10 Ngay Thien Tap - Bhikkhu Kim Trieu - 04

Mười Ngày Thiền Tập (Kim Triều)

10 Ngay Thien Tap - Bhikkhu Kim Trieu - 04

Times font

Mười Ngày Thiền Tập

Thiền sư Khippapanno Kim Triệu (1997)

[04]

Ngày Thứ Tư

Danh Sắc và Nhân Quả

H ôm nay Sư sẽ giảng thêm về Danh Sắc hay Nama Rupa để quý vị được rõ hơn, vì đây là pháp quan trọng trong Tứ Niệm Xứ.

Cái gì mà ta biết rõ thì nó chắc chắn là của ta. Bây giờ đây, biết phương pháp tu niệm và muốn chắc chắn đề mục là của ta, ta phải nắm vững đề mục. Nắm vững nghĩa là có trí nhớ hay có Chánh Niệm, thì ta mới có Huệ được. Có trí nhớ là chủ động, trong khi Danh Sắc (đối tượng) là thụ động.

Đề mục của ta là Danh Sắc. Ta cần phải biết rõ đề mục chính mà chúng ta thường niệm . Hơn nữa, trong lúc đang tu niệm ở chùa hay ở nhà, cái gì khởi sanh thì ta cũng phải biết rõ. Để thấy rõ những đối tượng khởi sanh lên, ta phải luôn luôn duy trì và giữ gìn Chánh Niệm. Như vậy, trí nhớ hay Chánh Niệm, tiếng Pàli là sati , là quan trọng trong Thiền Minh Sát. Chính nó là chủ động trong Thiền Minh Sát vậy.

Như Sư đã giảng hôm qua, Chánh Niệm là trí nhớ ghi nhận những gì xảy ra trong thân tâm trong lúc hiện tại. Chẳng hạn khi ngồi, ta nhớ ta ngồi. Ngồi là thân hay cũng là sắc . Khi có trí nhớ, chú tâm vào Sắc Pháp thì tự nhiên ta cũng biết được Danh Pháp, vì hai pháp này luôn luôn đi cùng với nhau. Có trí nhớ sống trong hiện tại và luôn luôn chủ động là điều quan trọng nhất. Ta niệm càng nhiều, trí nhớ càng tăng, thì đề mục càng rõ. Đó là luật thiên nhiên của Minh Sát Tuệ.

Niệm thân tâm của ta là đề mục nội quán. Ví dụ, quý vị niệm phồng xẹp ; hay lúc đang niệm phồng xẹp , có pháp cảnh nào khởi sanh trong tâm, quý vị niệm thấy-thấy-thấy . Trường hợp nhìn ra ngoài, ta thấy quang cảnh thì ta cũng niệm là thấy-thấy-thấy vì đây cũng là Sắc Pháp như cảnh trong nội tâm của ta vậy. Sắc Pháp bên ngoài là đề mục ngoại quán. Vì vậy, niệm có hai phương pháp. Một là ta kinh nghiệm nơi thân tâm của ta. Hai là ta kinh nghiệm ngoại cảnh bên ngoài thân tâm. Do đó, chúng ta sống trong hai thế giới: thế giới bên trong của ta và thế giới bên ngoài của chúng sanh có liên quan đến ta.

Khi có trí nhớ, khi đi, ta niệm là đi , hoặc mặt bước - trái bước . Nếu thấy cảnh, niệm thấy-thấy-thấy . Nếu tai nghe, niệm nghe-nghe-nghe . Nếu mũi ngửi, niệm ngửi-ngửi-ngửi . Nếu lưỡi nếm, niệm nếm-nếm-nếm , v.v... Đây là đề mục mà ta học tập

trong khóa thiền 10 ngày nầy.

Khi thấy rõ Danh Sắc, nếu chỉ có Sắc ta biết rõ chỉ có Sắc, nếu Sắc liên quan đến Danh ta cũng biết Sắc liên quan đến Danh. Mà không phải chỉ có bấy nhiêu đó thôi. Trong Danh và Sắc còn có sự cử động, thay đổi của chúng mà ta sẽ kinh nghiệm thêm nữa.

