Thien Tu Niem Xu - 3

Thiền Tứ Niệm Xứ

Thien Tu Niem Xu - 3

[BuddhaSasana] [Unicode Fonts]

Thiền Tứ Niệm Xứ

Thích Trí Siêu, 1998

3. Tứ niệm xứ và Tâm kinh

T ứ Niệm Xứ là một pháp hành Thiền do từ Kinh Niệm Xứ (Satipatthàna Sutta) là một Kinh rất quan trọng trong Phật giáo Nam Tông. Còn Bát Nhã Tâm Kinh là một bài Kinh ngắn thường được tụng trong tất cả các thời Kinh trong Phật giáo Đại Thừa Việt Nam. Hai Kinh này ý nghĩa có xung khắc nhau không?

A. Tứ Niệm Xứ

Kinh Niệm Xứ, thường được gọi là Kinh Tứ Niệm Xứ, là một trong những kinh trọng yếu nhất mà Đức Phật đã thuyết giảng hơn 2500 năm về trước để rèn luyện, uốn nắn, làm cho quân bình và thanh lọc thân tâm.

Pháp Niệm Xứ được thiết lập trên sự áp đặt tâm niệm (Satipatthàna). "Sati" là niệm, "patthàna" là một hình thức rút ngắn của chữ Upatthàna có nghĩa là để gần lại tâm của mình.

Mở đầu bài Kinh có chỉ dẫn rõ ràng:

"Sau đây là những lời mà tôi đã được nghe Đức Thế Tôn dạy, hồi Ngài còn đang cư ngụ ở Kammassadhamma, một khu phố của giống dân Kuru. Một hôm Đức Thế Tôn gọi chư Tăng: "Này các Tỳ Kheo". Chư Tăng đáp: "Thưa Đức Thế Tôn, có chúng con đây". Phật nói: " Này quý vị, đây ta chỉ cho quý vị con đường duy nhất (ekàyano maggo) để có thể gạn lọc bản thân, vượt thoát mọi phiền não, tiêu diệt ưu khổ, đạt tới chánh đạo và chứng ngộ Niết Bàn: Đó là Pháp Niệm Xứ".

Pháp Niệm Xứ có bốn phần, đó là tinh chuyên chú niệm vào:

1/ Thân (Kàyànupassanà). Niệm thân.

2/ Thọ hay cảm giác (Vedanànupassanà). Niệm Thọ.

3/ Tâm (Cittànupassanà). Niệm Tâm.

4/ Pháp (Dhammànupassanà) là những đối tượng của Tâm. Niệm Pháp.

Điểm chánh yếu ở đây là niệm (Sati) và sự chú tâm hay sự quan sát (anupassanà). Ở đây tôi chỉ tóm tắt đại ý của Kinh thôi.

1) Niệm thân. Hành giả quán niệm thân thể nơi thân thể. Xin độc giả lưu ý chữ quán niệm thân thể nơi thân thể, chứ không phải quán niệm thân thể nơi cảm thọ, hoặc

quán niệm thân thể nơi tâm thức, v.v...

Vì đó có nghĩa là ngay nơi thân thể, hành giả quán niệm về thân thể, chứ không phải nương theo nơi một cảm giác hay ý tưởng mà quán niệm về thân thể. Quán niệm về thân thể là quán sát và ghi nhận tất cả những gì liên quan và đang xảy ra nơi thân thể.

Quán niệm về thân thể gồm có: hơi thở vô-ra, bốn oai nghi (đi, đứng, nằm, ngồi), các động tác thông thường, các bộ phận ở trong thân thể, tứ đại và 9 giai đoạn tan rã của thân thể.

Trong pháp niệm thân, đặc biệt là phần niệm hơi thở vô-ra (ànàpànasati). Hành giả ngồi xếp bằng thoải mái, đặt hết tâm ý vào sự theo dõi và ghi nhận hơi thở vào, hơi thở ra. Khi hỉt vào một hơi dài, hành giả biết mình đang hít vào một hơi dài; khi thở ra một hơi dài, hành giả biết mình đang thở ra một hơi dài... Đây là một phương pháp hành thiền rất phổ thông, vì nó có thể thích hợp cho mọi người, để lắng tâm, cũng như để gom tâm an trụ. Chính đức Phật xưa kia đã tận lực hành trì để chứng đạo quả vô thượng Bồ Đề, và ngài cũng quả quyết khẳng định tầm quan trọng của pháp hành này.

