10 Ngay Thien Tap - Bhikkhu Kim Trieu - 01

Mười Ngày Thiền Tập (Kim Triều)

10 Ngay Thien Tap - Bhikkhu Kim Trieu - 01

Times font

Mười Ngày Thiền Tập

Thiền sư Khippapanno Kim Triệu (1997)

[01]

Ngày Thứ Nhất

Giới, Định, Huệ

H ôm nay là bắt đầu khóa thiền mùa Đông năm 1986 (năm thứ ba của quý vị). Sư lấy làm hoan hỷ thấy quý vị có đạo tâm, có đức tin trong sạch nơi Tam Bảo.

Kiểm điểm sự thực hành của quý vị, thiền sinh nào cũng có tiến bộ, hiểu rõ như thế nào là Thiền Quán hoặc Minh Sát Tuệ, và như thế nào là Thiền Chỉ. Khi đã biết rõ và biết cách tu niệm, thì hành giả lại càng nên tinh tấn thêm, không thối chí. Tinh tấn hành trì cho đến khi nào đức tin của quý vị không còn thay đổi. Tới lúc đó, dù quý vị không hành, thì nhiệm vụ Pháp Bảo vẫn hướng dẫn quý vị đến nơi đến chốn. Đó là mục đích chung của hành giả ở trên thế gian này.

Đức Phật thường gọi "đệ tử của Như Lai" là những người có đức tin không thay đổi. Như thế nào gọi là đức tin không thay đổi? Đó là đức tin không thay đổi về Tam Bảo. Biết rõ có Phật thật, có giáo lý rõ ràng của Ngài và thực hành theo các lời dạy đó. Những vị này cũng được gọi là những vị Tăng chân đế vì họ đã chứng nghiệm rõ Vô Thường, Khổ Não, Vô Ngã, cũng như thấy rõ Tứ Diệu Đế. Được vậy là chúng ta không uổng công sinh ra làm người, cũng như không uổng công làm người Phật tử.

Mục đích của hành giả đến đây trong 10 ngày của khóa thiền là để có tâm định và tạo trí tuệ. Vì vậy khi đến đây, với một đức tin vững chắc trong nội tâm, chúng ta xin cúng dường Đức Phật về vật chất cũng như tinh thần. Về vật chất, quý vị bỏ tất cả công ăn việc làm trong 10 ngày. Về tinh thần, quý vị đến đây để rèn luyện tâm. Sự cúng dường bằng hành động tu tập này là cúng dường quý báu nhất trên thế gian.

Việc hành đạo như vậy không phải là dễ. Mỗi khi chúng ta đi hành thiền, nói là trong 10 ngày nhưng không phải trọn đủ 10 ngày. Ngày thứ nhất kể như mất vì tâm vẫn còn bận rộn như ở nhà. Tâm ta cần một thời gian tu tập mới yên định được. Ngày cuối, gần về nhà thì tâm chúng ta bận rộn trở lại. Vì vậy, có thể xem như chúng ta hành thiền đầy đủ chỉ có trong 8 ngày thôi. Dù chỉ 8 ngày, quý vị cũng sẽ thấy một vài kết quả của sự thực hành. Đức Phật dạy rằng nếu hành giả có duyên lành trong Phật Pháp, tinh tấn hành trì chỉ trong 7 ngày thôi là được đắc đạo quả bậc A-La-Hán hay A-Na-Hàm (Bất Lai). Nếu có duyên lành ít hơn thì đắc đạo quả thấp hơn, v.v... Vậy, ta thấy có quả báu thật sự của công phu hành đạo và ta nên hết lòng tin tưởng thực hành trong những

ngày còn lại trong khóa thiền này.

