Quán sát trí tuệ với Tứ đại, an trú tâm "xả"

ISSN: 2734-9195 07:50 15/10/2024

Nếu một vị niệm Phật, Pháp, Tăng nhưng niệm xả không được tương ưng, và không an trú vào thiện pháp, vị ấy vẫn sẽ bị dao động, bị cảm thấy bất an, bất hạnh, khổ đau mà không cảm thấy hoan hỷ.

Cư sĩ Phúc Quang tóm lược

Trích từ bài "Đại kinh Dụ dấu chân voi (Mahàhatthipadopama sutta)" thuộc Trung Bộ kinh (Majjhima Nikaya)

Duyên khởi

Một thời, Thế Tôn trú ở Xá – vệ (Savatthi), tại Kỳ - đà lâm (Jetavana), vườn ông Cấp Cô Độc. Tôn giả Xá – lợi – phất gọi các tỳ kheo và giảng giải ẩn dụ qua hình ảnh "dấu chân voi". Trong rừng, tất cả dấu chân của mọi loài động vật đều nằm gọn trong dấu chân voi, tương tự vậy, mọi thiện pháp đều tập trung trong Bốn Thánh đế.



Ảnh tạo bởi AI

Nội dung kinh

Thế nào là nằm trong Bốn Thánh đế?

Nằm trong Bốn Thánh đế là nằm trong Khổ thánh đế, trong Khổ tập Thánh đế, trong Khổ diệt Thánh đế, trong Khổ diệt đạo Thánh đế.

1. Khổ thánh đế

Sinh, già, bệnh, chết là khổ.

Sầu, bi, ưu, não, điều gì cầu không được là khổ.

Năm thủ uẩn là khổ, gồm có: Sắc uẩn (bốn đại, sắc khởi lên từ bốn đại), thọ uẩn, tưởng uẩn, hành uẩn, thức uẩn là khổ.

Thế nào là bốn đại?

Bốn đại là địa đại, thuỷ đại, hoả đại, phong đại. Bốn yếu tố này bao trùm khắp nơi, có điều kiện xuất hiện ở bất kì đâu trên thế gian, nên gọi là "đại" (tức là lớn).

Địa đại (Hay còn gọi là địa giới)

Địa giới bao gồm nội địa giới và ngoại địa giới.

Cái gì thuộc về thân, thô phù, có tính chất cứng, mềm, ví như lông, móng tay, da, răng, thịt, gân, xương, tuỷ, thận, mật,... và bất kì cái gì thuộc nội thân là nội địa giới. Cái gì không thuộc về thân, có tính chất cứng, mềm, mắt có thể thấy được, thuộc về ngoại địa giới.

Thuỷ đại (Hay còn gọi là thuỷ giới)

Thuỷ giới cũng bao gồm nội thuỷ giới và ngoại thuỷ giới.

Cái gì thuộc về thân, thuộc chất lỏng, ví như mật, đờm, nước rãi, nước mắt, mủ, máu, dịch,... bất cứ thứ gì thuộc nội thân là nội thuỷ giới. Cái gì không thuộc về thân, có tính chất lỏng, mắt thấy được sắc đó, thuộc về ngoại thuỷ giới.

Hoả đại (Hay còn gọi là hoả giới)

Hoả giới cũng bao gồm nội hoả giới và ngoại hoả giới.

Cái gì thuộc về thân, thuộc lửa, thuộc "nhiệt", ví như thân nhiệt, cơ thể nóng lên khi hoạt động, lạnh khi gặp gió,... bất cứ thứ gì thuộc nội thân là nội hoả giới. Cái gì không thuộc về thân, có tính lửa, có tính nhiệt, khiến cho hâm nóng,

thuộc về ngoại hoả giới.

Phong đại (Hay còn gọi là phong giới)

Phong giới cũng bao gồm nội phong giới và ngoại phong giới.

