10 Ngay Thien Tap - Bhikkhu Kim Trieu - 03

Mười Ngày Thiền Tập (Kim Triều)

10 Ngay Thien Tap - Bhikkhu Kim Trieu - 03

Times font

Mười Ngày Thiền Tập

Thiền sư Khippapanno Kim Triệu (1997)

[03]

Ngày Thứ Ba

Danh Pháp và Sắc Pháp

H ôm qua Sư có nói về danh từ A-La-Hán và mục đích hành Minh Sát Tuệ của người tu Phật là để dập tắt phiền não, đắc quả A-La-Hán nhập Niết-Bàn.

Sư xin nhắc lại, trước khi đắc quả A-La-Hán, hành giả phải đắc dần dần, từ thấp đến cao, nghĩa là từ Sơ quả, lên Nhị quả, Tam quả và Tứ quả. Quả thứ nhất là quan trọng nhất cho hành giả. Vì vậy, hành giả cần phải nguyện là ít nhất phải kinh nghiệm được Sơ quả. Sơ quả còn được gọi là quả Nhập Lưu, là nhập vào dòng thánh, là người đi theo bước chân của Đức Phật. Người muốn đắc Sơ quả hay Tu-Đà-Hườn quả, phải kinh nghiệm được 16 Tuệ Minh Sát, bắt đầu là Tuệ Danh Sắc.

Khi tu hành như vậy, chúng ta phải có đức tin mạnh, tin tưởng là chúng ta sẽ gặt hái được những gì mà Đức Phật chỉ dạy, và tinh tấn cho đạt được những đạo quả cao thượng. Tại sao vậy? Vì khi còn phàm, đời sống chúng ta không được bảo đảm, do thân và tâm ta luôn thay đổi không chừng. Nếu thay đổi như vậy, ta không biết sẽ luân hồi về đâu và không chắc có gặp được Phật Pháp để thực tập hay không. Vì vậy, khi bắt đầu hành thiền, quý vị phải có đức tin vững mạnh nơi Tam Bảo. Nếu không đắc đạo quả thì quý vị cũng phải kinh nghiệm được một loại tuệ thấp hơn.

Tuệ đầu tiên là Tuệ Danh Sắc. Muốn thấy Danh Sắc thì phải làm thế nào? Hành giả cần phải có sát-na Định . Cũng như người thực tập thiền Định cần phải có cận Định thì mới đắc sơ thiền, nhị thiền, v.v... Riêng thiền Huệ hay thiền Minh Sát cần có sát-na Định .

Đề mục để định tâm rất là nhiều. Trong kinh Tứ Niệm Xứ và trong các kinh khác nữa, Đức Phật dạy có thể dùng những đề mục khác nhau, như đề mục về hơi thở và các đề mục khác, để trụ tâm. Nhưng mới đây, có phương pháp của thiền sư Mahasi người Miến Điện dùng sự phồng xẹp ở bụng làm đề mục. Ngài thấy bụng phồng xẹp cũng ở trong thân và khi lấy làm đề mục sẽ dễ tập trung tư tưởng hơn. Song song với sự chú tâm nơi bụng, hành giả còn dùng trí nhớ (Chánh Niệm) theo dõi tác động của bụng cũng như các đối tượng khác sanh lên theo lục căn. Ví dụ, khi tiếng động hay mùi thơm hay cái gì khác phát sanh trong lục căn, chúng ta cũng phải theo dõi mà niệm.

Trước khi có tâm định , hành giả phải đối phó với 5 pháp chướng ngại (5 triền cái) thường sanh lên là: tham ái, sân hận, hôn trầm, phóng tâm, và hoài nghi . Năm pháp

này luôn chen vào trong khi chúng ta đang tu Định và tu Huệ. Vì vậy, hành giả phải cố gắng để vượt qua 5 chướng ngại ấy. Luôn luôn có trí nhớ, khi những pháp cảnh này khởi sanh, hành giả phải chú tâm niệm liền thay vì theo dõi phồng xẹp .

