10 Ngay Thien Tap - Bhikkhu Kim Trieu - 09

Mười Ngày Thiền Tập (Kim Triều)

10 Ngay Thien Tap - Bhikkhu Kim Trieu - 09

Times font

Mười Ngày Thiền Tập

Thiền sư Khippapanno Kim Triệu (1997)

[09]

Ngày Thứ Chín

Sống theo Đức Phật

H ôm nay là ngày thứ chín. Chỉ còn ngày mai nữa là quý vị hành trì tròn đủ 10 ngày của khóa thiền này. Thông thường lớp học nào cũng vậy, tới ngày cuối chúng ta nên ôn lại những bài đã học. Cho nên, hôm nay, Sư xin ôn lại những gì quý vị cần kinh nghiệm và hiểu biết trong 9 ngày qua.

Chúng ta đã và đang học những gì? Chúng ta học phương pháp sống theo Đức Phật. Chúng ta đã từng biết đau, biết buồn, và chúng ta để trôi theo cái đau cái buồn. Bây giờ, ta không buông trôi theo nó mà nhìn thẳng vào nó, để biết rõ những cảm xúc này. Khi biết rõ, ta mới có thể đối phó với chúng được. Khi xưa, lúc đi, lúc cười, ta trôi theo cái đi, buông theo tiếng cười. Ngày nay, ta đi và ta cười theo phương pháp của Đức Phật. Đi, ta biết ta đi. Cười, ta biết ta cười. Nếu biết đi, biết cười theo phương pháp của Đức Phật, ta sẽ sống an vui mãi mãi.

Đức Phật dạy: Sabbesata aharatthitika , nghĩa là tất cả chúng sanh trên thế gian này sống nhờ vật thực. Hôm nay ta cũng học làm sao ăn theo cách của Đức Phật. Từ trước đến nay, ta ăn theo thói quen, theo thói vui, ăn mà nhiều khi không biết mình ăn. Hôm nay, ta ăn theo cách của Đức Phật. Ta ăn trong tỉnh thức. Khi ăn, ta biết ta ăn. Khi không ăn, ta biết ta không ăn. Ta ăn theo cách ăn của Đức Phật. Ăn cách này sẽ tạo chất bổ tinh thần cho tất cả chúng sanh có duyên lành muốn giải thoát những khổ não đã đầu độc thân tâm ta.

Vấn đề chúng ta đang tìm hiểu ở đây chính là vấn đề ở gần ta nhất. Đó là con người của ta. Đức Phật dạy: con người là Danh Sắc cũng gọi là thân tâm , hay con người là Ngũ uẩn. Như vậy, trong thân tâm này, có cái gì cho ta biết cái này là Danh, cái kia là Sắc? Đó là trí nhớ (hay Chánh Niệm). Chính trí nhớ này làm cho ta cao thượng hơn, và dẫn ta đi đến nơi an vui vĩnh viễn. Vì vậy, ta dùng trí nhớ đó mà thực tập trong mấy ngày nay.

Đức Thế Tôn dạy rằng Bát Chánh Đạo có tám chi, mà quan trọng nhất là Chánh Niệm. Chính như bản thân Ngài cũng như tất cả chúng sanh, khi đem Chánh Niệm ra áp dụng thì tất cả những chi pháp khác cũng sẽ phát sanh. Vì vậy, hôm nay ta đem chánh niệm hay trí nhớ ra áp dụng.

Trí nhớ là gì? Trí nhớ là sự phân biệt của tâm ở trong thân này. Chúng sanh nào cũng có một phần trí nhớ; mà khi trí nhớ này được đem ra áp dụng thì nó sanh lên đều đều và đưa tuệ giải thoát lại cho chúng ta.

Tập như thế nào để ta có trí nhớ và trí tuệ ? Không phải tập ở đâu bên ngoài, mà chính là ở trong thân ta. Sư xin kể lại một câu chuyện để quý vị thấy sự thực hành rất là quan trọng: Câu chuyện ở Âu Mỹ về một vị thuyền trưởng và một ông giáo sư.