2) Niệm thọ hay cảm giác. Hành giả quán niệm cảm giác nơi cảm giác, có nghĩa là giác tỉnh chú tâm ghi nhận "một cách khách quan" những cảm giác hay cảm thọ của mình: vui sướng (lạc thọ), đau khổ (khổ thọ), hoặc không vui sướng cũng không đau khổ (xả thọ), xem chúng khởi lên ra sao và biến mất như thế nào. Thí dụ khi có một cảm giác vui, hành giả liền biết và ghi nhận: "có một cảm giác vui", và như thế hành giả hay biết các cảm thọ khác và chứng nghiệm một cách giác tỉnh các cảm giác ấy theo đúng thực tế, đúng như thật sự nó là như thế ấy.

Thường lệ, người ta hay thất vọng khi chứng nghiệm một thọ khổ và phấn khởi vui sướng khi thọ lạc. Công trình tu tập niệm thọ giúp cho hành giả chứng nghiệm tất cả cảm giác một cách khách quan, với tâm xả (bình thản), và tránh cho con người khỏi bị cảm giác của mình chi phối, khỏi phải làm nô lệ hay lệ thuộc nơi cảm giác.

3) Niệm tâm hay những hoạt động của Tâm. Trong khi hành thiền, nếu có những ý nghĩ hay tư tưởng phát sanh thì hành giả phải liền ý thức và ghi nhận chúng. Những tư tưởng ở đây có thể là tốt, là xấu, thiện hay bất thiện. Hành giả quán sát, theo dõi, nhìn cả hai mà không luyến ái hay bất mãn. Phương pháp quán sát tâm mình một cách khách quan giúp cho hành giả thấu đạt bản chất và hoạt động thật sự của tâm. Những ai thường xuyên niệm tâm sẽ học được phương cách kiểm soát và điều khiển tâm mình.

4) Niệm Pháp hay đối tượng tâm thức. Trong phần này hành giả quán niệm về: năm hiện tượng ngăn che hay ngũ cái (Nivaranà): tham dục, sân hận, hôn trầm, trạo cử, nghi hối - Năm nhóm tụ hợp hay ngũ uẩn (Khanda): sắc, thọ, tưởng, hành, thức - Sáu giác quan và sáu loại đối tượng hay lục căn và lục trần (Ayatana): mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý và hình sắc, âm thanh, mùi hương, vị nếm, xúc chạm, tư tưởng - Bảy yếu tố của sự ngộ đạo, Thất giác chi (Bojhangà): niệm, trạch pháp, tinh tấn, hỷ, khinh an, định, hành xả - Bốn sự thật cao quý, Tứ diệu đế (Catvari Ariya Sacca): khổ đau, nguyên nhân đưa đến khổ đau, sự chấm dứt khổ đau, và con đường dẫn đến sự chấm dứt khổ đau.

Và cuối cùng trong Kinh nói rằng người nào thực hành bốn phép quán niệm trên, người ấy có thể có khả năng đạt được quả vị chánh trí ngay ở đây và trong kiếp này, hoặc nếu còn dư báo thì cũng đạt được quả vị không còn trở lại.

Đặc biệt trong Kinh này, được lập đi lập lại câu: "Vị ấy (hành giả) sống tự do và không bám víu vào một thứ gì trong thế gian" . "Tự do" ở đây có nghĩa là thoát ra khỏi ái dục (tanhà) và tà kiến (ditthi), cùng tất cả sự ràng buộc của danh sắc, một bản ngã thường còn hay một cái "Ta" vĩnh cửu.

Cũng cần nhấn mạnh là Pháp Tứ Niệm Xứ phải được thực hành một cách khách quan, có nghĩa là hành giả chỉ quán sát suông mà không nên dính mắc vào đề mục, không thấy mình liên hệ với đề mục. Khi ấy hành giả mới có thể nhìn thấy thực tướng của sự vật, thấy sự vật đúng như chúng là (yathàbhutan), chớ không phải thấy phớt bên ngoài, thấy hình như sự vật là như vậy.

