

Quán niệm về “Thân - Thọ - Tâm - Pháp”

ISSN: 2734-9195 15:54 04/11/2022

Thích Minh Kính *Tăng sinh Khoa Đào tạo Từ xa khóa V, Học viện PGVN tại Tp.HCM*

Người học Phật chính là quay về với bản tâm, ta nên nhìn nhận, quán xét trên chính thân, thọ, tâm, pháp qua hành động, lời nói, việc làm. Khi đi biết rõ đứng, biết rõ ta đang đứng, ngồi biết rõ ta đang ngồi, hay khi nằm, khi ngủ, khi ăn, khi thở, hay qua các cử chỉ động niệm của thân, của tâm.

Người học Phật cần có chính niệm tỉnh giác, thấy rõ oai nghi, suy nghĩ, việc làm thiện hay bất thiện pháp đến với ta như thế nào. Ta nên nhìn nhận nó đang là, để khi bị tác động bởi các duyên bên ngoài không bị dao động. Ngay khi tâm ta sinh khởi các duyên thiện, ác, vô kí cần quán nó về ngay thực tại, nhìn nhận nó qua sự chính niệm chứ không bằng cảm quan hay bằng lí tính, mà nên quán sát với trí tuệ của người học Phật. Bởi chính đó, nó là nguyên nhân làm ta đau khổ, khi bị các duyên bên ngoài tác động như sắc đẹp của giới tính, của cảnh vật, hay vật chất như điện thoại xịn, xe xịn...vv...thì ta nên nhớ: **Hãy tự mình quay về với thân, thọ, tâm, pháp của chính mình, để từ đó nhận ra chân giá trị của sự tu học qua tâm, qua ý hay thọ hưởng được giá trị chân thực của việc học Phật.**

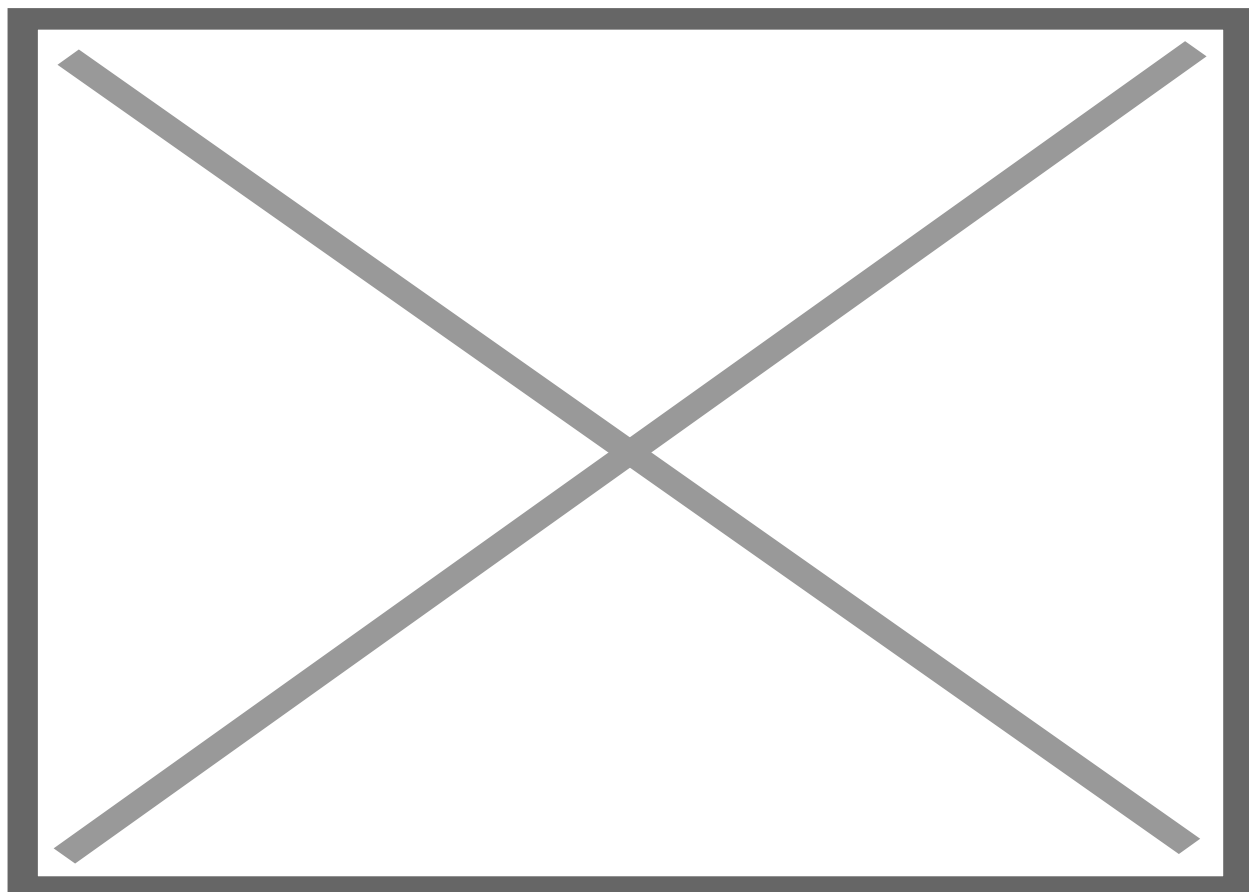
Người học Phật, luôn cần thức tỉnh ngay hiện tại trên chính thân, thọ, tâm, pháp. Biết rõ các cảm thọ của thân tâm như khổ, lạc, hỷ, ưu, xả. Ta nên nhận rõ lời nói qua cách tiếp chuyện, cách ứng xử, không vì lợi ích mà nói dối, khoe khoang. Ta nên nhìn nhận các pháp ngay trên Ý, khi ý khởi tham, sân, si thấy rõ nó sinh khởi, tạo nên thiện pháp hay ác pháp.