Việc thực hành ở xứ này rất là khó, không phải như ở những xứ Phật Giáo Á Đông. Ở đó, muốn đi tu tập rất là dễ. Nhưng ở xứ này như quý vị cũng biết, mỗi lần đi là mỗi lần khó khăn, mà mỗi 3 tháng mới đi được một lần. Vì vậy, quý vị phải tinh tấn và tranh đấu với thời gian còn lại, đừng cho hao mất. Căn bản của sự thực hành là gì? Đức Phật chỉ con đường đi đến Niết-Bàn rất rõ ràng, và Ngài để lại một cái thang rất đẹp có 3 nấc: Đó là Giới, Định, và Huệ. Chúng ta đến đây thực tập là để phát triển Định và Huệ. Làm sao phải định tâm và phát triển trí huệ cho được, phải thấy rõ chân tướng của vạn vật. Đức Phật chỉ cho chúng ta phương pháp để Định tâm và khi Định tâm rồi, chúng ta sẽ có Huệ.

Trước khi hành thiền, chúng ta cần phải có Giới. Giới giúp thân và khẩu trong sạch. Khi thân và khẩu trong sạch thì tâm mới Định được. Tại sao vậy? Vì tâm định trong thân. Thân sạch, khẩu sạch mới làm nền tảng cho tâm Định được. Vì vậy khi mới vào khóa thiền, sau khi lễ Phật, quy y Tam Bảo là quý vị thọ trì giới đức. Khi Giới trong sạch rồi, tâm nhẹ nhàng thì Định sẽ phát sanh, tiếp theo là Huệ phát sanh. Nếu không giữ Giới đức, tâm sẽ có nhiều trạo hối và không Định được. Khi không Định được thì sẽ không bao giờ có Huệ. Chắc chắn như vậy. Khi Giới trong sạch, rồi Định Huệ lần lần sanh lên thì quý vị thấy rõ chân tướng trên thế gian này. Vì vậy, Giới là quan trọng.

Làm thế nào cho Giới được trong sạch? Trong bộ Visuddhimagga (Thanh Tịnh Đạo), tác giả Đại Đức Buddhaghosa đã dành một phần lớn để nói về Giới. Ngài nói : Giới là cao thượng, Giới là trong sạch, Giới là nền tảng, Giới là đầu . Đức Phật dạy tất cả những con sông lớn tại xứ Ấn Độ là sông Yamuda, Sarapu, Saravati, Achiravati, hoặc con sông cao thượng nhất là Maghi cũng không thể tắm gội cho sạch những người không có Giới, cũng không có dầu thơm hoặc trầm hương nào có thể gội rửa sạch cho những người không có Giới. Chỉ có Giới mới rửa sạch thân ác và khẩu ác của chúng sanh. Người không có Giới bị thế gian khiển trách và tâm không được an vui. Giới giúp người có của cải. Giới có khả năng đưa hành giả đi đến các cõi Thiên, và tiếp tục đưa hành giả đi tới Niết Bàn. Cho nên, thọ trì Giới luật là nền tảng cho sự thực hành.

Ngày đầu tiên trong khóa thiền, quý vị thọ Ngũ Giới, Bát Giới, hoặc Thập Giới. Ngũ Giới là Giới căn bản, là luân lý trên thế gian này. Dù Đức Phật có ra đời hay không, khi có chúng sanh thì tự nhiên có Ngũ Giới trong xã hội. Ngũ Giới gồm: không sát sanh, không trộm cắp, không tà dâm, không nói dối, không uống rượu.

1) Không sát sanh là không giết hại từ loài người đến các loài súc vật.

2) Không trộm cắp là không lấy những vật gì không cho mình.

3) Không tà dâm là giới thứ ba.

4) Không nói dối là phải luôn luôn nói lời chân thật. Giới này rất khó giữ, nên ở các trung tâm thiền, thiền sinh phải tịnh khẩu. Dù cho đàm luận giáo lý giữa các thiền sinh, cũng không được làm. Vì nếu thiền sinh chưa phải là bậc thánh nhân, vẫn còn phiền não, thì khi nói quá lâu, tâm thiền sinh sẽ không được trong sạch.

Ngoài những bậc thánh nhân đã đắc đạo quả cao thượng, chỉ có hai hạng người không nói dối. Thứ nhất là Đức Bồ Tát. Dù có hạĩi đến sanh mạĩng đi nữa, Ngài cũng không bao giờ nói dối. Đức Bồ Tát có thể phạm giới sát sanh, trộm cắp, tà dâm, nhưng không khi nào phạm Giới nói dối. Khi hỏi Ngài: " Vậy chớ Ngài có sát sanh không? " Ngài trả lời: " Dạ tôi có. " Vậy là Ngài không nói dối.