Bây giờ khi đi, niệm mặt bước - trái bước ; khi ngồi, niệm phồng xẹp . Đây là niệm thân hay sắc . Còn danh thì sao? Sau đúng một giờ ngồi, nghe tiếng chuông gõ, làm sao quý vị đứng lên được? Để thân đứng dậy, trước hết phải có tâm muốn đứng dậy . Như vậy ta phải xem coi có cái gì làm thân này đứng dậy được, gọi là tác y ù. Quý vị dùng trí nhớ niệm muốn đứng dậy - muốn đứng dậy trước khi đứng dậy. Đây là niệm tâm hay niệm tâm quyết định . Sau khi đứng dậy, phải có tác ý muốn đi, quý vị niệm muốn đi - muốn đi - muốn đi rồi mới đi.

Khi đi, quý vị niệm chặt chẽ mặt bước - trái bước . Nếu tiếp tục niệm như vậy thì tâm không phóng ra nơi khác được. Quý vị dùng trí nhớ theo dõi sự cử động của thân và niệm theo nó. Nếu bước nhanh thì niệm mặt bước - trái bước . Nếu chậm thì niệm dở, đạp - dở, đạp . Nếu chậm hơn nữa thì niệm dở, bước, đạp - dở, bước, đạp . Khi đi đến cuối đường, có tác ý muốn ngừng lại khởi sanh, quý vị phải niệm muốn đứng - muốn đứng - muốn đứng rồi mới đứng. Khi đứng rồi, muốn quay thì niệm muốn quay - muốn quay - muốn quay . Lúc quay, niệm quay-quay-quay . Quay xong thì niệm muốn đứng - muốn đứng - muốn đứng ; rồi khi đứng, niệm đứng-đứng-đứng . Đứng rồi muốn đi thì niệm muốn đi . Lúc đi thì niệm mặt bước - trái bước trở lại.

Trên đây là tuệ Nhân Quả. Vì tâm muốn đi, cái thân mới đi được, muốn ngồi thân mới ngồi được, muốn đứng thì thân mới đứng được. Nếu không có tác ý thì thân không đi được, ngồi được, hay đứng được. Vừa qua, trong một tiếng đồng hồ theo dõi phồng xẹp của bụng, vì tâm chưa muốn đứng dậy nên thân không muốn đứng dậy được. Rồi sau đó, tâm muốn đứng dậy nên thân mới đứng dậy, và tâm muốn đi nên thân mới đi được.

Muốn này hoặc tác ý này thuộc Danh Pháp. Tiếng Pàli gọi là Nama (Danh). Muốn đi thì thân mới đi. Muốn ngồi thì thân mới ngồi. Vì vậy, muốn đi là nhân của cái đi, và ngược lại đi là quả của sự muốn đi. Muốn ngồi là nhân của cái ngồi, và ngồi là quả của sự muốn ngồi. Như vậy hành giả phải niệm tác ý để thấy rõ nhân quả .

Nếu hành giả niệm tác ý , thật là quý báu vô cùng vì hành giả sẽ nhận thức được động lực sai khiến cho thân làm việc. Nếu quý vị thiếu ghi nhận tác ý là cũng như thể quý vị thiếu tâm. Con người lúc nào cũng có thân và tâm, nhưng cao thượng hơn, mình ghi nhận cái tâm mà người khác không ghi nhận được. Sự cử động của người không hành thiền rất nhanh vì họ không có ghi nhận. Ở đây quý vị phải ghi nhận và phải làm chậm từng cử động một. Nếu làm nhanh thì quí vị sẽ không ghi nhận được, chỉ nghĩ đến rồi làm theo mà thôi.

