

ĐẠI HỌC QUỐC GIA HÀ NỘI

VIỆN TRẦN NHÂN TÔNG

PHẬT HỌC ĐẠI CƯƠNG

TS. Thích Vạn Lợi tổng hợp

Mục lục

Bài 1: MƯỜI HAI NHÂN DUYÊN (Thập nhị nhân duyên).....	4
A. Dẫn nhập	5
B. Nội dung	5
I. Định nghĩa.....	5
II. Một số hệ luận từ giáo lý Mười hai nhân duyên.....	12
C. Kết luận	12
Bài 2: BỐN CHÂN LÝ (Tứ Diệu Đế)	14
A. Dẫn nhập	14
B. Nội dung	15
I. Định nghĩa.....	15
II. Nội dung Tứ diệu đế	16
III. Tu tập Bốn chân lý	22
C. Kết luận	23
Bài 3: TÁM PHẦN THÁNH ĐẠO - (Bát Chánh Đạo).....	25
A. Dẫn nhập	25
B. Nội dung	25
I. Nội dung Bát thánh đạo	25
II. Liên hệ giữa Bát thánh đạo và Giới, Định, Tuệ.....	29
III. Tu tập Bát thánh đạo	31

C. Kết luận	33
Bài 4: TAM VÔ LẬU HỌC - (Giới - Định - Tuệ)	34
A. Dẫn nhập	34
B. Nội dung	35
I. Giới vô lậu học	35
II. Định vô lậu học	39
III. Tuệ vô lậu học	41
C. Kết luận	46
Bài 5: BA DẤU ẤN CỦA CHÁNH PHÁP (<i>Tam pháp ấn</i>)	47
A. Dẫn nhập	47
B. Nội dung	47
I. Định nghĩa	47
II. Nội dung Tam pháp ấn	48
III. Mối liên hệ giữa Tam pháp ấn trong cơ chế tâm lý của người tu tập	55
C. Kết luận	57
Bài 6: BỐN ĐỀ MỤC QUÁN NIỆM (<i>Tứ niệm xứ</i>)	58
A. Dẫn nhập	58
B. Nội dung	58
I. Định nghĩa	58
II. Nội dung Bốn đề mục quán niệm	59
III. Ý nghĩa nhất quán và lợi ích thiết thực khi tu tập Bốn đề mục quán niệm	68
C. Kết luận	69
Bài 7: BẢY PHƯƠNG PHÁP ĐI ĐẾN GIÁC NGỘ (<i>Thất giác chi</i>)....	70
A. Dẫn nhập	70

B. Nội dung	70
I. Định nghĩa.....	70
II. Nội dung của Thất giác chi.....	71
III. Một số ý niệm khi thực hành pháp giác chi.....	75
C. Kết luận	77
Bài 8: NHÂN QUẢ.....	77
A. Dẫn nhập	78
B. Nội dung	78
I. Định nghĩa.....	78
II. Nội dung	79
III. Phân loại nhân quả	79
IV. Các phạm trù nhân quả.....	81
V. Một số nhận định về giáo lý nhân quả.....	83
C. Kết luận	84
Bài 9: NGHIỆP (Karma).....	85
B. Nội dung	85
I. Định nghĩa.....	85
II. Nội dung của nghiệp.....	85
III. Phân loại nghiệp	87
IV. Thái độ tâm lý tiếp thọ nghiệp	91
C. Kết luận	92
Bài 10: LUÂN HỒI.....	92
A. Dẫn nhập	92
B. Nội dung	93
I. Định nghĩa.....	93
II. Nội dung	93

C. Kết luận	99
Bài 11: NĂM UẨN - (<i>Ngũ uẩn</i>)	100
A. Dẫn nhập	100
B. Nội dung	101
I. Định nghĩa.....	101
II. Nội dung năm uẩn.....	102
III. Tu tập quán chiếu năm uẩn.....	108
C. Kết luận	110
Bài 12: BỐN ĐẠI, SÁU ĐẠI, MƯỜI HAI XỨ VÀ MƯỜI TÁM GIỚI.....	111
A. Dẫn nhập	111
B. Nội dung	112
I. Định nghĩa: Bốn đại, sáu đại, mười hai xứ và mười tám giới.....	112
II. Phân tích Bốn đại qua thể chất vật lý của con người.....	112
III. Sáu đại và con người toàn diện	113
IV. Mười hai xứ và mười tám giới	114
V. Mối quan hệ giữa 12 nhân duyên, 5 uẩn, 4 đại và 6 đại, 12 xứ và 18 giới.....	115
C. Kết luận	117

Bài 1: MƯỜI HAI NHÂN DUYÊN
(Thập nhị nhân duyên)
Thích Tâm Hải

A. Dẫn nhập

Mười hai nhân duyên (Thập nhị nhân duyên) là cách trình bày đặc biệt của giáo lý Duyên khởi (Paticcasamuppada)¹. Giáo lý này do chính Bồ Tát Tất Đạt Đa (Siddhartha) thể chứng dưới cội bồ đề sau 49 ngày tư duy thiền định, từ đó Ngài trở thành một bậc giác ngộ hoàn toàn.

Mười hai nhân duyên, hay Duyên khởi, là một giáo lý rất đặc thù, là điểm xác định sự khác biệt giữa Phật giáo với các tôn giáo khác. Nó là cốt lõi của nhân sinh quan Phật giáo, được đề cập nhất quán trong tất cả các kinh điển. Nhận thức rõ về giáo lý Mười hai nhân duyên sẽ giúp người học Phật hiểu cặn kẽ hơn về các vấn đề khác như nghiệp, luân hồi, tái sinh, nhân quả... đồng thời gợi mở một hướng sống tích cực cho mỗi cá nhân trong hiện tại.

B. Nội dung

I. Định nghĩa

1. Thế nào là nhân duyên?

Nhân là yếu tố quyết định, điều kiện chính làm sinh khởi, có mặt của một hiện hữu. Duyên là điều kiện hỗ trợ, tác động làm cho nhân sinh khởi.

“Nhân duyên” trong “Mười hai nhân duyên” bao hàm ý nghĩa “nhân duyên khởi”: Sự nương tựa vào nhau mà sinh khởi, sự tùy thuộc phát sinh, nói chính xác là “do cái này có mặt, cái kia có mặt; do cái này không có mặt, cái kia không có mặt; do cái này sinh, cái kia sinh; do cái này diệt, cái kia diệt”.

2. Mười hai nhân duyên là gì?

Trong *Kinh Tương Ưng Bộ II (Samyutta Nikàya)*, Đức Phật đã thuyết minh về Mười hai nhân duyên (Duyên khởi) như sau: “Do vô minh, có hành sinh; do hành, có thức sinh; do thức, có danh sắc sinh; do danh sắc, có lục

¹ Còn gọi là Duyên sinh, Y tha khởi: sự nương tựa vào các yếu tố khác mà sinh khởi, hình thành, hiện hữu; tùy thuộc phát sinh.

nhập sinh; do lục nhập, có xúc sinh; do xúc, có ái sinh; do ái, có thủ sinh; do thủ, có hữu sinh; do hữu, có sinh sinh; do sinh sinh, có lão tử, sầu, bi, khổ, ưu, não sinh, hay toàn bộ khổ uẩn sinh. Đây gọi là Duyên khởi”.

“Do đoạn diệt¹ tham ái, vô minh một cách hoàn toàn, hành diệt; do hành diệt nên thức diệt; do thức diệt nên danh sắc diệt...; do sinh diệt nên lão tử, sầu, bi, khổ, ưu, não diệt. Như vậy là toàn bộ khổ uẩn đoạn diệt. Đây các Tỳ kheo, như vậy gọi là đoạn diệt” (tr.1-2).

Mười hai nhân duyên được Đức Phật định nghĩa gồm hai chiều hướng: chiều hướng sinh khởi (còn gọi là lưu chuyển: do vô minh, hành sinh...) và chiều hướng đoạn diệt (còn gọi là hoàn diệt: do đoạn diệt tham ái, vô minh một cách hoàn toàn nên hành diệt...). Khi Mười hai nhân duyên được thành lập (tập khởi), nghĩa là năm uẩn² tập khởi, và đây là chiều hướng của khổ đau, luân hồi. Khi mười hai mắt xích này bị phá vỡ (đoạn diệt) thì cấu trúc năm uẩn cũng tan rã, và đây là con đường của an lạc, giải thoát. Năm uẩn chính là cấu trúc của con người và cuộc đời. Sự hiện hữu của con người tự nó nói lên mười hai nhân duyên đang vận hành theo chiều tập khởi.

Theo cách trình bày trên, vô minh được xem như là căn nguyên, nguồn cội, cốt lõi của mười hai nhân duyên. Tuy nhiên, không nên hiểu nhầm vô minh là nguyên nhân đầu tiên của chuỗi liên kết đó. Bởi Đức Phật dạy, vô minh cũng do nhân duyên sinh, là duyên khởi. Khi có nhân duyên (tích cực) thì vô minh cũng sẽ chuyển hóa thành trí, tuệ; đây là ý nghĩa “vô minh diệt, minh sinh”.

Cũng cần lưu ý một chút về số mục (12 chi phần) của dạng thức Duyên khởi này. Định nghĩa được nêu trên trích từ *Kinh Trung Bộ* II, là cách trình bày tiêu biểu nhất, gồm đầy đủ cả 12 chi phần. Trong một số bản kinh khác, như *Kinh Đại Duyên* (*Kinh Trường Bộ* III), *Kinh Đại Bốn Duyên* (*Trường A Hàm* I)... Đức Phật trình bày chỉ gồm 5, 8, 10, 11 và đầy đủ nhất là 12 chi phần. Vấn đề này được các nhà nghiên cứu Phật học có thẩm quyền phân tích rất tỉ mỉ, và tất cả đều thống nhất số mục 12 chi phần được xác định qua

¹ Diệt trừ, xả bỏ, chuyển hóa (Pàli: Ucccheda).

² Hình thể (sắc), cảm thọ (thọ), ấn tượng của tri giác (tưởng), ý chí tạo tác (hành) và tri giác hiện hữu (thức).

nội dung thiền quán của Đức Phật dưới cội bồ đề. Đây là dạng thức chính xác, đầy đủ và phù hợp nhất với tư duy của con người. Sự sai khác về số mục các chi phần chỉ là thể hiện phương pháp giáo hóa linh động của Đức Phật. Ngài tùy thuộc vào trình độ của người nghe mà nói vắn tắt hoặc đầy đủ. Điều này sẽ được làm sáng tỏ ở phần nói về sự vận hành của mười hai nhân duyên.

Đối tượng nghe giáo lý Mười hai nhân duyên là con người, vì nặng về tâm luyện ái và chấp thủ, nên Đức Phật luôn nhấn mạnh đến các chi phần này, đặc biệt là trong chiều hướng, con đường đoạn diệt - giải thoát. Khi ái (hay bất luận là chi phần nào) sinh khởi, lập tức cấu trúc 12 nhân duyên hình thành; và ngược lại; khi chi phần ái hay thủ (hoặc một chi phần bất kỳ) đoạn diệt, lập tức chuỗi mắt xích 12 nhân duyên tan rã. Đây cũng là ý nghĩa, mà trong *Luận Đại Tỳ Bà Sa* ghi rằng, nói Duyên khởi có một chi phần cũng được, hai, ba... cho đến 12 chi phần cũng được.

3. Ý nghĩa của mười hai chi phần nhân duyên

3.1. *Vô minh (Avijjā)*: sự mê mờ, cuồng si của tâm thức; hay nói cách khác là sự không hiểu biết như thật về hiện hữu là duyên sinh, vô thường và không có một tự thể độc lập, bất biến.

3.2. *Hành (Sankhāra)*: động lực, ý chí hành động tạo tác (ý hành) của thân, miệng và ý.

3.3. *Thức (Vinnana)*: tri giác của con người về thế giới thông qua các cơ quan chức năng như mắt (nhãn thức), tai (nhĩ thức), mũi (tỷ thức), lưỡi (thiệt thức), thân (thân thức) và ý (ý thức).

3.4. *Danh sắc (Nāmarūpa)*: sắc là phần vật lý và sinh lý, danh là phần tâm lý. Với con người, sắc là cơ thể vật chất, các giác quan và chức năng của chúng; danh là các tâm phụ thuộc (tâm sở), như xúc, tác ý, thọ, tưởng và tư.

3.5. *Lục nhập (Chabbithāna)*: có nơi gọi là sáu xứ, là sự tương tác giữa sáu căn (6 nội xứ: mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý) và đối tượng của chúng là

sáu trần (6 ngoại xứ: hình thể, âm thanh, hương vị, mùi vị, xúc chạm và ý tưởng - pháp).

3.6. *Xúc (Phassa)*: sự gặp gỡ, tiếp xúc, giao thoa giữa các căn (chủ thể) và trần (đối tượng). Nói rõ hơn, xúc chính là sự tiếp xúc giữa con người và thế giới thông qua 6 cơ quan tri giác. Lưu ý là, khi có thức phát sinh do mắt tiếp xúc với hình thể (sắc trần), thì sự nhận biết đó mới gọi là nhãn thức... Vậy, xúc là sự gặp gỡ, giao thoa giữa căn, trần và thức.

3.7. *Thọ (Vedanà)*: sự cảm thọ. Nói khác đi là các phản ứng tâm lý phát sinh khi mắt tiếp xúc với hình thể, tai tiếp xúc với âm thanh... ý tiếp xúc với ý tưởng (pháp).

Cảm thọ có ba loại: cảm thọ dễ chịu (lạc thọ), cảm thọ khó chịu (khổ thọ) và cảm thọ trung tính (phi khổ phi lạc). Đây là chất liệu mà con người thường lấy để xây dựng những giá trị gọi tên là hạnh phúc và khổ đau, bất hạnh. Thực ra, chúng là do duyên sinh, luôn thay đổi, không hề có một tự tính cố định.

3.8. *Ái (Tanhà)*: gọi đủ là ái dục hay khát ái, là sự vương mắc, yêu thích, tham luyến; gồm có dục ái, sắc ái và vô sắc ái.

3.9. *Thủ (Upadàna)*: gọi đủ là chấp thủ, là sự kẹt vào, bám víu, đeo chặt của tâm thức vào một đối tượng.

3.10. *Hữu (Bhava)*: tiến trình tương duyên để hình thành, gồm dục hữu, sắc hữu và vô sắc hữu.

3.11. *Sinh (Jati)*: sự ra đời, tạo nên, xuất hiện. Sinh ở đây không phải là sự sinh ra em bé, mà là sự thành tựu các bộ phận cấu thành (năm uẩn), thành tựu các xứ (các cơ quan tri giác và chức năng của chúng).

3.12. *Lão tử (Jaramrana)*: sự suy nhược, tàn lụi, tuổi thọ lớn, tan rã, tiêu mất, tử vong. Với sinh mạng con người, lão tử được biểu hiện dưới các hiện tượng: răng long, tóc bạc, da nhăn, các cơ quan tri giác suy yếu và chết.

4. Sự vận hành của mười hai nhân duyên

Thông qua ý nghĩa của các chi phần mười hai nhân duyên, đặc biệt là chi phần lục nhập, một lần nữa khẳng định rằng, dạng thức duyên khởi này là giáo lý nói về con người, bởi vì chỉ ở con người mới có đầy đủ 6 cơ quan tri giác. Do vậy, khi nói về sự vận hành của mười hai nhân duyên cũng chính là nói về sự vận hành của con người.

Vì không nhận biết hiện hữu (con người và thế giới) là do nhân duyên hòa hợp mà sinh khởi, luôn biến dịch và không có một tự thể thường hằng, nên con người ảo tưởng về một tự ngã: đây là cái tôi và đây là cái của tôi (vô minh). Chính ảo tưởng và sự bất giác này khuấy động tâm thức, làm sinh khởi lòng tham ái, chấp thủ... Và đó là động cơ cho các hành động của thân, khẩu và ý (hành). Mỗi khi ý niệm về một tự ngã sinh khởi thì thức có mặt. Sự hiện hữu của thức, tất yếu đòi hỏi sự có mặt của chủ thể nhận thức và đối tượng nhận thức (danh sắc, lục nhập). Khi căn, trần và thức gặp gỡ nhau (lục nhập), thì xúc sinh khởi. Cảm thọ (thọ) có mặt ngay khi căn, trần và thức giao thoa nhau; cảm thọ sẽ tuôn chảy như một dòng thác mà không một năng lượng nào có thể ngăn cản được, vì bản chất của cảm thọ là thế. Thọ bao gồm những phản ứng tâm lý trước đối tượng như là buồn, vui, yêu, ghét, trung tính... Cảm thọ dễ chịu sẽ làm phát sinh luyến ái (ái). Trong ái đã bao hàm chấp thủ và nó được biểu hiện dưới nhiều hình thức tương ứng với các cảnh giới của tâm thức (hữu). Hữu tạo ra sinh, và một khi đã có sinh, thì tiến trình suy yếu, tan rã, mất đi sẽ vận hành như một hệ quả đương nhiên: nghĩa là lão tử, sầu, bi, khổ, ưu, não; hay khổ đau có mặt. Đó là sự vận hành của mười hai nhân duyên theo chiều sinh khởi (lưu chuyển) - chiều vận hành này có động lực là vô minh, tham ái và chấp thủ. Nói khác đi, đây là con đường của khổ đau, luân hồi được dẫn dắt và chi phối bởi vô minh.

Trong phần thuyết minh về mười hai nhân duyên, Đức Phật không chỉ nêu lên con đường tập khởi, như đã phân tích ở trên, mà Ngài đã chỉ ra nguyên nhân tập khởi và con đường đoạn tận (hoàn diệt). Mỗi khi đoạn diệt bất kỳ một chi phần nào trong chuỗi 12 mắt xích (nhân duyên), thì lập tức nó tự tan rã. Tuy nhiên, với con người, tham ái và chấp thủ là nặng nề nhất; nên

đoạn tận tham ái hoặc chấp thủ thì vòng xích mười hai nhân duyên không còn lý do để hiện hữu. Đó là ý nghĩa của lời Phật dạy: “Ái diệt tức Niết bàn”.

