Thien Tu Niem Xu - 1-2

Thiền Tứ Niệm Xứ

Thien Tu Niem Xu - 1-2

[BuddhaSasana] [Unicode Fonts]

Thiền Tứ Niệm Xứ

Thích Trí Siêu, 1998

1. Vài lời cùng bạn đọc

Q uyển sách nhỏ này được viết ra nhằm mục đích giới thiệu với quý độc giả đang đi tìm giải thoát và nhất là thích tu thiền, một phương pháp hành thiền mà ít người để ý, đó là pháp Tứ Niệm Xứ.

Đức Phật Thích Ca xưa kia do tu Thiền mà giác ngộ giải thoát. Ngày nay những ai có chí xuất trần, nhận rõ cảnh đời nhiều đau khổ và muốn giải thoát ngay trong kiếp hiện tại hãy nên tu Thiền. Nhưng khi nói đến Thiền thì nhiều người hoang mang vì có cả một rừng Thiền nào là Như Lai Thiền, Tổ Sư Thiền, Thiền Đốn Ngộ, Thiền Ông Tám, Thiền Yoga, Thiền Tây Tạng, Thiền Zen... không biết theo ai bây giờ? Nếu đến chùa hỏi Thầy thì hầu hết những chùa chiền đều tu theo Tịnh Độ, chỉ chuyên tụng kinh, làm đám. Vì không ai chỉ dạy nên người chán nản thì theo đại một phái Thiền khác. Nếu là Thiền Phật giáo như Tây Tạng hay Zen thì còn đỡ, nhưng nếu chẳng may rơi vào Thiền ngoại đạo thì ôi thôi, không những uổng một kiếp này mà còn uổng cả muôn ngàn kiếp sau, vì sai một ly đi ngàn dặm. Cổ nhân có câu: "Thà đành ngàn năm không ngộ, không cam một phút sai lầm".

Tứ Niệm Xứ là một pháp hành Thiền do chính Đức Phật xưa đã đích thân chỉ dạy cho các đệ tử. Nhờ hành theo đó, các đệ tử đã giải thoát đắc quả vô sanh (A La Hán). Cũng một phần do đó mà một số người theo Đại Thừa đã bỏ qua và lãng quên pháp hành này, cho rằng đó là pháp Tiểu Thừa. Phật pháp không có đại hay tiểu, có chăng là do chính chúng ta ưa phân biệt đặt ra mà thôi.

Để giới thiệu và giúp cho độc giả có một ý niệm về tầm quan trọng của pháp này, tôi sẽ so sánh trong phần đầu Kinh Tứ Niệm Xứ với Bát Nhã Tâm Kinh. Thiền Niệm Xứ hay Minh Sát với Tổ Sư Thiền, và sau đó sẽ nói về phương thức tu tập Thiền Tứ Niệm Xứ.

Vì không ngoài mục đích giới thiệu sơ qua về "pháp hành" Thiền Tứ Niệm Xứ, chắc chắn độc gỉa sẽ cảm thấy nó khô khan, vô vị, không mấy hứng thú. Nhưng không có một sự giác ngộ nào có thể có được nếu chính ta không chịu thực hành, không chịu trở về quan sát nội tâm, theo dõi và ghi nhận tất cả những hoạt động biến chuyển của pháp, không chịu nương theo Giới, Định, Huệ. Các bạn hãy suy nghĩ và tu tập theo Tứ Niệm Xứ, nếu thấy hợp và có nhân duyên thì các bạn chịu khó lên đường tìm Thầy hoặc bạn để học hỏi thêm, nếu ngược lại thì chắc bạn không có nhân duyên rồi, tốt hơn là nên đi tìm phương pháp khác vậy.

Mùa Thu năm Đinh Mão 1987

tại Thiền Đường Sakyamuni, Montbéon.

Thích Trí Siêu

2. Mở đầu

"T u là cõi phúc, Tình là giây oan", "Đời là bể khổ, Tu là giải thoát". Nhưng tu là tu cái gì? Tu làm sao? Tu có phải ăn hiền ở lành, ăn chay niệm Phật không? Hay phải vào chùa cạo tóc xuất gia là tu chăng?

Ở đây xin miễn nói về triết lý đạo Phật vì Kinh sách nói về triết lý đạo Phật đã có rất nhiều, nhưng quy tụ cũng không ngoài Tứ Diệu Đế. Quý vị có thể tìm sách nghiên cứu, hoặc là đến chùa thăm hỏi quý Thầy, quý Cô chỉ cho.

