Phu. lu.c

Ngày Trong Kiếp Sống Nầy (U Pandita)

Phu. lu.c

Trích: "Ngay Trong Kiếp Sống Nầy", Thiền sư U Pandita, Tỳ kheo Khánh Hỷ dịch,

Như Lai Thiền Viện, San Jose, Hoa Kỳ, 1996.

Phụ Lục Bảy Pháp Trợ Bồ Đề

Chướng Ngại và Pháp Đối Trị

Tóm Lược Cách Trình Pháp

Bảy Pháp Trợ Bồ Đề

Trong bản liệt kê sau đây, mỗi giác chi trong thất giác chi hay bảy pháp trợ bồ đề sẽ được phân tích theo ba khía cạnh: Đặc tính (quan trọng), công năng (khi nó ảnh hưởng đến tâm sở phổ thông) và sự biểu hiện (hay kết quả hiển hiện trong lãnh vực tâm thức). Tạng Vi Diệu Pháp (Abhidhamma) có diễn tả đầy đủ các chi tiết về bảy yếu tố dẫn đến giác ngộ này. Chúng tôi ghi ra đây bản tóm lượt về đặc tính, công năng, sự biểu hiện và nguyên nhân phát sinh theo Kinh tạng và theo chú giải để giúp các thiền sinh phát triển các pháp này trong lúc hành thiền.

1. Chánh Niệm (SATI)

Đặc tính: Không hời hợt bề mặt
Công năng: Luôn luôn có mặt, giữ đối tượng trong tầm quan sát
Biểu hiện: Đối mặt với đề mục
Nguyên nhân phát sinh:
Theo Kinh Tạng: Nguyên nhân phát sinh chánh niệm chính là sự chánh niệm.
Theo chú giải: Có bốn nguyên
nhân:
1.Chánh niệm và giác tỉnh hay ghi nhớ biết mình

2.Không thân cận với người thất niệm

3.Thân cận với người chánh niệm

4.Hướng tâm vào việc phát triển chánh niệm

2. Trạch Pháp (DHAMMA VICAYA)

Đặc tính:Trực giác về bản chất của các pháp và Niết Bàn.

Công năng: Phá tan sự đen tối, hắc ám

Biểu hiện: Không lầm lộn, mập mờ

Nguyên nhân phát sinh:

Theo Kinh Tạng: Nguyên nhân phát sinh trạch pháp là tưởng hay tri giác trực tiếp.

Theo chú giải: Có bảy nguyên nhân:

1.Đặt câu hỏi về giáo pháp và thực hành

2.Sạch sẽ nội và ngoại xứ

3.Quân bình ngũ căn (tín, tấn, niệm, định, huệ)

4.Tránh xa người thiểu trí

5.Thân cận bậc thiện trí

6.Suy tư đến những giáo pháp thâm sâu

7.Hoàn toàn chí tâm (để tâm) vào việc phát triển trạch pháp giác chi

3. Tinh Tấn (VIRIYA)

Đặc tính: Kiên trì đối diện với đau khổ, khó khăn

Công năng: Nâng đỡ, hỗ trợ tâm sở

Biểu hiện: Tâm cương quyết và dũng mãnh

Nguyên nhân phát sinh:

Theo Kinh Tạng: Nguyên nhân phát sinh tinh tấn là sự chú tâm sáng suốt

Theo chú giải: có mười một nguyên nhân:

1.Suy nghĩ đến sự khổ ở bốn ác đạo

2.Suy nghĩ đến những lợi ích của tinh tấn

3.Suy nghĩ đến những bậc giác ngộ đã đi trên con đường này

4.Nhớ ơn người khác đã giúp đỡ ta

5.Suy tư đến bảy di sản của người cao thượng

6.Suy tưởng đến ân đức và năng lực của Đức Phật

7.Suy nghĩ đến sự vĩ đại của dòng dõi chúng ta (giáo pháp đã nối kết Đức Phật, Chư tăng và chúng ta)

8.Suy tưởng đến sự cao quí của bạn đạo, các bậc thầy, các bậc thiện trí

9.Tránh xa người biếng nhác

10.Làm bạn với người siêng năng tinh tấn

11.Kiên trì hướng tâm vào việc phát triển đức tinh tấn

4. Hỉ (PITI)

Đặc tính: Hân hoan, vui thích và thỏa mãn

Công năng: Làm cho thân tâm nhẹ nhàng và đầy năng lực

Biểu hiện: Cảm giác nhẹ nhàng trong thân

Nguyên nhân phát sinh:

Theo Kinh Tạng: Nguyên nhân phát sinh hỉ là sự chú tâm sáng suốt

Theo chú giải: Có mười một cách làm phát sanh hỉ:

1.Nhớ đến đức hạnh của Phật

2.Suy tưởng đến ân đức Pháp Bảo

3.Suy tưởng đến ân đức Tăng

4.Suy tưởng đến sự trong sạch, thanh tịnh của giới luật chính mình

5.Nhớ đến việc bố thí, giúp đỡ mà mình đã làm

6.Nghĩ đến đức hạnh của chư thiên và phạm thiên

7.Niệm tưởng đến sự an lạc tĩnh lặng hoàn hảo

8.Tránh những người thô lỗ

9.Thân cận người thanh nhã

10.Tụng, đọc hoặc suy tưởng đến nghĩa lý của kinh

11.Hướng tâm vào việc phát triển hỉ

5. Thư Thái Giác Chi (PASSADDHI)

Đặc tính: Thân tâm an tĩnh, thư thái, không giao động

Công năng: Trấn áp hay đè nén sức nóng của tâm do bất an hay hối hận chi phối

Biểu hiện: Thân tâm không giao động

Nguyên nhân phát sinh:

Theo Kinh Tạng: Nguyên nhân phát sinh thư thái là hướng tâm vào việc phát triển các tâm sở tốt đặc biệt là các tâm qua sự hành thiền có công năng đem lại sự thư thái.

Theo chú giải: Có bảy nguyên nhân:

1.Thực phẩm thích hợp và bổ dưỡng

2.Khí hậu tốt

3.Tư thế thoải mái

4.Duy trì sự quân bình tinh tấn trong khi hành thiền

5.Tránh người nóng nảy

6.Thân cận người an tịnh

7.Hướng tâm vào việc phát triển thư thái giác chi

6. Định Giác Chi (SAMADHI)

Đặc tính: Không tán loạn

Công năng: Tâm tập trung

Biểu hiện: An lạc tĩnh lặng

Nguyên nhân phát sinh:

Theo Kinh Tạng: Nguyên nhân phát sinh định là chú tâm sáng suốt nhằm vào việc phát triển định tâm

Theo chú giải: Có mười một nguyên nhân:

1.Sạch sẽ nội ngoại xứ

2.Quân bình tâm (quân bình ngũ căn: tín, tấn, niệm, định, huệ)

3.Thiện xảo trong đề mục định tâm

4.Nâng đỡ tâm khi tâm suy yếu, sa sút

5.An định tâm khi tâm quá phấn chấn

6.Khích lệ tâm bị héo mòn vì đau nhức

7.Liên tục quân bình chánh niệm trong mọi lúc

8.Tránh người không định tỉnh

9.Gần người định tâm

10.Nhớ đến sự bình an tĩnh lặng của sự nhập định

11.Hướng tâm vào việc phát triển định tâm

7. Xả (UPEKKHA)

Đặc tính: Quân bình các tâm sở đối nghịch

Công năng: Làm đầy những cái thiếu và làm giảm những cái thừa trong ngũ căn (tín, tấn, niệm, định, huệ)

Biểu hiện: Tình trạng dễ dàng và quân bình

Nguyên nhân phát sinh:

Theo Kinh Tạng: Nguyên nhân phát sinh xả là sự chú tâm sáng suốt, nghĩa là tiếp tục chánh niệm hướng tâm vào việc phát triển xả

Theo chú giải: Có năm nguyên nhân:

1.Phải có thái độ xả đối với tất cả chúng sanh, không quá luyến ái hay dính mắc vào ai cả

2.Có thái độ xả đối với vật vô tri, vô giác như tài sản chẳng hạn

3.Tránh người quá luyến ái, thiếu tâm xả

4.Thân cận người không quá luyến ái và thân cận người có tâm xả

5.Hướng tâm vào việc phát triển tâm xả

Chướng Ngại Và Pháp Đối Trị

Sự định tâm có khả năng đối trị các bất thiện tâm sở. Đó là những thiền chi của Sơ Thiền (jhana) có khả năng đối trị các chướng ngại.

Có năm thiền chi đối trị các chướng ngại:

1.Tầm (vitakka) : đối trị dã dượi và buồn ngủ (thin middha)

2.Tứ (vicaa) : đối trị hoài nghi (vicikiccha

3.Hỉ (pii) : đối trị sân hận (vyapada)

4.Lạc (sukha): đối trị giao động và hối hận (uddhaccakukkucca)

5.Nhất Tâm (ekagatta): đối trị tham ái (kamacchanda)

Tóm Lược Cách Trình Pháp

1. Tất cả những gì diễn ra trong thời gian hành thiền đều phải được diễn tả tuần tự như sau:

a) Đối tượng xuất hiện

b) Ghi nhận

c) Quán sát

Hãy trình bày các diễn biến tuần tự trước sau, khởi đầu là đề mục chính, đó là chuyển động phồng xẹp của bụng.

Chẳng hạn như: Khi bụng phồng lên. "Tôi ghi nhận: phồng và quán sát sự căng thẳng, sức ép và sự rung chuyển..." Khi bụng xẹp xuống. "Tôi ghi nhận: xẹp và quán sát sự dãn ra, sự bẹp xuống, sự căng cứng giảm dần."