Sự vận hành của mười hai nhân duyên không chỉ đơn giản là tiến trình hình thành một sinh mạng (từ ý niệm tối sơ về hiện hữu đến hơi thở cuối cùng), mà sự vận hành của nó (chiều thành lập - lưu chuyển) nói lên căn nguyên có mặt của con người (và cuộc đời); nó không bị giới hạn bởi thời gian và không gian. Bao giờ tham ái, chấp thủ hoặc vô minh chưa được đoạn tận thì con người vẫn bị chi phối bởi sự vận hành của mười hai nhân duyên - nghĩa là vẫn luân quần trong luân hồi, khổ đau bất tận; khi mười hai nhân duyên đoạn diệt, đồng nghĩa với toàn bộ khổ uẩn đoạn diệt.

5. Một số cách giải thích về mười hai nhân duyên

Mười hai nhân duyên, hay Duyên khởi, là nguyên lý của mọi hiện hữu. Nó là sự thật nên không bị giới hạn trong không gian và thời gian. Đức Phật khẳng định rằng: “Duyên sinh là thực tính của mọi hiện hữu, sự thật này không thay đổi dù Như Lai có xuất hiện hay không xuất hiện”. Một hiện hữu dù nhỏ như hạt nhân của nguyên tử đến to lớn như vũ trụ cũng không nằm ngoài nguyên lý này. Với đặc tính đó, giáo lý Mười hai nhân duyên có thể dùng để soi sáng nhiều vấn đề khác trong cuộc đời như luân hồi, nhân quả... tùy thuộc theo góc độ quan sát của người giải thích. Ở đây chỉ giới thiệu bốn cách giải thích phổ biến.

5.1. Dạng thức tổng quát

“Do cái này có mặt, cái kia có mặt; do cái này không có mặt, cái kia không có mặt; do cái này sinh, cái kia sinh; do cái này diệt, cái kia diệt” (*Kinh Tiểu Bộ*, tr.291). Dạng thức này là cách trình bày khái quát, tóm tắt và đơn giản nhất do chính Đức Phật nói. Nó được xem như là một nguyên lý cho mọi hiện hữu trong thế giới hiện tượng. Nói chính xác hơn, nếu mười hai nhân duyên là dạng thức duyên khởi riêng về con người, thì dạng thức tổng quát nói về bản chất của thế giới hiện tượng, đặc biệt là thế giới không có tình thức (khí thế giới).

5.2. Ba đời hai tầng nhân quả (Tam thế lưỡng trùng nhân quả)

Ba đời là quá khứ, hiện tại và tương lai (vị lai). Theo cách giải thích này, vô minh và hành thuộc về quá khứ; hiện tại gồm có các chi phần từ thức đến hữu; sinh và lão tử thuộc về vị lai. Mặt khác, thức, danh sắc, lục nhập được xem là quả hiện tại của nhân quá khứ là vô minh và hành, đây là tầng nhân quả thứ nhất. Các chi phần thọ, ái, thủ và hữu là nhân hiện tại cho quả vị lai là sinh và lão tử; đây là lớp nhân quả thứ hai. Sự phối hợp giữa hai lớp nhân quả này với các duyên tạo nên một mối quan hệ có vẻ chặt chẽ, tương tục của dòng chảy thời gian: quá khứ - hiện tại - vị lai. Qua cách giải thích này, ý đồ dùng giáo lý Mười hai nhân duyên để giải thích luân hồi đã thể hiện rõ. Tuy nhiên, cách phân chia như trên sẽ dễ đưa đến một ngộ nhận, như là vô minh và hành chỉ có ở quá khứ; 8 chi phần tiếp theo chỉ có ở hiện tại; sinh và lão tử thì thuộc về tương lai! Thực ra, trong hiện tại (và ngay trong mỗi chi phần) đã có mặt vô minh. Khi một chi phần hiện hữu thì lập tức có sự hiện hữu của 11 chi phần còn lại. Nếu một chi phần bất kỳ vắng mặt thì mối liên kết 12 chi phần nhân duyên tự sụp đổ. Như đã phân tích, mười hai nhân duyên là một dòng tương tục, chẳng chứt, không hề lệ thuộc vào thời gian (quá khứ, hiện tại hay tương lai). Cách giải thích này vô tình làm đơn giản hóa giáo lý Mười hai nhân duyên - một giáo lý vốn được xem là rất thâm áo và tinh tế.

5.3. Nhân quả đồng thời

Khi nói “Do vô minh, hành sinh...”, không nên hiểu là hành do vô minh sinh ra. Giữa vô minh và hành... là mối quan hệ nhân quả tuyến tính, đơn phương; nghĩa là các chi phần trong mười hai nhân duyên hiện hữu tùy thuộc vào yếu tố thời gian (trước - sau). Cách giải thích này nói rằng, ngay trong một sát na¹ đã có sự hiện hữu đầy đủ của cả 12 chi phần. Khi ý niệm lệch lạc về một cái tôi và cái của tôi (tự ngã) có mặt, lập tức có mặt chuỗi nhân quả tương tục: ý chí tạo tác (hành), tri giác phân biệt và chấp thủ (thức)... đến lão tử, sầu, bi, khổ, ưu, não. Mỗi một chi phần vừa là quả vừa là nhân cho các chi phần khác, chúng nuôi dưỡng lẫn nhau.

5.4. Sự hiện hữu của một đời sống con người (mạng căn)

¹ Khoảng thời gian rất ngắn giữa hai biến cố, nhỏ hơn rất nhiều so với đơn vị thời gian là giây (Pàli: khana).

Một trong 3 yếu tố quyết định để hình thành một thai nhi là có sự hiện hữu nghiệp thức đi đầu thai. Nghiệp thức này là kết quả của vô minh và hành trong quá khứ. Giai đoạn tượng thai chính là thời điểm danh sắc có mặt. Lục nhập là giai đoạn thai nhi hình thành đầy đủ các căn. Giai đoạn trẻ bú mớm là giai đoạn của xúc. Trẻ từ 3 - 5 tuổi là lúc thọ hình thành. Từ đây trở về trước, theo lối giải thích này, là biểu hiện của nghiệp quá khứ, trẻ chưa tác ý thiện ác để tạo nên nghiệp hiện tại. Khi trẻ biết vui, buồn, ưa, ghét... là lúc ái, thủ, hữu hình thành và chính đây mới là giai đoạn mà trẻ tạo nghiệp để đưa đến hình thành một thân mạng mới ở tương lai (sinh, lão tử).

II. Một số hệ luận từ giáo lý Mười hai nhân duyên

Con người (và cuộc đời) là hiện hữu của cấu trúc mười hai nhân duyên, nên không hề có một tự ngã độc lập và thường hằng. Con người chính là chủ nhân của cuộc đời mình, bởi giáo lý Mười hai nhân duyên cho thấy sự thật: “Không thể tìm ra một đấng sáng tạo, một Brahman, hay một vị nào khác, làm chủ vòng luân chuyển của đời sống; chỉ có những hiện tượng diễn tiến, tùy thuộc vào những điều kiện”¹.

Con người và cuộc đời là vô ngã, không có một tự tính thường hằng (vô thường), nên bên trong mỗi người luôn tiềm ẩn một khả năng giác ngộ, và cuộc đời luôn có cơ hội để xây dựng trở nên tốt đẹp.

Khi một chi phần trong mười hai nhân duyên vận hành, nghĩa là 11 chi phần còn lại cũng vận hành. Điều này nói lên sự dung thông giữa cái “một” và cái “tất cả”, vượt ra ngoài khái niệm không gian, thời gian. Từ đó có thể khẳng định có sự hiện hữu của các loại thần thông.

C. Kết luận

Mười hai nhân duyên là giáo lý về con người và nói cho đối tượng nghe là con người. Vì con người bị vướng nặng vào vô minh, ái và chấp thủ nên Đức Phật đặc biệt nhấn mạnh đến các chi phần này khi hướng dẫn con người tu tập vì mục đích giải thoát, giác ngộ.

¹ Luận Thanh Tịnh Đạo (Visuddhimagga).

Mười hai nhân duyên, hay Duyên khởi, không phải là một giáo lý dùng để đối trị chấp ngã hay nhằm giải thích thế giới; mà đây là sự thật và là một pháp tu tập nhằm giải thoát thiết thực cho con người. Do vậy, giáo lý này là căn bản của chánh kiến (thứ nhất trong Bát chánh đạo). Nói khác đi, chánh kiến là cái nhìn toàn diện, như thật về các pháp là do duyên sinh.

Vô ngã hay giải thoát, Niết bàn không phải là một trạng thái trống trơn, mà là sự trống rỗng ý niệm về một tự ngã thường hằng. Nói cách khác, đó là trạng thái không có mặt vô minh, tham ái và chấp thủ.

Mọi giá trị trong cuộc đời đều mang tính tương đối, bởi cuộc sống là duyên sinh, luôn trôi chảy và không thể nắm bắt.

Hiện hữu hay cuộc sống là hiện hữu của các mối tương quan đa phương giữa con người với con người, giữa con người với môi trường xã hội, môi trường tự nhiên... Khi một cá nhân sống tốt là đang góp phần xây dựng một xã hội tốt đẹp, và ngược lại. Mỗi người phải có trách nhiệm với cộng đồng, bởi xây dựng cộng đồng chính là đang bảo vệ cá nhân mình.

Mười hai nhân duyên, hay giáo lý Duyên khởi nói chung, là một giáo lý vô cùng tinh tế và khó hiểu, bởi con người vốn đã quen với nếp tư duy hữu ngã từ vô thủy. Muốn có một nhận thức đúng về giáo lý này, đòi hỏi phải có sự quán sát và tư duy thường xuyên về nó. Suy tư và thực tập giáo lý Mười hai nhân duyên (theo chiều đoạn diệt), chắc chắn rằng sẽ từng bước mang đến cho hành giả một cuộc sống độ lượng, vị tha, giải thoát và an lạc trong hiện tại. Bởi như lời Phật dạy: “Ai thấy duyên khởi là thấy pháp, ai thấy pháp là thấy Phật (Ta)”. Thấy Phật là thấy được thực tại tối hậu, vượt ra ngoài mọi ràng buộc của thế giới ngã tính - bị giới hạn bởi vô minh, tham ái và chấp thủ này.

Câu hỏi hướng dẫn ôn tập

- 1) *Định nghĩa về các chi phần trong mười hai nhân duyên.*
- 2) *Trình bày mối liên hệ và sự vận hành của các chi phần nhân duyên đối với đời sống của con người.*

3) Từ giáo lý Mười hai nhân duyên, bạn có suy tư gì về đời sống tu tập của cá nhân?

Bài 2: BỐN CHÂN LÝ (Tứ Diệu Đế)

Thích Viên Giác

A. Dẫn nhập

Một hôm, Đức Phật đang ở tại Kosambi trong rừng cây simsàpa, Ngài nhặt một ít lá simsàpa đưa lên hỏi: “Này các Tỳ kheo, các ông nghĩ thế nào? Lá simsàpa ở trong tay ta nhiều hay là ở trong rừng simsàpa nhiều?”.

“Bạch Đức Thế Tôn, lá trong tay Thế Tôn quá ít, còn lá trong rừng simsàpa thì quá nhiều”. Phật dạy: “Cũng vậy, này các Tỳ kheo, điều ta biết thì quá nhiều, nhưng những gì ta dạy cho các ông thì rất ít; nhưng đó là những gì cần thiết và căn bản cho sự giải thoát. Những gì ta đã dạy cho các ông? Chính là “Đây là Khổ”, “Đây là Khổ tập”, “Đây là Khổ diệt”, “Đây là con đường đưa đến Khổ diệt” (*Tương Ưng V*).

Giáo lý Tứ đế là nền tảng của hệ thống giáo lý đạo Phật. Ngay sau khi Đức Phật thành đạo, Ngài đến vườn Nai thuyết pháp cho năm anh em Kiều Trần Như, những bạn tu khổ hạnh với Ngài trước đây; nội dung bài thuyết giáo đầu tiên ấy là Tứ diệu đế. Từ đó, xuyên suốt hành trình hoằng hóa của Ngài, giáo lý Tứ diệu đế được triển khai, mở rộng. Đức Phật nhiều lần xác định về tầm quan trọng và siêu việt của giáo lý Tứ đế, Ngài dạy: “Những bậc A La Hán chánh đẳng giác ở trong quá khứ, ở trong tương lai hay hiện tại,

được coi là vị Chánh đẳng giác đúng nghĩa là Chánh đẳng giác về Bốn thánh đế” (*Tương Ưng V*).

Mục đích của đạo Phật là giải thoát mọi đau khổ, vì vậy các pháp môn được thiết lập, mọi nỗ lực tu tập đều hướng về mục tiêu ấy. Giáo lý Tứ diệu đế được coi là thiện pháp tối thắng. Ngài Xá Lợi Phất nhận định: “Ví như tất cả dấu chân của mọi loài động vật đều bị nhiếp trong dấu chân voi, vì dấu chân này lớn nhất trong tất cả dấu chân. Cũng vậy, chư hiền giả, tất cả các thiện pháp đều tập trung trong Tứ thánh đế” (*Kinh Trung Bộ I*). Đức Phật cũng dạy: “Này các Tỷ kheo, nếu có ai nói rằng không cần xây dựng tầng dưới của ngôi nhà, tôi sẽ xây tầng trên của ngôi nhà, sự kiện này không thể xảy ra. Cũng vậy, nếu có ai nói rằng không cần giác ngộ Tứ thánh đế, ta sẽ đoạn diệt khổ đau, sự kiện này không thể xảy ra” (*Tương Ưng V*).

Cho đến lúc sắp nhập Niết bàn dưới cây sa la song thọ, một lần cuối, Ngài nhắc lại giáo lý Tứ đế: “Các thầy Tỷ kheo, đối với bốn chân lý, các thầy còn hoài nghi chỗ nào thì có thể chất vấn tức khắc, không nên giữ sự hoài nghi mà không cầu giải đáp” (*Kinh Di Giáo*, Trí Quang dịch).

Như vậy, tầm quan trọng của giáo lý Tứ diệu đế đã được xác định bởi chính Đức Phật và những đệ tử xuất sắc của Ngài. Trải qua hơn 2.500 năm, giáo lý Tứ diệu đế vẫn được tất cả các bộ phái Phật giáo, Nguyên thủy hay Đại thừa, xiển dương và hành trì.

B. Nội dung

I. Định nghĩa

Tứ diệu đế là Hán dịch từ chữ Phạn Catvary Aryasatyani. Arya là Diệu, cao quý, mầu nhiệm; Satya là Đế, là sự thật, là chân lý. Tứ diệu đế còn được gọi là Tứ chân đế, Tứ thánh đế, Bốn chân lý mầu nhiệm.

Khổ đế (*Dukkha*): là thực trạng đau khổ của con người.

Tập đế (Samudaya): là nguồn gốc hay nguyên nhân dẫn đến thực trạng đau khổ.

Diệt đế (Nirodha): là sự kết thúc hay sự chấm dứt khổ đau.

Đạo đế (Magga): là con đường hay phương pháp thực hành dẫn đến chấm dứt khổ đau.

Giáo lý Tứ diệu đế được nói đến trong các kinh: Đế phân biệt tâm kinh (*Trung Bộ III*), *Kinh Phân Biệt Thánh Đế (Trung A Hàm)*, *Kinh Chuyển Pháp Luân (Tương Ưng & Tạp A Hàm)*, và rải rác trong kinh tạng Pàli cũng như Hán tạng.

II. Nội dung Tứ diệu đế

1. Khổ đế (Dukkha): Khổ đau là một thực trạng mà con người cảm nhận từ lúc lọt lòng mẹ cho đến khi nhắm mắt xuôi tay, không ai phủ nhận điều ấy. Con người luôn có xu hướng vượt thoát khổ đau, tìm kiếm hạnh phúc, nhưng vì không hiểu rõ bản chất của khổ đau nên không tìm được lối thoát thực sự; đôi khi ngược lại, càng tìm kiếm hạnh phúc càng vướng vào khổ đau.

Khổ đế là một chân lý, một sự thực về bản chất cái khổ. Đức Phật dạy: “Này các Tỷ kheo, sanh là khổ, già là khổ, bệnh là khổ, chết là khổ, thương yêu mà biệt ly là khổ, mong cầu mà không được là khổ. Tóm lại, chấp thủ năm uẩn là khổ” (*Tương Ưng V*). Như vậy, khổ có thể chia làm 3 phương diện như sau:

1.1. Về phương diện sinh lý: Khổ là một cảm giác khó chịu, bức xúc, đau đớn. Khi ta bị một gai nhọn đâm buốt bàn chân hay một hạt cát vào trong mắt khó chịu..., đây là sự bức bách đau đớn của thể xác. Sự đau đớn của thể xác rất lớn, như Lão Tử nói: “Ngô hữu đại hoạn do ngô hữu thân” (Có thân nên có khổ). Con người sinh ra đã vất vả khốn đốn; lớn lên già yếu, bệnh tật khốn khổ vô cùng; và cuối cùng, cái chết: sự tan rã cuối cùng của thể xác đem đến khổ thọ lớn lao.

1.2. *Về phương diện tâm lý*: Là sự khổ đau do không toại ý, không vừa lòng v.v. Sự không vừa ý sẽ tạo nên nỗi đau đớn về tâm lý. Những mất mát, thua thiệt trong cuộc đời làm mình khổ. Người mình thương muốn gần mà không được, người mình ghét mà cứ gặp gỡ hoài, mình muốn tiền tài, danh vọng, địa vị nhưng nó cứ vụt qua ngoài tầm tay của mình. Cuộc đời như muốn trêu ngươi, những ước mơ không toại ý, lòng mình luôn trống trải, bức bách v.v. Đây là nỗi khổ thuộc về tâm lý.

1.3. *Khổ là sự chấp thủ năm uẩn (Upadana-skandhas)*: Cái khổ thứ ba này bao hàm hai cái khổ trên, như trong kinh đã dạy: “Chấp thủ năm uẩn là khổ”.

