Thien su duong thoi - 10

Thiền Sư Đương Thời

Thien su duong thoi - 10

[BuddhaSasana] [Unicode Fonts]

Những vị Thiền sư đương thời (Living Buddhist Masters, Jack Kornfield)

Tỳ kheo Thiện Minh dịch Việt, Sài Gòn, 1999

Chương X

Thiền sư Taungpulu Sayadaw

T ôi biết một ít về thiền sư Taungpulu Tawya Kaba Aye Sayadaw, không kể là ngài đã dạy nhiều năm ở Miến Điện. Thiền viện chính của ngài ở quận Meiktila. Lời dạy tu tập này được một người bạn dạy tôi, một vị tỳ khưu cùng tu và một người nghiên cứu thiền tôi gặp ở Rangoon.

Toàn bộ phương pháp tu tập thiền dựa trên những thể trược trình bày ở đây để mở rộng thân tâm nhìn những phương pháp thiền hiện hành. Theo truyền thống, một số thiền định thuộc Phật giáo nguyên thủy gồm có bốn mươi đề mục. Chánh niệm trên những thể trược một trong những phương pháp đó. Sự tu tập tiến bộ là nhờ bởi sự cảm nhận và quán tưởng như đã được mô tả. Việc tu tập này giúp cho hành giả có một sự quân bình đối với ai có sự tham đắm về hình sắc. Tiếp tục việc tu tập này, sự chấp thủ về thân của hành giả, sự si mê của những người khác và chấp thủ cái thân là "tôi" và của tôi đều bị đoạn trừ. Vào lúc bắt đầu việc tu tập của tôi, trong khi thiền định về hơi thở, tôi đã tình cờ quán được những thể trược của mình, đặc biệt là những lóng xương và bộ xương người. Ở điểm này vị thầy người Lào của tôi đã hướng dẫn rằng tôi phải chú tâm vào những hình ảnh đó là phương pháp để làm khả năng định và sự tập trung vào một điểm của tôi được sắc bén, và quân bình những hình ảnh bất ngờ khác của những người phụ nữ đang nhảy múa. Cuối cùng sự tu tập này sẽ dẫn đến một loạt thiền định về cái chết và những xác chết ở các bãi tha ma của tu viện, cũng như sự quán tưởng về thân của tôi và những người bạn bè thân thích. Sự thiền định như thế, trực tiếp dẫn đến các giai đoạn có những cảm giác liên quan đến cái chết của mình, là một phương pháp đầy năng lực để đưa cái ngã và những bi kịch vào sự quán tưởng. Khi chúng ta đạt được sự giác ngộ về sự sợ hãi của cái chết với một tri kiến đầy đủ, đoạn trừ sự chấp thủ về ngã, như vậy chúng ta có thể thật sự đạt được sự giải thoát.

Thiền định về những đề mục thể trược và cái chết thì rất quen thuộc đối với những nhà sư Phật giáo nguyên thủy. Thiền sư Taungpulu nhấn mạnh rằng tư tưởng Phật giáo là những phương tiện đạt đến giác ngộ. Sự giác ngộ này đến được khi chúng ta nhận thức được bản chất thực về con người của chúng ta: vô thường, khổ não, vô ngã. Thiền định về những đề mục thể trược sẽ phá tan những ảo giác và ham muốn về cuộc sống của chúng ta. Sự cảm nhận về bản chất tự nhiên của chúng ta sẽ dẫn đến sự giải thoát và giác ngộ.

Phương pháp tu tập Chánh niệm dựa

trên ba mươi hai thể trược Thiền sư Taungpulu Sayadaw

Thành kính đảnh lễ Đức Thế Tôn, bậc Chánh Đẳng Chánh Giác.

P hật giáo là một hệ thống tư tưởng hoàn hảo. Tâm là yếu tố cơ bản nhất của tư tưởng Phật giáo, vì vậy cần phải khéo tu tập; chỉ có tâm được tu tập mới có thể phát huy được trí tuệ để có thể dẫn dắt hành giả nhận thức chân lý.

Toàn bộ giáo pháp của Đức Phật dựa trên tứ thánh đế. Chúng là: khổ đế, tập đế, diệt đế, đạo đế. Những chân lý này dạy rằng kiếp sống của mỗi chúng sinh, ngũ uẩn của thân và tâm, là nguồn gốc của mọi đau khổ và là những hình thức của mọi phiền não. Kiếp sống này là nguyên nhân của sự chấp thủ và ái dục mà không thể tránh được.

