# Thien tap trong Phat Giao - 5

*Thiền Tập Trong Phật Giáo (Piyadassi)*

Thien tap trong Phat Giao - 5

Home Page

Vietnamese, with Unicode Times font

Thiền Tập Trong Phật Giáo

Hòa Thượng Piyadassi

(Phạm Kim Khánh dịch)

Phần 5: Các Phụ Bản

Phụ Bản Số 1

Chánh Tinh Tấn

Chánh Tinh Tấn có bốn tác dụng là: ngăn ngừa (samvara), dứt bỏ (pahana), phát triển (bhavana) và củng cố (anurakkhana).

1. Cái gì là tinh tấn ngăn ngừa?

"Nơi đây (tức trong trường hợp này), vị tỳ khưu đặt hết ý chí mình vào công trình ngăn ngừa, không cho pháp bất thiện phát khởi; gìn giữ, không để cho những tư tưởng bất thiện chưa phát sanh có thể phát sanh. Vị này củng cố phát triển năng lực và dũng mãnh củng cố tâm của mình (để ngăn ngừa).

"Nơi đây, khi vị tỳ khưu thấy một hình thể, nghe một âm thanh, hưởi một mùi, nếm một vị, xúc chạm một vật, hoặc hay biết một ý tưởng, vị này không bị những đối tượng ấy -- xem như một toàn thể hay trong những chi tiết -- làm xúc động. Vị tỳ khưu chăm chú kiểm soát, cẩn mật giữ gìn và điều phục lục căn, không để cho những xúc cảm như ưa thích hay ghét bỏ, những tư tưởng tội lỗi và bất thiện xâm nhập vào, như người không thu thúc lục căn (bị nó xâm nhập). Đó là tinh tấn ngăn ngừa".

2. Cái gì là tinh tấn dứt bỏ?

"Nơi đây, vị tỳ khưu đặt hết ý chí mình vào công trình dứt bỏ pháp bất thiện, những tư tưởng bất thiện đã phát sanh. Vị này cố gắng phát triển năng lực và dũng mãnh củng cố tâm mình (để dứt bỏ).

"Nơi đây, vị tỳ khưu không chấp nhận những dục vọng đã phát sanh mà dứt bỏ, tránh xa và xua đuổi, làm cho nó chấm dứt và tan biến. Cùng thế ấy đối với những tư tưởng sân hận và hung bạo đã phát sanh. Đó là tinh tấn dứt bỏ".

3. Cái gì là tinh tấn phát triển

"Nơi đây, vị tỳ khưu đặt hết ý chí mình vào công trình tạo nên và phát triển những tư tưởng thiện chưa phát sanh. Vị này cố gắng phát triển năng lực và dũng mãnh củng cố

tâm của mình (để phát triển).

"Nơi đây, vị tỳ khưu phát triển những yếu tố của sự giác ngộ (Thất Giác Chi), căn cứ trên sự ẩn dật, trên sự dứt khoát từ bỏ, trên sự chấm dứt cuối cùng, đưa đến giải thoát. Những yếu tố ấy là: niệm, trạch pháp, tấn, phỉ, an, định, xả . Đó là tinh tấn phát triển".

4. Cái gì là tinh tấn củng cố?

"Nơi đây, vị tỳ khưu củng cố đề mục thiền thuận lợi ... Đó là tinh tấn củng cố".

Trên đây là bốn tinh tấn ( Tứ Chánh Cần hay Chánh Tinh Tấn).

Những tư tưởng bất thiện (ác pháp) được đề cập. Ở đây là ba căn cội của bất thiện nghiệp. Đó là: những tư tưởng tham ái , sân hận và si mê (lobha, dosa, moha). Tất cả những khát vọng khác đều kết hợp quây quần chung quanh ba căn cội này. Những tư tưởng thiện (thiện pháp) là đối nghịch.

Bốn chuyên cần tinh tấn này nhằm thành công trong công trình hành thiền. Tứ Chánh cần, hay Chánh Tinh Tấn, là điều kiện tất phải có để đi đến tâm định. Chánh Tinh Tấn nằm trong nhóm "Định", và như vậy, liên quan mật thiết và tùy thuộc lẫn nhau với hai chi kia (của nhóm Định) là Chánh Niệm và Chánh Định. Ba chi này sinh hoạt chung và cùng một lúc. Nếu không có Chánh Tinh Tấn ắt không thể khắc phục được năm pháp triền cái. Chánh Tinh Tấn gội rửa những tư tưởng không lành mạnh làm trở ngại sự lắng tâm và đàng khác, phát huy và củng cố những yếu tố tâm lành mạnh, nhằm đưa đến tâm định.