Một hôm nọ. ông giáo sư đi nghỉ hè theo đường biển. Trong chuyến du lịch, vị giáo sư muốn tìm hiểu thêm, cho nên mỗi ngày ông đến hỏi vị thuyền trưởng. Lần đầu, ông hỏi:

- Ông là thuyền trưởng, vậy ông có biết Hải Dương Học không?

Vị thuyền trưởng trả lời:

- Thưa ông, không. Tôi không học về môn đó. Tôi chỉ chuyên lái thuyền thôi.

Vị giáo sư bảo:

- Vậy là ông đã mất một phần tư của đời sống. Hải Dương Học là môn học quan trọng về biển.

Ngày thứ nhì, ông giáo sư hỏi nữa:

- Thưa thuyền trưởng, ông có biết Khí Tượng Học không?

Ông thuyền trưởng trả lời:

- Thưa giáo sư, tôi không biết. Đừng nói đến biết, ngay cả danh từ ấy tôi cũng ít nghe tới.

Ông giáo sư nói:

- Vậy là ông mất hết hai phần tư của đời sống.

Đến ngày thứ ba, ông giáo sư lại hỏi:

- Thưa thuyền trưởng, ông có biết Thiên Văn Học không?

Vị thuyền trưởng trả lời:

- Thưa ông, tôi không biết về môn học đó. Sự thật, nghề của tôi là lái thuyền. Và tôi lái đã 10 năm rồi.

Vị giáo sư nghĩ vị thuyền thưởng này không biết chi hết, nên bảo:

- Vậy là ông mất hết ba phần tư của cuộc sống.

Đến ngày thứ tư, có một trận bão to thổi đến. Thuyền trưởng báo động để mọi người chuẩn bị khi bão tới. Trong lúc ấy, vị thuyền trưởng chạy tới chạy lui, nhắc nhở mọi người. Khi đến ông giáo sư, thuyền trưởng hỏi:

- Thưa giáo sư, ông có biết bơi lội không?

Vị giáo sư trả lời:

- Thưa ông, tôi không biết bơi.

Vị thuyền trưởng bảo:

- Vậy là giáo sư mất hết bốn phần của đời sống rồi!

Quý vị thấy đó, mặc dù sự học hỏi có lợi cho đời sống thật, nhưng chỉ có lợi phần nào thôi. Nếu đi biển mà không biết bơi lội thì thật là có hại cho sinh mạng chúng ta.

Hôm nay, quý vị đến đây học phương pháp bơi lội trong biển sanh tử luân hồi. Chúng sanh vì mù quáng tối mê nên luôn luôn nằm trong luân hồi, bị sanh lão bệnh tử mãi mãi. Chỉ có Đấng Giác Ngộ là Đức Phật mới tìm thấy phương pháp để ra khỏi sự đau khổ này. Đó là phương pháp chúng ta đang thực tập mấy ngày nay. Phương pháp niệm cho biết cái nào là Danh, cái nào là Sắc.

Đây là phương pháp bơi lội mà đại dương chính là thân tâm của ta. Tuy rằng đại dương này nhỏ mà ta lại không biết bờ bến, không biết chiều sâu, nghĩ không cùng, đi không cạn, tìm hiểu không hết. Mặc dù vẫn còn trong sanh tử luân hồi, nếu ta biết được phương pháp Đức Phật dạy là chúng ta vững tâm hơn. Tuy vẫn còn trầm luân, nhưng nhờ biết bơi lội, ta yên lòng đi trên chiếc thuyền Danh Sắc. Nếu ta không biết phương pháp Đức Phật dạy là ta mãi mãi chìm đắm trong đau khổ.

Tóm lại, con người chỉ có hai phần thôi, phần vật chất gọi là Sắc (hay thân) và phần tinh thần gọi là Danh (hay tâm). Nếu chỉ có bấy nhiêu thôi, ta phải thực tập để kinh nghiệm sâu xa trong thân tâm chúng ta. Nếu đem thân tâm ra phân tách thì ta sẽ thấy có một phần tử cao quý hơn mà Đức Phật đã tìm ra và dạy lại cho chúng ta. Đó là yếu tố giải thoát, gọi là trí nhớ (hay Chánh Niệm). Chính trí nhớ này, ta đem ra áp dụng.