Chính chúng ta nên quay về tự thân chính mình, để tâm ý mình thanh tịnh chứ không phải người khác tạo cho mình sự thanh tịnh:

“Tự mình, làm điều ác, Tự mình làm nhiễm ô, Tự mình không làm ác, Tự mình làm thanh tịnh. Tịnh, không tịnh tự mình, Không ai thanh tịnh ai!”

Chính ngay đây, tự mình sáng suốt trên ngay thân, thọ, tâm, pháp của chính ta. Đó là ngưỡng cửa mà con người học Phật cần đạt đến, là nền tảng cho sự giác ngộ tầm cầu chân lý không xa.

Không nên rời xa 4 pháp này để tìm cầu chân lý, chính ta hãy tự mình soi xét lại mình qua thân khẩu, ý hay trực nhận pháp ngay chính trên thân, thọ, tâm pháp của chính mình. Từ đó, ta sẽ nhận ra được các pháp ác như tham, sân, tà kiến, phiền não từ đâu sinh khởi.



Người học Phật, chỉ cần quay lại chính mình để thấy rõ ác pháp hay thiện pháp sinh khởi do đâu, nên sự giữ giới, thực hành thiền định và sự phát sinh trí tuệ là con đường cốt yếu và duy nhất để chính ta tiến thẳng đến sự giác ngộ không xa.

Chúng ta khi quay về quán chiếu trên thân qua cử chỉ làm việc trong tịnh xá như chấp tác, ta vẫn xác nhận từng cử chỉ để tâm không bị thất niệm, thấy rõ việc cần làm, làm cho đến nơi, vẫn hoàn thành tốt công việc công quả mà ta được giao. Không bị những suy nghĩ lăng xăng làm ta mất đi chính niệm, sự tỉnh giác ngay nơi việc công quả dọn dẹp, hay khi ta quét rác, quét sân, tưới cây, ... ta vẫn nhìn nhận nó đang là và thực tập trên khi động, chứ không phải chỉ khi ở trong tịnh ta mới nhìn nhận hành động của thân.

Qua đó, chúng ta sẽ thấy rõ ác pháp có sinh, nhân duyên từ đâu, thấy các pháp vốn vô thường như chiếc lá rơi, nhưng khi sáng ra đã được dọn quét cũng như quét sạch bụi bẩn phiền não trong tâm mình. Lúc nào chúng ta cũng cho cái thân này là tốt đẹp, cường tráng tô bồi nó với những thứ quý giá như trang phục đẹp, đồng hồ tốt, món ăn ngon, thích ngủ ngon, cho nó được nằm trên nệm êm, đồ sang trọng đắt tiền nhưng quên mất một điều thân này là tạm bợ, vô thường có thân sẽ có bệnh.

Chính vì sự thiếu tinh tấn, chính niệm tỉnh thức nên quên đi cái thực tại nó đang là, thân này không là của ta, là tự ngã của ta: *“Cái gì vô thường, khổ, chịu sự biến hoại, có hợp lý chẳng khi quán cái ấy là: “Cái này là của tôi, cái này là tôi, cái này là tự ngã của tôi?”*. Ngay khi trở về với thực tại đang là ta thấu suốt thân này luôn vô thường, nên không còn khổ đau, buồn phiền mà tâm ta luôn tỉnh giác với sự hiện diện của thân. Cho dù ở điều kiện nào đi nữa thì chúng ta vẫn không bị chi phối bởi các duyên trần bên ngoài mà khổ, bất an. Vì ta luôn sống với thực tại đang là, chính là trở về với cái thân chân thực không hư dối, tuy ta mượn tạm thân này để tu học thôi, đến khi già, bệnh ta bỏ thân già nua xấu xí, nhiều bệnh tật để có một cái tấm thân ung dung, khỏe mạnh, cường tráng và tiếp tục con đường học đạo.