Phụ Bản Số 2

Năm Pháp Triền Cái

"Này chư Tỳ Khưu, có năm chướng ngại làm cho ta mù quáng, mất kiến thức, không tri tường, và cướp mất đi trí tuệ của ta. Năm chướng ngại ấy kết hợp với đau khổ và không dẫn đến Niết Bàn".(Tạp A Hàm, Samyutta Nikaya, 97)

Nivaranani, triền cái, có nghĩa là những gì làm trở ngại và ngăn chận sự phát triển tinh thần. Được gọi là triền cái, hay chướng ngại tinh thần, bởi vì nó hoàn toàn đóng chắc, cắt đứt và ngăn chận. Nó khóa hẳn cánh cửa mở vào giải thoát. Năm ấy là gì?

1. Tham dục (kamacchanda),

2. Oán ghét (vyapada),

3. Hôn trầm, dả dượi (thina-middha),

4. Phóng dật, lo âu (uddhacca-kukucca), và

5. Hoài nghi (vicikiccha).

1. Tham dục: đây là tham muốn duyên theo nhục dục ngũ trần. Những tư tưởng tham dục chắc chắn làm chậm trể sự phát triển tinh thần. Nó làm tâm chao động và trở ngại sự gom tâm an trụ. Sở dĩ có tham dục phát sanh là vì lục căn không thu thúc. Vì không cẩn mật gìn giữ sáu cửa (nhãn, nhĩ, tỷ, thiệt, thân, ý) nên những tư tưởng tham ái có thể

xâm nhập vào và làm nhơ ua tâm thức. Do dó, người hành thiền cần phải thận trọng thu thúc lục căn, không dể duôi để cho trở ngại tham ái ngăn chận, khóa đóng con đường giải thoát của mình.

2. Oán ghét: hay ác ý, sân hận, là chướng ngại thứ nhì. Cũng như trường hợp của tham dục, sự chú tâm sai lầm, kém khôn ngoan, không sáng suốt, dẫn đến ác ý, oán ghét, hay sân hận. Và nếu không kịp thời dập tắt, những tư tưởng bất thiện này sẽ thấm nhuần vào tâm và che lấp kiến thức , làm cho ta mù quáng, không thấy rõ sự thật. Nó làm móp méo toàn thể tâm thức và các tâm sở liên hệ và như vậy, gây trở ngại cho Ánh Sáng Chân Lý và đóng kín con đường đưa đến Tự Do. Tham dục và oán ghét, hay sân hận, đặt nền tảng trên si mê, chẳng những làm chậm trể sự trưởng thành của tâm trí mà còn tác dụng như nguyên nhân của những cuộc chia rẽ, tranh chấp và xung đột giữa người và người, giữa quốc gia này với quốc gia khác.

3. Hôm trầm, dả dượi: chướng ngại thứ ba, là trạng thái tâm uể oải, không muốn hoạt động. Đó không phải là trạng thái uể oải của thể xác như có người lầm tưởng, bởi vì chí đến các vị A La Hán và chư Phật là những bậc đã hoàn toàn khắc phục các pháp triền cái, đôi khi vẫn còn cảm nghe cơ thể mệt mỏi. Giống như miếng bơ quá đặc, dính cục lại, làm cho ta khó trét ra trên bánh mì, trạng thái hôn trầm, dả dượi làm cho tâm nhuể nhoại, biếng hoạt động và như vậy, làm cho người hành thiền mất nhiệt thành, kém quyết tâm, và trở nên ương yếu tinh thần và lười biếng. Sự hôn trầm càng làm tâm thần thêm dả dượi và cuối cùng đưa đến trạng thái tâm bất động.

4. Phóng dật, lo âu: chướng ngại thứ tư, là một trở ngại khác làm chậm trể bước tiến tinh thần. Khi mà tâm trở nên phóng dật thì nó giống như một bầy ong bị vỡ ổ, cứ vo vo bay quanh quẩn không ngừng và như vậy, khó được an trụ. Một cái tâm bị chao động tức nhiên không thể vắng lặng. Chính sự chao động là một trở ngại cho con đường đi đến vắng lặng, con đường hướng thượng. Trạng thái lo âu cũng tệ hại như phóng dật. Khi mà người kia mãi mãi lo âu, hết chuyện này đến chuyện khác, hết việc nọ đến việc kia, những việc đã làm xong, và những việc chưa làm được, và luôn luôn tự lo âu về những chuyện rủi may của đời sống, thì chắc chắn là tâm của người ấy không bao giờ an lạc. Tất cả những tình trạng quấy rầy, bực dọc, phiền phức, lo âu, không yên ấy là những trở ngại cản ngăn, không để cho tâm an trụ. Do đó, phóng dật và lo âu là một pháp triền cái.