Về Tứ Diệu Đế, trong các kinh sách thường nói như vầy: Khổ đế là quả luân hồi. Tập đế là nhân luân hồi. Diệt đế là quả Niết Bàn. Đạo đế là nhân Niết Bàn. Chắc chắn Tứ Diệu Đế là chân lý cao thượng, nhưng theo tôi nghĩ thì Đạo đế quan trọng hơn cả. Vì chỉ có Đạo đế mới làm đạo Phật khác hẳn các đạo khác. Vì sao? Vì các đạo khác cũng biết đời là khổ, biết tu hành để cầu sự sung sướng, nhưng con đường đi của họ không thể đưa tới sự giải thoát rốt ráo.

Khổ thì chúng ta đã khổ rồi, nguyên nhân của khổ thì chúng ta đã tạo rồi, Niết Bàn thì chưa đạt tới, chỉ có con đường đưa đến Niết Bàn mà chúng ta cần và đang tiến bước là hiện tại. Chỉ có giờ phút hiện tại là chúng ta có thể sung sướng hay khổ đau, là tốt hay xấu mà thôi. Ngày hôm qua anh B có thể đã giết bao mạng người, nhưng ngày hôm nay đây anh đang cứu sống tôi. Nói như thế, độc giả có thấy được tầm quan trọng của giờ phút hiện tại không?

Nếu thấy được chỉ có trong giờ phút hiện tại mà ta có thể là một người hiền hay ác, sung sướng hay đau khổ, giác ngộ hay vô minh, thì các bạn sẽ cảm thấy hứng thú hành theo pháp Thiền này. Tu Thiền vì sao ít có người hành? Vì đa số chỉ thấy ngày hôm qua và ngày mai thôi, họ ít thấy hiện tại. Những người tu theo Tịnh Độ cũng vậy, họ không chịu thấy hiện tại, họ chỉ muốn thấy ngày sau (khi chết) được ở Cực Lạc. Bây giờ chỉ lo đếm tiền, đến tối mới đi niệm Phật vài chuỗi gọi là lấy công với Đức Phật Di Đà. Người tu theo pháp môn tụng Kinh thì chỉ ưa tụng những Kinh Đại Thừa nổi tiếng như Pháp Hoa, Niết Bàn, Hoa Nghiêm, Kim Cang... Mỗi khi đến chùa, có ai hỏi độ này tu hành ra sao, thì trả lời: "Độ này tôi tụng được 7 bộ Pháp Hoa, 4 bộ Niết Bàn..." rồi lấy đó làm hãnh diện cho là mình tu nhiều. Kỳ thực tham, sân, si ngã mạn của mình không giảm, mà có điều lại tăng thêm. Đến chùa thì chỉ hay ăn nói khoe khoang, khen Thầy này, chỉ trích Thầy kia, thế này thế nọ... Đây không phải chỉ trích ai cả mà để nói lên tình trạng tâm lý của đa số những người tu theo pháp môn tụng Kinh, niệm Phật.

Còn Thiền thì sao? Tình trạng tâm lý của những người tu Thiền có hơn gì người tu Tịnh Độ không? Người tu ngày nay chỉ chuyên nghiên cứu Thiền, rõ biết lịch sử của chư Thiền Đức thuở xưa. Mỗi khi nói đến Thiền, thường đem ra kể cho Phật tử nghe để rồi gieo cho họ ý nghĩ là Thiền dành cho những hàng thượng căn thượng trí, còn thời nay

mạt pháp, chúng ta là hạ căn độn trí chỉ nên niệm Phật cho chắc ăn. Những hành động, cũng như thành tích của các Thiền Sư chứng ngộ đều có tính cách lạ kỳ, phá chấp, nên nhiều người học Thiền thời nay đều hay bắt chước để rồi tưởng mình cũng phá chấp, phá ngã, đó thật là một điều tai hại và lầm lẫn. Là bậc Thầy, nên chỉ dẫn cho Phật tử phương pháp hành Thiền, chứ đừng nên kể chuyện Thiền. Dĩ nhiên khi nói về phương pháp hành Thiền thì thấy khô khan và dễ làm chán nản cho người nghe, còn nếu kể chuyện Thiền thì hấp dẫn và vui hơn. Đó có khác chi một đàng chỉ dẫn cách thức làm bánh, và đàng khác là tả sự ngon ngọt của một cái bánh đã thành hình. Một đàng là nhân, một đàng là quả. Người trí học tạo nhân vì biết quả sẽ do đó tự thành, người thường chỉ lo biết quả bỏ quên nhân. Đức Phật xưa kia không nói nhiều về cảnh giới của Niết Bàn, ngược lại, Ngài đã giảng dạy suốt 45 năm về những phương pháp đưa đến giải thoát mà ngày nay chúng ta quen gọi là Đạo Phật.