Năm uẩn là 5 yếu tố nương tựa vào nhau để tạo thành con người, gồm có thân thể vật lý và cấu trúc tâm lý như: cảm giác, niệm tưởng, hành và thức (sắc, thọ, tưởng, hành, thức). Nói một cách tổng quát, khi ta bám víu vào 5 yếu tố trên, coi đó là ta, là của ta, là tự ngã của ta, thì sự khổ đau có mặt. Ý niệm về “thân thể tôi”, “tình cảm tôi”, “tư tưởng tôi”, “tâm tư tôi”, “nhận thức của tôi”... hình thành một cái tôi ham muốn, vị kỷ; từ đó, mọi khổ đau phát sinh. Mọi khổ đau, lo lắng, sợ hãi, thất vọng, điên cuồng đều gắn liền với ý niệm về “cái tôi” ấy.

Tóm lại, cái khổ về mặt hiện tượng là cảm giác khổ về thân, sự bức xúc của hoàn cảnh, sự không toại nguyện của tâm lý. Về mặt bản chất, khổ đau là do sự chấp thủ, ngã hóa năm uẩn.

2. Tập đế (Samudaya): Tập là tích tập, các phiền não tụ hội tạo thành năng lực đưa đến khổ đau; đây là nguyên nhân, là nguồn gốc của các khổ. Khi nhận thức được bản chất của khổ một cách rõ ràng, ta mới có thể đi vào con đường đoạn tận khổ đau (Đạo đế).

Cuộc đời là khổ đau hay không khổ? Câu trả lời là tùy thuộc vào thái độ tâm lý, cảm thọ và nhận thức của mỗi người; nguyên nhân của khổ có nguồn gốc sâu xa trong tâm tưởng của con người. Phật giáo cũng nhìn thấy các nguyên nhân của đau khổ; có cái phát sinh từ vật chất hay hoàn cảnh xã hội, nhưng nguyên nhân thật sự vẫn là tâm thức.

Nguyên nhân của khổ thường được các kinh đề cập chính là tham ái, do tham ái mà chấp thủ, bám víu vào các đối tượng của tham ái. Sự khao khát về dục lạc sẽ dẫn đến khổ đau, bởi vì lòng khao khát ấy không bao giờ thỏa mãn.

Nguyên nhân sâu hơn và căn bản hơn chính là vô minh, tức là si mê không thấy rõ bản chất của sự vật hiện tượng đều nương vào nhau mà sinh khởi, đều vô thường và chuyển biến, không có cái chủ thể, cái bền vững độc lập ở trong chúng. Do không thấy rõ nên sinh tâm tham muốn, ôm giữ lấy các đối tượng lạc thú. Do không thấy rõ mới lầm tưởng rằng “cái tôi” là quan trọng nhất, là cái có thực cần phải bám víu, củng cố và thỏa mãn nhu cầu của nó. Nói cách khác, do vô minh mà có chấp thủ “cái tôi” và “cái của tôi” như thân tôi, tình cảm tôi, tư tưởng tôi, người yêu của tôi, tài sản của tôi, sự nghiệp của tôi... Do những chấp thủ ấy mà có những nỗi thống khổ của cuộc đời.

Tóm lại, chúng ta có thể nhận thấy một cách rõ ràng, khổ hay không là do lòng mình; lòng mình đầy tham lam, chấp thủ, nhận thức sai lầm thì khổ là chắc chắn. Nói cách khác, do cái nhìn của mỗi người đối với cuộc đời mà có khổ hay không. Nếu không bị sự chấp ngã và dục vọng vị kỷ hay phiền não khuấy động, chi phối, ngự trị trong tâm thì cuộc đời đầy an lạc, hạnh phúc.

3. Diệt đế (Nirodha): Diệt là chấm dứt, là dập tắt. Diệt đế là sự chấm dứt hay dập tắt phiền não, nguyên nhân đưa đến đau khổ và sự chấm dứt khổ đau; cũng có nghĩa là hạnh phúc, an lạc. Diệt đế đồng nghĩa với Niết bàn (Nirvana/Nibbàna).

Đạo Phật xác nhận cuộc đời đầy rẫy những đau khổ, đồng thời cũng xác định có một sự thật khác nữa là an lạc, hạnh phúc. Vì vậy mà có sự tu tập để đạt được hạnh phúc. Hạnh phúc là gì? Hạnh phúc có các mức độ khác nhau.

3.1. Hạnh phúc tương đối: Một khi bạn đã làm lắng dịu lòng tham ái, chấp thủ, thì những nỗi lo âu, sợ hãi, bất an giảm hẳn, thân tâm của bạn trở

nên thanh thản, đầu óc tỉnh táo; bạn nhìn mọi vấn đề trở nên đơn giản và rộng lượng hơn. Đó là một hình thức của hạnh phúc. *Kinh Trung Bộ* có một ví dụ: Có một người con trai đang yêu một cô gái. Tình cờ, anh ta bắt gặp cô gái nói chuyện, cười đùa với một chàng trai khác. Tâm hồn của người con trai đang yêu ấy bị xáo trộn mạnh mẽ, khó chịu, bức bối và đau khổ. Thời gian sau, người con trai ấy không còn yêu thương cô gái ấy nữa; lần này, anh ta gặp cô gái ấy đang nói chuyện, cười đùa với những chàng trai khác, nhưng hình ảnh ấy không làm tâm hồn anh ta đau đớn nữa. Cũng vậy, nhờ tâm trí không bị chi phối bởi những tư tưởng chấp thủ, nhờ không bị đun nóng bởi các ngọn lửa phiền muộn, lo lắng, sợ hãi, mà tâm ý của bạn trầm tĩnh và sáng suốt hơn, khả năng nhận thức sự vật hiện tượng sâu sắc và chính xác hơn, bạn tạo nên một phép lạ: thân tâm được chuyển hóa, thái độ ứng xử của bạn đối với mọi người độ lượng, bao dung và khiêm tốn; đối với của cải, tài sản, danh vọng trở nên thanh thản hơn, không còn bị áp lực của nó đè nặng lên trái tim mình. Trên cơ sở ấy, bạn hưởng thụ đời sống có phẩm chất hơn.

Tóm lại, tùy vào khả năng giảm thiểu lòng tham, sân và vô minh đến mức độ nào thì đời sống của bạn sẽ được tăng phần hạnh phúc lên mức độ ấy.

Nếu bạn phát triển hạnh phúc tinh thần cao hơn bằng cách tu tập thiền định thì bạn sẽ có sự an lạc tuyệt vời. Đức Phật dạy: “Có người có thể không bị bệnh về thể xác trong một năm hay có thể đến cả trăm năm, nhưng thật hiếm có người không bị bệnh về tinh thần, dù chỉ trong một phút”. Những tâm lý được coi là bệnh của tinh thần gồm có 5 trạng thái tâm lý, thường gọi là 5 triền cái: tham lam, sân hận, hôn trầm ngủ nghỉ, dao động và hối hận, hoài nghi và do dự. Khi 5 loại tâm lý này có mặt, nó sẽ trói buộc và ngăn che tâm trí bạn; loại trừ chúng thì tinh thần sẽ sáng tỏ thanh tịnh và an lạc như mặt trăng thoát khỏi mây che. Các trạng thái hạnh phúc tinh thần này được gọi là Tứ thiền.

3.2. Hạnh phúc tuyệt đối: Trên nền tảng hạnh phúc tinh thần, bạn phát triển tuệ quán, hướng tâm đến đoạn trừ toàn bộ phiền não vi tế, thâm sâu, bạn có thể đạt hạnh phúc tuyệt đối, tối thượng là Niết bàn. Diệt đế chính là

Niết bàn. Niết bàn là sự thanh tịnh, là hạnh phúc tuyệt đối. Đức Phật dạy: “Vô bệnh lợi tối thắng, Niết bàn lạc tối thắng” (*K. Magandiya, TBK II*).

Niết bàn còn được diễn tả dưới nhiều danh từ khác nhau, tiêu biểu như: vô sanh, giải thoát, vô vi, vô lậu, đảo bĩ ngạn, tịch tịnh, chân như, thực tướng, pháp thân... Niết bàn không phải là đối tượng của tư duy, khái niệm hay ngôn ngữ. Đây là trạng thái an lạc, hạnh phúc tuyệt đối khi tâm ý đã vắng mặt tham, sân, si.

Chúng ta thường quan niệm Niết bàn như một cảnh giới, một cõi nào đó cao cấp hơn cõi người, như là cõi thiên đường của các tôn giáo khác; đó là một sai lầm lớn. Niết bàn vượt thoát mọi khái niệm đối đãi về thời gian, không gian, có, không, lớn, nhỏ... Dù vậy, Niết bàn không phải là hư vô, mà là một thực tại thanh tịnh, siêu việt, không nằm trong phạm vi phân biệt của ý thức, hay nói cách khác, không thể nhận thức được Niết bàn khi đang còn tham, sân, si. Một vị thiền sư nói: “Hãy nhìn những rặng núi, những con suối chảy, những rừng cây xanh ngắt đẹp tuyệt vời kia. Khi biết nhìn mọi vật với một nhãn quan mới, một nhãn quan không bị chi phối bởi tham sân si, thì cảnh đẹp kia chính là Niết bàn đó! Niết bàn không phải là một nơi chốn nào khác biệt với thế gian, một cảnh giới nào mà người ta có thể tìm đến. Niết bàn chính là ở đây”. Đức Phật và các vị Bồ Tát, A La Hán đã đạt Niết bàn ngay trong đời sống này. Điều đó nghĩa là Niết bàn nằm ngay trong tầm tay của mỗi người. Biểu hiện của Niết bàn là không còn tạo nghiệp và không còn tái sinh.

4. Đạo đế (*Magga*): Đạo là con đường, là phương pháp thực hiện để đạt được an lạc, hạnh phúc trong đời sống hàng ngày hay hạnh phúc tuyệt đối Niết bàn. Như vậy, toàn bộ giáo lý mà Đức Phật đã dạy đều là Đạo đế, tổng quát và căn bản gồm có 37 pháp, thường gọi là 37 phẩm trợ đạo. Đức Phật dạy: “Này các Tỳ kheo, đây là những pháp do ta chứng ngộ và giảng dạy, các con phải khéo học hỏi, thực chứng tu tập, truyền bá rộng rãi để chánh pháp được trường tồn, vì hạnh phúc cho chúng sinh, vì an lạc cho chúng sinh, vì lòng thương tưởng cho đời, vì hạnh phúc, vì an lạc cho chư Thiên và loài người. Đó là Bốn niệm xứ, Bốn chánh cần, Bốn thần túc, Năm

căn, Năm lực, Bảy Bồ đề phần, Tám thánh đạo phần” (*Kinh Đại Bát Niết Bàn*).

Trong 37 pháp thì Tám thánh đạo được coi là tiêu biểu và căn bản nhất của Đạo đế. Tám thánh đạo, còn gọi là Tám chánh đạo - con đường chân chính - có 8 chi phần:

4.1. *Chánh kiến (Sammà Ditthi)*: Thấy và hiểu đúng đắn, nghĩa là nhận thức đúng về đạo đức của cuộc sống, cái nào là thiện, cái nào là ác. Nhận biết đúng về bản chất của sự vật là vô thường, vô ngã, duyên sinh. Nhận thức rõ bản chất của khổ, nguyên nhân của khổ, sự diệt khổ và con đường đưa đến hết khổ.

4.2. *Chánh tư duy (Sammà Sankappa)*: Suy nghĩ đúng đắn, nghĩa là đừng để đầu óc của mình nghĩ ngợi những vấn đề bất thiện như tham dục, tức tối giận hờn, bạo động hãm hại... dẫn tư duy của mình hướng về tâm cao thượng như tư duy về sự buông xả, sự giải thoát, về thương yêu giúp đỡ chúng sinh, về sự bất bạo động, nhẫn nhục, trầm tĩnh.

4.3. *Chánh ngữ (Sammà Vācā)*: Ngôn ngữ đúng đắn, nghĩa là không nói những lời đưa đến đau khổ, chia rẽ, hung bạo, căm thù. Nói những lời lẽ đưa đến xây dựng niềm tin, đoàn kết hòa hợp, thương yêu và lợi ích.

4.4. *Chánh nghiệp (Sammà Kammanta)*: Hành vi đúng đắn, nghĩa là không có hành vi giết hại, trộm cướp, hành dâm phi pháp. Thực hành sự thương yêu, cứu giúp, không ham muốn thú vui bất thiện.

4.5. *Chánh mạng (Sammà Ajivā)*: Đời sống đúng đắn, nghĩa là phương tiện mưu sinh, nghề nghiệp chân chính, không sống bằng những nghề phi pháp, độc ác, gian xảo.

4.6. *Chánh tinh tấn (Sammà Vāyāma)*: Nỗ lực đúng đắn, nghĩa là nỗ lực đoạn trừ điều ác, nỗ lực thực hành điều thiện.

4.7. *Chánh niệm (Sammà Sati)*: Nhớ nghĩ đúng đắn, nghĩa là đừng nhớ nghĩ các pháp bất thiện, đừng để cho các đối tượng bất chính dẫn dắt mình đi lang thang. An trú tâm ý vào thiện pháp, không quên thiện pháp.

4.8. *Chánh định (Sammā Samāthi)*: Tập trung tư tưởng đúng đắn, nghĩa là dùng để tâm thức bị rối loạn, tập trung tư tưởng làm an tịnh tâm thức một cách đúng đắn, có hiệu quả phát triển tuệ giác.

Mối quan hệ giữa các chi phần Bát chánh đạo là không thể phân ly, chi phần này có trong chi phần kia, cái kia hỗ trợ cho cái này. Tám chánh đạo có thể chia làm 3 bước là Giới, Định và Tuệ. Giới là Chánh ngữ, Chánh nghiệp, Chánh mạng; Định là Chánh tinh tấn, Chánh niệm, Chánh định; Tuệ là Chánh kiến, Chánh tư duy. Xác định Bát chánh đạo là con đường đưa đến giải thoát, Đức Phật dạy: “Này Subhadda, trong pháp luật nào không có Bát thánh đạo thì ở đấy không có Tứ quả Sa môn” (*kinh Đại Bát Niết bàn, TB I*). Đức Phật dạy thêm: “Nếu những Tỷ kheo sống chân chính (theo Bát chánh đạo) thì cõi đời này không thiếu vắng những vị A La Hán”.

Con đường tu tập của Đạo đế là con đường nỗ lực tự thân của mỗi hành giả Phật tử; con đường ấy vừa thực tiễn vừa có hiệu quả ngay tại đời sống này.

III. Tu tập Bốn chân lý

Giáo lý đạo Phật không phải là một học thuyết, mà là một công trình tu tập, có thực hành mới biến lý thuyết thành thực tiễn, thành chất liệu sống trong mỗi con người, như ăn cơm mới no, uống nước mới hết khát. Đó là chỗ khó khăn của người Phật tử, không thể nhờ cậy vào ai tu giúp cho mình, hoặc ai ban cho mình được giải thoát, hết khổ.

Trong kinh đưa ra ba giai đoạn nhận thức và hành trì đối với Bốn chân lý, thuật ngữ gọi là Tam chuyển: Thị chuyển, Khuyển chuyển, Chứng chuyển.

1. Đối với Khổ đế: Thị chuyển là nhận thức, hay nhận diện cái khổ. Thấy được khổ là bước đầu tiên; nếu không thấy, không biết thì sẽ không có hành động diệt khổ. Khuyển chuyển là đi sâu hơn vào bản chất cái khổ, khởi lên ước muốn đoạn trừ khổ. Chứng chuyển cảm nhận một cách sâu sắc và toàn diện về bản chất của khổ đau.

2. Đối với Tập đế: Thị chuyển là nhận diện nguyên nhân đưa đến đau khổ. Khuyến chuyển là khởi lên ước muốn đoạn trừ các nguyên nhân ấy. Chứng chuyển là tu tập, nỗ lực để đoạn trừ chúng.

3. Đối với Diệt đế: Thị chuyển là nhận thức được sự vắng mặt của đau khổ là hạnh phúc, là không có đau khổ, ta phải thấy điều ấy. Khuyến chuyển là khởi lên ước muốn được hạnh phúc, hưởng được niềm vui, thanh thản an lạc của đời sống. Chứng chuyển là đạt được, hưởng thụ thật sự trạng thái an lạc ấy.

4. Đối với Đạo đế: Thị chuyển là nhìn thấy con đường, thấy được phương pháp diệt khổ, thấy rõ rằng đây là con đường đưa đến giải thoát; nói cách khác, thấy được lối thoát! Khuyến chuyển là khởi lên ước muốn đi trên con đường ấy, khởi hành trên lộ trình ấy. Chứng chuyển là đi trên con đường ấy một cách trọn vẹn.

Tóm lại, đối với mỗi chân lý, chúng ta đều phải nhận thức rõ ràng. Từ nhận thức thông suốt sẽ dẫn đến ước muốn hành động, và cuối cùng đạt được mục đích. Chúng ta phải thấy rõ diễn biến của hành vi, ngôn ngữ và tư duy của chính mình, cái nào có đau khổ, gây ra đau khổ, ta phải nhận diện và diệt trừ chúng; ta chuyển hóa nó để hưởng được niềm an bình hạnh phúc của Diệt đế. Hạnh phúc hay đau khổ đều xuất phát từ nơi thân tâm của chúng ta.