Trí nhớ hay Chánh Niệm, tiếng Pali gọi là Sati . Sati nghĩa là phải để trước mặt, phải đem đề mục ra áp dụng. Đề mục đầu tiên phải là đề mục về Sắc. Tại sao vậy? Vì trí nhớ là phần của tâm . Và tâm không có hình ảnh nên tâm không thể nào nhìn thấy tâm được.

Đức Phật, với trí tuệ siêu phàm, hiểu rõ vấn đề. Ngài cho mình biết, phần từ đầu đến chân là vật chất hay cũng gọi là thể Sắc. Ngài dạy ta lấy tâm soi lại thể Sắc này và lấy trí nhớ ra để niệm. Ngài dạy mình để trí nhớ vào một địa điểm nào nhỏ , dễ trụ tâm; nên các thiền sư nhiều kinh nghiệm dùng hơi thở nơi mũi hoặc nơi bụng. Hai đề mục này liên quan với nhau. Khi hơi thở vào thì bụng phồng , thở ra thì bụng xẹp . Vì lý do này nên dùng chỗ nào cũng được; nhưng ở bụng thì dễ chú tâm hơn.

Bây giờ, vì ta muốn sát cánh trong thân hơn nên ta để trí nhớ nơi bụng. Chính ở trong thân thì dễ theo dõi hơn là một thể sắc từ ngoài chen vào thân. Ví dụ, hơi thở vô ở mũi khó cho mình cảm giác nó một cách rõ ràng từ đầu đến cuối vì nó vi tế hơn sự chuyển động ở bụng. Một hơi thở vô mà mình tìm bắt, kinh nghiệm cho được một cách rõ ràng ở mũi rất là khó cho người mới thực tập. Thay vào đó, chúng ta để tâm niệm nơi bụng . Bụng phồng, nó cử động rõ ràng. Bụng xẹp, nó cử động rõ ràng. Vì sự cử động của bụng

thô sơ hơn nên dễ theo dõi. Ngoài ra nó còn có thân xúc mạnh hơn nên dễ bắt và dễ theo dõi hơn. Vì vậy khi hành giả mới chú tâm nơi bụng là tự nhiên thấy bụng phồng xẹp liền. Mà khi thấy bụng phồng xẹp , đó chính là ta học về thân (sắc) vậy.

Phồng Xẹp là gì? Là sự cử động hay chuyển động của thân . Tại sao chúng ta niệm theo phồng xẹp, mà không niệm nơi chân hay bàn tay hay nơi nào khác? Thật ra, niệm ở những nơi này cũng được; nhưng nếu để tâm một chỗ không có sự cử động làm cho nó thức tỉnh, thì tâm định ở đó dễ đưa đến buồn ngủ. Để tâm trong đề mục chuyển động là bắt tâm luôn luôn thức tỉnh. Vì vậy, đề mục nơi bụng phồng xẹp là đề mục của Thiền Minh Sát, một đề mục Thiền Quán; nghĩa là làm cho mình luôn thức tỉnh và sự thay đổi của đề mục (hết phồng rồi xẹp) làm cho mình có một trí nhớ phân biệt.

Sau khi niệm một thời gian, ta sẽ biết bụng cử động đều hoặc không đều, mạnh hoặc yếu, dài hoặc ngắn. Do vậy mà ta luôn kinh nghiệm được sự cử động của thân . Rồi chúng ta dạy tâm phân tách. Phần nào trong thân cử động hay nhìn được, rờ được, cảm giác được gọi là sắc (thân). Phần thể sắc này không biết chi hết. Dùng trí nhớ kinh nghiệm, cảm giác nó, biết sự cử động của nó. Sự phân biệt này gọi là danh (tâm).

