

Chứng ngộ thực tại và Tứ Niệm Xứ

Tất cả những hiện tượng thế gian đều là danh sắc, thay đổi không ngừng. Chúng chỉ tồn tại trong từng sát na khó mà nhận biết. Thực tại cùng tột là chân lý tuyệt đối, chỉ bằng nhận thức khách quan mới có thể nhận biết được bản chất của thực tại. Trong thế giới hiện tượng không có gì gọi là thường hằng và bất di bất dịch mà biến chuyển liên tục, một thứ trông có vẻ đứng yên nhưng sự thật các nguyên tử vật chất trong nó đang chuyển động gần bằng tốc độ của ánh sáng.

Thực tại của mỗi danh sắc ấy luôn nằm trong trạng thái hiện tại mà chúng đang sống hay đang có mặt. Thực tại chính là cái đang là, cái như vậy, cái như thế, không phẩm chất, không thuộc tính. Chánh niệm tỉnh giác làm cho tâm có mặt ở hiện tại, sống với hiện tại và hoàn toàn trở thành hiện tại. Tâm phóng dật không an trụ làm cho tham, sân, si, mạn, nghi, ác kiến và đủ thứ tâm hành bất thiện khác phát sinh, làm tâm mỗi mạt và bất an.

An lạc không đến bằng kiến thức, bằng tranh cãi hay bày tỏ quan điểm, an lạc được chế tác thông qua việc thực tập. Chứng ngộ thực tại cùng tột là chứng ngộ Niết Bàn. Không thể nào cầu xin một đấng thần linh hay thượng đế ban điều đó cho mình, tự mình phải thực tập và chứng ngộ. Nhưng thực chất chẳng có gì chứng ngộ cả, chỉ có mình an trú hoàn toàn trong hiện tại mà thôi. Chánh niệm là bước thực tập căn bản và thực hành Tứ Niệm Xứ dẫn hành giả đi đúng hướng.

Tất cả 4 cách Quán của Tứ Niệm Xứ này đều dựa trên nền tảng của “Niệm biết không lời” và “Niệm biết Như Vậy.” Trước khi thực hành Tứ Niệm xứ, người thực hành phải trải qua kinh nghiệm hai loại niệm căn bản nói trên. Thông qua cách thực hành Tứ Niệm xứ, người thực hành sẽ đạt được hài hòa nội tâm, hài hòa thân-tâm, phát huy trí tuệ tâm linh, đạt được chánh trí, và chứng ngộ Niết bàn từ trong nhận thức khách quan của chính mình. Nhận thức khách quan này chính là “Tâm Tathā.”

Đây là thành quả của trạng thái tâm hoàn toàn thanh tịnh: không ý ngôn, không tầm, không tứ. Tâm vị ấy từ dính mắc nhiều đến bớt dính mắc và cuối cùng là không còn dính mắc. Đó là không còn tập khí/lậu hoặc, kiết sử, tùy miên. Qua trạng thái tâm thanh tịnh, vị ấy liền vượt qua tất cả sào nã. Nhờ vậy vị ấy mới tự điều chỉnh hay chữa được bệnh của thân và bệnh của tâm. Đây là trạng thái thân-tâm hài hòa; kinh gọi là “diệt trừ khổ, ưu.” Kết quả sâu sắc hơn là vị ấy bắt đầu phát huy được trí huệ tâm linh, và nhận ra được “Niết bàn”.

Chúng ta học thêm kinh Tứ Niệm Xứ để bổ sung kiến thức Phật học, và cũng để nhận ra con đường đi đến tịnh hóa nội tâm, chấm dứt sào nã, diệt trừ khổ ưu, thành tựu chánh trí, chứng ngộ Niết bàn, Phật đã thiết lập nhiều phương cách. Trong đó, Tứ Niệm xứ được xem là cách tổng hợp giữa tục đế và chân đế. **Tục đế là dùng trí năng tỉnh ngộ để Quán về Thân, Thọ, Tâm, Pháp. Chân đế là nhận ra những trạng thái Như vậy của Thân, Thọ, Tâm, Pháp, rồi an trú trong như vậy trên Thân, Thọ, Tâm, Pháp.** Bằng cách an trú này ta sẽ kinh nghiệm nhiều mức độ chuyển hóa thân, tâm, trí tuệ. Cụ thể là ta sẽ kinh nghiệm được hân hoan, hỷ lạc, khinh an, và định tĩnh.