C. Kết luận

Con người đau khổ không phải vì thiếu thốn vật chất, tiền của, danh vọng, mà chính là vì vô minh. Sự mê muội làm cho con người chưa nhận thức đúng đắn bản chất của cuộc đời. Đạo Phật chỉ dẫn cho con người một hướng đi, một lối thoát, cung cấp phương tiện để cho con người khai mở kho tàng trí tuệ của chính mình. Định nghĩa về vô minh, Đức Phật dạy: “Chính là không biết rõ khổ, nguyên nhân của khổ, sự diệt khổ và con đường đưa đến diệt khổ, này các Tỳ kheo, đây gọi là vô minh” (*Tương Ưng V*). Và ngược lại là minh, là trí tuệ. Dưới cái nhìn của trí tuệ, mối quan hệ duyên sinh của Bốn chân lý hiển lộ rõ ràng, thấy được một chân lý là thấy được toàn bộ chân lý. Đức Phật dạy: “Này các Tỳ kheo, ai thấy khổ, người ấy cũng thấy nguyên

nhân của khổ, thấy khổ diệt, thấy con đường đưa đến khổ diệt. Ai thấy được nguyên nhân của khổ, cũng thấy được khổ, thấy được khổ diệt và con đường đưa đến diệt khổ. Ai thấy được khổ diệt, cũng thấy được khổ, nguyên nhân của khổ, con đường đưa đến khổ diệt. Ai thấy được con đường đưa đến khổ diệt, thì cũng thấy được khổ, nguyên nhân của khổ và sự diệt khổ” (*Tương Ưng V*). Nhận thức đúng như thế là Chánh kiến, nó đóng vai trò rất quan trọng trong quá trình tu tập Bốn chân lý; nói cách khác, Chánh kiến đi hàng đầu trong mọi pháp môn. Nhận thức sáng tỏ ấy còn gọi là Kiến đạo.

Giáo lý Bốn chân lý vừa là phương tiện, vừa là cứu cánh. Một giáo lý hoàn chỉnh đầy tính nhân bản đem lại niềm tin, sức sống cho con người, xã hội đương thời và vẫn thiết thực lợi ích cho con người và xã hội hiện đại.

Đặc tính của giáo lý Tứ diệu đế là con đường Trung đạo, không rơi vào cực đoan hưởng thụ dục lạc hay khổ hạnh ép xác. Giáo lý Tứ diệu đế bao hàm tất cả các giáo pháp mà Đức Phật đã dạy. Giáo lý Tứ diệu đế có thể thực hành cho người xuất gia cũng như tại gia, ai cũng tu tập được, ai cũng có thể nếm hương vị giải thoát, đáp ứng được nhu cầu thoát khổ cho cá nhân và chuyển hóa xã hội.

Câu hỏi hướng dẫn ôn tập

- 1) *Tứ diệu đế là gì?*
- 2) *Hãy trình bày mối quan hệ giữa giáo lý Tứ diệu đế và Bát chánh đạo.*
- 3) *Tại sao Khổ (Dukkha) được xem là một chân lý (thánh đế)?*

Bài 3: TÁM PHẦN THÁNH ĐẠO - (Bát Chánh Đạo)

Thích Tâm Khanh

A. Dẫn nhập

Thánh đạo (Noble path) hay chánh đạo (Right path) đều biểu thị con đường chân chánh, đưa đến thánh thiện, thánh quả, giải thoát. Đạo (Pàli: magga) là con đường chuyển hóa, là phương thức, pháp môn tu tập đưa đến hạnh phúc, an lạc. Trong Phật giáo, chữ “Thánh” không mang ý nghĩa siêu hình hay siêu thế. Nó diễn tả tất cả giáo lý đạo Phật đều do chính Đức Thế Tôn tuyên thuyết và vì mục đích thoát ly mọi ràng buộc của vô minh, tham ái, nguyên nhân của khổ đau. Vì thế, cũng như các phương pháp tu tập khác thuộc 37 phẩm trợ đạo, như 4 đề mục quán niệm (tứ niệm xứ), 4 phạm trù về tinh cần và như ý (Iddhi; Tứ chánh cần - Tứ như ý túc), 7 con đường đưa đến giác ngộ (Thất bồ đề phần)... Tám phần thánh đạo (Bát chánh đạo) là tám con đường hành trì của một người quyết tâm đi tìm sự thật và hạnh phúc chân thiện ở đời. Người tu tập Bát thánh đạo là người hạnh phúc. Gia đình được xây dựng theo Bát thánh đạo là gia đình hạnh phúc và tương tự, một xã hội quốc gia sống theo Bát chánh đạo hẳn nhiên sẽ là một xã hội an lạc. Có thể khẳng định tám phần thánh đạo là tám điều kiện cần và đủ để được hạnh phúc, an lạc ngay tại cõi đời này gồm: Chánh kiến, Chánh tư duy, Chánh ngữ, Chánh nghiệp, Chánh mạng, Chánh tinh tấn, Chánh niệm và Chánh định.

B. Nội dung

I. Nội dung Bát thánh đạo

1. Chánh tri kiến (Sammà ditthi): Trong Pàli ngữ, ditthi là biến từ của dittha. Dittha, nếu là động từ sẽ mang nghĩa “thấy, trông thấy”; khi là danh từ lại có nghĩa: “người được giác ngộ đến mục tiêu cuối cùng”. Trong khi Sammà mang ý nghĩa: “chánh trực, chơn chánh”. Sammà ditthi do vậy có nguyên nghĩa là: sự thấy, hiểu biết chân chánh, chánh trực hay nhận thức

đúng, rõ ràng như thật. Các *Kinh Thánh Đạo* (Trung A Hàm 189), *Kinh Maha Cattarisanka* (Trung Bộ III - số 114), *Kinh Chánh Tri Kiến* (Trung Bộ I - số 9) đã đề cập đến Chánh tri kiến như sau:

- Hiểu rõ về 4 sự thật (tứ đế), duyên khởi - vô ngã, mối liên hệ nhân quả trong sự vận hành, từ nguồn gốc sanh tạo đến đoạn diệt và phương thức tu tập để đoạn diệt các thức ăn nuôi dưỡng ái dục là chánh tri kiến.

- Biết được thiện và bất thiện, các tính chất căn bản của chúng là chánh tri kiến.

- Sự am tường về 5 uẩn của tự thân và thế giới là chánh tri kiến.

2. Chánh tư duy (*Sammā samkappa*): Chánh tư duy là chi phần thứ hai trong bát chánh đạo sau chánh tri kiến. Do sự hiểu biết, cái nhìn chân chánh mà sự suy niệm hay ý nghĩ đúng đắn phát sinh. Quá trình suy niệm liên tục sẽ hình thành các tư tưởng (thoughts). Chánh tư duy vì vậy là kết quả của quá trình trầm tư lâu dài, định hình các tư tưởng hay hệ tư tưởng chánh trực. Tương tự như chánh tri kiến, các tư duy được gọi là chân chánh khi chúng được tạo ra từ sự chuyên chú khảo sát về tứ đế, duyên khởi - vô ngã, 5 uẩn... Những tư tưởng nào không phản ánh được nội dung của 4 sự thật, duyên khởi - vô ngã là tư tưởng sai lầm hay còn gọi là tà tư duy như Đức Phật đã tuyên bố: “Ai thấy duyên khởi là thấy pháp. Ai thấy pháp là thấy Như Lai” (*Tương Ưng III*, tr.144).

3. Chánh ngữ (*Sammā vācā*): Do có hiểu biết và tư tưởng đúng đắn, lời nói và ngôn hạnh của hành giả cũng nhu hòa, chánh trực. *Luận Thanh Tịnh Đạo* (*Visudhi Magga*) viết: “Khi hành giả thấy và tư duy như vậy (tức trên cơ sở 4 sự thật và duyên khởi - vô ngã), sự từ bỏ tà ngữ của vị ấy, một sự từ bỏ tương ứng với chánh kiến, từ bỏ ác ngữ nghiệp gọi là chánh ngữ” (trang 40 - tập III).

Tà ngữ là những lời nói - ngôn hạnh sai lạc, gồm 4 biểu hiện: nói dối (vọng ngữ), nói lời ác (ác khẩu), nói hai lưỡi (lưỡng thiệt) và ỷ ngữ. Trong kinh ví dụ cái cửa (*Kinh Trung Bộ I* - số 21), Đức Phật dạy về 5 loại ngữ hành mà một người tu tập chánh ngữ cần thực hành:

- Nói đúng thời, không nói phi thời;
- Nói lời chân thật, không nói lời hư ngụy;
- Nói lời nhu hòa, không nói lời thô bạo;
- Nói điều lợi ích, không nói điều vô ích;
- Nói lời xuất phát từ lòng từ, không nói lời xuất phát từ lòng sân.

4. Chánh nghiệp (*Samma kammanta*): Nghiệp (Kamma) là hành vi có tác ý. Một hành động hay hành vi xuất phát từ nhận thức và tư duy chân chánh được gọi là chánh nghiệp. Ngược với chánh nghiệp là tà nghiệp. Sự từ bỏ các hành vi bất thiện thuộc tà nghiệp như giết hại, chiếm đoạt tài sản của người khác (bao gồm cả hối lộ, nhận hối lộ, thâm lạm công quỹ...), tà hạnh trong các dục (như nam nữ quan hệ bất chính, tự thủ dục...) - là những hành vi chân chánh hay chánh nghiệp.

Nguồn gốc của mọi hành vi thuộc tà nghiệp đều dẫn khởi từ ba yếu tố: lòng tham lam, sự sân hận và sự ái luyến si mê. Với nhận thức và tư duy thanh tịnh không uế nhiễm, người tu tập nỗ lực loại trừ tất cả mọi tư tưởng luyến ái, lòng thù hận. Tâm thức trở nên thanh tịnh. Tâm thanh tịnh thì đời sống cũng trong sạch. Chánh nghiệp do vậy cũng là đời sống trong sạch, gương mẫu, chánh trực.

5. Chánh mạng (*Sammā àjiva*): Yếu tố hay chi phần thứ năm trong Bát thánh đạo là chánh mạng. Trong tự điển Pàli, Ajiva có nghĩa là sự nuôi sống, sự sanh sống, hàm nghĩa các hoạt động lao động chân tay hay trí não để nuôi sống sinh mạng. Mọi hoạt động nghề nghiệp sinh nhai được hiểu là chân chánh khi chúng không được thực hiện bằng sự xảo trá, lừa lọc, làm hại đến bản thân, gia đình, xã hội và quốc gia (dù của người hay của mình) như buôn bán độc dược, heroin, vũ khí... *Luận Thanh Tịnh Đạo* giải thích: “Chánh mạng có đặc tính là làm sạch. Nhiệm vụ của nó là đem lại sự phát sinh một nghề sinh nhai thích đáng. Nó được biểu hiện bằng sự từ bỏ tà mạng” (sđd, tr.41).

6. Chánh tinh tấn (*Sammà vāyàma*): Tinh tấn (*Vāyàma*) là sự nỗ lực, siêng năng chuyên cần, cố gắng hết sức bằng tất cả nghị lực bản thân. Chánh tinh tấn là năng lực thúc đẩy tiến trình tu tập của một hành giả khi vị này quyết tâm cắt đứt mọi bất thiện pháp trong cuộc sống tự thân. Nó được biểu hiện qua 4 phạm vi:

- Nỗ lực làm tiêu trừ các bất thiện pháp đã phát sanh như các tật xấu, khiếm khuyết của bản thân.
- Nỗ lực ngăn ngừa, dập tắt các ác pháp đang hoặc chưa phát sanh.
- Nỗ lực làm phát sanh các thiện pháp như các tư tưởng, hành vi, ngôn ngữ có chất liệu từ bi, vô ngã, hy sinh, phụng sự...
- Nỗ lực trau dồi và làm tăng trưởng các thiện pháp đã phát sanh.

Các phạm trù thiện, ác thuộc đạo đức, luân lý được thể hiện qua hành vi của thân, lời nói của miệng và tư tưởng của ý. Do đó, chánh tinh tấn còn là năng lực kiểm soát chuyên chú các hoạt động của thân, khẩu và ý.

7. Chánh niệm (*Sammà sati*): Sati theo Pàli ngữ mang nghĩa: sự ghi nhớ, sự chú tâm, thường được dịch là Niệm. Chánh niệm là sự chú tâm quán tưởng 4 đề mục: thân thể, cảm thọ, tâm thức và các pháp. Sự chú tâm và ghi nhớ, suy nghĩ thường trực về 4 đề mục trên đưa đến sự loại trừ 4 tà niệm:

- Thân thể là một hợp thể bất tịnh mà cho là đẹp đẽ, thanh tịnh, đáng ưa thích.
- Các cảm thọ (bao gồm tất cả các trạng thái, thái độ tâm lý của các quan năng 6 căn khi tiếp xúc 6 trần) dù là đau khổ, vui sướng hay vô kí¹ đều do nhân duyên sanh, có khuynh hướng đưa đến khổ (*dukkha*) mà cố chấp là hạnh phúc, an lạc.
- Tâm lý, tâm thức con người luôn thay đổi, vô thường mà bảo thủ cho là trường tồn.

¹ Vô kí: các cảm thọ không thuộc về thiện, ác cũng không thuộc về bất thiện hay khổ.

- Mọi sự vật, hiện tượng trên đời luôn chuyển biến theo vô ngã mà chấp là có ngã, không phải do nhân duyên sanh.

Luận Thanh Tịnh Đạo viết: “Khi hành giả nỗ lực như thế (tức luôn chú tâm trên 4 đề mục), sự không quên lãng trong tâm tương ưng chánh kiến, rũ bỏ tà niệm, thì gọi là chánh niệm. Nó có đặc tính là an lập. Nhiệm vụ của nó là không quên” (sđd, tr.41).

8. Chánh định (Sammā samādhi): Định (Samādhi) là trạng thái tâm tập trung thuần nhất, an tịnh, không dao động. *Kinh Đại Tứ Thập (Trung Bộ III, số 117)* định nghĩa về chánh định: “Thế nào là chánh định với các cận duyên và tư trợ? Chính là Chánh kiến, Chánh tư duy, Chánh ngữ, Chánh nghiệp, Chánh mạng, Chánh tinh tấn, Chánh niệm. Này các Tỳ kheo, phàm có sự nhất tâm nào được tư trợ với 7 chi phần này, như vậy, gọi là chánh định cùng với các cận duyên và tư trợ” (tr.205).

Theo lời dạy trên, Chánh định là sự nhất tâm có mặt của 7 chi phần trước mà đặc biệt là Chánh kiến. Như vậy, định hay sự nhất tâm, an định nào không có mặt của chánh kiến được gọi là tà định.

II. Liên hệ giữa Bát thánh đạo và Giới, Định, Tuệ

Con đường đưa đến giác ngộ theo 8 chi phần thánh đạo tuy không mô tả đầy đủ về 3 nhóm Giới luật, Thiền định và Trí tuệ nhưng về đặc tính thực nghiệm, chúng luôn được bao gồm trong ba môn học vô lậu: Giới, Định, Tuệ. Đức Phật đã giảng rõ: “Hiền giả Visakha, tám thánh đạo không bao gồm trong ba uẩn, nhưng ba uẩn bao gồm được cả tám thánh đạo. Bất cứ chánh ngữ nào, chánh hành nghiệp nào, chánh mạng nào, đều thuộc Giới uẩn. Bất cứ chánh tinh tấn nào, chánh niệm nào, chánh định nào, đều thuộc về Định uẩn. Bất cứ chánh kiến nào, chánh tư duy nào đều thuộc về Tuệ uẩn” (*Tiểu Kinh Phương Quảng - Trung Bộ I, số 44*).

Sự liên hệ giữa các chi phần trong bát chánh đạo với ba nhóm giới luật, thiền định và trí tuệ không phải là mối liên hệ khách quan, máy móc, chúng biểu thị tính nhất quán trong học tập giáo lý và thực nghiệm. Có thể giải

thích theo hai hướng: Sự liên hệ giữa các chi phần trong nhóm và sự liên hệ giữa ba nhóm Giới, Định và Tuệ.

1. Liên hệ về tính chất thực nghiệm giữa các chi phần trong nhóm

- Các chi phần chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng được xếp chung vì có tính chất chung loại. Lời nói, hành vi cuộc sống và nghề nghiệp đều biểu hiện ở thân và khẩu. Vì vậy chúng được xếp vào nhóm Giới.

- Niệm, nhất tâm và tinh tấn là ba yếu tố hỗ tương đưa đến Định. *Luận Thanh Tịnh Đạo* giải thích: “Định không thể tự bản chất làm phát sinh an chỉ, nhưng với tinh tấn hoàn tất nhiệm vụ nỗ lực, niệm làm nhiệm vụ ngăn ngừa dao động, thì Định có thể đạt đến an chỉ” (sđd, tr.42).

- Tuệ gồm chánh kiến và chánh tư duy. Ngoài sự nhận thức, hiểu biết là biểu hiện cụ thể của trí tuệ, tư duy hay tư tưởng cũng được xếp vào Tuệ uẩn. Vì sao? Ngài Buddha Ghosa Thera (Phật Âm) giải thích: “Tuệ (tức chánh kiến) tự nó không thể định rõ một vật là vô thường, khổ, vô ngã. Nhưng với tầm - tư duy trợ lực, bằng cách liên tục đánh vào đối tượng, thì có thể... Bởi thế, trong Tuệ uẩn chỉ có chánh kiến là đồng loại, nhưng chánh tư duy cũng được hàm trong đó, vì chánh tư duy trợ lực cho chánh kiến” (sđd, tr.43).

2. Sự liên hệ giữa các nhóm Giới, Định, Tuệ

Thông thường, con đường giải thoát được giới thiệu theo thứ tự tiệm tiến Giới, Định, Tuệ như Luật tạng viết: “Do Giới sanh Định, do Định sanh Tuệ”. Tuy nhiên, do quan hệ duyên khởi và thực tiễn tu tập theo căn tánh, tam vô lậu học được trình bày khởi từ nhóm Tuệ. Các *Kinh Chánh Tri Kiến*, *Kinh Đại Tứ Thập* xác định chánh kiến là chi phần chủ yếu của Bát thánh đạo. Tất cả các chi phần còn lại đều phải có mặt của chánh kiến hay quá trình tu tập Giới và Định luôn phải song hành với Tuệ.

3. Hai con đường

Như đã nêu, đạo là con đường tu tập chuyển hóa đưa đến thánh quả. Trong *Kinh Đại Tứ Thập*, Đức Phật đã dạy về hai con đường của các bậc

hữu học và vô học¹: “Do có chánh kiến, chánh tư duy khởi lên; do có chánh tư duy, chánh ngữ khởi lên; do có chánh ngữ, chánh nghiệp khởi lên; do có chánh định, chánh trí khởi lên; do có chánh trí, chánh giải thoát khởi lên. Như vậy, này các Tỳ kheo, con đường của vị hữu học gồm có tám chi phần và con đường của vị A La Hán gồm có mười chi phần” (tr.191).