Cái gì thuộc về thân, thuộc tính gió, thuộc tính lay động, ví hơi thở ra, hơi thở vào, tay chân cử động,... bất cứ thứ gì thuộc nội thân là nội phong giới. Cái gì không thuộc về thân, có tính chất gió, có tính lay động thuộc về ngoại phong giới.

2. Quán sát với chính trí tuệ

2.1. Vô ngã

Sự quán sát với chính trí tuệ là sự quán sát như sau: *"Cái này không phải của tôi, cái này không phải là tôi, cái này không phải tự ngã của tôi".*

Từ sự quán sát đó mà yểm ly (không tham đắm) với bất kì đại nào.

2.2. Vô thường

Quán sát tất cả các đại để có thể nêu rõ được tính vô thường, thấy sự huỷ hoại của các đại, thấy sự đoạn diệt của các đại.

Đến cái thân thể này khi chết cũng tan rã theo từng đại, xác thân về đất, chất lỏng trong cơ thể về nước, hơi thở về gió, thân nhiệt hoà vào nhiệt độ thế gian, lấy cái gì mà chấp thủ cái này là tôi, là của tôi, hay "tôi là...".

2.3. Duyên khởi và "niệm xả"

Nếu bị người mắng nhiếc, chê bai, chửi rủa, thoá mạ, chỉ trích, chọc tức, cần quán sát biết rõ như sau: *"Khổ thọ khởi lên nơi tôi thuộc tai xúc chạm âm thanh, thọ này do nhân duyên, không phải không nhân duyên. Do nhân duyên gì? Do nhân "xúc chạm".*

Nhờ quán sát như vậy mà thấy "xúc" là vô thường, "thọ" là vô thường, "tưởng" là vô thường, "hành" là vô thường, "thức" là vô thường.

Nếu một vị niệm Phật, Pháp, Tăng nhưng niệm xả không được tương ưng, và không an trú vào thiện pháp, vị ấy vẫn sẽ bị dao động, bị cảm thấy bất an, bất hạnh, khổ đau mà không cảm thấy hoan hỷ. Nếu có những người cư xử với mình

không hoàn hảo, không tốt đẹp, không khả ái, không dễ chịu, hoặc dùng tay xúc chạm, cần quán sát rằng mình sẽ an trú vào tâm xả, sẽ tinh tấn, không giải đãi, không loạn niệm, thân tâm được khinh an (nhẹ nhàng), tâm được an tĩnh.

Bất cứ sắc pháp gì được hiện khởi đều quy tụ trong sắc thủ uẩn, bất cứ cảm thọ gì được hiện khởi đều quy tụ thọ thủ uẩn, bất cứ tưởng gì được hiện khởi, đều quy tụ tưởng thủ uẩn, bất cứ hành gì được hiện khởi, đều quy tụ hành thủ uẩn, bất cứ thức gì được hiện khởi, đều quy tụ thức thủ uẩn.

Sự tham dục, tham đắm, chấp trước, mê say trong năm thủ uẩn này tức là “Khổ tập”.

Sự thu phục, điều ngự, từ bỏ tham dục tức là “Khổ diệt”.

Sự thực hành Bát Chính đạo chính là "Khổ diệt đạo".

Lời kết

Sự quán chiếu các yếu tố nội thân, và ngoại thân theo tinh thần vô ngã, vô thường, là con đường dẫn tới sự giải phóng những chấp thủ, hướng tới sự xả ly tham đắm, rằng buộc với năm thủ uẩn. Khi mọi sợi dây trói được cắt đứt, mọi tham luyến được xả bỏ, chúng ta mới có cơ hội tìm thấy sự an tĩnh.

Cư sĩ Phúc Quang tóm lược

Tài liệu tham khảo: *Đại Tạng kinh Việt Nam - Trung Bộ kinh (Majjhima Nikaya) - “Đại kinh Dụ dấu chân voi (Mahàhatthipadopama sutta)”, Dịch giả: HT. Thích Minh Châu*