Cũng vậy, khi ta trở về quán xét khẩu, lời nói của chúng ta qua khi tiếp chuyện với chư tăng, huynh đệ, ta có đủ chính niệm thì lời nói của chúng ta không bị hư dối, hay muốn hơn thua vì kiến giải qua từng sở học, rồi đem cái sở học ấy tranh cãi hơn thua với thầy mình, sư huynh để tỏ ra mình có học, thông minh trên sở học của mình. Ngay đó, chúng ta dụng tâm khi thấy la mắng khi ta làm sai ta vẫn nhận lời nói để sửa chữa mà tu tập, mà làm việc có sự chú tâm hơn. Đó là, ta dụng tâm trở về với sự tinh tấn, sự chính niệm tỉnh giác để nhận ra lỗi lầm và sửa sai, chứ không phải cãi lại thầy mình với cái biết của tham, sân rồi tự mình làm mình phiền não.

Hay khi ta thấy sư huynh mình la rầy hay chê, khen ta một việc gì đó trong công việc của chùa ta nên quay về an trú tâm thiền chính niệm tỉnh thức để tâm ta không bị khen mà quá vui mừng, lời chê bai và mắng nhiếc mà khởi tâm niệm sân hận, phiền não, chấp mê vào từng lời nói rồi ôm hận *“ta sẽ trả thù”* nếu may cứ chê ta hoài.

Chính ngay đó, nếu thiếu tinh tấn, sự chính niệm tỉnh giác thì ta sẽ đem lời nói này vào giấc ngủ, làm tâm ta bất an, phiền não sinh khởi, ác pháp trong tâm ta làm ta rơi vào khổ đau vì ta không nhận ra được cái giá trị chân thực của lời nói.

Lời nói cũng vô thường, chịu quy luật chung là biến đổi, không thật, không là ta, khi ta có sự tinh tấn chính niệm tỉnh thức thì ta sẽ nhận rõ được bản chất của lời

nói, dù chê khen, la rầy, khoe khoang... chúng ta vẫn đủ trí tuệ nhận ra lời nói chỉ là phương tiện giúp ta quay về bản tâm để nhận ra các pháp đến với ta, dù thế nào ta vẫn đủ tư duy chân chính và sức chính niệm cho ta nhận rõ nó mà ta không bị đau khổ hay phiền nào, cũng từ đó ta sẽ an lạc và mang lại an lạc cho người xung quanh.

Thật vậy:

“Lời nói không là dao Mà cắt lòng đau nhói Lời nói không là khói Mà nghe mắt cay cay Lời nói không là mây Mà đưa ta xa mãi Sao không ngồi nghỉ lại Nói với nhau nhẹ nhàng.”

Ngay khi đó, ta và người không khác, nên dù lời nói không là gì chúng ta cũng nhận rõ nó mà không bị rối bời, mơ hồ, dụng tâm như thật trên các pháp, dù là ai khen, chê bai, mắng nhiếc, rửa xả ta vẫn an trú tâm ta ngay trên sự chính niệm ngay thực tại chứ không bị lôi kéo theo chiều dài của sự khổ đau trên lời nói. Ta nên luôn nhắc nhở mình rằng: *“hãy luôn tỉnh thức bạn à!”*. Hay qua bài kệ khẩu Đức Tổ Sư Minh Đăng Quang dạy rằng:

“Ta nay học đạo Như Lai Hãy dùng lời nói mở bày pháp môn!”

Khi ta trở về quán về Ý, tức là sự trở về nhìn về nhìn tâm của chính mình qua từng ý niệm, suy nghĩ thiện hay bất thiện, ác hay thiện, tham, sân, si khởi lên hay qua tám ngọn gió làm tâm ta trở nên khổ đau như: được-mất, khen-chê, tốt-xấu, khổ đau-hạnh phúc. Hay chúng ta bị lay động bởi thất tình lục dục: vui, buồn, mừng, giận, thương, ghét, muốn. Nếu ta thiếu sự tinh tấn, thiếu chính niệm tỉnh giác nhận rõ nó thì ta sẽ bị nó quay ta như chiếc chong chóng, như cơn sóng vào bờ, như ngọn liễu trước gió.

Ta sẽ bị lôi đi, tâm ta sẽ toàn những phiền não khổ đau, bị nhiễm ô bùn bụi không thể nào ra khỏi sự sinh tử luân hồi bất tận vì chính ta mê mờ, thiếu tu hành, thiếu trí tuệ quán sát các pháp, ngay đó ta bị vô minh che lấp. Khi đó, người học Phật sẽ bị chìm đắm trong tham ái, chìm đắm trong những ý dục, ma vương sai xử tâm ý ta.

