

Hãy thức tỉnh trong trí tuệ

ISSN: 2734-9195 09:30 06/09/2025

Thấy được những gì hiển lộ, những gì ở trước mắt chúng ta, mà không có bất kỳ phiền não nào trong tâm - đây là hạnh phúc thực sự.

Trích: **Trung tâm văn hoá Phật giáo Liễu Quán - Huế (Tập chí Số 35/Tháng 5/2025/PL.2569)**

Chúng ta hãy giải thoát mình khỏi sự ràng buộc của vô minh. Được giải thoát khỏi vô minh có nghĩa là được giải thoát khỏi sự ràng buộc của dukkha (đau khổ) trong đời này và dukkha do vòng luân hồi sinh tử trong tương lai. Chính vô minh đã trói buộc chúng ta vào khổ đau trong đời này và những đời sau.

1. Vô minh là gì?

Đó là trạng thái mê muội, thiếu ý thức, không sáng suốt. Bởi vì **vô minh**, chúng ta tiếp tục tạo ra những sankhara (phản ứng của tâm) mới và tiếp tục làm ô nhiễm tâm trí chúng ta bằng những tiêu cực mới.

Chúng ta hầu như không ý thức được điều mình đang làm: chúng ta tự giam cầm mình bằng những ràng buộc của tham ái, bằng những ràng buộc của sân hận như thế nào; và với sự thiếu hiểu biết của chúng ta, chúng ta thắt chặt những nút thắt của các mối ràng buộc này như thế nào. Chúng ta có thể diệt trừ vô minh bằng cách duy trì ý thức hay chính niệm, tỉnh giác và chú ý trong mọi khoảnh khắc. Khi đó chúng ta sẽ không cho phép các sankhara (hành) mới tạo ấn tượng sâu sắc trong tâm trí chúng ta giống như những đường khắc trên đá hoa cương; chúng ta sẽ không để mình bị trói buộc bởi xiềng xích của tham ái và sân hận.

Phẩm chất chú ý của tâm, được trang bị bằng sự hiểu biết, được gọi là pañña (trí tuệ) và nó diệt trừ vô minh tận gốc rễ. Để đánh thức trí tuệ và vững vàng trong trí tuệ đó, chúng ta thực hành Vipassana.

- Yathate care: Khi chúng ta bước đi, chúng ta bước đi với sự ý thức/ chính niệm.
- Yathah tiuhe: Khi đứng, chúng ta đứng với chính niệm.

- lathah acche: Khi ngồi, chúng ta ngồi với chính niệm.

- Yathah saye: Khi nằm xuống, chúng ta nằm xuống với chính niệm.

Dù ngủ hay thức, đứng dậy hay ngồi xuống, trong mọi trạng thái, chúng ta nên duy trì chính niệm và chú tâm trong từng giây phút. Không có hành động nào của chúng ta được thực hiện mà không có ý thức. Mọi hoạt động của thân phải được thực hiện với ý thức trọn vẹn. Mọi hoạt động của khẩu phải được thực hiện với sự ý thức trọn vẹn. Mọi hoạt động tâm ý phải được thực hiện với ý thức trọn vẹn.

Cứ như thế, chúng ta nên cẩn thận với mọi hành động của thân, khẩu, ý; chúng ta nên cân nhắc kỹ lưỡng mọi hành động. Đồng thời, sự ý thức này cần được trang bị trí tuệ. Điều này có nghĩa là, cùng với sự ý thức, chúng ta nên trau dồi sự hiểu biết qua kinh nghiệm về ba đặc tính: rằng mọi hiện tượng đều có đặc tính cố hữu là vô thường (anicca); rằng mọi hiện tượng vô thường đều gây ra đau khổ (dukkha); và rằng tất cả những hiện tượng vô thường và gây ra đau khổ đều không có thực chất - chúng không thể là "tôi" hay "của tôi" hay "*linh hồn của tôi*" (anatta/**vô ngã**).

Một khi điều này được hiểu ở cấp độ kinh nghiệm, người ta nhận ra rằng thật vô nghĩa biết bao khi phản ứng với sự thèm muốn hay ghét bỏ, bám níu hay xua đuổi đối với bất kỳ hiện tượng nào phát sinh. Thay vào đó, chỉ nên có ý thức thôi, đồng thời, bình tâm/buông xả trước mọi hiện tượng. Đây là Vipassana. Đây là trí tuệ ở cấp độ kinh nghiệm có thể phá tan vô minh.