5. Hoài nghi: là chướng ngại thứ năm, cũng là chướng ngại cuối cùng. Danh từ Pali vicikiccha, theo đúng nghĩa từng chữ, là không (vi = vigata) thuốc (cikiccha). Đúng vậy, người mà mắc phải tâm trạng hoài nghi, bất định, không nhất quyết về điều mình đang làm, thì rõ thật là một chứng bệnh vô cùng tai hại, và ngoại trừ khi nào dứt bỏ tâm trạng ấy người kia sẽ còn tiếp tục lo âu, sợ sệt và không thể bình phục. Ngày giờ nào mà con người còn bị tâm trạng hoài nghi làm lung lạc tinh thần, cũng như ngồi trên một cái hàng rào, thì không thể có được một quan kiến nhất định về sự vật, và đó là một tệ hại tinh thần rất trầm trọng cho công trình trau giồi tâm trí. Các nhà Chú Giải giải thích rằng chướng ngại hoài nghi là tình trạng thiếu khả năng quyết định về bất luận điều gì và cũng xem hoài nghi là không tin tưởng rằng có ai có thể đắc thiền.

Trên đây là năm chướng ngại tinh thần, gọi là năm pháp triền cái, kể về chung cũng như kể riêng từng chướng ngại một, làm trở ngại sự gom tâm an trụ.

Một cái tâm mà bị những trở lực tai hại trên thấm nhuần sẽ không thể an trụ một cách tốt đẹp vào bất cứ đề mục nào có bản chất trong sạch. Đúng rằng người kia có thể gom tâm vào một đối tượng với những tư tưởng bất thiện như tham ái, sân hận v.v... nhưng đó là tà định (miccha- samadhi).

Lẽ dĩ nhiên là ngày giờ nào mà các bợn nhơ tinh thần, hay khát vọng (kilesa), còn tồn tại nơi người nào thì tư tưởng của người ấy sẽ còn tiếp tục nhơ bẩn, bất thiện, tội lỗi. Tuy nhiên, người hành thiền đã gia công thực hành tâm định, đã kiểm soát các pháp triền cái, thì không thể lầm lạc phạm điều bất thiện.

Để điều phục các chướng ngại tinh thần hành giả phải trau giồi và phát triển năm yếu tố tâm lý gọi là chi thiền (jhananga). Đó là: tầm, sát, phỉ, lạc, trụ (vitakka, vicara, piti, sukha và ekaggata), đối nghịch với năm pháp triền cái. Chính năm yếu tố tâm lý ấy, hay chi thiền, nâng đỡ, đem tâm trạng trong sạch của hành giả từ thấp lên cao. Loại tâm kết hợp với những yếu tố ấy được gọi là "thiền" (jhana). Năm chi thiền, kể theo thứ tự và từng bước một, điều phục những chướng ngại ngăn chận con đường đưa đến tâm định.

Thí dụ như chi thiền trụ (ekaggata, nhất điểm tâm, hay tâm an trụ vào một điểm) chế ngự chướng ngại tham dục; chi thiền phỉ (piti) chế ngự chướng ngại oán ghét; tầm (vitakka) chế ngự hôn trầm, dả dượi; lạc (sukha) chế ngự phóng dật, lo âu; sát (vicara) chế ngự hoài nghi. Nếu sắp xếp ngang nhau thì sẽ như sau:

Tham dục -- Trụ

Oán ghét -- Phỉ

Hôn trầm, dả dượi -- Tầm

Phóng dật, lo âu -- Lạc

Hoài nghi -- Sát

Phụ Bản Số 3

Đại Đức Sona - Vị Hành Giả Quá Ép Sức

Vào thời Đức Phật có Đại Đức Sona-kolivisa rất là tinh tấn. Ngài ép mình quá sức trong khi hành thiền -- cả thân lẫn tâm -- nhưng rồi vẫn thất bại. Ngày kia Ngài có ý nghĩ sau đây: "Trong số các vị đệ tử của Đức Bổn Sư mà đã hết sức cố gắng hành thiền thì ta đây là một. Mặc dầu vậy tâm của ta vẫn chưa được gội kết bợn nhơ. Gia đình ta khá giả. Ta có thể thọ hưởng tiền của và làm việc lành. Hay là ta hãy lìa bỏ việc tu tập, trở về với nếp sống thấp kém để thọ hưởng tiền của và làm việc lành, tạo thiện nghiệp".