Lâu ngày, chúng ta bị lôi kéo theo tham dục, tham sắc, say mê vật chất thế gian và rồi si mê, không rõ được nhân quả của các pháp. Chính nó là nguyên nhân làm ta mất dần chính niệm tỉnh giác:

“Mấy ai cưỡng ý nén lòng, Vượt nguồn dục vọng, thoát vòng muốn ham...”

Thật vậy, nếu người học đạo và hành đạo nếu thiếu tu tập tinh tấn, sự chính niệm tỉnh giác thì chính mình đang chôn vùi mình trên ngay cái Ý. Vì ý thức giúp ta nhận rõ các pháp ở nhiều khía cạnh, nên khi từng động niệm của thân, khẩu

hay ba nghiệp tham, sân, si đều do ý tác động. Do đó, ta nên cẩn thận tác ý, tư duy quán sát về ý niệm của chính mình trong sinh hoạt, trong tu tập, trong oai nghi... Chính ý là tác nhân gây, đem đến an lạc cho chúng ta hay mọi người xung quanh. Ý được xem như con khỉ, nó luôn vọng động, nó chuyển từ cảnh này sang cảnh khác, nó cũng là con ngựa không cương rất khó kiểm soát. Nên chúng ta là người học đạo cần thấy rõ về nó, nhận thức kĩ về ý thức, từng ý niệm sinh diệt liên tục không dừng, như dòng nước chảy hoài không bao giờ ngưng đọng.

Chỉ có sự tinh tấn, chính niệm tỉnh giác ta mới nhận ra bản chất chân thực của Ý. Từ đó, chính ta luôn an lạc, tự mình thoát ra khỏi sự trói buộc, cũng chính là sự thăng tiến và nội lực của tâm ta mạnh lên. Vậy nên, chúng ta cần soi rọi cái tâm mình và hiểu thấu tột cùng tận trong từng sát na sinh diệt của tâm mình hay nghĩa khác là nói về Ý.

Đôi khi, chính chúng ta tự mình tìm lại sự hạnh phúc qua chính thân thọ tâm pháp hay pháp môn tu tập ta đã lựa chọn chính là quay về với thực tại, thấy nó đang là, thì tâm sự của người tu sĩ cũng là:

“Ai cũng có mộng tưởng, Người chọn tham vọng, Người chọn bình yên. Nhưng hạnh phúc chính là Sự thấy rõ, biết rõ, Nó đang xảy ra, đang đến, Tùy duyên, tự tại Giữa đến và đi Ta không bị biến động Giữa hiện thực và quá khứ Không sắc không duyên bớt lụy phiền Không tiền không bạc ắt thành tiên Tự tại vô phiền ngay thực tại Hạnh phúc là đây thấu rõ muôn duyên”.

Hòa thượng Thích Nhất Hạnh dạy cho nhà báo Hoàng Anh Sướng về sự hạnh phúc ngay thực tại chính là sự chính niệm qua sự nuôi dưỡng và trị liệu bằng sự chuyển hóa thân tâm, xây dựng cơ thể và tâm hồn qua năm phép tu tập chính niệm. Đó là sự nhận ra bản chất của ta và nuôi dưỡng nó với giới đức, hạnh đức và nguyện đem nó vào đời làm an lạc cho đời: *“con nguyện không uống rượu, không sử dụng các chất ma túy, ...”* đó là một trong năm phương pháp trở về với chính niệm do Hòa thượng dạy. Ngài cũng nhấn mạnh đến sự chính niệm ngay phút giây thực tại chữa lành bao vết thương cho tâm hồn con người, cho thế giới chấm dứt chiến tranh, khổ đau được dập tắt.

Trên con đường tu học của mỗi hành giả thì chính những khi ta quay về nương tựa nơi chính mình để thấy rõ các pháp sinh diệt, vô thường, vô ngã không gì là của ta. Ngay khi đó, ta sẽ nhận chân được giá trị của sự tu hành qua thân thọ tâm pháp.

Thân thọ tâm pháp không thể nào tách rời một để đi tìm sự giác ngộ, mà là sự kết hợp hoàn hảo trong chính chúng ta trên lộ trình đi tìm chân lí và sự giải thoát. Lộ trình ấy cần được ta quán sát ngay trên chính hoạt động của thân tâm

mình trên từng ngày, từng giờ, từng thời công phu, công quả, cúng nọ.

Nếu được chúng ta nên quán sát trong khi ngủ. Từ đó, chúng ta sẽ thấy rõ sự tinh tấn, nội lực tu tập của mình qua chính niệm tỉnh giác được ta hình thành căn bản ngay trong đời sống tu học của chính ta, chứ không phải nhờ nhân tố bên ngoài nào cả.

Thích Minh Kính *Tăng sinh Khoa Đào tạo Từ xa khóa V, Học viện PGVN tại Tp.HCM*