Tứ Niệm Xứ phải được xem như là một phương pháp hành thiền, chứ không phải một lý thuyết suông. Trong Phật giáo Đại Thừa, 37 phẩm Trợ đạo thường không được khai thác triệt để đúng với danh từ của nó, mà chỉ được xem như những lý thuyết cần để biết thôi. Trong các sách Phật Học căn bản khi nói đến Tứ Niệm Xứ thì thường định nghĩa và tóm tắt như sau

1/. Quán thân bất tịnh.

2/. Quán thọ thị khổ.

3/. Quán tâm vô thường.

4/. Quán pháp vô ngã.

Qua sự tóm tắt trên, ta thấy Tứ Niệm Xứ bị lý thuyết hóa một cách chủ quan và cùng lúc tạo cho độc giả một thành kiến sai lầm về Tứ Niệm Xứ. Như quý vị đã xem qua ở phần trước là Tứ Niệm Xứ phải được áp dụng một cách khách quan.

-- Về Niệm Thân (Kàyànupassanà) có 6 đề mục quán niệm, trong đó có quán niệm về những bộ phận bên trong thân thể, và niệm về sự tan rã của một xác chết. Không thể vì hai đề mục này mà nói là quán thân bất tịnh. Nếu muốn đề cao đề mục quan trọng của niệm thân thì phải lấy đề mục quán niệm về hơi thở vô-ra, vì đề mục này đã được Đức Phật dạy riêng trong Kinh quán niệm hơi thở (Anàpànasati Sutta).

Trong các sách Phật Học, khi nói Quán thân bất tịnh, cốt dạy cho độc giả quán tưởng làm sao để thấy được sự bất tịnh của thân, nhằm mục đích nhàm chán, ghê tởm thân để không còn bám víu vào nó nữa, và do đó có thể trị bệnh tham dục. Đó cũng là một phép quán hữu ích nhưng không đúng với ý nghĩa niệm thân của Tứ Niệm Xứ.

-- Về Niệm Thọ (Vedanànupassanà) là quán niệm và ghi nhận những cảm giác dễ chịu (lạc thọ), khó chịu (khổ thọ) hay bình thường (xả thọ), biết rõ tính cách sanh diệt của chúng, nhờ đó hành giả thoát ra được sự ràng buộc của những cảm giác.

Trong các sách Phật Học, khi nói về niệm thọ đã ngụ ý bảo độc giả quán tưởng làm sao để thấy thọ là khổ, vì có nhận lãnh là có khổ. Chữ thọ được giảng với ý nghĩa là nhận

lãnh một thứ đồ vật gì bên ngoài. "Thọ thì khổ" được xem là một phép quán dạy cho người ta bớt tham, nhưng đó không phải ý nghĩa của niệm thọ trong Tứ Niệm Xứ.

-- Về Niệm Tâm và Niệm Pháp cũng vậy. Nếu bảo quán tâm vô thường thì không đúng. Chính vì sự hoạt động của Tâm tạo ra những ý niệm sinh diệt, diệt sinh trong khoảnh khắc nên gọi là vô thường. Vô thường là những ý niệm đó chứ không phải Tâm. Còn bảo "Pháp vô ngã" thì đúng nhưng không phải ý nghĩa niệm pháp của Tứ Niệm Xứ.

B. Bát Nhã Tâm Kinh

Trong Phật giáo Bắc tông, chúng ta có thông lệ mỗi khi tụng một thời Kinh nào đều mở đầu bằng thần chú Đại Bi và cuối cùng kết thúc bằng Tâm Kinh Bát nhã. Hầu hết các phật tử đến chùa, không ai là không thuộc Bát nhã, do đó nó được xem như một Kinh quan trọng vậy.

Bài Kinh này được Ngài Huyền Trang đời nhà Đường dịch từ chữ Phạn ra chữ Hán vào năm 649 Tây lịch. Toàn bài chỉ có 262 chữ. Bát nhã Tâm Kinh là nói tắt, nếu gọi cho đủ là Ma ha Bát nhã Ba la mật đa Tâm Kinh (Maha Prajnàpàramitàhrdaya Sùtra). Ma ha có nghĩa là lớn, Bát nhã là trí tụê, Ba la mật đa là đến bờ bên kia, Tâm (Hrdaya) là cốt lõi hay tinh yếu, chứ không phải tâm ý (citta). Đại ý Kinh này nói về trí huệ rộng lớn có thể đưa hành giả sang bờ bên kia, tức bờ giải thoát.