Hạng chúng sanh thứ nhì cũng giữ Giới không nói dối được trong sạch là gia quyến của Đức Phật. Khi Đức Thế Tôn còn tại thế, dòng họ Thích Ca bị hoàng tử Vidũdabha tru diệt. Hoàng tử cho quân lính xét hỏi từng người, nếu ai thuộc dòng Thích Ca sẽ bị giết, nhưng dù chết không một ai nói dối. Họ đều thừa nhận là họ thuộc dòng Thích Ca.

5) Giới thứ năm là Giới không uống rượu và dùng các chất say như thuốc phiện, xì ke, ma túy.

Đây là Ngũ giới, là Giới căn bản nhất của hành giả. Ít nhất, quý vị phải có ngũ giới. Bằng không, vì thân và khẩu không trong sạch, tâm không thể nào định được.

Ngũ giới là Giới luân lý. Sau khi Đức Phật thành đạo và bắt đầu hoằng pháp, còn có những Giới khác nữa. Sở dĩ Đức Phật đặt thêm các Giới sau này vì Ngài thấy Giới về thân và khẩu liên quan đến tâm . Nếu giữ thân và khẩu trong sạch thì tâm ít phiền não, nhẹ nhàng. Và khi tâm được nhẹ nhàng thì ít nghĩ đến vấn đề phá Giới. Vì vậy có Bát quan trai Giới và những Giới khác nhằm mục đích giúp cho thân khẩu thanh tịnh hơn nữa.

Bát quan trai Giới có thêm 3 điều:

- Một là không ăn sái giờ. Quý vị ăn trước ngọ, lúc 11 giờ, trễ lắm là 11:30 giờ sáng.

- Hai là không múa hát, thổi kèn, đờn, xem múa hát, nghe đờn kèn, trang điểm, thoa vật thơm, dồi phấn và đeo tràng hoa.

- Ba là không nằm ngồi nơi quá cao và xinh đẹp. Ở xứ Mỹ khác hơn ở Á Châu. Ở xứ ta, nếu có giường như vậy là sang trọng; nhưng ở Mỹ hình như đây là tiêu chuẩn bình thường. Ta thông cảm vậy.

Thêm vào đó, giới thứ ba - không tà dâm - được sửa lại là không hành dâm trong khi thọ trì Bát quan trai giới.

Bát quan trai Giới thường được thọ trì trong những xứ Phật Giáo vào những ngày mồng 5, 8, 14, 15, 20, 23 , 29, và 30 âm lịch. Còn Bát quan trai trường là giữ luôn suốt cuộc đời như Cụ Bà Hội Trưởng Hội Phật Tử Việt Mỹ tại chùa Kỳ Viên, Hoa Thịnh Đốn.

Người cư sĩ cũng có thể thọ Thập Giới, là thêm 2 giới nữa. Ở đây Giới thứ 7 chia ra làm hai phần: một là không múa hát, thổi đờn kèn, xem múa hát, nghe đờn kèn. Hai là không trang điểm, thoa vật thơm, dồi phấn và đeo tràng hoa. Giới thứ 8 trở thành Giới thứ 9. Giới thứ 10 là không giữ tiền bạc, vàng bạc, và thỏa thích trong việc cất giữ tiền bạc.

Đó là những Giới của hành giả trong 10 ngày. Nếu giữ Giới trong sạch thì chắc chắn Định và Huệ sẽ phát triển. Bằng không thì Định và Huệ sẽ không lên được.