Đức Thế Tôn đọc được tư tưởng của Đại Đức Sona. Ngài đến gần và hỏi:

-- Này Sona, có phải không, con đang nghĩ rằng: "Trong số các vị đệ tử của Đức Bổn Sư mà đã hết sức ... (như trên) ... để thọ hưởng tiền của và làm việc lành, tạo thiện nghiệp"

-- Bạch Hóa Đức Thế Tôn, đúng như vậy.

-- Và con nghĩ thế nào, này Sona, khi còn tại gia cư sĩ có phải con rất có tài về môn khảy đờn không?

-- Bạch Hóa Đức Thế Tôn, phải.

-- Và con nghĩ thế nào, này Sona, khi cây đờn của con lên dây cao quá mức, con có thể đờn đúng giọng không?

-- Bạch Hóa Đức Thế Tôn, nếu đờn lên dây thẳng quá, không thể được.

--- Và con nghĩ thế nào, này Sona, khi cây đờn của con lên dây thấp quá, con có thể đờn đúng giọng không?

-- Bạch Hóa Đức Thế Tôn, nếu đờn dùng quá cũng không thể đờn được.

-- Nhưng, này Sona, khi cây đờn của con được lên dây vừa đúng, không quá thẳng cũng không quá dùng, con có thể đờn đúng giọng không?

-- Bạch Hóa Đức Thế Tôn, chắc chắn là con đờn được.

-- Cùng thế ấy, này Sona, cố gắng quá mức làm cho con người (hành thiền) quá căng thẳng, và không đủ cố gắng sẽ sanh ra lười biếng. Như vậy, này Sona, con hãy quyết tâm dũng mãnh như thế này: "Thấu hiểu sự quân bình của các căn ( ngũ căn: tín căn, tấn căn, niệm căn, định căn và tuệ căn ), ta sẽ quyết chí thành đạt mục tiêu bằng cách kiên trì và đều đặn tinh tấn."

Đại Đức Sona-kolivisa vâng theo lời chỉ dạy của Đức Thế Tôn và về sau Ngài là một trong các vị đệ tử A La Hán của Đức Phật. (Vinaya Text II, Anguttara, 55)

(Lời người dịch: Ngũ Căn , Indriya, là năm yếu tố có khả năngwkie soá tâl Năm dyếu d1ḥy!LẢ:(tüj!cċo, tn căn%oi;m bl8ớnhg~ ~$tu$cćn, - Ngũ n$d5ng`ıi,aHujG vớ ` B>Nv Lc /b>, Fcna. Ngh$F3(là$no# !$n>c lc vinh$tH~'qu_taó f̈.g (c h LBg tòmw"đ( $ oghỉch&puop;, no# na 0pHn0n Chú Giy,$suot;fŃ- năng lựx3v "inh,"vong0ý ng`a khnk0cở(LữnG`tÆm ̂;I ghc`lay0 chuyn*&pUov0À (î t=n lh#, tJ lqc-8liam na" ~h8 lỤ U,l2!/ ~fũ Cd~ nh lm2.'ưi giắ&thđ:h, cẍn'M-tzng0 cừ,f Qun .ghach,8CÓ xhaà~âm njp"àm ^g Lc jh0 nɒ̃m!jg 4a;ng x ,/p> ( ! blkckqumtw> 0 foot"fa=aWmAq nes(Rminv6j ,b Ñi%dục htD`)l¥4cn(ngq9n$ (chInh yɣU |2o đU +hổ(6¨ ẩ}0đƠ]acHAng snh(|bm ̃jmiên J sanh tử luân hồi và Thiếu Niềm Tin (Assaddhiya). Tín căn và tín lực đối trị ái dục và bất tín.

2. Lười biếng (kosajja), là kẻ thù bị tấn căn và tấn lực đối trị.

3. Lãng tánh (mutthasacca, tánh ưa quên), bị niệm căn và niệm lực đối trị.

4. Phóng tâm (vikkhepa, không chú tâm), bị định căn và định lực đối trị.

5. Si mê (sammoha), bị tuệ căn và tuệ lực đối trị.)

Phụ Bản Số 4

Loại trừ những tư tưởng bất thiện

Bài kinh số 20 của bộ Trung A Hàm, Majjhima Nikaya, tựa đề Vitakkasandhana Sutta có ghi lại những điều chỉ dạy về phương cách loại trừ những tư tưởng bất thiện, rất cần thiết cho người hành thiền. Sau đây là phần chánh yếu của bài kinh. Đức Phật dạy:

Này chư Tỳ Khưu, người hành thiền gia công tiến đạt đến tâm trí cao siêu phải thường nhớ suy tư năm điều: Năm điều ấy là gì?