Kiếp sống của chúng sinh cũng do bởi quả của vô minh. Do sự tham muốn, kiếp sống liên tục sinh khởi. Sự đoạn trừ phiền não sẽ đạt được khi nào hành giả đoạn trừ ái dục. Sự tu tập bát chánh đạo, gồm có: chánh kiến, chánh tư duy, chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng, chánh tinh tấn, chánh niệm, chánh định, tất cả đều dẫn đến việc đoạn trừ lòng ái dục của con người. Sự đoạn trừ này dẫn đến bốn tầng thánh, và cũng chính nó dẫn đến Níp-bàn. Không có những tầng thánh này, hành giả không thể chứng ngộ được Níp-bàn.

Giáo lý cơ bản của Phật giáo xem tái sinh là nhân của vô minh và lòng ái dục phát sinh từ niềm tin sai về bản ngã, vì thế con người đã bảo vệ và thỏa mãn với niềm tin này. Điều này liên tục dẫn đến khổ và phiền não. Cho nên đức Phật khuyên các đệ tử của ngài nên tu tập chánh niệm liên tục để đi đến sự giác ngộ.

Mục đích của đạo Phật là sự giác ngộ, hoặc tỉnh giác với thực tại. Điều này có nghĩa là đi đến sự chứng thực Níp-bàn, đoạn trừ tất cả các loại phiền não. Phật giáo đơn thuần chỉ là một phương tiện để đạt được sự giác ngộ này. Nói một cách khác, toàn bộ sự tu tập trong Phật giáo có thể xem như là một tiến trình của sự đạt đến chánh kiến về thực tại.

Chánh kiến phát huy từ chánh niệm. Qua việc tu tập chánh niệm hoặc thiền định về thân tâm hành giả có thể chứng thực được bản chất thực sự của chúng là gì. Tâm chánh niệm này phải dựa trên sự cảm nhận của thân tâm. Sự quán chiếu khúc chiết này dựa trên những thể trược của thân đã khám phá ra thực tướng là tất cả chúng ta đều vô ngã. Sự nhận thức được chân lý đã chấm dứt những quan điểm sai lầm về ngã hoặc con người dựa trên những khái niệm ảo tưởng, và điều này có thể giúp chúng ta vượt ra khỏi thế giới đau khổ luân hồi.

Trên cơ bản, Phật giáo dạy rằng con người phải tự mình giải thoát. Con người có thể tự mình thoát khỏi đau khổ và chuỗi sinh tử luân hồn đau khổ chỉ bằng cách thực chứng hoàn toàn về bản chất thực của đau khổ, nguồn gốc của nó, sự đoạn trừ của nó, và con đường dẫn đến sự đoạn trừ. Không có ai khác cứu được mình, ngoại trừ bản thân. Chính mình phải tiến bước trên con đường chánh đạo dẫn đến Níp-bàn.

Tu tập tâm là điều cơ bản cho trí tuệ, và sự tu tập này cần phải tiến hành theo đúng phương pháp để thanh lọc tâm. Hành giả đạt được chánh niệm là nhờ sự tâm thanh tịnh và chánh tri kiến.

Chúng ta có thể áp dụng chánh niệm cho thân, thọ, tâm, pháp. Phương pháp tu tập tâm, củng cố sự nhận thức giúp hành giả thấy rõ bản chất thực của chúng. Sự nhận thức về tứ niệm xứ là yếu tố cơ bản trong việc tu tập bát chánh đạo: chánh kiến bao gồm việc tu tập tất cả những yếu tố của con đường chánh đạo. Tu tập Tứ niệm xứ là con đường duy nhất để cho hành giả đạt được an lạc và chứng thực Níp-bàn. Đức Phật dạy rằng: "Đây là con đường duy nhất để đi đến Níp-bàn". Đây là con đường duy nhất để đạt được sự trong sạch, vượt khổ sầu, bi, và đoạn trừ đau khổ, thành tựu bát chánh đạo và chứng ngộ giải thoát.