Đức Phật dạy về quả báu của Giới đức như sau: "Tất cả chúng sanh được sanh về cõi Trời cũng nhờ giữ Giới, được giàu sang cũng nhờ giữ Giới, được giải thoát nhập Niết Bàn cũng nhờ giữ Giới." Vậy Giới đức có khả năng đưa hành giả đến Thiên Đàng và tiếp tục đưa hành giả đi đến cửa Niết Bàn. Niết Bàn ở đâu? Ở Định và Huệ. Khi tham thiền, người thấy Chân Lý là thấy Niết Bàn; người thấy Tứ Diệu Đế là thấy Niết Bàn, người thấy rõ Vô Thường, Khổ, Vô Ngã là thấy Niết Bàn.

Đức Phật dạy rất rõ ràng: Muốn thấy Niết Bàn phải quán sát Danh Pháp và Sắc Pháp. Hai pháp cao thượng này là pháp chúng ta đang thực hành trong lúc ngồi , lúc đi , hay trong lúc đang nghe giảng này vậy. Đó là hai pháp mà chúng ta đang cúng dường Đức Phật. Dù người ta có là triệu phú tới chùa cúng dường bông hoa, thức ăn, cũng chỉ một ngày đó thôi rồi trở lại với công ăn việc làm. Còn quý vị không phải vậy. Tới chùa trong 10 ngày, nguyện khắn khít nơi cửa Niết Bàn, chúng ta chỉ thấy Danh và Sắc Pháp; và chúng ta cúng dường Pháp chứ không cúng dường vật thực, trái cây hoặc bông hoa. Với vật thực, sau khi cúng dường, lui ra là chúng ta quên hẳn. Còn cúng dường Pháp Bảo trong khi ngồi khi đi , không phải chúng ta chỉ cúng dường một lúc nào đó thôi mà là từng giờ, từng phút, từng giây, từ lúc thức giấc cho đến khi lên giường ngủ.

Đức Phật đã bảo rằng: "Đường đi Niết Bàn Như Lai đã tìm thấy và đã chỉ rõ cho các con. Tới hay không là do nơi các con vậy." Vậy với chìa khóa trong tâm , ta cứ mở ra xem trong thân tâm này cho đến khi không còn gì dấu được ta nữa thì chúng ta mới hết hoài nghi. Ví dụ, các tôn giáo khác nói trong thân có linh hồn. Cái gì khác có thể thay đổi, chứ linh hồn không thay đổi. Hay là họ cho rằng Thượng Đế tạo ra con người. Nếu chúng ta u mê, mờ ám không thấy thì cũng nói rằng Thượng Đế tạo ra ta và để cho vô minh che kín không chuyển nghiệp được, rồi chìm đắm trong sông mê bể khổ. Giờ đây, chúng ta thức tỉnh, sáng suốt đi tới Niết Bàn với một trí nhớ theo dõi, Định ở trong tâm . Khi có Định rồi, chúng ta phải biết phân tách tâm định .

Với Chánh Niệm hay trí nhớ , quý vị sẽ thấy rõ đề mục. Niệm phồng xẹp, đi, đứng, nằm, ngồi, co tay ra vô, v.v... gọi là niệm thân. Khi co tay quý vị quán, khi ăn cũng quán, khi nhai cũng quán, khi bụng phồng xẹp cũng quán, để xem có đúng với giáo lý của Đức Phật hay không. Gọi cái này là thân (hay sắc), có đúng vậy không? Rồi phần biết thân này là tâm (hay danh), có đúng vậy không? Như vậy Sắc Pháp và Danh Pháp có đúng không? Rồi quý vị hành trì chi tiết thêm, niệm tỉ mỉ, thấy hai pháp này luôn thay đổi.

Đôi khi hành giả có thói quen, ước muốn mọi việc như ý mình. Ví dụ như quý vị nói khi trước cảm thấy đau rồi niệm đau thì hết, bây giờ thấy đau nhưng niệm hoài không hết, rồi sinh hoài nghi pháp hành của mình. Vậy là không đúng. Dù cái đau có hết hay không hết, đó là chuyện của cái đau. Nếu nó không hết, chúng ta phải quán trở lại, suy nghĩ tại sao không hết. Khi suy nghĩ, quý vị sẽ thấy là nó không ở dưới sự kiểm soát của ta. Ta không muốn đau mà vẫn có nó. Ta không bảo nó hết đau được vì ta không làm chủ nó. Đấy là Vô Ngã. Hiểu như vậy, ta không chấp thủ. Nếu có chấp thủ ở đây là chúng ta kẹt.