Do đó, Bát chánh đạo cũng có hai loại: hữu lậu và vô lậu. Dù được trình bày dưới hình thức 8 chi phần hay 10 chi phần, trọng điểm của việc tu tập Bát thánh đạo vẫn là đoạn trừ lậu hoặc, tham ái, chấp thủ. Sự phân loại trên chỉ nhằm mục đích nhấn mạnh đến vai trò của trí tuệ (Chánh trí) trong việc giải thoát (Chánh giải thoát) mọi lậu hoặc khỏi tâm thức. Điều này khẳng định tầm quan trọng của trí tuệ. Đạo Phật là đạo của trí tuệ như *Kinh Bát Đại Nhân Giác* đã viết: “**Duy tuệ thị nghiệp**”.

III. Tu tập Bát thánh đạo

Cũng như tất cả giáo lý khác, Bát thánh đạo là giáo lý hướng đến và phục vụ cho cuộc sống. Vì vậy, học tập Bát thánh đạo không thể dừng lại ở mức độ khảo sát, tìm hiểu. Chúng cần được thể nghiệm trong cuộc sống.

Con người là một tập hợp hai thành phần thân thể vật lý và đời sống tinh thần. Tu tập Bát thánh đạo vì vậy được đặt trên nền tảng của hai phương diện: tu tập thân và tu tập tâm.

1. Tu tập thân: Thân thể vật lý (tức nội sắc uẩn) luôn có liên hệ với thế giới môi sinh (ngoại sắc uẩn). Một cơn gió thoảng qua đem lại cho cơ thể cảm giác mát mẻ nhưng cũng có thể đem lại những chứng bệnh cảm mạo, phong hàn. Sống trong hoàn cảnh bất như ý, điều kiện cư trú ẩm thấp hay khô hạn, không vệ sinh hay thiếu môi cảnh cây xanh... đều đem lại những biến chứng bệnh tật. Tu tập chánh kiến, chánh tư duy là thấy và tự nhận thức mối liên hệ duyên khởi của các nội phần cơ thể và ngoại phần cơ thể hay tương quan của thân thể và môi sinh. Tu tập chánh nghiệp - chánh mạng - chánh ngữ là tự điều chỉnh khả năng đề kháng của cơ thể phù hợp với môi

¹ Hữu học, vô học: ba quả đầu trong bốn thánh quả Thanh văn được gọi là Hữu học (còn phải học), còn quả thứ tư (A La Hán) được gọi là Vô học.

trường học tập, lao động, làm việc; góp ý và thực hiện công tác cải tạo môi trường sinh thái và tăng cường rèn luyện cơ thể qua tập thể thao, sinh hoạt điều độ. Tu tập chánh niệm - chánh định về thân là biết rõ và làm chủ các hoạt động của cơ thể, giữ trạng thái quân bình không để các dục làm kích động hay ức chế. Trong *Kinh Thân Hành Niệm (Kinh Trung Bộ - số 119)*, Đức Phật dạy: “Này các thầy, khi bước tới, bước lui biết rõ việc mình làm; khi ngó tới ngó lui biết rõ việc mình làm; khi ăn, uống, nhai, nếm...; khi đi, đứng, ngồi, ngủ, thức, nói, im lặng biết rõ việc mình làm. Trong khi vị ấy sống không phóng dật, nhiệt tâm, tinh cần, các niệm và tư duy thể tục được đoạn trừ. Nhờ đoạn trừ các pháp ấy, nội tâm được an trú, an tọa, chuyên nhất, định tĩnh”.

Tu tập Bát thánh đạo dù bất cứ chi phần nào cũng đều phải có mặt của chánh kiến. Do vậy, tự nhận thức và theo dõi, làm chủ bản thân luôn là hai yếu tố không thể thiếu trong quá trình tu tập thân.

2. Tu tập tâm: Tâm thức luôn trôi nổi, biến động theo các điều kiện bên trong hay bên ngoài cơ thể. Tu tập thân không thể đặt ngoài phạm vi tu tập tâm và ngược lại. Khi tâm bị dao động hay ức chế bởi phiền não (kilesa), hoạt động thân thể sẽ rối loạn, ngay cả cái nhìn về cuộc đời cũng trở nên buồn thảm. Thơ ca vẫn để lại bao lời than oán, ngậm ngùi:

“Cảnh nào cảnh chẳng đeo sầu, Người buồn cảnh có vui đâu bao giờ”
- (Kiều, câu 1243 - 1244).

Do vậy, tu tập tâm có tầm quan trọng đặc biệt trong việc ổn định cuộc sống. Toàn bộ kinh điển, luật, luận Phật giáo không đi ra ngoài định hướng ấy. Nhận thức hay có chánh kiến, suy nghĩ tìm ra mối liên hệ nhân duyên trong liên hệ nội tại của các trạng thái tâm lý và thái độ tâm lý ứng xử là bước khởi đầu để điều chỉnh, sửa đổi các hành vi thân khẩu (thuộc chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng) và cuối cùng là gột rửa khỏi tâm những bất thiện pháp, phiền não, ganh ghét, oán hận có nguồn cội từ tham, sân, si. Nỗ lực tu tập thiền định (chánh định - chánh niệm) là con đường đặc biệt quan trọng, giải quyết tất cả các rối loạn tâm lý của nhân sinh. Đồng thời nó xác định tính chất đặc thù của Phật giáo, khác hẳn các tôn giáo khác.

“Chúng ta có thể rút ra một kết luận rõ ràng về những gì phải làm của một người tu tập giải thoát. Hành giả chỉ có hai việc phải làm, như Thế Tôn đã dạy, học hỏi Phật pháp và tu tập thiền định. Đây là ngõ đường chúng ta đến với đạo Phật, đi vào đạo Phật” (*Phật học khái luận*, tr.283).

C. Kết luận

Thế giới hiện nay đang từng bước phát triển, đi vào đa phương hóa toàn diện. Nhiều học thuyết, lý thuyết triết học, đạo học đang được tái thẩm định để tìm ra những giá trị ứng dụng cho nền văn minh hiện đại. Các nguyên lý, quy tắc đạo đức, cổ lệ cũng được thay đổi. Tuy nhiên, nếu phải tìm ra những phạm trù đạo đức chung để xây dựng và góp phần ổn định mọi rối loạn trong cuộc sống nhân sinh thì Bát thánh đạo chính là định hướng cho đời sống cá nhân, gia đình và xã hội ở mọi quốc gia trên thế giới. Chừng nào con người còn đau khổ, Bát thánh đạo vẫn còn là kim chỉ nam hướng dẫn mọi hành vi, lời nói và tư tưởng thuộc tam nghiệp; chừng nào xã hội còn có nhu cầu phát triển tốt đẹp, Bát thánh đạo vẫn còn là định hướng tu chính chính sách, đường hướng tổ chức hoạt động xã hội; và chừng nào mọi quốc gia trên thế giới còn mong muốn đem lại an lạc cho nhân loại, chừng đó Bát thánh đạo vẫn là đóng góp của Phật giáo vào tiếng nói chung của nhân loại trong tiến trình hòa bình thế giới. Có thể khẳng định giá trị của tám phần thánh đạo như một bản đồ tu tập cho mọi người ở mọi thời đại. Đây cũng là ý kiến được rút ra từ kinh nghiệm tu tập của Giáo sư Rhys Davids, Chủ tịch Hội Pali Text Society:

“Dầu là Phật tử hay không phải Phật tử, tôi nghiên cứu từng hệ thống tôn giáo lớn trên thế giới, và trong tất cả, tôi không tìm thấy trong tôn giáo nào có cái gì tốt, cao đẹp và toàn vẹn hơn Bát thánh đạo của Đức Phật. Tôi chỉ còn có một việc làm là thu xếp nếp sống tôi cho phù hợp với con đường ấy” (*Đức Phật và Phật pháp*, 1989, tr.295, bd).

* Thư mục sách tham khảo

1. *Đức Phật và Phật pháp* (bd), HT. Nàrada, Thành hội Phật giáo TP. Hồ Chí Minh, 1989, (dịch giả: Phạm Kim Khánh)

2. *Phật học khái luận*, TT. Thích Chơn Thiện, Ban giáo dục Tăng Ni, 1993

3. *Thanh tịnh đạo luận* (bd), Buddhaghosa, tập III, 1993 (dịch giả: Trí Hải)

Câu hỏi hướng dẫn ôn tập

- 1) Trình bày nội dung *Bát thánh đạo* và liên hệ với Giới - Định - Tuệ.
- 2) Rút ra các giá trị thực nghiệm qua ứng dụng giáo lý *Bát thánh đạo* trong cuộc sống tự thân.

Bài 4: TAM VÔ LẬU HỌC - (Giới - Định - Tuệ)

Thích Từ Hòa và Thích Phước Lượng

A. Dẫn nhập

Tam vô lậu học là môn học thù thắng gồm có Giới-Định-Tuệ. Ba môn học này chỉ có trong giáo pháp của Đức Phật.

Trong ý nghĩa chiết tự: lậu có nghĩa là phiền não. Do vậy, Tam vô lậu học có ý nghĩa là ba môn học giúp hành giả vượt khỏi sự trói buộc của mọi phiền não, hoàn toàn tự tại. Lậu cũng có nghĩa là rơi rớt, nên Tam vô lậu học là phương tiện giúp hành giả không còn rơi rớt trong ba cõi, tâm không còn bị ràng buộc bởi mọi lậu hoặc.

Như vậy, Tam vô lậu học là ba môn học đoạn trừ phiền não, chứng nhập quả vị giải thoát hoàn toàn, không còn nằm trong sự kiềm tỏa của tam giới và không dừng lại ở phước báo sanh thiên.

B. Nội dung

I. Giới vô lậu học

1. Định nghĩa: Giới có những ý nghĩa như sau:

- Giới (Sila) tức là “phòng phi chỉ ác”, nghĩa là đề phòng điều trái quấy, dùng chỉ mọi điều ác, cũng có nghĩa là “chỉ ác tác thiện” tức là ngưng làm điều ác, làm mọi điều thiện, trên đây là chỉ về ý nghĩa tổng quát của giới.

- Giới có nghĩa là điều phục, chế ngự, tức Tỳ nại da (Vinaya). Chế ngự ở đây với những ý nghĩa chế ngự bằng sự tỉnh giác, chế ngự bằng tri kiến, chế ngự bằng kham nhẫn, chế ngự bằng tinh tấn... mục đích để đạt sự thanh tịnh ba nghiệp.

- Giới luật cũng có nghĩa là Biệt giải thoát (Pratimoksa-s), cũng gọi là xứ xứ giải thoát hay tùy thuận giải thoát. Biệt giải thoát tức là giữ giới phần nào thì được giải thoát phần đó. Giữ giới nhiều thì giải thoát nhiều, giữ giới ít thì giải thoát ít. Còn tùy thuận giải thoát là tùy hành giả trì giới cách nào thì hiệu quả theo đó mà thành tựu thuộc về hữu vi hay vô vi. Pratimoksa-(s) cũng có nghĩa là trói buộc, giữ gìn, thúc liễm những hành động của thân và khẩu không để tạo ác nghiệp.

Giới luật cũng đồng ý nghĩa luân lý đạo đức, cách cư xử, nếp sống hướng thượng...

2. Mục đích hình thành giới bốn (Pratimoksa; Patimokkha)

Trong *Kinh Tăng Chi Bộ*, 3B - trang 73, Đức Phật dạy 10 mục đích hình thành giới bốn như sau:

- 1) Để Tăng chúng được cực thịnh
- 2) Để Tăng chúng được an ổn
- 3) Để chặn đứng những người khó điều phục
- 4) Để các vị Tỳ kheo tốt được sống an ổn
- 5) Để chế ngự các lậu hoặc ngay trong hiện tại
- 6) Để chặn đứng các lậu hoặc trong tương lai
- 7) Để đem lại niềm tin thanh tịnh, chính đáng cho những người chưa tin
- 8) Để làm tăng trưởng niềm tin thanh tịnh chính đáng cho những ai đã có lòng tin
- 9) Để cho chánh pháp được tồn tại
- 10) Để cho giới luật được chấp nhận

Với những điều kiện trên, chúng ta thấy mục đích hình thành giới bốn cũng là để ngăn ngừa điều ác, làm và tăng trưởng điều thiện. Như Luật tạng nói: “Giới là để chế ngự, chế ngự là để khỏi hối hận, không hối hận là để được hân hoan, hân hoan là để được hỷ, hỷ là để được khinh an, khinh an là để được lạc, lạc để được định, định để được chánh kiến, chánh kiến để được vô dục, vô dục để được ly tham, ly tham để được giải thoát, giải thoát để có giải thoát tri kiến, giải thoát tri kiến để đi đến vô thủ trước Niết bàn”.

3. Phân loại giới

3.1. Giới theo quan điểm Đại thừa (Mahayana) gồm ba loại

a) **Nhiếp luật nghi giới**: Là giới có những giới điều cụ thể để thực hành theo các thứ bậc tu hành, gồm có các giới của tại gia và xuất gia. Đó là Ngũ giới, Bát quan trai giới, Thập thiện giới cho hàng Phật tử tại gia. Sa di và Sa di ni có 10 giới, Thức xoa ma na ni thêm 6 học giới, Tỳ kheo 250 giới, Tỳ

kheo ni 348 giới, Bồ Tát (tại gia và xuất gia) có 10 giới trọng và 48 giới khinh.

b) **Nhiếp thiện pháp giới**: Có nghĩa là người thực hành chuyên tâm thực hành những hành vi toàn thiện, coi đó cũng là một hình thức thực hành giới.

c) **Nhiều ích hữu tình giới**: Nghĩa là lấy tiêu chí hành động vì mục đích lợi lạc tha nhân và quần sanh làm giới hạnh.

3.2. Giới thế gian và xuất thế gian

a) Giới thế gian: Là giới luật đưa đến quả báo hữu lậu, tức chưa ra khỏi tam giới. Nghĩa là người thực hành giới này chỉ hưởng phước nhân thiên, vẫn còn luân hồi trong ba cõi: Dục giới, Sắc giới, Vô sắc giới. Ví dụ: 5 giới thuộc về nhân thừa, hay các dạng giới cấm thủ của ngoại đạo.

b) Giới xuất thế gian: Là giới đưa hành giả đến quả vị vô lậu, tức được tự tại giải thoát khỏi tam giới, không còn bị rơi rớt trong sanh tử. Ví dụ người thực hành giới Tỳ kheo tinh chuyên và viên mãn, đó là nhân; được hưởng quả vị A La Hán (vô sanh), đó là quả. Thực hành giới vô lậu sẽ được hưởng quả vô lậu. Đây mới chính là Giới vô lậu học.

3.3. Giới theo ba bậc: Hạ, Trung và Thượng

a) **Giới bậc Hạ**: Là giới thọ trì do mưu cầu danh lợi, vì động lực tham ái, do vậy còn tái sinh.

b) **Giới bậc Trung**: Giới thọ trì vì còn ham quả báo được công đức, tức còn chấp tướng, chấp phước, hay giữ giới để có lợi lạc giải thoát riêng mình, gọi là giới bậc Trung.

c) **Giới bậc Thượng**: Là thực hành giới vì kính giới, tin giới, vì mục đích lợi tha, không chấp ngã nhân vì cầu với ý nghĩa Ba la mật, là giới bậc Thượng.

4. Tính chất - nền tảng của giới - lợi ích của sự giữ giới

Tính chất: Giới bốn được đặt trên căn bản để giữ thân tâm được thanh tịnh, dần dần triệt tiêu những phiền não, tham, sân, si. Giới trong Phật pháp

mang đậm tính nhân văn, nhân bản, đó là tinh thần linh động trong sự phân biệt từng loại: khinh, trọng, tánh tướng, hay trong mỗi trường hợp mà có cách ứng xử trì giới phù hợp: khai, giá, trì, phạm. Vậy nên giới học trong Phật pháp không mang tính giáo điều (dogma) cứng nhắc và cực đoan bế tắc như một số tôn giáo khác. Tinh thần này phù hợp với quan điểm “tự tại vô ngại” và “tùy duyên bất biến” hay “Phật pháp bất định pháp” của Phật giáo.

Nền tảng: Giới được đặt trên nền tảng tự lợi và lợi tha, tự thanh tịnh bản thân, cũng là để thanh tịnh quần thể sống, thanh tịnh quốc độ. Nếu bạn trì giới đúng nghĩa thì cũng có nghĩa góp phần thánh hóa nếp sống của mọi người.

Lợi ích của sự giữ giới: “Giới luật chính là bậc thang đầu của đạo quả giác ngộ, là nền tảng của thiền định, trí tuệ, là ngọc anh lạc để trang nghiêm pháp thân, là thuyền bè để đưa người qua bể khổ sanh tử, là kho tàng vô lượng công đức” (HT Thích Thiện Siêu).

Giới như đèn sáng lớn

Soi sáng đêm tối tăm

Giới như gương báu sáng

Chiếu rõ tất cả pháp - (Kinh Phạm Võng - Bồ Tát giới)

Người có giới đức sẽ hưởng được 5 sự lợi ích như sau:

- 1) Người trì giới sẽ thừa hưởng gia tài pháp bảo nhờ có tinh cần
- 2) Được tiếng tốt đồn xa
- 3) Không sợ hãi rụt rè khi đến trước hội chúng đông đảo
- 4) Khi chết, tâm không rối loạn

5) Sau khi mệnh chung được sanh vào thiện thú, thiên giới -
(*Trung Bộ II*)

Tuy nhiên, trong *Kinh Hạt Muối (Kinh Tăng Chi Bộ I)* và *Kinh Đại Nghiệp Phân Biệt (Trung Bộ III)*, Đức Phật đã nêu rõ sự trì giới và phạm

giới với những hậu quả còn tùy thuộc vào tâm ý hay những tác nghiệp (ác hay thiện) đã gây tạo ra trước đó.