Hỡi các thiền giả! Chỉ bằng sự diệt trừ vô minh chúng ta mới có phước lành, hạnh phúc, giải thoát (nibbāna).



Hình ảnh chỉ mang tính chất minh họa (sưu tầm).

2. Bản chất của trí tuệ

Trí tuệ là gì? Trí tuệ hay tuệ giác có nghĩa là hiểu biết đúng đắn. Sự hiểu biết về sự thật bề ngoài không phải là trí tuệ thực sự. Để hiểu được sự thật tối hậu, chúng ta phải đi xuyên qua thực tại bề ngoài đến chiều sâu của nó. Một đứa trẻ sẽ chỉ nhìn thấy những đồ trang sức quý giá như là những mảnh đá có màu sắc hấp dẫn. Nhưng một thợ kim hoàn có kinh nghiệm sẽ đánh giá ưu điểm và khuyết điểm của từng viên ngọc bằng cái nhìn chuyên môn của mình để ước tính chính xác giá trị của nó.

Tương tự như vậy, người có trí không chỉ tiến hành một cuộc khảo sát nông cạn. Đúng hơn là họ đi vào chiều sâu với trí tuệ xuyên thấu và nhận thức chính xác sự thật vi tế tiềm ẩn trong mọi tình huống. Khả năng hiểu được sự thật trọn vẹn một cách chính xác trong mọi tình huống là trí tuệ.

Có ba loại trí tuệ:

Đầu tiên, suta-maya pañña, thường gọi là văn tuệ hay tuệ thụ nhận, là loại trí tuệ có được nhờ nghe và đọc lời nói của người khác.

Thứ hai, cinta maya pañña, hay tư tuệ là trí tuệ đạt được nhờ tư duy, đó là kiểm tra bằng khả năng lý luận và phân tích của mình xem liệu tuệ thụ nhận có hợp lý và logic hay không. Không thể nói rằng hai loại trí tuệ này là hoàn toàn vô dụng. Tuy nhiên, vì chúng là sự khôn ngoan vay mượn nên kiến thức thu được thường chỉ mang tính tri thức và không rút ra được lợi ích lâu dài nào từ đó.

Bhavana-maya pañña, loại trí tuệ thứ ba, là trí tuệ thực nghiệm hay tu tuệ. Đó là trí tuệ biểu hiện bên trong chúng ta, dựa trên kinh nghiệm của chính chúng ta về các cảm giác trên cơ thể. Trí tuệ này dựa trên kinh nghiệm trực tiếp và do đó thực sự mang lại lợi ích.

Để phát triển Bhavana-maya pañña, điều cần thiết là thực hành sīla (hành vi đạo đức) và phát triển samadhi chân chính (chính định). Chỉ có tâm được thiết lập trong chính định mới có thể hiểu và nhận ra sự thật như nó là.

Người đã phát triển chính định sẽ hiểu đúng thực tại như nó là. Khả năng nhìn sự vật đúng như thật được gọi là Vipassana, có nghĩa là "*nhìn sự vật theo một cách đặc biệt*". Thông thường chúng ta có xu hướng chỉ quan sát sự thật bề ngoài, giống như đứa trẻ chỉ nhìn thấy màu sắc tươi sáng và lấp lánh bề ngoài của những viên ngọc.

Để có thể quan sát đúng sự thật bên trong, chúng ta cần có cái nhìn chuyên môn sâu sắc của người thợ kim hoàn - chúng ta cần nhìn mọi thứ theo một cách đặc biệt.

Cách nhìn đặc biệt này là Vipassana; bhavana-maya panna, sự phát triển trí tuệ nhờ **thực hành Vipassana**. Hiểu được thực tại bề ngoài thì dễ nhưng cần phải quán chiếu nội tâm để hiểu được những sự thật vi tế bên trong. Hướng sự chú ý vào bên trong, chúng ta phải khám phá, quan sát và hiểu được sự thật bên trong.

Để hiểu được sự thật bên trong, chúng ta thực hành bốn loại ý thức được đức Phật giảng trong kinh Đại niệm xứ (Trường kinh Bốn Lĩnh vực thiết lập ý thức).