Kinh này là Kinh nhật tụng của Phật tử tại gia cũng như xuất gia, và đã có rất nhiều sách giảng giải về ý nghĩa Kinh này. Vì thế ở đây sẽ không đi sâu vào chi tiết, mà chỉ hạn chế bình luận những điểm chính yếu của Kinh và sau đó so sánh nó với Kinh Tứ Niệm Xứ.

Toàn bộ Kinh có 262 chữ, nhưng đại ý của Kinh nằm gọn trong 25 chữ đầu: "Quán Tự Tại Bồ Tát hành thâm Bát nhã Ba la mật đa thời chiếu kiến ngũ uẩn giai không độ nhất thiết khổ ách" . Nghĩa là có một vị Bồ Tát tên là Quán Tự Tại khi thực hành sâu về Trí huệ Bát nhã thì Ngài soi thấy 5 uẩn đều "không", và từ đó thoát mọi khổ nạn. Chữ "không" ở đây thường không được giảng giải rõ ràng, có sách nói "không" là không thiệt, có chỗ để nguyên chữ không, có chỗ nói tánh nó là không. Chữ "không" ở đây nên được hiểu là không có tự tánh (vide de nature propre), chứ không phải ‘không thiệt’ hay là "không" đối với "có". Chữ "không" (sùnyatà, emptiness, vide) này rất quan trọng, chính nó đã được xem như nền tảng của hệ thống giáo lý Đại Thừa.

Tiếp theo sau câu "Quán Tự Tại... nhất thiết khổ ách", đến câu "Xá Lợi tử, Sắc bất dị Không, Không bất dị Sắc, Sắc tức thị Không, Không tức thị Sắc, thọ, tưởng, hành, thức diệc phục như thị ". Dịch nghĩa là Xá Lợi tử, Sắc chẳng khác không. Không chẳng khác Sắc, Sắc tức là Không, Không tức là Sắc, thọ, tưởng, hành, thức cũng đều như vậy.

Trong phần Bát nhã Tâm Kinh ở đây chỉ bình luận hai câu đầu này thôi vì nó tóm lược tất cả những ý nghĩa quan trọng của Kinh. Còn những phần sau chỉ giảng giải thêm về tánh Không, về những diệu dụng của nó, tôi thấy không đem lại nhiều lợi ích cho người sơ cơ học đạo, mà ngược lại có thể biến họ thành những biện luận sư về tánh Không.

Kinh Bát nhã dạy chúng ta nếu muốn thoát khỏi mọi khổ nạn, đạt đến an vui, tự tại của Niết Bàn, thì phải thực hành Trí huệ Bát nhã, tức là quán chiếu làm sao để thấy rõ 5 uẩn không có tự tánh. Nhưng phải quán chiếu thế nào? Cách thức tu tập ra sao? Theo tôi thấy thì Kinh này không chỉ dạy cách thức tu tập. Người đọc Kinh này rồi, không thể đem ra áp dụng tu tập liền được nếu không hiểu rõ nghĩa Kinh. Họ cần phải nghiên cứu tìm tòi, suy luận về những lý nhân duyên sinh, bất nhị, tương tức, từ đó mới có thể hiểu được tánh Không của ngũ uẩn. Nhưng hiểu rồi thì đó cũng chỉ là trên phương diện ý thức mà thôi, chứ không phải thực chứng hay trực nghiệm. Những người hiểu được "5 uẩn giai không" có thể có rất nhiều, nhưng người thực nghiệm được "5 uẩn giai không" thì chắc có rất ít.