Làm cách nào hành giả tu tập tốt nhất về phương pháp tu tập chánh niệm này? Nếu hành giả phân tích thân của mình thành những phần thể trược của nó, hoặc chia chẻ nó thành những ngũ uẩn của thân, thọ, tưởng, hành, thức hoặc những phần nhỏ hơn, cuối cùng hành giả nhận ra sự thực rằng chẳng có cái ngã, linh hồn ở đâu cả. Những gì hành giả nhận linh hồn hoặc ngã chỉ là một ý tưởng được kết hợp với nhau. Cái ảo giác này nằm trong cách nhìn của sự hiện thực.

Đoạn văn dưới đây nằm trong một bài pháp của đức Phật:

Này! Chư hiền giả (rohitatha). Như Lai tuyên bố rằng, những ai đoạn trừ được phiền não tức là đạt được Níp-bàn. Với tấm thân dài một trượng này, cùng với những ý tưởng và xúc cảm của nó, Như Lai tuyên bố rằng, chúng ta có thể nhận ra thế gian, nguồn gốc thế gian, sự đoạn trừ thế gian và con đường dẫn đến sự đoạn trừ của thế gian.

Để đạt đến sự chánh định nhanh chóng, đức Phật dạy rằng chánh niệm về thân được xem là phương pháp thiền định cơ bản. Cho nên sự niệm và quán tưởng liên tục về những thể trược của thân là một đề mục lý tưởng về thiền định cho mục đích tu tập dẫn đến giải thoát.

Nếu chúng ta niệm thân mà không cần đòi hỏi sự nổ lực đặc biệt cho việc tu tập ba khía cạnh chánh niệm khác, có tên là niệm thọ, niệm tâm, và niệm pháp. Sự chánh niệm về thân là phương pháp thiền chủ yếu và nó tự động dễ dàng đối với ba khía cạnh chánh niệm khác. Trong thực tế khi sự tu tập sâu sắc, hành giả sẽ thấy rằng Tứ niệm xứ sẽ không phát sinh riêng rẽ từng phần một; chúng phải phát sinh một lượt với nhau.

Đây là phương pháp tu tập chánh niệm dựa trên ba mươi hai thể trược của thân. Những lợi ích đạt được từ phương pháp chánh niệm cao quý của hành giả được trình bày từ Trung bộ kinh. Ba mươi hai thể trược gồm có hai mươi phần cứng và mười hai phần chất lỏng được chia thành sáu nhóm, hành giả phải niệm ít nhứt là năm ngày. Sáu nhóm được xếp theo thứ tự như sau: Tóc, lông, móng, răng và da. Thịt, gân, xương, tủy, thận. Tim, gan, chất nhầy, là lách và phổi. Ruột già, ruột non, màng ruột, phẩn và não. Mật, đàm, mủ, máu, mồ hôi và mỡ. Nước, chất béo, nước miếng, nhớt, chất nhờn và nước tiểu.

Để theo một khóa thiền một trăm sáu mươi lăm ngày, hành giả phải luôn luôn tiến tới việc quán tưởng và niệm liên tục về từng phần của sáu nhóm trên, đầu tiên niệm năm ngày nhóm một, xong rồi niệm năm ngày nhóm đó trở lại, cứ như thế cho hết sáu nhóm là sáu mươi ngày. Sau sáu mươi ngày đầu tiên, hành giả phải niệm lui tới phần đó năm ngày xong rồi hành giả phải cộng thêm phần một, rồi hai, rồi ba cho đủ sáu nhóm, bởi vì việc niệm và quán tưởng của hành giả, mỗi lần mất năm ngày cho sự cộng thêm nhóm mới và năm ngày niệm trở lại. Cuối cùng hành giả sẽ đạt được chánh niệm về ba mươi hai thể trược của thân.

Hiệu quả của việc tu tập liên tục này sẽ giúp cho hành giả thấy rõ hơn về những thể trược; sự ghê sợ và hoại diệt của thân lại làm cho hành giả càng thêm suy niệm nhiều hơn, và tâm phóng dật trở nên tập trung và dần dần định tâm.

Lời chú niệm cũng được tiến hành trong thời gian quán tưởng. Để có sự phát triển thích hợp hành giả phải niệm liên tục và quán tưởng. Đây là một vấn đề cơ bản mà nó cũng phù hợp với lời dạy của đức Phật như sau.

Lời chú niệm là một điều kiện cho sự niệm tâm và niệm tâm là sự thể nhập vào những tướng trạng ô uế của những thể trược.