II. Định vô lậu học

1. Định nghĩa: Định (Samàdhi-p) cũng dịch là Tam ma đề, hay chỉ, là chỉ cho trạng thái tâm ý chuyên chú tập trung vào một đề mục, một đối tượng, một biểu thức nhất định ngõ hầu để tâm không bị xao động, nhiễu loạn, phân tán do những tác động chủ quan và khách quan.

2. Phân loại

2.1. Định cận hành và định an chỉ

- Định cận hành: Là định có được do hành giả sử dụng các pháp quán sát và tưởng tư những đề mục: sáu tướng niệm, quán xác chết, quán sự an ổn, quán Tứ niệm xứ, quán sự hình thành và phân tán của tứ đại.

- Định an chỉ: Là sự nhất tâm đạt được liền sau định cận hành, do quán tưởng mà tâm ý được lắng đọng, dừng nghỉ mọi vọng thức.

2.2. Định thế gian và định xuất thế gian

- Định thế gian: Là sự nhất tâm có chiều hướng thiện nhưng không có được tác dụng liễu thoát sanh tử, xuất ly tam giới, nghĩa là hành giả còn bế tắc trong lục đạo. Ví dụ sự chuyên chú của những nhà khoa học vào một mục tiêu thí nghiệm, đưa đến sự nhất tâm, tâm ý không bị chi phối bởi những ngoại duyên, nhưng đó là định phát sinh có giới hạn, tự phát và không có chí hướng. Người ta còn gọi đó là một thứ “phàm phu thiền”.

Hay như hình thức tu định của một số ngoại đạo hạn chế ở mức độ cầu phước báo sanh thiên, vì theo quan niệm của họ, Phạm Thiên (Brahma) hay Thượng đế là đáng chí thượng. Người ta còn gọi đây là “ngoại đạo thiền”.

- Định xuất thế gian: Là định thuộc về Thánh đạo, người đạt được định này tức đã thoát khỏi sự kiềm tỏa của tam giới (Dục giới, Sắc giới và Vô sắc giới), được giải thoát khỏi dòng bực lưu sanh tử. Định xuất thế gian câu hữu

đi những quả vị vô sanh (A La Hán), Duyên Giác (Bích Chi Phật)... Đây mới chính là Định vô lậu học.

Theo quan điểm Đại thừa, định xuất thế gian còn được phân loại như sau:

- Tiểu thừa thiên: Chỉ cho phương tiện tu định đưa đến kết quả Thanh Văn (A La Hán) do tu 16 pháp quán, và Duyên Giác do tu pháp quán nhân duyên. Đây là pháp tu cho người có chí cầu giải thoát, tâm thích trầm lặng yên tĩnh, tránh cảnh duyên... thường thực hành các pháp Ngũ đình tâm quán, Tứ niệm xứ, Thập nhị nhân duyên... để phá trừ kiến chấp, ngã chấp, cũng gọi là thiên đối trị. Quả vị pháp tu này là các bậc Thánh: Tu Đà Hoàn, Tư Đà Hàm, A Na Hàm, A La Hán, Bích Chi Phật an trú trong cảnh Niết bàn tịch tịnh.

- Đại thừa thiên: Thiên định câu hữu với 51 bậc của Bồ Tát do tu quán nhị không (ngã không và pháp không). Trong *Tâm Kinh Bát Nhã* có đoạn: “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... Tam thế chư Phật, y Bát nhã Ba la mật đa cố, đắc A nậu đa la tam miệu tam Bồ đề”.

Pháp tu này để cho những người có căn cơ cao, thích hoạt động, có lòng từ bi thương xót chúng sanh, thường lăn lộn trong cảnh đời, chung sống trong xã hội mà tâm hồn luôn luôn an định: “Cư trần bất nhiễm trần”, có hạnh nguyện của Bồ Tát.

Pháp tu thiên định Đại thừa là dùng trí Bát nhã quán chiếu các pháp ngũ uẩn giai không (ngã, nhân, chúng sanh, thọ mệnh), dứt được vô minh hoặc chướng và trần sa hoặc chướng, phổ độ chúng sanh đồng thành Phật đạo.

Phương pháp tu thiên định này là y cứ vào *Kinh Kim Cương, Lăng Nghiêm, Viên Giác, Hoa Nghiêm, Pháp Hoa*... mà quán Tứ cú kệ, Nhất tâm tam quán, Lục độ, Thập độ... không chấp nhị biên, không thiên vô hữu.

Hành thiền pháp Đại thừa là định trong cảnh động, lấy cảnh trần lao để làm môi trường tu hành và hóa độ chúng sanh. Chỗ giải thoát của hàng Đại thừa thiền là Vô trụ xứ Niết bàn, lên đến Thập địa Bồ Tát thì phá được một phần vô minh, chứng được một phần pháp thân, cho đến khi viên mãn thành bậc Diệu giác tức là Phật.

- Tối thượng thừa thiền: Là pháp thiền định dành cho các bậc thượng căn, thượng trí, khỏi dùng phương tiện, giáo ngoại biệt truyền, không dùng văn tự dài dòng mà là “trực chỉ chơn tâm, kiến tánh thành Phật” (chỉ thẳng nơi tâm người, kiến tánh thành Phật).

Người đại trí không cần giảng dạy nhiều, chỉ cần nói qua một câu, một bài kệ hay một cử chỉ, hành động là khai thị được tánh giác của họ, làm tỏ ngộ tức khắc bao nhiêu nghiệp hoặc, phiền não chấp trước lâu đời. Nay chỉ trong một sát na là tiêu tan hết, tâm quang sáng suốt, định tánh hiển bày, cũng như khi mây tan gió tạnh thì mặt trời chiếu sáng giữa hư không.

III. Tuệ vô lậu học

1. Định nghĩa

Tuệ vô lậu học là môn học làm phát sinh trí tuệ vô lậu. Tuệ là nói gọn của hai từ trí và tuệ.

Theo *Từ điển Phật học* (Phân viện Nghiên cứu PH - Hà Nội) định nghĩa: Trí là đối với đạo lý hết thấy sự vật có khả năng đoán định phải trái, chánh tà... mà chọn lấy hay từ bỏ mặt này hay mặt khác thì gọi là trí. Quán lý Tứ đế hay Thập nhị nhân duyên đều là trí. Tuệ là cái tác dụng phân biệt sự lý, quyết đoán nghi ngờ, thông đạt sự lý... Thông đạt sự tướng hữu vi thì gọi là trí. Thông đạt không tướng vô vi thì gọi là tuệ. Hay định nghĩa chung về trí tuệ là: quyết đoán là trí, tuyển chọn là tuệ. Biết rõ Tục đế là trí, biết rõ Chân đế là tuệ.

Theo *Đại cương Câu Xá Luận* (HT Thích Thiện Siêu) xác định: “Đặc sắc của trí là tính quyết định, đặc sắc của tuệ là tính phân biệt rõ ràng sự lý các pháp”. Như vậy, tuy có những nhận định khác nhau về trí và tuệ, nhưng

ta nhận thấy rằng có một sự đồng nhất về mặt ý nghĩa. Trí có tác dụng của tuệ, tuệ bao hàm tác dụng của trí. Do vậy, gộp chung trí và tuệ lại mà gọi chung là trí tuệ. Nhưng có một quan điểm chung nhất đó là: Thông đạt sự tướng hữu vi, hay chỉ biết rõ Tục đế gọi là trí. Thông đạt không tướng vô vi hay biết rõ Chân đế gọi là Tuệ. Và đây chính là Tuệ vô lậu (Anàsravam).

Theo định nghĩa của ngài Buddhaghosa thì: “Trí tuệ có đặc tính thấu nhập vào các pháp. Trí tuệ có phận sự phá tan bóng tối của ảo tưởng bao phủ tự tính của các pháp - biểu hiện của nó là không bị mê mờ bởi vì thiền định là nguyên nhân trực tiếp của nó” (*Tinh hoa và sự phát triển của đạo Phật*, dịch giả Chơn Pháp - Nguyễn Hữu Hiệu - Tu thư ĐH Vạn Hạnh, Saigon, 1970). Như vậy, dù nhìn góc độ nào đi nữa thì trí tuệ (vô lậu) vẫn là chất liệu tinh anh cao tột nhất để quyết đoán và chọn lựa đối với mọi sự, mọi vật.

2. Nội dung của tuệ học

Nội dung của tuệ học chính là toàn bộ giáo lý mà Đức Phật đã thuyết giảng trong 45 năm, được tập trung trong giáo lý Tứ đế và lý Duyên khởi. Nó bao gồm đủ cả giới học và định học. Do vậy, đối tượng của tuệ học là giới học và định học, hay giáo lý Tứ đế và Nhân duyên sinh.

Trong phẩm Chuyển pháp luân thứ 2 của *Kinh Tương Ưng V*, nội dung của Tuệ học là sự thấu rõ tường tận về 4 chân lý bao gồm:

- Thế nào là khổ
- Nguồn gốc của khổ
- Sự diệt tận các khổ
- Các phương pháp để diệt tận khổ

Cốt lõi thứ hai nội dung của Tuệ học chính là sự hiểu rõ về giáo lý Nhân duyên hay Duyên khởi. Trong *Kinh Phật Tự Thuyết* thuộc *Kinh Tiểu Bộ* số 1, nội dung của giáo lý Duyên khởi là: “Do cái này có mặt, cái kia có mặt. Do cái này không có mặt, cái kia không có mặt. Do cái này sinh, cái kia sinh. Do cái này diệt, cái kia diệt”. Như vậy, hiểu rõ hay có trí tuệ về lý Duyên khởi chính là trực nhận rằng các pháp hiện hữu trên thế gian này đều

do nhiều yếu tố, nhờ nhiều nhân duyên mà có mặt và cũng do nhân duyên mà đoạn diệt. Hiểu rằng vì bản chất của các pháp là như vậy, cho nên các pháp là vô thường, là vô ngã, nằm ngoài sự sáng tạo của đấng “tối cao”.

Từ hai nội dung cốt lõi trên, chúng ta có thể kết luận: trí tuệ vô lậu khác hẳn trí tuệ hay trí thức thế gian. Trí tuệ thế gian là nhờ sự học tập hay kinh nghiệm cuộc sống mà có được. Còn trí tuệ vô lậu là thành quả có được nhờ vào công năng tu tập và thể nghiệm bản thân. Trí tuệ thế gian chỉ là yếu tố trợ duyên để có thể làm tăng trưởng trí tuệ vô lậu, chứ nó không thể giải thoát hoàn toàn được. Trí tuệ vô lậu là con đường đưa đến cuộc sống an lạc hạnh phúc, giải thoát ngay trong hiện tại và tương lai. Trí tuệ vô lậu nhìn đúng sự thật nhân sinh và vũ trụ; nó không bao giờ xem xét sự vật bằng cảm quan, bằng suy lường, bằng cảm nhận; mà nó nhìn vào sự vật, hiện tượng nhờ vào sự thể nghiệm thiền tập và đi vào chánh định, chánh kiến. Do vậy, chỉ có hành thiền mới đưa đến trí tuệ vô lậu.

3. Phân loại trí tuệ

3.1. Đúng về mặt phân biệt

Đúng về mặt phân biệt thì trí tuệ có hai loại: tuệ hữu lậu và tuệ vô lậu, hay còn gọi là tuệ thế gian và xuất thế gian. Tuệ hữu lậu là tuệ có quan hệ mật thiết với phiền não thế gian và không có khả năng dứt trừ phiền não ấy. Đó là thứ trí tuệ phổ thông, còn gọi là thế tục trí (Jnānam-laukikam; Knowledge of the world). Trí tuệ này chỉ có công năng hiểu biết các pháp trên mặt hiện tượng. Trí tuệ này còn câu hữu với tham, sân, si, mạn, phiền não... Do vậy chưa có công năng đoạn trừ chấp thủ.

Trí vô lậu là trí thanh tịnh, có công năng cắt đứt mối quan hệ với phiền não. Sự hiểu biết các pháp nằm ngoài phạm trù đối đãi và chấp thủ, đưa đến giải thoát và giải thoát tri kiến, chứng vô lậu Niết bàn.

3.2. Đúng về mặt tính chất

Đúng về mặt tính chất thì trí tuệ được chia làm hai loại là căn bản trí và hậu đắc trí. Căn bản trí hay còn gọi là chánh trí, vô phân biệt trí. Trí này là

căn bản sinh ra nhất thiết công đức, là giác tánh viên minh mà mỗi chúng sanh vốn đã có sẵn. Đó là bản thể của tâm vốn là trong lặng, sáng suốt, nhưng vì bị vọng niệm, phiền não che lấp, cho nên những đức tính sáng suốt trong lặng ấy không hiển lộ ra được.

Hậu đắc trí hay còn gọi là tục trí, như lượng trí. Là trí tuệ có được nhờ công phu tu tập Giới - Định - Tuệ mà có được. Có thể hiểu hậu đắc trí là một quá trình thanh lọc tâm khỏi các triền phược, phiền não... để trở về căn bản trí. Trong hậu đắc trí đã có mầm mống của căn bản trí. Nơi tâm thể của chúng ta đã có căn bản trí, sở dĩ chúng ta chưa nhận diện được nó do vì mê chấp vọng cầu... dấy khởi che lấp. Như gã cùng tử có viên minh châu trong tay áo mà không nhận biết. Cho nên chúng ta cần phải tu tập để có hậu đắc trí, và nhờ vào hậu đắc trí như là một phương tiện để thể nhập căn bản trí vốn có của mình.

3.3. Trên phương diện tu tập

Trên phương diện tu tập thì trí tuệ có ba loại: văn tuệ, tư tuệ và tu tuệ. Đây là các cấp độ trí tuệ thứ tự từ thấp lên cao và làm căn bản liên hệ cho nhau.

Văn tuệ: Là phương pháp tu tập trí tuệ nhờ vào sự nghe hoặc trực tiếp nghiên cứu, tụng đọc giáo lý mà lãnh hội ý nghĩa, phát sanh trí tuệ.

Tư tuệ: Là trí tuệ có được nhờ vào quá trình tư duy, xét đoán, trầm tư về những lời dạy của Đức Phật mà khai sáng thêm trí tuệ. Đây là giai đoạn tiếp theo văn tuệ, tư duy những gì đã được nghe, được đọc... Đó là tư duy về giáo lý Tứ đế, Thập nhị nhân duyên... liên hệ đến con người và sự vật.

Tu tuệ: Khi đã có văn tuệ, tư tuệ thì đem áp dụng trí tuệ đó vào cuộc sống mà tu tập và hành trì thông qua thiền định, để thể nghiệm và thể nhập sự thật của các pháp. Chính nhờ tu tuệ mà có được chánh trí, chứng ngộ Niết bàn tối thượng. Chính trí tuệ này là trí tuệ thâm nhập thực tại vô ngã của các pháp mà Đức Phật có được ngay đêm thành đạo.

4. Lợi ích của trí tuệ

Lợi ích của trí tuệ không thể nghĩ bàn đối với cuộc sống hiện tại và tương lai. Chính vì thế mà Phật giáo lấy trí tuệ làm sự nghiệp (duy tuệ thị nghiệp). Muốn xây dựng một cuộc sống hạnh phúc, an lạc trọn vẹn cho tự thân và cho tha nhân, muốn hiểu được chính mình và hiểu được người thì phải có trí tuệ để quán chiếu; muốn bước lên bờ giác ngộ giải thoát, trí tuệ vô lậu là yếu tố quyết định. Tu tập về trí tuệ vô lậu sẽ đạt được nhiều lợi ích. Tuy thế, tóm tắt lại thì có những lợi ích thiết thực thể hiện rõ qua các điểm sau:

4.1. Trí tuệ tẩy trừ phiền não

Phiền não là ngọn lửa luôn luôn ngủ ngầm và bốc cháy trong con người chúng ta bất cứ lúc nào. Nó có công năng thiêu đốt mọi hạnh lành, mọi công đức mà chúng ta đã tạo. Tu tập là nhằm từng bước đoạn trừ phiền não (tham, sân, si, mạn, nghi, ác kiến...). Vậy thì lấy gì để đoạn trừ phiền não? Ấy là trí tuệ. Trí tuệ ấy chất chứa lòng từ, bi, hỷ, xả, chánh định và chánh kiến. Phật giáo chỉ sử dụng một lưỡi gươm - gươm trí tuệ, và chỉ công nhận một kẻ thù - vô minh (Avijjā). Đây là một minh chứng hiện thực và sống động, chứ không phải là lời nói suông. Và đạo Phật đặt sự hiểu biết bằng thực nghiệm lên trên hiểu qua sách vở và suy nghĩ. Phật giáo xây dựng cuộc sống an lạc, hạnh phúc bằng trí tuệ chứ không phải bằng đức tin. Đức tin đối với Phật giáo chỉ là một phương tiện bước đầu trong tiến trình đi đến giác ngộ. Cốt tủy của đạo Phật là vậy.

Trong *Kinh Di Giáo*, Đức Phật dạy: “Này các Tỳ kheo, nếu người có trí tuệ thì không có tham trước, thường tự tỉnh giác, không để sanh ra tội lỗi. Thế là trong pháp của ta có thể được sự giải thoát... Người có trí tuệ chân thật, ấy là chiếc thuyền chắc vượt qua biển già, bệnh, chết; cũng là ngọn đèn chiếu sáng cảnh tối tăm mờ ám; là món thuốc hay trị các thứ bệnh; là lưỡi búa bén chặt đứt cây phiền não. Thế nên các ông phải dùng tuệ: văn, tư, tu mà tự làm cho thêm phần lợi ích. Nếu người có trí tuệ chiếu soi, dù cho nhục nhằn thì cũng là người thấy được rõ ràng”.