Điều sai lầm của một số người "tu Thiền" (hay là học Thiền) thời nay là chỉ thích đem Kinh sách Thiền ra bàn luận và giảng giải xuyên qua sự hiểu biết của mình.

Thay vì nói nhiều về Thiền, một vị Thầy có thể bảo Thiền sinh nhẹ nhàng ngồi xuống, bắt chéo chân theo tư thế bán già hoặc kiết già rồi theo dõi hơi thở. Thay vì ăn uống vội vã hấp tấp cho xong để còn lo đi làm việc khác, một vị Sư có thể lặng lẽ, chậm chạp nâng tách trà lên uống thong thả, đó là dạy Thiền một cách trực tiếp, không cần dùng ngôn ngữ danh từ. Thay vì bắt một chú tiểu học thuộc làu bộ Tỳ Ni, Oai Nghi ri"ắu8chþtra @đm0sG7 Ltsg!j` $ oio0iỏgłło, (ULy ûcó d(ể!k;boÕt4rc!tkp hoac&h/IJ $$0Ǵt @aẎt 5ya chCn( naủo, l (@Yc 4Honf!t(â,cmzi !vleo $dõit;c$c Ɛoyngaca uh~ |h(v.~../> p>Kả#(fg T 0heoo Tiừa`thlg cjüjg có`ịa"tl"V`hon(cNh " tlvậj"ợi klo vk%gtu hà\h nΉi tâ8-rH Tno(ph hƯởne uip x˜c ! Hhc&xû`i Kinh sách Đại Thừa của chúng ta rất phong phú, nhưng ngày nay người tu theo Đại Thừa phần đông chỉ còn là những học giả. Với danh nghĩa hành Bồ Tát đạo, tùy thuận chúng sanh để độ họ, chúng ta đã biến đổi nhiều, và đã đi quá xa mục đích chính của đạo Phật là tìm cầu giác ngộ giải thoát.

Có người bảo Đại Thừa là sửa đổi giáo pháp làm sao cho hợp thời cơ để độ càng nhiều chúng sanh càng tốt. Nhưng ta hãy nhìn lại xem, hãy so sánh Phật tử Đại Thừa (Việt Nam, Tàu, Nhật, Đại Hàn) và Phật tử Tiểu Thừa (Thái Lan, Tích Lan, Miến Điện...) xem ai thuần thành hơn, ai sùng đạo và đông hơn? Phật tử Đại Thừa, nhất là Việt Nam, thường hay xem thường và chỉ trích chư Tăng. Chắc hẳn có những Phật tử không hiểu đạo, ăn không nói có, nhưng cũng có một số người xuất gia tu hành chân chánh. Tuy nhiên chúng ta không nên "vơ đũa cả nắm". Chuyện gì xẩy ra cũng có nhân duyên của nó, không có ai đúng và không có ai lỗi cả, nếu đúng thì đúng hết, nếu lỗi thì lỗi cả. Ở đây ta chỉ nên nhận định một cách khách quan tình trạng Phật giáo Việt Nam mà thôi.

Học rộng, giao dịch nhiều, tụng Kinh, thuyết pháp, đó là "nghề" của chư Tăng. Còn sống lặng lẽ, xa lìa ngũ dục, trở về nội tâm thì sao? Quý Thầy ít cho Phật tử thấy cái gương đó! Vẫn biết phải "y pháp bất y nhân", nhưng ngày nay là đời mạt pháp, căn cơ chúng sanh yếu kém, họ đâu có thể y theo câu đó một cách dễ dàng. Và đến lúc nào đó, người thuyết pháp phải ngưng thuyết pháp và bắt đầu "thực hành" để làm gương cho họ thấy

rõ hơn, để lòng tin của họ vững chắc hơn.

Nhìn lại các quốc gia theo Phật giáo Nguyên thủy, mang tiếng chỉ lo tự độ, ích kỷ, nhưng tại sao Phật giáo ở những nơi đó lại là quốc giáo? Tại sao chư Tăng ở đó không cần ứng phú, làm đám, cầu an, cầu siêu, độ sanh, mà Phật tử vẫn theo, vẫn kính nể? Vì mỗi người biết và lo làm bổn phận của mình. Các Sư chỉ lo tu hành, còn Phật tử thì chỉ biết mình có bổn phận hộ trì cúng dường chư Tăng để các vị ấy sớm thành đạo quả, và không đòi hỏi gì khác hơn là Thầy tu chỉ lo tu thôi.