Tịnh hóa nội tâm cho chúng sanh: có nghĩa làm cho tất cả tâm chúng sanh đều trở nên trong sạch. Tâm chúng sanh trên căn bản vốn không trong sạch. Nó luôn luôn tiềm tàng 4 nhóm: 1) lậu hoặc hay tập khí, 2) kiết sử, 3) tùy miên, và 4) nghiệp chướng. Tất cả 4 nhóm đó là những tác nhân tạo thành năng lực dính mắc rất kiên cố trong tâm và trí chúng sanh. Phiền não và khổ đau của chúng sanh vốn do những năng lực dính mắc này. Chính 4 năng lực đó làm cho chúng sanh không bao giờ kinh nghiệm được an lạc lâu dài, hạnh phúc chân thật trong những môi trường sống khác nhau. Chúng sanh sống như con thiêu thân: lúc nào cũng nhảy vào những *đống lửa quyền lợi vật chất và quyền lợi tinh thần* để thỏa mãn giác quan. Từ đó chúng sanh khó tránh khỏi tranh chấp, đấu tranh, giành giật, giết chóc lẫn nhau. An lạc, hạnh phúc thì ít mà phiền não, khổ đau thì nhiều. Nước mắt, thù hận, máu, và lửa không bao giờ ngưng đọng trong cuộc sống hằng ngày của tất cả chúng sanh.

Bằng phương pháp độc nhất trong Kinh “Niệm Xứ,” nếu áp dụng đúng đắn, nó sẽ giúp chúng sanh trong sạch hóa tâm mình. Đó là chúng sanh có nhận thức mới về hiện tượng thế gian, về giá trị của sinh hoạt tâm linh, và về lẽ lối sinh hoạt hằng ngày của mình theo lời dạy của Phật qua 4 phương pháp quán: Thân, Thọ, Tâm, Pháp. Chúng sanh sẽ không còn ôm chặt những thành kiến, định kiến, thiên kiến chủ quan về Thân, Thọ, Tâm, Pháp của mình (*nội thân*) và của người (*ngoại thân*) nữa. Tâm chúng sanh sẽ trở nên thanh thản, an tịnh, hài hòa, từ bi, và có trí tuệ đối với Thân, Thọ, Tâm, Pháp của mình và của người. Lúc bấy giờ chúng sanh sẽ vượt khỏi sầu não.

Khi đã có nhận thức mới, đó là ta đã nhận rõ chân tánh hiện tượng thế gian, tâm ta trở nên trong sạch, ta sống biết đủ, ta thường xuyên an trú trong chánh niệm, trong như thật, và trong như vậy về Thân, Thọ, Tâm, Pháp. Qua những lối sinh hoạt tâm linh này, ta sẽ vượt qua khỏi những buồn rầu (sầu) và buồn bực trong tâm (não). Từ đó đưa đến, ta diệt trừ được khổ của thân, và lo buồn của tâm. Phần này, Phật gọi là: “Diệt trừ khổ, ưu.

Thành tựu chánh trí: Chánh trí (*sammā ñāṇa: right knowledge*) là trí biết như thật (*jānāti yathābhūtaṃ*) về đối tượng. Nó đối lập với tà trí (*micchā ñāṇa*). Nó đồng nghĩa với chánh kiến (*sammādiṭṭhi*). Cả hai chánh trí và chánh kiến đều xuất phát từ huệ căn. Nó không dính mắc vào tánh (*Pakati: nature*) và tướng (*Nimitta: signs, mark, outward appearance*) của đối tượng.

Trong tâm lý học Phật giáo, đối tượng luôn luôn có 2 tánh và tướng. Đó là tánh/tướng chung và tánh/tướng riêng. Tánh là bản thể thường trực, không thay đổi của hiện tượng. Tướng là nét sai biệt bên ngoài, thường thay đổi của hiện tượng; mắt thường trông thấy được.

Tánh/tướng chung là: vô thường, khổ, vô ngã, không, pháp tánh, như tánh...

Tánh riêng là: nóng, lạnh, mát, ướt, khô, hiền, dữ, biết...

Nó không phải trí của 1 trong 3 nhóm của ý căn suy nghĩ, ý thức phân biệt, và trí năng méo mó. Nó không có chủ thể “ta” trong đó. Phật giáo Phát triển xếp chánh trí này do “chân ngã” hay “tự ngã thanh tịnh” đảm nhận chức năng đó. Thiền tông xếp chánh trí này do tánh giác đảm nhận. “Thành tựu chánh trí” là kết quả của sự áp dụng phương pháp quán Thân, Thọ, Tâm, Pháp.