4.2. Nếm được vị ngọt Thánh quả và xứng đáng được cúng dường

Chúng ta biết rằng tuệ được phát sanh là nhờ tu tập thiền định. Vị ngọt của Thánh quả là vị ngọt trong trạng thái thành tựu thiền định của các bậc Thánh. Trong lúc an trú tâm vào định cũng như xuất định, thì bậc Thánh giả cảm nhận được niềm hỷ lạc vô biên sâu lắng trong tâm thức, không thể diễn tả được trọn vẹn bằng ngôn từ. Vị ngọt thiền lạc ấy vượt ra ngoài nhận thức của phàm phu, vị ngọt ấy đậm nhạt khác nhau tùy vào công hạnh thành tựu của từng Thánh quả. Cũng như vị vua thưởng thức sự hoan lạc của bậc đế vương, chư Thiên thưởng thức Thiên lạc, còn các bậc Thánh thì thưởng thức Thánh lạc siêu thế. Thánh lạc này đạt được nhờ vào tâm tác ý duy nhất vào Niết bàn. Và chỉ có hành giả nào thực sự thành tựu trí tuệ trong tu tập thì mới cảm nhận được trạng thái ấy mà thôi. Người có được trí tuệ vô lậu như các bậc Thánh quả và chư Phật thì xứng đáng được sự cúng dường của chư Thiên và loài người. Vì đã thành tựu mọi công hạnh xuất thế, là ruộng phước của thế gian, là nơi quy ngưỡng của chúng sanh gieo trồng mọi công đức trong cuộc đời.

4.3. Thẩm thấu được sự vật và thể nhập chân lý

Lợi ích rõ ràng của tuệ là giúp cho hành giả nhìn thấy rõ nhân sinh và vũ trụ đúng như thật với bản chất của chúng; đó là thấy được duyên sinh tính, vô thường tính và vô ngã tính qua giáo lý Tứ đế và Duyên khởi. Do thấy được như vậy nên hành giả tự tin nơi mình khả năng chuyển mê khai ngộ. Trí tuệ mở cửa đi đến tự do (tự tại), xa lìa khổ đau do chấp thủ, không thấy có “ta” và “tự ngã của ta”. Từ đó mà thể nhập chân lý, đó là chân như, là tuệ giác của tự tâm, của bản lai diện mục, là Phật tính hằng chuyển.

C. Kết luận

Giới - Định - Tuệ là ba môn học căn bản nhất trong hệ thống giáo dục Phật giáo. Bởi vì toàn bộ giáo lý Phật giáo không nằm ngoài phạm vi Giới - Định - Tuệ. Do vậy, nói học Phật là học Giới - Định - Tuệ, tu Phật là tu Giới - Định - Tuệ.

Câu hỏi hướng dẫn ôn tập

1) Định nghĩa Tam vô lậu học.

2) Những đặc tính cơ bản của Giới - Định - Tuệ là gì?

Bài 5: BA DẤU ẤN CỦA CHÁNH PHÁP (*Tam pháp ấn*)

Nguyễn Tuấn

A. Dẫn nhập

Tam pháp ấn là giáo lý mang tính pháp định trong hệ thống giáo lý của Phật giáo. Trong *Kinh Tương Ưng III*, Đức Phật đã có lần hỏi các thầy Tỷ kheo:

- Này các thầy, cái gì được thấy, được nghe, được nghĩ đến, được biết, được tìm cầu, được ý tư duy, cái ấy là thường hay vô thường?
- Là vô thường, bạch Thế Tôn.
- Cái gì vô thường là khổ hay vui?
- Là khổ, bạch Thế Tôn.
- Cái gì vô thường, khổ, chịu sự biến hoại, nếu không chấp thủ cái ấy, thì có thể khởi lên suy nghĩ: “Cái này là của tôi, cái này là tôi, cái này là tự ngã của tôi?”.
- Thưa không, bạch Thế Tôn” (vô ngã).

Như vậy, vô thường, khổ và vô ngã là ba dấu ấn xác định, chứng nhận tính chính thống của giáo lý đạo Phật. Mọi giáo lý của đạo Phật đều phải mang ba dấu ấn đó. Chính vì tính chất quan trọng này mà Tam pháp ấn luôn được nhắc đến trong hầu hết kinh điển, từ kinh tạng Nam truyền đến Bắc truyền và cả trong các bộ luận quan trọng như *Luận Đại Trí Độ* của Bồ Tát Long Thọ.

B. Nội dung

I. Định nghĩa

Ấn là chiếc ấn hay khuôn dấu. Pháp có nghĩa là chánh pháp hay toàn bộ hệ thống tư tưởng trong lời dạy của Đức Phật được ghi lại trong ba tạng thánh điển. Pháp ấn có nghĩa là khuôn dấu của chánh pháp.

Tam pháp ấn là ba khuôn dấu của chánh pháp gồm vô thường, khổ và vô ngã. Ba khuôn dấu hay tính chất này xác định tính chính thống và đích thực của giáo lý đạo Phật nhằm đảm bảo mọi suy tư, ngôn thuyết, diễn giải, thực hành của người Phật tử không vượt ra ngoài mục tiêu giải thoát mà Đức Thế Tôn đã tuyên thuyết. Mọi giáo lý không có ba khuôn ấn trên đều không phải của đạo Phật.

Trong kinh tạng A Hàm, đôi khi Đức Phật cũng dạy về Tứ pháp ấn là vô thường, khổ, vô ngã và Niết bàn (*Kinh Tăng Nhất A Hàm* - phẩm Tăng thượng thứ 23). Tuy nhiên, đây chỉ là sự triển khai của Tam pháp ấn. Bởi lẽ, Niết bàn chỉ là tên gọi khác của vô ngã như Hòa thượng Thích Thiện Siêu đã khẳng định: “Niết bàn là một cái gì tuyệt đối không dung ngã... Hữu ngã là luân hồi mà vô ngã là Niết bàn” (*Vô ngã là Niết bàn*, tr.65).

Tứ pháp ấn đôi khi cũng được phát biểu là vô thường, khổ, vô ngã và không (*Kinh Tăng Nhất A Hàm* - phẩm Thất tà tụ thứ 2). Cũng như trên, “không” vẫn chỉ là một cách nhìn khác về các điều kiện duyên khởi của mọi sự, mọi vật. Một hữu thể được gọi là vô ngã hoặc không vì bản chất của nó là do điều kiện nhân duyên tạo thành. Do vậy, có thể xem vô thường, khổ và vô ngã là một định thức chuẩn mực, tổng quát của Tam pháp ấn.

II. Nội dung Tam pháp ấn

1. Pháp ấn thứ nhất: Vô thường (Anitya)

Pháp ấn đầu tiên hay khuôn ấn đầu tiên là vô thường. Vô thường, tiếng Phạn là Anitya, hàm nghĩa sự biến đổi, thay đổi, không cố định. Mọi giáo lý, học thuyết nào không mang dấu ấn này thì không phải là Phật pháp.

- Theo đạo Phật, tất cả mọi hiện tượng, sự vật trên thế gian do các tập hợp duyên sanh đều mang tính vô thường. Nói cách khác, vô thường nghĩa là sự vật không mang tính đồng nhất bất biến. Hòn núi là một tập hợp duyên sanh, thân thể con người là một tập hợp duyên sanh, lá cây rụng bên đường là một tập hợp duyên sanh, cho đến hạt bụi nhỏ cũng là tập hợp do duyên mà hiện hữu. Do vậy, hòn núi, thân thể con người, lá cây, hòn sỏi, hạt bụi... đều luôn biến đổi, không bao giờ có tính đồng nhất và phải chịu sự tác động của vô thường. Mọi sự, mọi vật trong thế giới hiện tượng từ các vật thể vĩ mô đến các thế giới vật chất hạt cực nhỏ vi mô như nguyên tử, hạt proton, hạt neutron... luôn biến chuyển, thay đổi liên tục không ngừng nghỉ. Tuy nhiên, không chỉ trong thế giới vật chất mà ngay cả trong thế giới tâm thức, vô thường vẫn luôn có mặt.

- Trong đạo Phật, con người là sự cấu hợp của hai thành phần Danh và Sắc, hay phần tinh thần (các trạng thái tâm lý) và phần vật chất (thân thể sinh - vật lý), và hai thành phần này luôn ở trong trạng thái luôn luôn biến đổi như một dòng suối chảy mãi không ngừng trong đời sống con người. “Nó giống như giọt sương buổi sáng tan đi khi mặt trời vừa mọc; nó giống như bọt nước, như một dòng thác cuốn trôi đi tất cả những gì nó gặp và trôi chảy mãi không ngừng; nó giống như một con vật tại lò sát sanh, lúc nào cũng đương đầu với cái chết” (*Kinh Tăng Chi Bộ III*, tr.70). Mọi hoạt động, vận hành tâm lý: cảm giác, tri giác, tình cảm, tư duy... của con người luôn tồn tại trong khoảng thời gian cực ngắn mà đạo Phật gọi là sát na¹.

Trong khoa tâm lý học, các biến chuyển trạng thái tâm lý theo thời gian được chia làm hai loại là thường biến tâm lý và đột biến tâm lý.

- Thường biến tâm lý là sự thay đổi các trạng thái tâm lý theo những phản xạ chức năng của ý thức và tập quán nghiệp. Ví dụ như vui thì cười nhưng sau đó buồn thì khóc lóc, ưu sầu. Thành đạt thì vui mừng, thất bại thì đau khổ, buồn rầu...

¹ Sát na (Skt: Kohana): một khoảng thời gian cực ngắn. Mỗi niệm tưởng thoáng qua trong tâm thức có 90 sát na.

- Đột biến tâm lý là sự biến đổi tâm trạng đột ngột trong khoảng thời gian rất ngắn. Tần số dao động tâm diễn ra rất nhanh. Ví dụ như trạng thái tâm dao động, tán loạn trong khi gặp các sự cố nguy hiểm: nhà cháy, người thân qua đời.... Thường biến hay đột biến tâm lý đều phản ánh tính vô thường trong phương diện tinh thần của đời sống con người.

Thế nhưng hiện tượng vô thường không tất yếu đưa đến khổ - pháp ấn thứ hai. Trong đoạn kinh ở phần dẫn nhập, nếu chỉ hiểu đơn giản rằng hễ vô thường là khổ, thì khi đó giáo lý vô thường không còn là một khuôn mẫu của chánh pháp nữa. Trong thực tế, nếu không có vô thường thì sẽ không thể có sự sống và không thể có sự phát triển. Nếu hạt thóc giống thường tại thì nó không bao giờ trở thành cây lúa cho ra những hạt gạo trắng được, nếu sự vật không vô thường thì lịch sử tiến hóa của nhân loại sẽ không thể có và nền văn minh nhân loại sẽ chỉ luôn tồn đọng ở thời kỳ đồ đá cũ. Và nếu không có sự tác động của vô thường thì chúng ta sẽ không bao giờ có hy vọng đoạn tận các tập khí tham ái phiền não đang tiềm ẩn sâu kín trong nội tâm chúng ta. Do vậy, giáo lý vô thường đem lại niềm tin cho mọi nỗ lực sáng tạo và phát triển của con người. Vô thường là đặc chất đích thực của sự sống.

2. Pháp ấn thứ hai: Khổ (Dukkha)

Khổ trong tiếng Pàli là Dukkha, có nghĩa là sự bức bách, khó chịu, sự nóng bức... Theo Hán tự, “Khổ” có nghĩa là đắng - hàm ý sự đau khổ trong thế giới hữu tình chứa đựng nhiều vị đắng chát, chua cay, đem lại cảm giác bất an. Đức Phật đã diễn tả sự khổ đau của con người như một sự bùng cháy, đổ vỡ của toàn thể thế giới: “Toàn thể thế giới bốc cháy, toàn thể vũ trụ đắm chìm trong khói lửa, toàn thể vũ trụ làm mồi cho lửa, toàn thể vũ trụ run lập cập” (*Kinh Tương Ưng Bộ*, tr.133).

Khổ là một sự thật mang tính phổ biến và hiện diện với nhiều hình thái đa dạng. Ôn Như hầu Nguyễn Gia Thiều đã diễn bày nỗi khổ trần gian như một định chế đeo mang trọn một kiếp người:

Trắng răng đến thuở bạc đầu

Tử, sanh, kinh, cụ làm đau mấy lần

(Cung oán ngâm khúc, câu 59-60)

Trong đạo Phật, khổ đau trong đời sống con người có đôi khi được trình bày qua 8 hiện tượng là: 1) Sanh là khổ. 2) Già là khổ. 3) Bệnh là khổ. 4) Chết là khổ. 5) Buộc lòng phải sống chung với người mình không ưa thích là khổ. 6) Phải xa lìa những người thân yêu là khổ. 7) Mong muốn mà không được là khổ. 8) Chính thân ngũ uẩn là khổ. Cách nhìn này được Đức Phật dạy trong bài pháp cực kỳ quan trọng, *Kinh Chuyển Pháp Luân (Dhammacakkappavattana Sutta)*, cho năm vị đệ tử đầu tiên tại vườn Lộc Uyển. Trong các kinh về sau, khổ được phân biệt thành ba loại là khổ khổ, hoại khổ và hành khổ. Cách nhìn này đơn giản hơn và có thể giúp ta tìm căn nguyên của khổ.

- Khổ khổ (Dukkha dukkhata) có nghĩa là một cảm thọ khó chịu (khổ thọ). Ví dụ như cảm giác đau đớn vì một chiếc răng hư là một khổ thọ, trời lạnh mà không có áo ấm, thân thể run rẩy là một khổ thọ, chứng kiến sự ra đi vĩnh viễn của người thân yêu là một khổ thọ, bị người khác chọc giận làm thương tổn đến danh dự, tức đến đỏ mặt tía tai là một khổ thọ... Nói chung, những cảm giác bất an trong thân thể vật lý và các trạng thái tâm sinh lý đều là khổ thọ, loại khổ thứ nhất.

- Hoại khổ (Vinarupamam dukkhata) có nghĩa là những thứ vốn không khổ nhưng khi tiêu hoại thì sẽ tạo ra khổ. Ví dụ: Khi còn trẻ, thân thể chúng ta rất khỏe mạnh, nhưng khi tuổi già đến, thân ta sẽ suy nhược, lá gan của ta hiện giờ không bệnh nhưng theo thời gian nó sẽ yếu, sẽ bệnh, sẽ mất khả năng làm tiêu chất cholesterol. Nụ cười và khuôn mặt rạng rỡ ngày hôm nay có thể sẽ biến mất để nhường chỗ cho những giọt nước mắt ưu sầu ở ngày mai. Hễ có sinh thành là có hoại diệt. Ý tưởng này dễ đưa tới những cách nhìn bi quan. Do vậy, những thứ bây giờ tốt cách mấy cũng mang sẵn mầm khổ trong ấy.

Nói cách khác, sự biến đổi từ trạng thái này sang trạng thái khác, sự biến hoại trong cơ chế tâm sinh vật lý của con người đem lại sự bất an, bứt rứt, không an tịnh trong tư duy và tình cảm là hoại khổ.

- Hành khổ (Samskhara dukkhata): Hành là các hiện tượng kết tập các điều kiện nhân duyên mà thành. Trong *Kinh Đại Bát Niết Bàn*, có hai câu mà Đức Phật luôn nhấn mạnh “chư hành vô thường, thị sanh diệt pháp”, có nghĩa là những thứ gì do nhân duyên tạo thành, sinh ra đều là vô thường, đều thuộc về thế giới tương đối, thế giới của sanh và diệt, của luân hồi sanh tử. Thân thể, thế giới bên ngoài thân ngũ uẩn, hoàn cảnh sống, các trạng thái tâm lý của con người như đã nói đều là nhân duyên sanh nên phải chịu sự tác động của vô thường. Vô thường, thay đổi thì thế nào cũng đưa đến khổ. Cho nên trong các hành, các hiện tượng đều chứa sẵn hạt giống của khổ hay gọi là hành khổ.

Cả hai cách trình bày về khổ mang tính phân loại trên đều mang tính phổ quát. Thật ra, bất cứ khi nào phiền não xuất hiện thì khi đó khổ đau có mặt; và chỉ khi nào dòng tâm thức chúng ta không còn bị quấy nhiễu bởi bóng hình của phiền não thì khi đó là an lạc. Trong các bộ luận của Phật giáo có đề cập đến nhiều loại phiền não. Chẳng hạn trong 5 vi - 75 pháp của *Luận Câu Xá (Abhidharma Kosa)* do ngài Thế Thân viết vào đầu thế kỷ thứ V TL, có sáu đại phiền não và mười tiểu phiền não; Duy thức học, môn tâm thức học của Phật giáo thời phát triển, đã triển khai thành 6 loại phiền não chính và 20 loại tiểu tùy phiền não. Hẳn nhiên, đó cũng chỉ là những con số mang tính chất tượng trưng. Có rất nhiều loại phiền não và tùy thuộc vào tần số xuất hiện của chúng mà mức độ thống khổ sẽ khác nhau.

Do vậy, hiện tượng vô thường không hẳn là nguyên nhân của mọi khổ đau trong cuộc sống. Nguyên nhân của khổ nằm trong nhận thức và thái độ sống tích cực hay tiêu cực của con người. Nhận thức là thấy rõ và đánh giá về một sự kiện, còn thái độ sống thuộc về hành vi và tâm lý chủ động của con người trước sự kiện đó. Sự vật luôn luôn biến đổi vô thường mà chúng ta cứ tưởng và mong ước chúng sẽ thường còn, tồn tại mãi mãi. “Cái khổ của con lừa, của con lạc đà chở nặng, cái khổ của kẻ trôi lăn trong lục đạo chưa gọi là khổ. Ngu si không nhận thức được thực tại, không biết được hướng đi mới thật là đau khổ” (*Sa di luật giải*, tr.103). Chính nhận thức sai lạc, cho

những gì vô thường là thường tại cho nên phát sinh mọi khổ đau. Thế nhưng, vì sao khổ lại là một pháp ấn của chánh pháp?