Chánh Niệm là trí nhớ ghi nhận những gì xảy ra trong hiện tại; còn tâm thức là phần suy nghĩ. Nhưng bây giờ quý vị thấy tâm không suy nghĩ. Vậy tâm ở đâu? Khi trí nhớ chạy sát theo phồng xẹp, tâm ở yên trong đề mục. Nhờ có Chánh Niệm ghi nhận tỉ mỉ nên tâm thức nhận biết đề mục rõ ràng. Biết sự cử động và xúc giác của bụng trong hiện tại. Như vậy, Chánh Niệm luôn luôn theo từ đầu đến cuối của phồng của xẹp. Khi có trí nhớ như vậy gọi là biết mình.

Biết mình là phần trí tuệ . Nhờ vậy mới phân tách được phồng rồi xẹp , xẹp rồi phồng ; biết được sự cử động của phồng xẹp . Đây gọi là trí tuệ phân tách. Nghĩa là trí nhớ theo dõi đối tượng; và song song với trí nhớ, tâm phân tách được đây là phồng , khác với xẹp . Tuy có một chút suy nghĩ, nhận xét. Nhưng suy nghĩ này là suy nghĩ, phân tách và kinh nghiệm trong đề mục hiện tại và thực tế, không phải do tưởng tượng hay suy nghĩ về quá khứ và tương lai. Đây, tâm luôn luôn ở trong hiện tại, có đề mục chắc chắn của nó để tâm kinh nghiệm, cảm giác được. Vì vậy ta mới phân tách được cái nào là Danh, cái nào là Sắc.

Khi phân tách được, ta thấy phần thân (sắc) cử động và chỉ cử động thôi, không biết chi cả. Rồi có cái biết sự cử động của thân. Biết đó thuộc về tâm (danh). Khi thấy vậy, ta biết con người chỉ là Danh Sắc, thân tâm , hay là thể chất và tinh thần. Đấy là bài học đầu tiên của hành giả.

Bây giờ ta đã tìm thấy trong con người có thân có tâm . Khi niệm như vậy, ta phân tách được trong thân có trạng thái như thế nào, và trong tâm có trạng thái như thế nào. Theo Vi Diệu Pháp, trong thân có Tứ Đại: đất, nước, gió, lửa. Nhờ có trí nhớ ở trong thân, ta mới cảm giác được trạng thái của Tứ Đại; và nhận thức được mỗi thể chất có một trạng thái riêng. Đó là cứng mềm, dính mắc, chuyển động, và nóng lạnh.

Nếu tiếp tục Niệm như vậy, chúng ta càng có trí tuệ , càng có thể đi sâu vào vấn đề và phân tách rõ từng chi tiết một. Phần cử động trong thân là gió, thuộc về thể sắc. Nó

luôn luôn thay đổi và không biết chi hết. Chỉ có Tâm là phần cao thượng hơn, mới biết được. Khi có nhiều trí nhớ, ta sẽ kinh nghiệm hơn nữa, sẽ thấy thân tâm này sanh diệt chung nhau. Kế đó, ta kinh nghiệm thêm một phần tử tế nhị hơn nữa, gọi là thọ .

Nếu ta đếm đủ ngũ uẩn theo thứ tự: sắc , thọ , tưởng , hành , thức ; thì tiếp theo sắc là thọ. Vì thọ là cảm giác trong thân nên cũng gọi là thân thọ. Thân thọ có thọ dễ chịu (thọ lạc), thọ khó chịu (thọ khổ), và thọ không lạc không khổ (thọ vô ký). Có Chánh Niệm theo dõi, tâm phân tách được thọ này là dễ chịu hoặc không dễ chịu. Dù dễ chịu hoặc không dễ chịu, ta vẫn niệm . Thọ là thọ. Ví dụ, khi nóng, ta niệm là nóng. Nóng lạnh là lửa; cứng mềm là đất đó thôi. Hay là khi đau, ta cũng niệm là đau.

Khi niệm như vậy là ta cũng tập đi trong thân này với một tâm xả , không vui không buồn. Thân này chuyển động, ta đi song song với nó mà không chìm đắm. Cảm thọ này nổi lên, ta cũng đi song song với nó. Đấy là ta biết được Danh Sắc, bài học đầu tiên mà Đức Phật đã dạy.