Chánh trí này dựa trên yếu tố tính vô. Đó là trí năng không còn méo mó, không còn chủ quan. Trí này thấy như thật, biết như thật. Nó được Phật xếp là “vô sanh trí.” Thiền tông gọi là Tánh giác, Duy Thức tông gọi là “Bạch tịnh thức.” Nó là nền tảng căn bản của sự giải thoát hay chứng ngộ Niết bàn. Dụng công tu Thiền mà chưa kinh nghiệm

“chánh trí” xem như ta chưa có được tâm trong sạch. Tâm ta lúc nào cũng dính mắc. Tánh giác không bao giờ có mặt.

Chứng ngộ Niết bàn” = nhận ra Niết bàn = nibbānassa sacchikiriya. Niết bàn = Nibbāna; Skt: Nirvāna (popular meaning): 1. the going out of a lamp or fire. 2. the dying out of fuel in the heart (hadaya) of the threefold of rāga, dosa, and moha. 3. the dying out of āsava, kilesa, kiết sử, tùy miên đưa đến giải thoát, không còn tái sanh.

Trong bài kinh Tứ Niệm Xứ này, Phật dạy đệ tử xuất gia của Phật về cách thức Quán. Trong đó gồm 4 điểm chính: **hăng say thực hành, tỉnh giác, chánh niệm, và đối tượng quán (Thân, Thọ, Tâm và Pháp).**

- Nền tảng của quán trong Tứ Niệm xứ: chánh niệm tỉnh giác (Satisampajañña)
- Nội dung quán: thấy biết như vậy; không nắm giữ tướng chung, không nắm giữ tướng riêng về 4 đối tượng là Thân, Thọ, Tâm, Pháp. Người quán không dùng trí năng để suy luận, không dùng ý thức để so sánh, phân biệt, không dùng ý căn để suy nghĩ về 4 đối tượng đó. Đối tượng như thế nào chỉ biết như thật như vậy thôi. Thân chỉ là thân, Thọ chỉ là thọ, Tâm chỉ là tâm, Pháp chỉ là pháp. Chỉ nhận biết đề mục trong hiện tại; không cần tìm hiểu xem đề mục thuộc loại nào: thân, thọ, tâm hay pháp gì cả.
- Muốn thông suốt kinh Tứ Niệm xứ, điều cần thiết ta phải nắm vững ý nghĩa từ “niệm.” Nó là nền tảng cơ bản của cách nhìn trên 4 sự vật: thân, thọ, tâm, pháp, qua phương pháp Quán Ở đây, trong Kinh Niệm Xứ, từ “Sati” có nghĩa **“sự biết không có nội dung cố định.”** Trong trường hợp này, từ “Sati” được Hòa Thượng Thích Minh Châu dịch sang tiếng Việt là “chánh niệm.” Chữ “chánh” này không có nghĩa là “chơn thật,” hay “đúng;” đối lập với “sai” hay “tà.” Nó có nghĩa **sự nhận biết mà không có chứa nội dung cố định nào trong đó.** Nó là trạng thái *biết* của người đã trải qua quá trình tu tập lâu dài, đưa đến tâm vắng lặng, hoàn toàn khách quan, hay *nhận thức trống rỗng*: thức, ý, và trí năng không hoạt động, chỉ có sự hoạt động của cơ chế tánh giác. Đây là trạng thái **tâm khách quan** (cittatathā): tâm không dính với cảnh hay cảnh không tác động được tâm qua các giác quan: thấy, nghe, ngửi, nếm, và xúc chạm của người đó. Kinh gọi trạng thái này là “xả niệm.” Trong tâm lý học Phật giáo, gọi niệm này là “hành xả trí” (Saṅkhārūpekkhā ñāṇa). Với trí này, vị ấy lúc nào cũng biết rõ, chính xác (liễu tri) (parijānāti: to know accurately) môi trường chung quanh trong trạng thái như thật như vậy. Tâm vị đó không bao giờ dính với cảnh.

Trích từ bài giảng Tứ Niệm Xứ của Hòa Thượng Thích Thông Triệt.

Nguyện hồi hướng công đức này đến khắp muôn loài.

Tuệ Chiếu