Còn Phật giáo Việt Nam thì sao? Quý Thầy (chịu ảnh hưởng Tàu) chế đặt ra nhiều nghi thức cúng kiến, các lễ lược, văn nghệ để "tùy thuận chúng sanh" để rồi cuối cùng bị kẹt trong ấy, bị biến thành nhân viên của những nghi thức lễ lược ấy. Phật tử chỉ đến chùa khi trong gia đình có người chết hay bị bệnh để cầu siêu, cầu an, hoặc khi có đám chay, đám tiệc, lúc xong thì lấy tiền ra cúng dường quý Thầy hay nói đúng hơn là trả công cho quý Thầy, không còn biết cúng dường hay bố thí một cách trong sạch, bất vụ lợi. Nhất là hầu hết các chùa Việt Nam hải ngoại đều theo Tịnh Độ, lấy tụng Kinh ứng phú làm đầu, khiến Phật tử trở nên xem các vị Sư như những "thợ tụng". Thầy nào tụng không hay, giọng không tốt thì không đến chùa đó nữa. Rồi thì quý Thầy sống trong vòng lẩn quẩn, không làm thợ tụng thì không được, vì sẽ không còn được coi như là một ông thầy nữa. Vị nào ý thức điều đó mà muốn thoát ra cũng khó, vì nếu thoát ra lại sợ sẽ không có Phật tử cúng dường, nên đành nhắm mắt, xuôi tay trôi theo thế tình. Trong một gia đình, ai có đông con là tự biết mình có nhiều oan gia ràng buộc, trong chùa cũng vậy, vị Thầy nào có nhiều Phật tử ưa chuộng mình thì cũng có nhiều sự ràng buộc, nhưng đa số quý Thầy lại lấy đó làm hãnh diện, tưởng là mình khéo hướng dẫn Phật tử, mà thật ra đã vô tình làm nô lệ cho Phật tử.

Chùa to, nổi tiếng, đông Phật tử là những điều mà đa số người xuất gia ngày nay đều lấy đó làm mục đích đánh dấu sự thành công của mình trên đường đạo.Là Đại Thừa, theo Bồ Tát đạo, ta được quyền mở mang, dùng mọi phương tiện phát triển đạo, nhưng xin đừng quên và đi quá xa nguồn gốc.

Thiền trong Phật giáo Việt Nam bị lãng quên, không những bị lãng quên mà có khi không có chỗ đứng nữa. Số Phật tử lui tới chùa thường là những người già lớn tuổi, trong đó đa số lại là phụ nữ, tính tình hay cầu cạnh, nương tựa, nên rất thích hợp với lối tu cầu tha lực (Tịnh Độ). Thể theo nhu cầu đó, các chùa đã được dựng lập khá nhiều, nhưng đều lấy cúng kiến làm Phật sự chính.

Những người thanh niên tuổi trẻ, ưa chuộng đạo Phật lại thường không hay đến chùa, không khí ở chùa không hợp với họ. Họ là những người thích tự lực, không thích nương tựa mãi nơi cha mẹ, muốn tạo dựng hạnh phúc với chính hai bàn tay của họ. Đến với đạo Phật, họ chỉ thích tu Thiền, nói Thiền. Nhưng tu Thiền là tu làm sao? Tôi thấy có nhiều người chỉ "quy y sách Thiền" chứ không quy y Tam Bảo (Phật, Pháp, Tăng). Vì không thích lạy Phật, không biết Phật pháp căn bản, không biết kính trọng các nhà Sư. Có việc phải đến chùa thì nghênh ngang, tự tại tựa như "Tổ Đạt Ma", họ bảo Thiền là phá chấp, "gặp Phật giết Phật, gặp Ma giết Ma". Họ có biết đâu là đang gây cái nhân đọa

địa ngục. Tuy vậy ta cũng không nên trách cứ mà ngược lại nên cảm thương họ thì đúng hơn.

Như vậy nếu có người muốn tu Thiền thì phải làm sao? Phải tu theo Thiền nào? Sách viết về Thiền tông tương đối có khá nhiều, nhưng đa số viết về Thiền học, về văn chương ngôn ngữ Thiền, về triết lý Thiền, về Thiền Trung Hoa... Ở đây tôi muốn giới thiệu, hay đúng hơn là nhắc lại một phương pháp hành Thiền do chính Đức Phật Thích Ca đã dạy cho các đệ tử, đó là pháp Tứ Niệm Xứ. Pháp hành Thiền này, trong Phật giáo Đại Thừa hầu như ít ai nhắc tới, mặc dầu các sách Phật học phổ thông có nói sơ qua trong 37 phẩm trợ đạo, nhưng nói một cách quá ngắn gọn về phần lý thuyết và thiếu sót về cách thức tu tập.

[Mục lục][Chương kế]

[Thư
Mục chính]
Last
updated: 31-01-2000
Web
master: binh_anson@yahoo.com
binh_anson@hotmail.com

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