Tại sao Đức Phật chỉ dạy cho chúng ta phương pháp này? Vì phương pháp này là phương pháp giải thoát phiền não Tham Sân Si trong nội tâm. Có bấy nhiêu đó thôi. Bây giờ, mình đem ra thực hành để kinh nghiệm những gì mình đã từng nghe, từng đọc, chứ không phải chỉ nghe suông hay chỉ đọc suông. Chỉ có bấu nhiêu mà cả mấy

khóa rồi, chúng ta cũng chỉ ghi nhận trạng thái của phồng xẹp. Bây giờ đã đến lúc mời quý vị ngồi và ghi nhận cho rõ sự phồng xẹp để thấy nó như thế nào.

Bây giờ, Sư hỏi thiền sinh: như vậy sự ghi nhận phồng xẹp từ khóa đầu đến bây giờ có khác nhau không? Chắc thế nào quý vị cũng trả lời là khác. Bây giờ, quý vị ghi nhận được nhiều hơn và biết những nét thay đổi trong phồng trong xẹp một cách chi tiết hơn lúc trước. Ở đây, chỉ ghi nhận phồng xẹp thôi mà quý vị luôn luôn có sự tiến bộ. Trong mỗi khóa thiền, quý vị niệm phồng xẹp là có cái mới lạ hơn trước. Nếu ta ghi nhận rõ thì không phải chỉ ghi rõ thân thôi mà còn ghi rõ luôn tâm .

Khi ghi nhận tâm , chúng ta nên ghi nhận một cách tỉ mỉ hơn, vì tâm không thấy hay cảm xúc được nên khó ghi nhận. Ta cũng nên có những hành động chậm chạp hơn, nếu hấp tấp không bao giờ thấy được tâm. Ví dụ, khi quý vị muốn uống nước, đừng hấp tấp hành động liền, mà nên niệm muốn uống muốn uống - muốn uống vài lần cho thấy rõ tác ý muốn uống rồi mới chậm chạp uống nước. Thực tập lâu ngày, khi nhân "muốn hành động" phát sanh, quý vị có thể niệm nhanh được, nhưng ban đầu hành giả phải niệm chậm mới thấy rõ tâm tác ý.

Không việc gì xảy ra trên thế gian này mà không có Nhân. Vì vậy mới có Quả. Thông thường chúng sanh sợ là sợ cái Quả mà không biết sợ cái Nhân, chỉ có Đức Bồ-Tát mới sợ Nhân vì Ngài thấy rõ cái Nhân và niệm Nhân nên mới thành Phật . Bây giờ nếu ta là đệ tử Phật và muốn thành Phật, ta phải thấy rõ cái Nhân và sợ cái Nhân như Ngài vậy. Đó là phương pháp chúng ta đang thực tập.

Ở đây chúng ta phải niệm chậm chậm. Ví dụ lúc ăn, chúng ta phải niệm nhai-nhai-nhai thật là chậm. Tại sao vậy? Điều này có nhiều ý nghĩa. Ví dụ để làm một việc gì tỉ mỉ, ta phải làm chậm và làm nhiều lần. Thì trong Thiền Minh Sát cũng vậy. Muốn hiểu rõ đề mục một cách tỉ mỉ, chúng ta phải cẩn thận chu đáo, xem xét thật là kỹ lưỡng từ đầu đến cuối. Dù đề mục là phồng xẹp đi nữa, nó có ý nghĩa của cái phồng , cái xẹp . Trong một cái phồng , có bao nhiêu sự chuyển động của cái phồng . Xẹp cũng vậy.

Hoặc đưa tay ra rồi kéo tay vào cũng vậy. Nếu thu hình qua máy quay phim thì phải có nhiều hình ghép lại mới thấy được sự chuyển động của tay; còn nếu chỉ lấy một hình ra thì không thấy được sự chuyển động của tay. Ở đây cũng vậy, nếu niệm đưa ra - đưa ra - đưa ra chậm chậm thì ta cũng biết được chi tiết của thân và của tâm trong sự đưa tay ra hay co tay vào. Chỉ là cái tay đưa ra và đưa vào mà nếu quay phim thì biết bao nhiêu phim mà chúng ta có thể thấy được. Huống chi là tâm. Nếu ta có thể chụp hình được tâm, trong một cái đưa ra của tay là có biết bao sự sinh diệt của tâm để nó theo dõi sự chuyển động của tay.