Lại có nhiều người lấy câu " Sắc tức là Không" của Kinh Bát nhã ra làm một triết lý đạo đức. Vì hiểu Kinh Phật dạy rằng tất cả đều Không, nên họ bảo rằng: "cái xe hơi này tôi chạy thả ga, nếu hư thì bỏ, hoặc nếu có mất, thì tôi cũng không buồn, vì (tôi coi) nó là Không". Họ lấy lý Không này mà bảo mọi người đừng chấp vào tất cả mọi sự, rồi từ đó nẩy ra hai hạng người: một hạng bất chấp tất cả, phóng túng, muốn làm gì thì làm; một hạng khác thì ngược lại, yếm thế, chán đời, không làm gì cả, vì tất cả là Không, có làm cũng chả được lợi ích gì. Vì lý do này Kinh Bát nhã cần phải được giảng dạy cẩn thận và tế nhị.

Trong Kinh câu "Sắc bất dị Không, Không bất dị Sắc" quan trọng và cần được giảng nhiều hơn câu "Sắc tức thị Không, Không tức thị Sắc". Trước khi nói tại sao, tôi xin đưa ra vài thí dụ thông thường để bạn đọc hiểu rõ 2 câu trên.

Lấy thí dụ cái bàn. Cái bàn không thể tự nhiên mà có, nó có đó là do sự kết hợp của những yếu tố "không phải là bàn" như gỗ, cây, cưa, đinh, người thợ mộc, tiều phu, rừng, đất, nước, mưa, mặt trời, v.v... Nếu thiếu một trong những yếu tố đó thì cái bàn không thể có được. Sự có mặt của cái bàn tùy thuộc và liên quan mật thiết với những cái "không bàn". Do đó ta có thể nói cái bàn chẳng khác gì cái "không bàn", những cái "không bàn" khi đủ nhân duyên hội hợp lại thành cái bàn, nên ta nói những cái "không bàn" chẳng khác gì cái bàn.

Chữ "bất dị" (không khác) trong câu "Sắc bất dị không" muốn nói lên sự liên quan mật thiết của tất cả sự vật (tương quan). Cái này có vì cái kia có, cái kia có vì cái này có; cái này không thể có nếu không có cái kia, và ngược lại cũng vậy.

Một thí dụ khác nói về bất dị: em bé 10 tuổi và ông già 70 tuổi. Em bé 10 tuổi theo thời gian lớn lên rồi già đi thành ông già 70. Em bé và ông già không phải là hai người mà cũng không hẳn là một người. Em bé theo thời gian trở thành ông già, có em bé nên mới có ông già, nên em bé chẳng khác gì ông già (bất dị). Nhưng em bé 10 tuổi xưa kia tóc xanh đen, nhỏ người, ngây thơ, còn ông già 70 tuổi hôm nay tóc bạc, cao gầy, nhiều kinh nghiệm; hai hình dáng, hai tâm tư khác nhau, ta không thể nói em bé chính là ông già, hay em bé và ông già là một được (bất nhất). Vì nếu là một tại sao lại có hai danh từ, em bé và ông già? Tại sao lại có hai hình dáng khác nhau?

Tất cả sự vật đều biến chuyển không ngừng từng giây phút, từng sát na. Từ một vật A chuyển thành vật B, ta không thể nói B khác A, mà cũng không thể nói B là A được. Đây chính là lý Bất dị, Bất nhất trong Trung quán (Madhyamikà) của Long Thọ (Nagarjuna). Có nhiều vị nói Bát nhã thuộc pháp môn "bất nhị", theo tôi nghĩ Bất nhị gồm có Bất dị và Bất nhất. Vì lý do này, thay vì nói theo trong Kinh "Sắc bất dị Không, Không bất dị Sắc, Sắc tức thị Không, Không tức thị Sắc", tôi sẽ nói là: "Sắc bất dị Không, Không bất dị Sắc, Sắc tức thị Sắc, Không tức thị Không". Sắc chẳng khác gì không, nhưng Sắc vẫn là Sắc, Không vẫn là Không. Nhờ biết được Sắc chẳng khác gì Không, nên ta thấy được tánh không của cái bàn, nhưng Sắc vẫn là Sắc, nên ta không từ bỏ cái bàn, mà ngược lại cũng thấy được diệu dụng của cái bàn. "Thật tế lý địa bất thọ nhất trần, vạn sự môn trung bất xả nhứt pháp", tuy biết rằng không có cái gì có thể gọi là cái bàn được, nhưng nếu có người chỉ vào cái bàn mà hỏi ta đó là gì? Ta cũng phải trả lời là cái bàn. Đó là Trung-Đạo.