Trong trường hợp khi tham ái khởi sanh, hành giả phải niệm tham-tham-tham ; hay khi giận khởi sanh, hành giả phải niệm giận-giận-giận , v.v... Những pháp chướng ngại này không cho hành giả định tâm, nên các chi thiền không sanh lên được. Khi những pháp này phát sanh mạnh, chúng ta có thể bỏ hành thiền. Ví dụ, khi hoài nghi sanh lên, chúng ta nghĩ hành thiền có lợi ích gì, không biết đạo quả có rõ vậy không, rồi hoài nghi về Tứ Diệu Đế và có thể ngưng hành thiền. Có tâm hoài nghi, suy nghĩ như vậy gọi là Tà kiến, vì nó áng cửa, không cho trí tuệ thấy rõ sự thật trên thế gian. Vì vậy, khi những pháp này khởi sanh, hành giả phải thanh toán cho xong, phải niệm ngay, trước khi bắt đầu vào sát-na định trở lại.

Khi có tâm định, hành giả bắt đầu thấy Danh Sắc. Danh Sắc tiếng Pàli gọi là Nama Rupa. Nama (Danh) nghĩa là tâm hướng về hay nghiêng về đối tượng của nó. Vậy tâm của ta hướng về mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý. Hướng về mắt thì tâm thức bắt cảnh thấy; hướng về tai thì bắt tiếng nghe; hướng về mũi thì bắt mùi; hướng về lưỡi thì bắt vị; hướng về thân thì bắt cảm giác; hướng về tâm thì bắt sự suy nghĩ hay những đối tượng của tâm. Còn Rupa (Sắc) là đối tượng ở trong mấy căn .

Theo sách Visuddhimagga (Thanh Tịnh Đạo), khi thấy Sắc rõ rồi thì tự nhiên thấy Danh. Vì vậy phải theo niệm Sắc. Ở đây, quý vị niệm phồng xẹp của bụng, theo dõi tỉ mỉ, không gián đoạn, cho thấy rõ cái phồng cái xẹp là Sắc. Phồng xẹp là sự chuyển động của thân. Thấy rõ sự chuyển động, mới nhận thức được "cái biết" sự chuyển động này là tâm . Cái biết này chính là Danh hay tâm thức . Sở dĩ ta thấy như vậy là vì Danh Sắc luôn luôn đi chung với nhau. Chúng ta cũng có thể tự hỏi: phồng xẹp là thân, rồi làm sao ta biết được phồng xẹp ? Và hỏi thêm nữa: cái gì biết được phồng xẹp và hồi nãy cái gì chú tâm nơi bụng? Cái đó chính là Danh hay tâm thức . Khi tâm hướng về bụng, bắt được phồng xẹp. Biết được vậy là biết Danh Sắc.

Khi ta thấy Sắc rõ rồi, tự nhiên phát sanh hỷ lạc. Tại sao vậy? Vì trong lúc đó tâm không bị 5 chướng ngại che mờ. Tâm luôn luôn ở trong đề mục, trong Sắc pháp: trong bụng lúc ngồi và trong chân lúc đi. Khi tâm thấy Sắc pháp rõ, phát sanh hỷ lạc. Khi có hỷ lạc, hành-giả cũng phải niệm hỷ-lạc, hỷ-lạc, hỷ-lạc hay vui-vui-vui .

Khi hành thiền, quý vị phải siêng năng khắn khít với đề mục trong khi ngồi cũng như trong khi đi . Nếu khắn khít với đề mục từng sát-na một, quý vị sẽ thấy rõ Danh Sắc. Đây là bước đầu tiên và cũng quan trọng nhất trong Thiền Minh Sát. Vì nếu không thấy rõ Danh Sắc, quý vị không thể lên Tuệ thứ hai được.

Khi thấy rõ Danh Sắc, quý vị sẽ biết rõ bản chất của con người. Thế gian thường cho con người là một cái Ta, một linh hồn bất biến không thay đổi. Nhưng khi hành thiền, quý vị biết rõ con người chỉ có thân và tâm . Nhìn vào bụng thì thấy phồng xẹp . Nhìn ra ngoài thì thấy cảnh mà trong đó một là đối tượng chỉ gồm Sắc (thân) thôi, hai là đối tượng có cả Danh và Sắc, như người ta hay thú vật. Vậy dù ở trong con người hay ở

ngoài, quý vị cũng thấy toàn Danh Sắc. Rồi ta phân tách tâm và thân của con người như thế nào. Nếu mình tìm hiểu cho hết chi tiết thì sẽ thấy thân tâm của người ngoài không khác gì của ta vậy.