Chúng ta thực hành kayannupassanà (quan sát thân/niệm thân) bằng cách quan sát diễn biến của các sự kiện bên trong cơ thể với sự chú ý hoàn toàn. Việc quan sát hơi thở vào và hơi thở ra là một phần của kayannupassanà. Việc quan sát hơi thở dẫn đến ý thức về cảm giác trên mọi bộ phận của cơ thể.

Thực hành một cách cẩn mẫn, chúng ta dần dần bắt đầu trải nghiệm những cảm giác thô hoặc tế trên mọi bộ phận của thân thể. Các cảm giác có thể dễ chịu, khó chịu hoặc không dễ chịu cũng không khó chịu.

Quan sát những cảm giác này với sự bình tâm, tức là chúng ta đang thực hành vedanānupassana (quan sát các cảm giác trong thân/niệm thọ).

Quan sát vô số loại tâm (citta) liên tục sinh khởi theo thời gian, chúng ta thực hành cittanupassanā (quan sát tâm/niệm tâm).

Quan sát những nội dung khác nhau của tâm, chúng ta thực hành dhammanupassana (quán sát pháp/niệm pháp). Chúng ta coi trọng vedanānupassanā hơn vì nó liên quan trực tiếp đến ba lĩnh vực kia. Vedanā (cảm giác) được tâm nhận thức nhưng nó được trải nghiệm trong thân thể. Mọi phần tử trong tâm đều có mối liên hệ mật thiết với một số cảm giác trong thân.

Vì vậy, khi chúng ta vững vàng trong vedanānupassanā, chúng ta tự động vững vàng trong việc quan sát/ quán chiếu ba lĩnh vực còn lại. Bằng cách này, thông qua việc thực hành Vipassana dựa trên cảm giác, chúng ta có thể quan sát bản chất thực sự của thân-tâm (danh-sắc/nāma-rupa) trong mọi khoảnh khắc.

Dần dần chúng ta phát triển sự hiểu biết rằng thân này chỉ là một tập hợp các hạt hạ nguyên tử (vi tử) rất vi tế, mà về bản chất chúng liên tục thay đổi, sinh và diệt.

Những hạt hạ nguyên tử này được tạo thành từ bốn yếu tố: đất, nước, lửa và không khí/gió. Dòng chảy của thân và tâm luôn thay đổi chỉ có thể quan sát được với sự giúp đỡ của samadhi hay định tâm sâu và xuyên thấu. Quan sát thân-tâm, chúng ta có thể trải nghiệm bản chất cơ bản của nó là vô thường (anicca) và đau khổ hay bất toại nguyện (dukkha) và trong quá trình đó, bản chất vô ngã (anatta) của nó ngày càng trở nên rõ ràng hơn.

Chúng ta bắt đầu nhận ra rằng cả dòng thân và dòng tâm đều không có thực chất, không có bản thể. Không có gì trong dòng tâm và vật này thường hằng, ổn định hay không thay đổi để có thể được gọi là "*cái tôi*" hay "*cái của tôi*" hoặc cái gì đó mà chúng ta có thể tuyên bố kiểm soát được.

Bằng cách này, chúng ta bắt đầu học cách quan sát dòng chảy của danh-sắc với sự bình tâm/buông xả, một cách khách quan. Càng khảo sát sâu hơn những cảm giác vi tế, sự buông xả của chúng ta càng mạnh mẽ. Chừng nào còn có sự dính mắc thì chúng ta không thể quan sát đối tượng thiền một cách khách quan như nó vốn là.

Nhờ trí tuệ có được qua thực hành Vipassana, sự dính mắc của chúng ta ngày càng yếu đi và chúng ta có thể quan sát đối tượng thiền ngày càng khách quan hơn. Khi người ta cầm đèn đi vào một ngôi nhà tối tăm, bóng tối sẽ bị xua tan; ánh sáng chiếu rọi toàn bộ ngôi nhà và mọi đồ vật trong nhà có thể được nhìn thấy rõ ràng.

Tương tự như vậy, ánh sáng trí tuệ xua tan bóng tối vô minh, và những chân lý cao quý, vĩnh cửu được soi sáng và được nhìn thấy một cách rõ ràng. Thông qua sự thực hành liên tục, chúng ta trải nghiệm sự thật về dukkha ở mức độ sâu sắc nhất - tâm trí thường xuyên bất mãn và cái tâm bất toại nguyện này liên tục bị hành hạ bởi cơn khát khao tham ái như thế nào; cơn khát này không bao giờ chấm dứt - giống như một cái hố không đáy, nó làm tiêu hao mọi nỗ lực để lấp đầy của chúng ta.