Đề mục chính ở đây là phồng xẹp . Tại sao dùng phồng xẹp làm đề mục? Trước hết, đây là cử động của thân , là yếu tố gió trong Tứ Đại (đất, nước, lửa, gió). Khi hơi thở vào thì bụng phồng ; hơi thở ra thì bụng xẹp. Hơn nữa, đây là đề mục thay đổi: hết phồng rồi xẹp , hết xẹp rồi phồng. Đề mục thay đổi giúp hành giả dễ nhận thức được Vô Thường. Điểm này rất là quan trọng.

Ngoài đề mục chánh, còn có những đề mục phụ sanh lên. Có khi sanh lên rồi diệt , hoặc lâu, hoặc mau, hoặc đều đều; cũng như hơi thở vậy. Hơi thở phồng rồi xẹp , khi nhanh, khi chậm, khi đều đều. Hoặc Thọ: đôi khi đau rồi mau hết, đôi khi lâu hết. Cũng như bệnh cảm cúm: đôi khi bệnh cảm mau hết, đôi khi lâu hết, đôi khi còn bị bệnh cảm nặng hơn. Ở đây, nếu không hết đau thì cứ tiếp tục Niệm. Chỉ vậy thôi. Niệm rồi bỏ qua. Không có gì suy nghĩ, thắc mắc ở trong đó. Đừng thắc mắc, tại sao khi trước tôi ngồi thiền thì thấy nó như thế mà bây giờ nó lại không như thế. Nếu chú niệm hoài mà không hết đau, quý vị có thể trở về đề mục chính. Đây là nhiệm vụ của hành giả.

Hành giả không nên hoài nghi trong cách thức tu niệm. Về kinh nghiệm, chúng ta không mong rằng hôm nay phải khác hơn hôm qua. Dù nó thay đổi hay không thay đổi, nó cũng là nó. Nhiệm vụ chúng ta là biết trong hiện tại thôi. Nếu có ghi nhận thì chỉ ghi nhận trong lúc này, dù giống hay khác lúc trước thì cũng không thành vấn đề, và ta chỉ cần biết nó là như vậy. Đặt hết niềm tin tưởng, tinh tấn, và luôn luôn có trí nhớ biết mình, thì sẽ có tiến bộ.

Trên đây, Sư chỉ cho quý vị thấy rõ Giới là căn bản trong sự thực hành. Giới được trong sạch thì chúng ta thắng được ta. Người đời trên thế gian có thiện có ác . Muốn trở thành người thiện, phải làm thế nào? Từ ác muốn thành thiện thì chỉ có trì Giới thôi. Khi giữ giới được trong sạch thì người đó trở thành thiện ngay.

Giới là khí cụ để thắng phiền não. Giữ Giới trong sạch thì chúng ta mới thắng được Tham Sân Si trong nội tâm của ta. Muốn loại được phiền não , tâm chúng ta phải trong sạch vì phiền não ở trong tâm . Mà tâm trong sạch như thế nào? Tâm trong sạch phải có Định và Huệ. Mà muốn có Định và Huệ, cần phải có Giới. Vì vậy, Giới, Định và Huệ luôn luôn liên kết với nhau.

Ở đây, quý vị đã và đang thọ trì cả ba phần: Giới, Định, Huệ. Quý vị nên gắng gìn giữ Giới đang thọ trì trong 10 ngày, nhất là Giới không nói dối như Sư mới giảng hồi nãy. Khi nói chuyện, tâm sẽ phóng túng, chạy theo suy nghĩ và ta quên niệm. Mà quý vị cần có trí nhớ, chú ý trong đề mục rồi niệm. Giữ Giới được như vậy là quý vị có lợi ích trong 10 ngày này.

Mong rằng quý vị gặt hái được quả báu cao thượng.

Nam Mô Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật

[^]

Mục lục | Bài kế

[Trở về trang Thư Mục]

update: 14-08-2000

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