Chúng sanh thường chấp con người có cái Ta. Nếu chấp vậy gọi là tà kiến. Nếu có tà kiến, ta sẽ chìm đắm dưới đáy biển. Riêng hành giả hôm nay làm một vị thuyền trưởng, học theo phương pháp của thuyền trưởng. Tuy rằng có học thức ít, nhưng ta chú trọng về phần kinh nghiệm. Kinh nghiệm trong thân và trong tâm , và phân tách hơn nữa để biết thân tâm làm việc như thế nào.

Bây giờ nói về tâm . Như thế nào gọi là tâm ? Trạng thái của tâm là suy nghĩ. Khi nãy, Sư có nói chánh niệm là trí nhớ ghi nhận Danh Sắc trong hiện tại. Vì vậy, chánh niệm là một phần tử giải thoát ở trong thân tâm đó nữa. Khi tâm ta suy nghĩ hoặc muốn làm gì, ta cũng biết. Người không thực tập thì không thấy rõ thân tâm , muốn làm gì thì làm. Tại sao vậy? Bởi một cái Ngã đã che áng luôn thân tâm này. Khi đi lúc nào cũng nói "ta đi". Khi nghỉ lúc nào cũng nói "ta nghỉ", v.v... Nhưng hành giả ở đây lại phân tách. Khi đi hoặc nghỉ, hành giả phải niệm, phải phân tách Danh Sắc coi cái gì xảy ra, cái gì chuyển động.

Bây giờ lấy một ví dụ. Lúc nãy thân này ngồi, bây giờ lại đi. Nhưng tại sao ta đi được? Trước khi đi, phải có cái gì sai khiến cái đi, mới đi được. Như vậy thì phải có cái tâm . Trí nhớ trong hiện tại lần lần cho ta thấy rõ ý định mình muốn làm gì. Trước khi đi, phải có một ý định muốn đi thì thân này mới đi được; và trí nhớ biết như vậy. Lúc nãy thân phồng xẹp , chúng ta biết niệm vì đã quen niệm phồng xẹp. Bây giờ tâm muốn đi, thì trí nhớ cũng phải niệm muốn đi - muốn đi - muốn đi . Như vậy, trí nhớ biết thêm một phần tử nữa thuộc về tâm (danh), gọi là tác ý .

Chúng ta thấy danh và sắc nương qua nương lại nhau tạo thành con người. Khi tâm muốn đi thì thân mới đi được. Khi tâm muốn ngồi thì thân mới ngồi được. Và hơn đó nữa, vì có trí nhớ nên ta phân tách được thân tâm mấy ngày nay. Chỉ vậy thôi. Nếu nhớ như vậy mãi mãi là ta đánh đổ cái gọi là Ta, chỉ thấy có Danh Sắc đó thôi. Đây là điều đầu tiên mà hành giả phải có trong Thiền Minh Sát.

Muốn có Minh Sát Tuệ để giải thoát phiền não trong thân tâm này, ta phải biết cái nào là thân , cái nào là tâm , mới đi vào chi tiết được. Như quý vị thấy, đầu tiên chỉ có niệm

thân là phồng xẹp thôi mà quý vị đã biết tới bản chất của nó (nóng lạnh, nặng nhẹ, chuyển động) và biết được thân thọ . Quý vị cũng biết được ý muốn của mình trước khi làm gì. Vì vậy, chúng ta luôn luôn đi trên con đường Bát Chánh Đạo. Và đi như vậy, ta không bị chìm đắm trong sông mê bể khổ này. Chúng sanh trên thế gian cứ mãi chìm đắm trong sanh tử luân hồi vì không thấy Danh Sắc và cứ chấp vào một cái Ngã.