Đức Phật bảo: "Sắc sanh diệt một lần thì Tâm sanh diệt 17 lần." Vì vậy, mỗi lần niệm, ta phải niệm cho thật chậm để thấy rõ danh sắc. Làm chậm để dễ niệm và phát triển Chánh Niệm, nhờ vậy sẽ có nhiều trí tuệ . Khi có trí tuệ , hành giả biết rõ Danh Sắc và Nhân Quả. Còn hấp tấp thì không bao giờ thấy rõ Danh Sắc hoặc Nhân Quả.

Vì Tuệ Danh Sắc và Nhân Quả quan trọng nên quý vị cần phải kinh nghiệm qua. Nếu Sư giảng theo kinh sách thì không bao giờ quý vị kinh nghiệm được. Quý vị đã từng học

rất nhiều trong kinh sách, như trong Vi Diệu Pháp, mà đâu có kinh nghiệm Danh Sắc được đâu! Vì vậy, sau khi thực hành, quý vị đến trình pháp, nói biết rõ cái này là Danh, cái kia là Sắc, Sư rất hoan hỉ. Và nếu quý vị thấy thêm Nhân Quả nữa, Sư càng hoan hỉ hơn. Cho nên, đôi khi Sư khuyên quý vị tự viết lại những kinh nghiệm của mình để xem có đúng hay không. Sách Visuddhimagga (Thanh Tịnh Đạo) có nói rõ về hai Tuệ này. Tuy hai tuệ này là phàm tuệ , nhưng nếu ta kinh nghiệm hoặc thấy rõ thì nó là trợ duyên cao cho hành giả trong kiếp sống này. Ý nói là nếu hành giả thấy Nhân Quả, thấy được sự thay đổi hay sanh diệt của Danh Sắc, và bắt được tác ý thì quý vị thật sự có một trợ duyên trong Phật Pháp.

Sách Visuddhimagga cũng có nói rằng, hành giả nào thấy rõ được Danh Sắc và Nhân Quả với Tuệ Minh Sát thì người đó sẽ không đi vào 4 đường ác đạo (a-tu-la, ngạ quỷ, địa ngục, súc sinh) trong kiếp kế. Và nếu không đi vào 4 đường ác đạo, quý vị sẽ được tái sanh vào những cõi có trợ duyên để có thể tu tập tiếp và có thể đắc quả cao. Người thấy rõ Danh Sắc, rõ Nhân Quả, và thấy sự sanh diệt từng sát-na một, gọi là tiểu Tu-Đà-Hườn.

Bây giờ nói về Nhân Quả. Khi ngồi lâu quý vị bị đau, niệm đau-đau-đau . Đôi khi quý vị sợ, nghĩ rằng cái đau này do nghiệp kiếp trước làm những việc xấu. Chỉ vì thấy Nhân Quả mà quý vị có thể thấu triệt được hành động trong kiếp trước. Hoặc đôi khi quý vị nghĩ: Tại sao tôi già? Sở dĩ có già là vì có sanh. Tại sao sanh? Sanh tại có Nghiệp. Tại sao có Nghiệp? Tại ái dục, tại thủ, tại chấp thân này nên có thân này. Chúng ta có thể xem và thấy nhân quả đưa đẩy theo thứ tự của Thập Nhị Nhân Duyên. Ngược, ta cũng tìm thấy Nhân Quả; mà xuôi, ta cũng tìm thấy như vậy.