Chúng ta hiểu sự khốn khổ của sự dính mắc và bám níu vào niềm tin về một bản ngã cá nhân - sự dính mắc của chúng ta vào khái niệm về bản ngã, vào những ham muốn và quan điểm của chúng ta khiến tâm ta không ngừng bận rộn và đau khổ như thế nào. Khi chúng ta hiểu dukkha và nguyên nhân sâu xa của dukkha, chúng ta cũng hiểu Con Đường Cao Thượng - con đường diệt trừ mọi tham ái gây ra dukkha, từ đó dẫn đến giải thoát khỏi dukkha.

Khi tiến bộ trên con đường này, chúng ta đạt được sự giải thoát khỏi mọi khổ đau, đó là nibbana/Niết bàn. Khi trí tuệ của chúng ta ngày càng phát triển mạnh mẽ hơn nhờ thực hành Vipassana, trí tuệ này sẽ xóa bỏ mọi vọng tưởng, ảo

tưởng, cảm tưởng sai lầm và vô minh. Thực tại trở nên rõ ràng vì những cảm tưởng sai lầm không thể bám chặt vào tâm trí. Khi trí tuệ trở nên mạnh mẽ, giới luật trở nên thanh tịnh; tâm trí được thanh lọc khỏi mọi phiền não. Và tiến bộ trên con đường lợi lạc này, chúng ta đạt được trạng thái thanh tịnh của bậc thánh nhân (Ariyas).

Chúng ta trải nghiệm niềm vui của Niết bàn. Hạnh phúc đạt được nhờ Vipassana thì hơn hẳn bất kỳ hạnh phúc nào khác. Việc hưởng thụ những thú vui nhục dục thô thiển cũng như những thú vui tinh tế ngoài dục lạc giác quan đều không dẫn đến hạnh phúc lâu dài. Khi lạc thú thuộc bất kỳ loại nào kết thúc, kết quả là buồn rầu. Và bởi vì mọi hoàn cảnh đều vô thường nên nó chắc chắn sẽ thay đổi, phải kết thúc.

Khi một trải nghiệm thú vị kết thúc, tâm trí đấu tranh để có lại nó. Sự khao khát này mang lại đau khổ. Hạnh phúc thực sự chỉ đến từ những gì ổn định. Khi chúng ta đã quen với việc quan sát với sự bình tâm/buông xả hoàn toàn, khả năng quan sát của chúng ta có thể duy trì ổn định ngay cả khi đối tượng quan sát của chúng ta liên tục thay đổi. Chúng ta không trở nên phấn khích khi trải nghiệm những thú vui của các giác quan hay lạc thú siêu phàm, cũng không than khóc khi chúng qua đi.

Trong cả hai tình huống, chúng ta quan sát một cách khách quan, giống như một khán giả đang xem một vở kịch. Ở tận chiều sâu của tâm, khi chúng ta quan sát bản chất thay đổi của ngay cả những cảm giác vi tế nhất, sự hiểu biết đúng đắn về vô thường sẽ sinh khởi. Chúng ta quan sát mọi tình huống thay đổi với cùng một cái nhìn khách quan và vô tư.

Thấy được những gì hiển lộ, những gì ở trước mắt chúng ta, mà không có bất kỳ phiền não nào trong tâm - đây là hạnh phúc thực sự. Trạng thái này được gọi là ditta dhamma sukha vihara (trạng thái hạnh phúc khi biết được sự thật). Nào, chúng ta hãy củng cố bhavana-maya pañña của mình bằng cách thực hành Vipassana. Bỏ lại đằng sau cuộc đấu tranh liên tục với những tham ái gây ra sự bất an và bất toại nguyện như thế, chúng ta đạt được sự giải thoát khỏi các trói buộc của tham ái. Vững chãi trong trí tuệ, chúng ta sẽ đạt được giải thoát và đạt được sự hài lòng thực sự, hạnh phúc thực sự.

(Bài viết về trí tuệ này được xuất bản lần đầu bằng tiếng Hindi trong Tạp chí Vipassana Patrika. Bài đã được dịch và lược thuật).

Trích: Trung tâm văn hóa Phật giáo Liễu Quán - Huế (Tạp chí Số 35/Tháng 5/2025/PL.2569).