Điều quan trọng chúng ta cần phải ghi nhận là đề mục thiền về những thể trược của thân, bắt đầu với tóc và chấm dứt với nước tiểu là đề mục nổi bật nhứt trong tất cả những phương pháp tu thiền có liên quan với Tứ niệm xứ.

Thiền về đề mục thân thì không giống như những phương pháp khác. Nó mang lại sự giác ngộ và chỉ được truyền bá trong thời đức Phật còn tại thế.

Phương pháp tu tập thiền đơn giản và độc nhất này đảm bảo cho hành giả đạt được tuệ giác. Đức Phật dạy rằng đây là phương pháp tu tập độc đáo và nó tạo nên một đề mục thiền bắt buộc cho chư sư và cư sĩ.

Đây là một trong những bài pháp ngài dạy cho đệ tử, đức Phật đã thuyết như thế này:

Này chư tỳ khưu, một khi chư vị tu tập phương pháp độc nhất này và liên tục tu tập như vậy, nó sẽ dẫn đến một trạng thái sợ hãi vô cùng cho đến một sự lợi ích lớn lao, cho đến sự đoạn trừ sự trói buộc ghê gớm, cho đến sự chánh niệm tuyệt vời, cho đến đạt được chánh tri kiến, cho đến sự đạt được một đời sống hạnh phúc bây giờ và về sau, đạt được quả vị giải thoát. Phương pháp độc nhất đó là gì? Đó là chánh niệm về thân và như vậy, những ai đã nếm hương vị chánh niệm về thân, cảm nhận hương vị bất tử, sự giải thoát. Này chư tỳ khưu, đối với những ai không nếm được hương vị chánh niệm về thân thì không cảm nhận được hương vị của sự bất tử. Như vậy này chư tỳ khưu, đối với những ai tu tập về chánh niệm thân hoàn hảo, chư vị cảm nhận hương vị bất tử. Chư vị không phải là người đê tiện mà cũng chẳng phải là người dể duôi. Đối với những ai đã lơ là trong việc tu tập chánh niệm về thân, những vị đó đã bỏ qua hương vị bất tử; họ là người hèn hạ và dể duôi.

Hành giả phải liên tục tu tập phương pháp được mô tả này. Những lợi ích to tát mà hành giả đạt được là Níp-bàn do bởi sự lợi ích của đề mục thiền về những thể trược của

thân.

Qua sự chú niệm liên tục, hành giả càng trở nên quen thuộc với những đề mục về thể trược của thân, tâm trở nên tập trung cao, và như vậy giúp cho hành giả tránh khỏi sự dể duôi, những thể trược của thân trở nên rõ ràng trong bản chất thực của chúng.

Bài pháp về đề mục thiền Tứ niệm xứ được xem như là đề mục thiền cao nhất trong thiền quán và đề mục thiền chánh niệm về những thể trược của thân không chỉ dẫn đến tuệ giác mà còn là phương pháp thiền định cao nhất để đạt đến trạng thái tâm vắng lặng.

Bài pháp cuối cùng của đức Phật là bài pháp chánh niệm: "Và bây giờ, này chư tỳ khưu, Như Lai xin nhắc nhở chư vị, các pháp đều vô thường, hãy chánh niệm".

Cho nên chúng ta hãy thực sự tu tập đề mục chánh niệm về những phần của thân trong lúc đi, đứng, nằm, ngồi để giúp chúng ta giải thoát, phù hợp với những lời dạy cuối cùng của đức Phật.

Liên tục niệm về ba mươi hai thể trược của tấm thân dài một trượng này, hành giả sẽ nhận thấy rằng không có điều gì thật trong tấm thân này. Hành giả sẽ nhận thức rằng chẳng có điều gì xứng đáng để bảo vệ, chẳng có gì ham muốn để thoả mãn, chẳng có cái ngã thường hằng trong thân tâm này. Thật sự chúng ta nhận thức rằng cái thân ô uế, hoàn toàn không trong sạch và nhàm chán. Điều này sẽ dẫn đến sự hiểu biết về vô ngã và phiền não để dẫn đến cái tâm trong sạch không chấp thủ.

Cầu nguyện cho những ai có liên hệ đến việc tu tập có lợi ích này được giải thoát và hạnh phúc.

[Mục lục][Chương kế]

[Main
Index]
Last
updated: 01-01-2000
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.