Kế đến, quý vị thấy thân tâm này liên quan với nhau. Nếu có thân mà không có tâm thì thân này chết. Nếu có tâm mà không có thân thì tâm không hoạt động được. Ví dụ, qua cái thấy, sở dĩ tâm hoạt động được là nhờ có mắt mới thấy cảnh bên ngoài. Nếu mắt hư là tâm không thấy chi cả. Nếu có mắt mà không có tâm thì mắt chẳng biết chi cả. Như vậy, chúng ta không có Ngã, chỉ có sự làm việc của thân tâm , mà từ trước đến nay, chúng ta cứ tưởng là có cái " ta ".

Bây giờ nói về tâm thức . Khi có trần cảnh bên ngoài, thức sẽ hiện ra trong căn và trí nhớ theo niệm tâm thức . Khi ta không có trí nhớ (Chánh Niệm), tâm sẽ hoạt động theo thiện ác . Người không có Chánh Niệm sẽ bị cảnh ở ngoài chi phối và ác pháp khởi sanh. Khi có Chánh Niệm, ví dụ khi thấy thì ta niệm thấy, thì ác pháp không khởi sanh được; và nhờ đó, ta không bị lầm. Từ trước đến nay, khi thấy hay khi nghe ai, chúng ta không cho đó chỉ là người mà còn cho là cái gì khác hơn nữa rồi tô điểm thêm. Vì vậy phiền não sanh lên. Giờ đây dù thấy người đó tốt hay xấu, mình cũng chỉ niệm thấy-thấy-thấy . Niệm được giây phút nào thì tâm ta trong sạch trong giây phút ấy.

Chánh Niệm ghi nhận rõ đề mục và dạy tâm thức trú trong đề mục. Chánh Niệm khi thấy thì nói thấy nên tâm không bị những tư tưởng khác bôi nhọ. Từ trước đến nay vì không có Chánh Niệm, vừa thấy thì tâm đã tưởng một cái gì khác xấu hoặc tốt, rồi phiền não sanh lên. Vậy Chánh Niệm có khả năng sửa ác pháp thành thiện pháp và chỉ

sửa được trong giây phút này thôi. Nếu thấy qua rồi hay chưa thấy thì không bao giờ sửa được. Vì vậy đang thấy phải niệm thấy-thấy-thấy . Đang nghe, phải niệm nghe-nghe-nghe . Đang nhai, phải niệm nhai-nhai-nhai . Thì lúc đó phiền não không khởi sanh được. Và cứ như vậy ta niệm cho đến khi không còn phiền não nữa.

Làm việc gì cũng có Nhân, có Quả. Ta ngồi đây cũng có Nhân, có Quả; hay đi đâu cũng có Nhân, có Quả. Vì vậy, Sư khuyến khích quý vị tinh tấn tu niệm trong những ngày còn lại cho thấy rõ Danh Sắc và Nhân Quả. Có như vậy, quý vị mới không còn nghi ngờ. Khi hành giả tích cực niệm không gián đoạn, tâm không phóng và sẽ thấy đề mục rõ ràng. Khi hành giả đang ăn hoặc đang đi, nếu làm chậm chậm, tinh tấn niệm, và chú ý kỹ thì sẽ thấy rất rõ Danh Sắc đi chung với nhau cũng như lúc ngồi vậy.

Khi chú tâm niệm vào bất cứ đề mục nào, hành giả sẽ thấy đó là Danh và Sắc, là sự thay đổi Vô Thường từng sát-na một; và như vậy không chấp vào nó. Đề mục khởi sanh có thể nhỏ, to, dễ chịu, khó chịu hay thay đổi. Quý vị không nên sợ sệt vì đề mục thay đổi, cũng không nên dính mắc vì đề mục dễ chịu. Cứ niệm cho qua, dù khó khăn hay dễ chịu. Nhiệm vụ hành giả là ghi nhận cái gì đang xảy ra trong hiện tại; không nên nghĩ lại quá khứ và tưởng tượng đến tương lai. Hành giả cứ sống trong hiện tại. Vì vậy trong thời gian còn lại của khóa thiền, Sư khuyến khích quý vị tinh tấn tu niệm và mong quý vị kinh nghiệm chính chắn những loại Tuệ mà Sư vừa trình bày.

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.