Trong kinh Mi-Tiên Vấn Đáp, đức vua Milanda hỏi đại đức Na Tiên: "Bạch Ngài, như thế nào gọi là Danh, và như thế nào gọi là Sắc?" Đại Đức Na Tiên trả lời: "Hai cái phải nương nhờ với nhau như chiếc xe vậy. Khi ráp đủ thì mới gọi là xe. Thì con người cũng vậy. Khi còn Danh Sắc thì con người còn sống, nếu Danh Sắc rời ra thì không còn sống nữa."

Nếi chỉ có tâm thì không bao giờ làm gì được. Vậy tâm phải nhờ thân mới thấy, nghe, ngửi, nếm, đi được. Còn cái thân cũng vậy. Nếu không có tâm thì thân cũng không làm gì được, giống như một đống củi hay đống đất thôi. Thân và tâm cũng giống như người mù và người què. Người mù có chân nhưng không thấy đường để đi. Người què thấy đường nhưng không đi được. Vậy hai người này nương nhau để đi đường. Thân và tâm cũng vậy, nương qua nương lại để làm việc và tạo thành con người.

Khi hành giả thấy rõ Danh Sắc thì biết đây không phải là một linh hồn. Nếu thấy rõ như vậy gọi là Chánh kiến hay thấy đúng. Cho nên, chúng ta phải niệm làm sao cho đánh đổ sự hiểu lầm đó. Từ trước đến nay, lúc nào mình cũng bảo là ta đi, ta ăn, ta vui, ta buồn. Rồi một chữ "ta" bao gồm cái vui, cái buồn, cái thấy, cái nghe, cái ăn, cái uống, v.v... Bây giờ quán niệm, ta thấy rõ những trạng thái này rất khác nhau. Vậy hành giả phải niệm cho đến khi nào đánh đổ được cái chấp là có "ta" .

Bây giờ, Sư nói về trạng thái của thân và tâm . Trạng thái của thân là thay đổi ; thay đổi theo mùa và theo thời tiết, như thân của ta: khi nóng, khi lạnh, khi đói, khi no - luôn luôn thay đổi vậy. Sắc pháp bên ngoài cũng luôn thay đổi. Mùa Thu thì cây rụng lá. Mùa Xuân cây mọc lá trở lại. Vì vậy, Sắc pháp luôn luôn thay đổi. Trạng thái của tâm cũng không ngừng thay đổi. Tâm ta lúc vui, lúc buồn, lúc hăng hái, lúc chán nản, v.v...

Muốn thấy rõ thân tâm , ta cần có sát-na Định . Để có sát-na Định , ta phải chú niệm chặt chẽ và tỉ mỉ, niệm cho đến khi không còn gì để che dấu trong thân tâm nữa. Đây là phương pháp của Đức Phật để diệt trừ đau khổ; mà khi thực tập chúng ta sẽ gặp nhiều khó khăn. Gặp cái đau, đau không có thuốc chữa trị. Gặp cái khó, khó không giải thích được. Nhưng dù Đức Phật còn tại thế, Ngài cũng chỉ có thể cho ta phương pháp này để chúng ta tự trị cho đến khi nào vượt qua khỏi khó khăn là tự nhiên hết bệnh.

Khi mới thực tập, hành giả gặp nhiều khó khăn. Khi niệm phồng xẹp một cách khắn khít thì tâm phát sanh Định và Huệ. Chính Định và Huệ lại thành thuốc hay để trị bịnh nan y. Khi Định mạnh, niệm đau thì tự nhiên hết đau. Khi hết đau, hết khổ thì tự nhiên là vui.

Khi thân đau, tâm cũng đau theo. Thân thì lúc nào cũng thay đổi từng sát-na một. Mà khi thân thay đổi thì tâm cũng không yên. Chỉ khi ta niệm, tâm ở trong đề mục thì mới yên được. Ví dụ không ngủ được, ta niệm phồng xẹp để tâm định trong bụng thì ngủ được, tin rằng có lẽ lúc sắp chết, nếu cũng niệm như vậy thì tâm được an vui và được sanh về cõi an vui. Khi có Chánh Niệm, thấy rõ Danh Sắc thì ta sống trong trí tuệ và

như vậy mới được sự an vui. Vậy, chúng ta phải niệm để trí nhớ (Chánh Niệm) luôn phát triển cho đến khi đạt được đạo quả cao thượng.

Thời giáo lý đến đây xin tạm dứt. Trước khi dứt, Sư xin cầu nguyện Hồng Ân Tam Bảo hộ trì cho quý vị được sự an vui, tinh tấn tu hành mau đến nơi giải thoát.

Nam Mô Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật

[^]

Bài trước | 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.