1. Nếu, khi suy niệm về một đề mục mà những tư tưởng bất thiện, không trong sạch, kết hợp với tham, sân, si, phát sanh đến hành giả, vị này (để loại trừ những tư tưởng bất thiện ấy) hãy hướng tâm suy niệm về một đề mục khác, có tánh cách trong sạch. Chừng ấy, tâm bất thiện được loại trừ, biến tan. Do sự loại trừ này tâm trở lại vững vàng an trụ và trở nên vắng lặng, đồng nhất và định vào đề mục.

Giống như người thợ mộc rành nghề, hay người tập sự làm thợ mộc, đẻo một cái chốt vừa vặn, tốt đẹp, rồi đóng vào lổ để đẩy ra một cái chốt thô kịch, xấu xí, cùng thế ấy, hành giả loại trừ, đẩy lui đối tượng bất thiện bằng cách hướng tâm suy niệm về đối tượng khác có tánh cách trong sạch. Chừng ấy, những tư tưởng không trong sạch, kết hợp với tham, sân, si bị loại trừ và tan biến. Do sự loại trừ này ... và định vào đề mục.

2. Nếu, khi đã hướng tâm về một đề mục khác có tánh cách trong sạch, mà những tư tưởng bất thiện vẫn còn phát sanh, hành giả hãy suy xét về hiểm họa của nó như sau: "Quả thật vậy, những tư tưởng này của ta rõ ràng là không trong sạch, đáng bị khiển trách và sẽ đem lại hậu quả đau khổ", chừng ấy tâm bất thiện được loại trừ, biến tan. Do sự loại trừ này ... và định vào đề mục.

3. Nếu, khi đã suy xét về hiểm họa của những tư tưởng bất thiện mà nó vẫn còn phát sanh hành giả hãy không để ý đến, không lưu tâm suy niệm về các pháp bất thiện ấy nữa. Chừng ấy tâm bất thiện được loại trừ, biến tan. Do sự loại trừ này ... và định vào đề mục.

4. Nếu khi đã không để ý đến, không lưu tâm suy niệm về các pháp bất thiện ấy nữa mà nó vẫn phát sanh hành giả hãy suy niệm về việc loại trừ nguồn gốc của những tư tưởng không trong sạch ấy. Chừng ấy, những tư tưởng bất thiện được loại trừ, biến tan. Do sự loại trừ này ... và định vào đề mục.

5. Nếu, khi đã suy niệm về việc loại trừ nguồn gốc của những tư tưởng không trong sạch ấy mà nó vẫn phát sanh hành giả hãy cắn chặt răng lại và ép lưỡi sát vào nấp vọng, thu thúc, khắc phục và chế ngự tâm (bất thiện) bằng tâm (thiện). Chừng ấy tâm bất thiện được loại trừ, biến tan. Do sự loại trừ này ... và định vào đề mục.

Nếu, do sự suy niệm về một đề mục trong sạch, suy xét về hiểm họa của tâm bất thiện, không để ý đến, không lưu tâm suy niệm về bất thiện pháp, suy niệm về việc loại trừ nguồn gốc của những tư tưởng không trong sạch, cắn chặt răng lại và ép lưỡi sát vào nấp vọng và thu thúc, khắc phục và chế ngự tâm (bất thiện) bằng tâm (thiện) mà hành giả loại trừ được những tư tưởng bất thiện, tâm trở lại an trụ vững vàng và vắng lặng, đồng nhất và định vào đề mục, vị hành giả ấy được gọi là người hành đã vững chắc làm

chủ con đường và cuộc hành trình của tư tưởng mình. Vị ấy có những ý nghĩ mà vị ấy muốn có, không phải có những ý nghĩ mà vị ấy không muốn có. Vị ấy đã cắt dứt lìa tham ái và trọn vẹn tận diệt thằng thúc (phát sanh do tham ái). Vị ấy đã khắc phục ngã mạn và chấm dứt đau khổ.

--- [Hết Phần Phụ Bản] ---

Nguyên tác: Piyadassi Mahathera (1991). Buddhist Meditation , in "The Spectrum of Buddhism", Chapter 10. Reprinted by The Corporate Body of the Buddha Educational Foundation, Taiwan (1996)

[ Phần 1 ][ Phần 2 ][ Phần 3 ][ Phần 4 ][ Phần 5 ][ Mục lục ][ Nguyên tác Anh ngữ ]

[ Thư mục ] [ Trang chánh ]

revised: 27-08-2003

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