2. Diễn tả cho biết: bạn đã nhận biết ngay tức khắc đề mục và đã quán sát liên tục đề mục như thế nào?

Chẳng hạn như: "Tôi chỉ nhận biết sự phồng xẹp sau khi chúng đã đi và tôi chỉ nhận biết độ 1 hay 2 phồng xẹp thì bị phóng tâm" hoặc "tôi nhận biết được đề mục ngay khi chúng xảy ra và tôi có thể quán sát liên tục từ hai mươi đến ba mươi phồng xẹp rồi tâm phóng đi nơi khác."

Cần phải diễn tả đề mục chính một cách rõ ràng, đơn giản, chính xác và đầy đủ chi tiết. Sau khi đã trình bày đầy đủ đề mục chính, bạn mới trình bày đề mục phụ mà bạn đã ghi nhận và hiểu biết rõ ràng trong lúc ngồi thiền.

3. Diễn tả đề mục phụ mà bạn đã quán sát, ghi nhận và hiểu biết một cách rõ ràng.

Chẳng hạn như: Cảm giác trên cơ thể: đau, ngứa,... Sự suy nghĩ, liên tưởng, ý kiến, dự tính, hồi tưởng, nhớ chuyện đã qua... hoặc các trạng thái của tâm: giận, buồn, hoan hỉ,

vui vẻ, thoải mái, tự hào...

a) Đề mục xuất hiện: "Đau nơi đầu gối..."

b) Bạn đã ghi nhận như thế nào? "Tôi ghi nhận: đau, đau"

c) Bạn quán sát cái gì? "Tôi quán sát sự đau nhói"

d) Đề mục diễn ra như thế nào? "Đau nhói chuyển sang đau cứng"

e) Tiếp đó bạn làm gì? "Tôi ghi nhận: cứng, cứng"

f) Bạn quán sát gì? "Tôi quán sát sự cứng đang rung chậm

g) Rồi chuyện gì diễn ra? "Khi tôi ghi nhận thì sự đau cứng giảm dần"

h) Tiếp đó bạn làm gì? "Tôi trở về với chuyển động phồng xẹp của bụng"

i) Khi tâm rời khỏi đề mục "Thoạt đầu tôi không nhận biết để ghi nhận, nhưng khi tôi nhận biết mình đang phóng tâm tôi liền ghi nhận phóng tâm. Rồi thì sự phóng tâm biến mất, tôi bèn trở về với chuyển động phồng xẹp của bụng"

Bạn phải trình bày toàn thể tiến trình của mỗi đề mục phụ.

4. Sau khi trình bày về việc ngồi thiền bạn phải trình với thiền sư về việc đi kinh hành. Trước tiên phải diễn tả đề mục chính của sự đi: dở, bước, đạp.

Chẳng hạn như:

Trong khi đi, lúc chân dở lên tôi ghi nhận dở, và quán sát như thế này, thế này...

Trong khi bước, tôi ghi nhận bước, và quán sát như thế này, thế này...

Trong khi đạp chân xuống, tôi ghi nhận đạp, và quán sát như thế này, thế này...

Tôi theo dõi và ghi nhận liên tục từ mười đến mười lăm phút thì tâm bị phóng đi.

Hoặc là: Tôi bị phóng tâm bởi hình ảnh hay tiếng động

Bạn phải trình bày toàn thể tiến trình của mỗi đề mục phụ trong khi đi:

a) Khi bị phóng tâm, tôi ghi nhận được ngay.

b) Khi ghi nhận phóng tâm, thì sự suy nghĩ biến mất dần và

c) biến mất. Tôi bèn quán sát dở, bước đạp trở lại.

Cách trình bày những kinh nghiệm trong lúc hành thiền này giúp ích rất nhiều cho thiền sinh. Nó hướng tâm thiền sinh theo dõi khắn khít trên các diễn biến của thân-tâm.

Bất kỳ những gì bạn kinh nghiệm được trong lúc hành thiền đều phải được trình bày với thiền sư dầu đó là trạng thái hoan hỉ của tâm định, những cảm xúc, cảm giác khó chịu, hay những chướng ngại to lớn đi nữa. Lợi ích lớn lao nhất của lối trình pháp này là giúp bạn chú tâm trực tiếp trên những diễn biến trong lúc hành thiền chứ không để tâm lạc khỏi đề mục, suy nghĩ đến những gì đang xảy ra. Phương pháp này giúp cho

việc trình pháp được dễ dàng, giúp cho chánh niệm mạnh mẽ và khiến thiền sinh có sự hiểu biết rõ ràng chính xác trong lúc hành thiền.

Trích: "Ngay Trong Kiếp Sống Nầy", Thiền sư U Pandita, Tỳ kheo Khánh Hỷ dịch,

Như Lai Thiền Viện, San Jose, Hoa Kỳ, 1996.

[Mục Lục]

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