Bây giờ ta biết con người là Danh và Sắc. Rồi hơn đó nữa, ta phân tách thấy Danh Sắc luôn luôn ở trong trạng thái thay đổi. Cứ theo dõi vậy, thì ta sẽ thấy không một ngày nào, một giờ nào, một phút nào mà nó không thay đổi. Trạng thái thay đổi này làm cho ta khó chịu. Cái khó chịu này là phần của trí tuệ - trí tuệ chán nản . Chán nản thân vì nó có trạng thái thay đổi; chán nản tâm vì nó có trạng thái thay đổi. Mà ai cấu tạo thân tâm này? Ta không biết được. Nguyên nhân nó từ đâu? Ta không biết được. Cho dù từ trước đến nay, người ta nói là có Bề Trên tạo con người đi nữa, ta vẫn để qua một bên. Ai gieo cho mình? Mình không biết. Bây giờ, chúng ta chỉ thấy sự Khổ; rồi làm sao ra khỏi cái Khổ mà ta đang có đây. Để giải thoát sự khổ này, chỉ có phương pháp Đức Phật dạy mà chúng ta đang thực tập ở đây.

Trong mười ngày, quý vị đã kinh nghiệm thế nào là trạng thái thay đổi của thân tâm , và thế nào là sự chán nản thân tâm này. Chúng ta được lợi ích gì trong 10 ngày nay? Lợi ích trong sự đau mỏi của thân hay là sự đau khổ của tâm ? Có như vậy, chúng ta kinh nghiệm sự đau khổ của thân cũng như tâm . Hơn đó nữa, ta kinh nghiệm phần chán nản của thân tâm này, và lấy chán nản đó để ta trắc nghiệm. Tại sao vậy? Vì do chán nản đó, ta mới lần lần rời khỏi sự đau khổ. Tâm không chán nản là tâm luôn luôn ở trong bóng tối Tham Sân Si. Khi tâm chán nản, tự nhiên Tham Sân Si lần lần diệt mất.

Khi Đức Thế Tôn còn tại thế, có lần Ngài hỏi một nhóm các thầy Tỳ-khưu:

- Đêm qua, lúc nằm hay lúc ngồi, tâm các con để đâu?

Vị Tỳ-khưu thứ nhất đáp:

- Bạch Đức Thế Tôn, tâm con đêm qua ở trong thế giới này.

Ý nói là vị Tỳ-khưu kinh nghiệm việc trong quá khứ và tương lai, nơi nào tâm cũng đều biết tới hết. Đức Thế Tôn im lặng. Vị Tỳ-khưu thứ nhì trả lời:

- Bạch Đức Thế Tôn, tâm con đêm qua ở trong làng này. Từ đầu làng cho đến cuối làng, con đều biết hết.

Đức Phật cũng im lặng. Vị thứ ba trả lời:

- Bạch Đức Thế Tôn, tâm con đêm qua ở trong nhà này.

Đức Phật cũng im lặng. Vị thứ tư trả lời:

- Bạch Đức Thế Tôn, tâm con đêm qua ở trong thân này.

Đức Thế Tôn tán dương vị Ty-khưu thứ tư:

- Này con, thật đúng như vậy. Thân tâm luôn luôn nương nhờ nhau. Phải sống như vậy mới gọi là sống đúng chân lý, sống đúng theo chánh đạo.

Bây giờ biết sống theo Đức Phật, ta xóa bỏ những cái sống trong dĩ vãng hay tương lai. Sống trong kinh nghiệm của quá khứ hay trong tưởng tượng của vị lai thì sẽ mãi mãi đau khổ. Nhưng, sống bên bờ giác ngộ, sống theo Đức Phật, thì có hương vị giải thoát như chúng ta đang thực tập đây.

Quý vị còn thêm một ngày nữa. Một ngày vẫn còn nhiều thời gian, vì có 24 giờ đồng hồ. Ngồi một giờ là có 60 phút. Một phút có 60 giây mà một giây có biết bao sự sanh diệt của thân và tâm này. Như vậy thì chúng ta có cơ hội tu niệm được nhiều nữa trong ngày nay và đêm nay. Còn một ngày một đêm nữa, mong quý vị lấy thời giờ quý báu ấy mà cố gắng thực tập như vị Tỳ-khưu thứ tư. Quý vị cố gắng để kinh nghiệm bơi lội trong thân tâm này như vị thuyền trưởng biết bơi lội trong đại đương. Chúng ta sống với thân tâm mà không bị chết chìm với nó, nghĩa là luôn luôn sống thực với nó.

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

[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.