đối với pháp hành Tứ Niệm Xứ, điều quan trọng là phải có chánh niệm -- tỉnh giác trong sát-na hiện tại. Chỉ có sát-na hiện tại mới có thể hủy diệt tham và sân, hay ưa và ghét này. Khi tiếp xúc một đối tượng, hành giả phải quán sát đối tượng đó cho đến khi nhận ra thực tánh (sabhāva) của đối tượng, hay là Danh-Sắc ấy. Lúc đó, hành giả sẽ thấy rằng Danh-Sắc này là vô thường, khổ, vô ngã, không có "ta", không có "tự ngã" nào ở đó cả.

Hành giả cần ghi nhớ những điểm quan trọng này:

1) Con đường thực hành Tứ Niệm Xứ và đạt đến Niết bàn, theo lời dạy của Đức Phật, tùy thuộc vào việc có được khuynh hướng tự nhiên hay khả năng đặc biệt đối với pháp hành vipassanā , hữu duyên hỗ trợ từ kiếp trước (pubbekata puññatā), nhẫn nại, tinh tấn và hết lòng với việc đoạn tận khổ này.

2) Việc thực hành minh sát là phận sự của tâm, nghĩa là tâm phải luôn luôn làm công việc quán sát sắc ngồi, sắc đi, v.v... để thay đổi tà kiến "ta ngồi", "ta đi",... và để loại trừ phiền não. Cách thức để loại trừ phiền não là làm sao hành đúng, chứ không phải bằng tư duy hay lý luận. Khi hành giả hành đúng thì sẽ được kết quả đúng cùng với trí tuệ chân chánh. Khi trí tuệ phát sanh, hành giả sẽ thấy bản thể hay thực tánh của Danh-Sắc không phải là "ta", và sau đó hành giả sẽ nhận ra tam tướng của Danh-Sắc. Các đối tượng (Danh-Sắc) rất quan trọng. Nếu đối tượng được quán sát đúng pháp, nó

sẽ đưa tri kiến và trí tuệ vào ba Danh làm việc quán sát (tinh tấn, chánh niệm, tỉnh giác) để thấy được rằng Danh và Sắc là thực tánh pháp (sabhāva) , không phải ta, không phải tự ngã, là vô thường và khổ. Sau đó hành giả sẽ nhận ra Danh-Sắc là nguy hại, cần phải từ bỏ, tức là phải làm sao có được trí tuệ để chấm dứt tử sanh.

3) Trong khi thực hành, hành giả phải có Sikkhāti (quán sát pháp hành), nhờ đó hành giả mới có thể biết khi nào tinh tấn - chánh niệm - tỉnh giác vuột khỏi sát-na hiện tại. Chính Sikkhāti này sẽ đưa hành giả trở lại với sát-na hiện tại sau mỗi lần phóng tâm như vậy. Bản chất của tâm rất bất thường -- có khi nó có phóng tâm, đôi lúc nó có tham dục, lắm khi nó lại hoài nghi về pháp hành, có lúc buồn ngủ, có lúc bực bội, lúc thì chánh niệm tỉnh giác lơi lỏng. Hành giả phải cố gắng quán sát Danh-Sắc thường xuyên trong sát-na hiện tại và không nên bực bội mỗi khi vuột khỏi sát-na hiện tại, bởi vì tâm nằm ngoài sự kiểm soát (vô ngã). Phận sự của người hành thiền là phải luôn luôn cố gắng sống trong sát-na hiện tại của việc thực hành -- và rồi thực tánh pháp sẽ theo sau (tức sát-na hiện tại minh sát sẽ theo sau). Điều này đòi hỏi nhiệt tâm tinh tấn của hành giả.

4) Nếu hành giả chỉ sử dụng tư duy để hiểu vô thường, khổ, vô ngã, như thế sẽ không loại trừ được phiền não. Bởi vì hành giả không thực sự đang thấy tam tướng bằng tuệ minh sát. Thấy thực tánh là thấy tam tướng khi chúng phát sanh trong Danh-Sắc ở bất kỳ thời điểm nào (sát-na hiện tại). Thực tánh này phát xuất từ việc thực hành, trong đó hành giả tự mình chứng nghiệm nó, chứ không phải do nghiên cứu hay nghe Giáo Pháp.

5) Một vấn đề khác có thể phát sanh là đôi khi hành giả hành sai phương pháp nhưng không biết mình sai, chẳng hạn, khi hành giả đi mà chỉ để ý đến bước chân chứ không phải toàn bộ sắc đang đi. Hành giả cần phải có vị thầy thông hiểu pháp hành sửa sai cho hành giả cho đến khi thực sự hiểu rõ lý thuyết.

6) Con đường chân chánh nhằm diệt trừ phiền não và đoạn tận khổ đau là thực hành Tứ Niệm Xứ (Satipaṭṭhāna) , bước đầu tiên trong 37 Pháp Trợ Giác Ngộ, dẫn đến sự chứng ngộ Tứ Thánh Đế. Tiến trình thực hành này sẽ đưa đến sự xả ly hoàn toàn đối với Danh-Sắc (hay năm uẩn), và sự xả ly này được thực hiện qua việc chứng đắc Tứ Thánh Đạo: Nhập lưu, Nhất lai, Bất lai và A-la-hán đạo.

7) Để việc thực hành Tứ Niệm Xứ có kết quả, hành giả cần phải quân bình Tín và Tuệ. Nếu hành giả có nhiều đức tin hơn trí tuệ, hành giả sẽ không thể phân biện được pháp hành mình đang theo là đúng hay sai. Còn nếu trí tuệ nhiều hơn đức tin thì sự ngã mạn thái quá sẽ phát sanh và hành giả không thể đạt đến Niết Bàn, đoạn tận khổ đau được.

8) Người quan tâm đến việc thực hành Minh sát (vipassanā) , hoặc ngay cả với việc thực hành thiền định, cần phải nắm vững những nguyên tắc thực hành, cũng như phải hiểu rõ phương pháp hành đúng đắn. Nếu hành giả muốn thấu đạt đạo Phật chân thực, điều ấy cần phải được hoàn thành với đức tin và trí tuệ -- như đã nói rõ trong phần mô tả về 16 Tuệ minh sát. Nếu pháp hành không đúng, khó có thể thay đổi những quan niệm cố chấp của hành giả. Cũng giống như con voi đã sa vào vũng lầy, thực khó có thể

thoát ra khỏi đó vậy.

Này các tỳ kheo, Như Lai khuyên các con: "Các pháp hữu vi vốn vô thường, hãy tinh tấn chớ có phóng dật". (Di huấn tối hậu của Đức Phật - Dighā Nikāya)

-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.