C. So sánh Tứ Niệm Xứ và Bát Nhã Tâm Kinh

Kinh Tứ Niệm Xứ nói về 4 lãnh vực quán niệm. Bát nhã Tâm Kinh nói về quán chiếu 5 uẩn là không. Một Kinh quan trọng của Nam Tông - Một Kinh thông dụng bên Bắc Tông. Một Kinh nói về cách thức tu tập. Một Kinh nói về triết lý cao siêu. Hai Kinh này có liên quan gì với nhau không? Mới nhìn qua ta thấy hình như khác nhau, nhưng thật ra cả hai Kinh đều nói về ngũ uẩn.

Không phải chỉ có Bát nhã Tâm Kinh nói về 5 uẩn là không, trong các Kinh điển Pali, Đức Phật đã thường nhấn mạnh tánh cách vô thường, khổ, vô ngã của 5 uẩn:

"Này chư Tỳ Kheo, ngũ uẩn là vô thường (anicca); bất luận cái gì vô thường, đó là khổ (dukkha), đó là vô ngã (anatta), không phải là "của ta", không phải là "Ta", không phải là "bản ngã của ta". Vậy phải thấy nó bằng trí tuệ tuyệt hảo, đúng như thật sự nó là như vậy. Người thấy được thực tướng của nó bằng trí tuệ tuyệt hảo, tâm người ấy không cố bám vào, xa lìa phiền não, được giải thoát" (Tương ưng bộ Kinh, Samyutta Nikàya, quyển III).

Trong Kinh Tứ Niệm Xứ, bốn lãnh vực quán niệm đều liên quan đến 5 uẩn:

- Niệm thân thuộc về vật chất liên quan đến Sắc uẩn.

- Niệm thọ thuộc về cảm giác liên quan đến Thọ uẩn.

- Niệm tâm thuộc về sự nhận định biết mình liên quan đến Tưởng uẩn.

- Niệm pháp thuộc về tánh cách khác biệt chủ quan liên quan đến Hành và Thức uẩn.

Có một điều khác biệt giữa hai Kinh là: trong Kinh Tứ Niệm Xứ chỉ dạy hành giả quán niệm (quán sát và ghi nhận) trực tiếp và khách quan tánh cách sanh diệt của ngũ uẩn, chứ không phải suy tưởng chúng qua một lý thuyết nào, trong khi Bát Nhã Tâm Kinh dạy "chiếu kiến ngũ uẩn giai không", điều này có thể khiến cho hành giả cố gắng tìm tòi, suy tưởng mượn những lý thuyết có thể giúp cho hành giả hiểu được tánh không của ngũ uẩn.

Kinh Tứ Niệm Xứ dạy phương pháp thực hành mà không nói nhiều về lý thuyết. Tuy nhiên nếu hành giả tinh tấn thực tập thì sẽ đích thân trực nghiệm tánh cách vô thường của ngũ uẩn, và nếu hiểu được vô thường thì tự nhiên sẽ hiểu được vô ngã. Hai danh từ vô ngã (anatta) và không (sunyatà), theo tôi nghĩ, không khác nhau là mấy. Vì Vô ngã là đứng trên phương diện một chúng sanh mà nói, còn Không là trên phương diện pháp giới mà nói.

Tóm lại Kinh Tứ Niệm Xứ chỉ dạy cách thức tu tập, dẫn đến kết quả là thấu đạt được ngũ uẩn là Không (vô ngã), thuộc về Đạo Đế. Còn Bát Nhã Tâm Kinh nói về lý thuyết từ ngũ uẩn là Không trở đi (tức về tánh Không), thuộc về Diệt Đế.

Người hành giả một khi thành tựu được phép quán Tứ Niệm Xứ thì sẽ sống độc lập và không bám víu vào bất cứ sự vật gì trong thế gian, câu này có khác gì "chiếu kiến ngũ uẩn giai không độ nhất thiết khổ ách".

Vì thế, muốn thực chứng Bát Nhã, hãy nên thực hành Tứ Niệm Xứ.

[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.