Trong một lần, tại rừng Sa La song thọ ở Kosambi (Kiều-thương-di), Đức Thế Tôn đã dạy các thầy Tỳ kheo về lý do Ngài tuyên thuyết Bốn chân lý cao thượng (Tứ diệu đế): “Này các thầy, Như Lai đã dạy các thầy những gì? Như Lai đã dạy các thầy các sự thật về đau khổ, nguyên nhân đau khổ, đoạn diệt đau khổ và con đường đi đến diệt khổ. Tại sao Như Lai dạy các thầy các chân lý đó? Vì chúng thật sự có ích và cần thiết để đi đến một đời sống lý tưởng, vì chúng làm cho các thầy từ bỏ mọi dục lạc, giải thoát khỏi mọi say đắm, chấm dứt mọi khổ đau, đi đến thanh tịnh, giác ngộ, Niết bàn” (*Kinh Tương Ưng Bộ V*, tr.437).

Như vậy, khổ đau chính là phát biểu ngắn gọn của Tứ diệu đế trong giáo lý Tam pháp ấn và cần được xem là một vấn đề thường trực trong thực tại cuộc đời và cả trong ý thức của người Phật tử. Chúng ta chỉ có thể trị được bệnh khi ý thức là chúng ta đang bệnh. Cũng vậy, giải thoát khổ đau chỉ trở thành hiện thực khi người Phật tử biết ý thức và thực nghiệm về khổ đau trong cuộc sống nội tại. Một khi không nhận chân về chân tướng của cuộc đời và nuôi dưỡng ảo tưởng cuộc đời là hạnh phúc, bị buộc ràng trong cuộc sống vật chất dễ dãi, chúng ta rất dễ đánh mất đi mục đích tu tập của mình. Can đảm nhìn thẳng vào khổ đau để giải quyết, đó là nhận thức căn bản. Như hoa sen được nuôi dưỡng bằng đất bùn, lý tưởng giải thoát được nuôi dưỡng bằng nhận thức căn bản ấy. Toàn bộ hệ tư tưởng, đạo học của Phật giáo cũng được bắt nguồn từ nhận thức ấy. Có thể khẳng định không một kinh điển nào trong đạo Phật không đề cập đến khổ và con đường đi ra khỏi khổ đau. Chính vì vậy, khổ đau được xem là một khuôn dấu của chánh pháp.

3. Pháp ấn thứ ba: Vô ngã (Anatman)

Vô ngã là giáo lý đặc biệt quan trọng trong Phật giáo. Giáo lý này là hệ quả thâm sát liên tục các nguyên lý duyên khởi - vô thường. Vô thường là

tính thay đổi trong khi vô ngã là tính không đồng nhất. Khi một cái gì do nhân duyên mà thay đổi thì nó không còn tính cách đồng nhất, do đó nó vô ngã, hay về bản chất nó không có chủ thể riêng biệt. Ví dụ nói cái bàn là vô thường là bởi vì chúng ta thấy rõ nó đang thay đổi, đang biến hoại dần dần về hình thức; nhưng nói cái bàn là vô ngã thì chúng ta phải nhìn bằng cái nhìn duyên khởi. Trong cái nhìn đó, cái bàn là một tập hợp của các điều kiện nhân duyên, của cây gỗ, của công sức người thợ... Nhiều hệ tư tưởng khác cũng đã đề cập đến ý niệm vô thường. Chẳng hạn, khi đứng trên bờ sông nhìn xuống dòng nước đang trôi chảy, Đức Khổng Tử đã viết: “Thệ giả như tư phù, bất xả trú dạ?”, nghĩa là “Trôi chảy hoài, ngày đêm không thôi, như thế này ư?”. Héraclite cũng nhìn tính vô thường qua dòng sông nhưng với góc độ khác: “Bước xuống cùng một dòng sông, thường gặp phải những dòng nước mới. Linh hồn cũng thoát ra từ nơi ẩm ướt” (Theo *Triết học Hy Lạp - La Mã*, Viện KHXH TP HCM, 1994). Cả Nho gia và triết học phương Tây nhìn chung tuy có ý niệm về tính vô thường, nhưng dường như không có ý niệm về tính vô ngã trong vạn sự, vạn vật. Do đó, có thể nói giáo lý vô ngã của Đức Phật là một giáo lý mang tính cách mạng rất vĩ đại. Ngay trong bài pháp thứ hai tại vườn Nai, *Kinh Vô Ngã Tướng* (*Anattalakkhana sutta*), Đức Phật đã dạy tính vô ngã trong thân năm uẩn của con người: “Này các thầy, sắc (rùpa: thể chất, thân thể vật lý) này là vô ngã. Này các thầy, nếu trong sắc có ngã như vậy, sắc không phải chịu đau khổ và ta có thể ra lệnh “sắc phải như thế này hay phải như thế kia”. Nhưng vì sắc không có ngã (vô ngã), nên sắc này còn phải chịu khổ đau và không thể có trường hợp (ra lệnh) “sắc này phải như thế này hay sắc phải như thế kia” (*Kinh Tương Ưng Bộ III*, tr.66).

Các uẩn còn lại: thọ (cảm giác), tưởng (tri giác), hành (các trạng thái tâm lý và thái độ tâm lý), thức (nhận thức) cũng tương tự. Cả năm uẩn tạo thành một ý niệm giả tạo về một “cái ngã” hay một hữu thể chúng sanh đồng nhất, không thay đổi. Từ đó rất dễ dàng sanh ra tâm lý tham đắm, mê say, ôm ấp, bảo thủ và chấp chặt vào những gì thuộc về năm uẩn (ngã sở). Thế nhưng, mọi hữu thể hay ngã thể ấy luôn chuyển biến theo quy trình tương quan duyên khởi. Sự sinh thành và hoại diệt trong hình thể và ngay trong bản

chất của năm uẩn là kết quả của các điều kiện nhân duyên và quá trình sanh, già, bệnh, chết; hay hình thành, tồn tại, thay đổi, hoại diệt, luôn là chân lý công ước cho mọi con người và mọi loài, mọi vật.

Một lần, tại thành Xá Vệ, Đức Phật cũng dạy các thầy Tỳ kheo về tính vô ngã trong một vật thể nhỏ bé như miếng phân bò: “Này các thầy, cho đến một ngã thể nhỏ như thể này cũng không thường còn, thường hằng, thường trú, không chịu sự biến hoại, vĩnh viễn thường hằng, thường trú. Nếu có một ngã thể nhỏ như thể này, này các thầy, là thường còn, thường hằng... thường trú, thì đời sống phạm hạnh để chơn chánh đoạn tận khổ đau không thể trình bày (*Kinh Tương Ưng Bộ III*, phẩm Hoa, tr.259). Sự thiếu suy tư, cân nhắc trong hành vi đối với thực tại vô ngã của vạn sự, vạn vật thường là nẻo đường dẫn đến các phiền lụy, tham ái - nguyên nhân gần dẫn đến khổ đau. Pháp ấn vô ngã không những xác định tính pháp định của chánh pháp mà còn là đặc tính riêng biệt trong giáo lý đạo Phật. Chính vì tầm quan trọng này, vô ngã được xem là pháp ấn thứ ba trong Tam pháp ấn.

III. Mối liên hệ giữa Tam pháp ấn trong cơ chế tâm lý của người tu tập

Ưu tư lớn nhất đối với người tu tập là làm sao tìm được sự an tịnh nội tâm trong cuộc sống. Mọi phương pháp hành trì (pháp môn tu tập) trong đạo Phật đều có định hướng đưa người tu tập vượt khỏi bức màn vô minh, tham ái - nguồn gốc của khổ đau. Vô minh và tham ái chính là cội rễ của mọi suy tư, hành vi thiên chấp. Một khi thái độ sống của chúng ta bị nhuộm màu chấp thủ (bảo thủ ý kiến và bị cột chặt trong tư tưởng nào đó), khi đó khổ đau có mặt. Hai ý niệm mà con người thường bị lôi cuốn và bị buộc ràng là “cái tôi” hay tự ngã và các quan điểm, lý thuyết, học thuyết tư tưởng... Trong đạo Phật, sự chấp thủ hai đối tượng này được gọi là *ngã chấp* và *pháp chấp*.

Ngã chấp là chấp chặt vào ý niệm cho rằng mọi sinh thể trong đời đều có một bản chất đồng nhất hay một “linh hồn” tồn tại mãi mãi. Trong khi đó, pháp chấp lại thuộc về sự bảo thủ trong quan niệm, ý kiến và cho rằng chúng luôn luôn đúng trong mọi trường hợp, với mọi con người khác nhau trong các hoàn cảnh khác nhau. Chẳng hạn, trong *Kinh Brahman sutra* của học

phái Védanta, một học phái ở Ấn Độ vào thời Đức Phật, con người được xem là thuộc về một cá ngã, và cá ngã ấy do Phạm Thiên (Brahman: tương tự khái niệm Thượng đế của một số tín ngưỡng ngày nay) sanh ra. Từ đó sinh ra ý niệm con người chỉ là một bộ phận của Phạm Thiên, từ vô thủy đến nay tuy khác hình tướng (nghĩa là mỗi người sanh ra đều có dung mạo, hình dạng khác nhau) nhưng đồng nhất và bị an bài trong hệ thống luân hồi. Do vậy, mục đích duy nhất trong đời sống ấy chỉ là khoảng thời gian đi tìm lối ra khỏi luân hồi để tự giải thoát và trở về hợp nhất với cội gốc cũ của mình là Phạm Thiên.

Các quan điểm và học thuyết ca tụng, cổ xúch cho ý niệm “có một thực thể vô hình thường còn mãi mãi trong mỗi hiện hữu” như vậy dường như hiện diện trong hầu hết các tôn giáo cùng thời Đức Phật và còn ảnh hưởng khá đậm nét trong đời sống tinh thần của nhân loại ngày nay. Do vậy, nền đạo học Phật giáo trên cơ sở Tam pháp ấn mang tính cách mạng như trên thường tạo ra những mối ưu tư như: “Nếu con người luôn biến đổi, vô thường, không có thật ngã thì ai tạo nghiệp, ai chịu quả báo?”, hay “Nếu không có ngã thì cái gì sanh tử luân hồi trong các thú?”. (Theo *Luận Thành Duy Thức* - HT Thích Thiện Siêu dịch và chú, tr.38 & 39). Trong *Kinh Năm Vị - Kinh Tương Ứng Bộ III*, Đức Phật đã dạy các thầy Tỷ kheo phương pháp quán niệm về bản chất thật sự của thân năm uẩn trong khi tu tập trên cơ sở Tam pháp ấn như sau:

- Nay các thầy, các thầy nghĩ thế nào? Sắc... thọ... tưởng... hành... thức... là thường hay vô thường?

- Bạch Thế Tôn, là vô thường.

- Cái gì là vô thường là khổ hay là lạc?

- Bạch Thế Tôn, là khổ.

- Cái gì vô thường, khổ, chịu sự biến hoại, có hợp lý không khi quán cái ấy là: cái này là của tôi, cái này là tôi, cái này là tự ngã của tôi?

- Bạch Thế Tôn, không.

- Do vậy, này các thầy, thân năm uẩn này dù ở quá khứ, hiện tại, vị lai hoặc ở trong thân hay ở ngoài thân, thô hay tế, thắng hay liệt, xa hay gần, cần phải được như thật quán với chánh trí như sau: “Cái này không phải là của tôi, cái này không phải là tôi, cái này không phải là tự ngã của tôi”.

Lời dạy trên chính là câu đáp trọn vẹn và khái quát nhất cho tất cả mọi nghi vấn phát xuất từ ý thức chấp thủ và bảo vệ tự ngã.

Tuy nhiên, cần hiểu vô thường, khổ và vô ngã theo tinh thần của giáo lý duyên khởi. Trong đạo Phật, một giáo pháp trùm chứa tất cả các giáo pháp khác, và tất cả giáo pháp sống nằm ở trong tâm thức mỗi người. Đó là tinh thần của các câu: “Nhất pháp nhập nhất thiết pháp, nhất thiết pháp nhập nhất pháp” và “Nhất thiết duy tâm tạo” trong *Kinh Hoa Nghiêm* (quyển V, phẩm Thiện Tài đồng tử sở vấn, tr.316 & 478). Do vậy, trong thực tại của thế giới hiện tượng, vô thường cũng chính là vô ngã khi đứng về phương diện thời gian để thẩm định. Và khổ đau thật sự không phải nằm trên bình diện hiện tượng sanh tử, thành hoại của con người và thế giới, mà phụ thuộc rất nhiều vào nhận thức của con người đối với tính vô thường, vô ngã của vạn sự, vạn vật.

C. Kết luận

Nhận thức đúng hay có chánh kiến đối với các hoạt động tâm sinh vật lý của bản thân là có cái nhìn thật rõ về ba pháp ấn vô thường - khổ - vô ngã của năm uẩn. Chừng nào mọi suy tư của con người còn bị buộc ràng trong các ý niệm về sự thường trú vĩnh hằng của tự ngã và các pháp chấp sai lầm, khi đó Tam pháp ấn vẫn còn giá trị và hiện hữu giữa cõi đời. Với người Phật tử, Tam pháp ấn chính là ba chiếc chìa khóa để mở cánh cửa đi vào giải thoát, là ba phương pháp quán niệm để chuyển hóa tự thân. Và vô thường, khổ, vô ngã như đã trình bày cũng là các khuôn mẫu, nguyên lý y cứ để hiệu chỉnh, tái thẩm định mọi lý thuyết, ngôn luận, pháp môn tu tập trong đạo Phật.

Câu hỏi hướng dẫn ôn tập

1) Định nghĩa và giải thích ngắn gọn nội dung của Tam pháp ấn.

2) Học viên hiểu như thế nào lời dạy của Đức Phật trong Kinh Năm Vị (Kinh Tương Ưng Bộ III) về phương pháp quán niệm của tự thân: “Cái này không phải là của tôi, cái này không phải là tôi, cái này không phải là tự ngã của tôi”.

Bài 6: BỐN ĐỀ MỤC QUÁN NIỆM

(Tứ niệm xứ)

Thích Phước Lượng

A. Dẫn nhập

Sau khi thành đạo, Đức Thế Tôn đã vận dụng phương tiện để dẫn dắt chúng sanh đến với con đường giác ngộ theo từng cấp độ tùy thuận. Bốn đề mục quán niệm là một trong những phương pháp tu tập được Thế Tôn thuyết giảng đầu tiên.

Giáo lý Đức Phật thuyết giảng tuy bao la từ nhân sinh đến vũ trụ, nhưng tựu trung vẫn xoay quanh vấn đề con người. Lấy con người làm đối tượng quán chiếu để thấy được vũ trụ vạn hữu, pháp môn Bốn đề mục quán niệm giúp chúng ta nhận diện được sự thật của tự thân, tha nhân và xã hội. Đó cũng chính là ý nghĩa cao cả mà Đức Phật nhắm đến khi muốn giác ngộ chúng sanh.

B. Nội dung

I. Định nghĩa

Giáo lý Phật giáo khẳng định rằng: Muốn thấu triệt một sự vật hiện tượng nào, nhất thiết phải dùng phương pháp quán niệm. Không có quán niệm thì không thể đánh giá được sự vật chân thật, khách quan được. Quán

là dùng trí tuệ để tư duy, soi rọi và phân tích đối tượng, để thấu triệt được bản chất sự vật. Niệm được hiểu một cách đơn giản là nhớ nghĩ đến đối tượng để thực hiện một quá trình quán sát, tư duy. Ở giai đoạn sơ khởi thì niệm là tiền đề cho quán. Nếu không có niệm thì quán không thể xảy ra. Niệm còn có nghĩa là ký ức lưu giữ đối tượng sau khi quán. Nếu đối tượng cho ta một kết quả tích cực, lợi ích cho việc tu tập dẫn đến giác ngộ, thì ta dùng niệm để nhớ nghĩ mà hành trì. Trong giáo lý Tứ diệu đế, Bốn đề mục quán niệm được Thế Tôn tuyên giảng ở phần Đạo đế. Trước hết, đây là một pháp môn tu tập quân bình về chỉ và quán. Gồm có:

1. Quán niệm về thân bất tịnh

2. Quán niệm về thọ khổ

3. Quán niệm về tâm vô thường

4. Quán niệm về pháp vô ngã

Theo dõi về sự có mặt của thân, các cảm thọ, tâm thức và các pháp, đây gọi là thiền chỉ. Đi sâu vào quán tánh sanh diệt để thấy được bản chất của chúng, đây gọi là thiền quán.

II. Nội dung Bốn đề mục quán niệm

1. Quán niệm về thân

Quán niệm về thân có nghĩa là thực hành thiền định về thân. Thực hành phép quán niệm này để ý thức được về sự bình yên, thanh thản trong cuộc sống hiện tại, để thực hành nếp sống oai nghi và để thấy được mặt trái của thân này.

1.1. Quán thân thông qua hơi thở

Đây là hình thức quán sổ tức (đếm hơi thở). Tuy nhiên, quán thân thông qua hơi thở không chỉ có đếm hơi thở mà còn phải theo dõi hơi thở vào, hơi thở ra dài ngắn như thế nào và biết rõ như vậy. Nói cách khác, lúc ấy ta đang ý thức và nhận biết chính mình. Hơi thở đối với sự sống con người là tối quan trọng. Con người có thể nhịn ăn, nhịn uống trong một thời

gian dài, nhưng mạng sống sẽ kết thúc nếu thiếu thở trong vài phút đồng hồ. Trong *Kinh Tứ Thập Nhị Chương*, Đức Phật hỏi các vị Sa môn: Mạng người sống được bao lâu? Vị thứ nhất trả lời trong vài ngày. Vị thứ hai trả lời trong một bữa ăn. Phật bảo hai vị ấy chưa hiểu đạo. Vị thứ ba trả lời mạng sống trong chừng hơi thở. Phật khen vị ấy là người hiểu đạo. Chúng ta thở suốt ngày suốt đêm, nhưng ít khi chúng ta nắm bắt được hơi thở của mình. Chúng ta quá bận bịu lo cho cái ăn cái mặc mà quên đi tính diệu dụng của hơi thở. Chúng ta chưa quan tâm hơi thở cho buồng phổi và trái tim của chúng ta. Khi lo lắng, cáu giận làm cho tim đập nhanh, phổi khó hấp thu không khí, thì chính lúc này việc nắm bắt hơi thở là hết sức quan trọng, giúp ta lấy lại trạng thái bình tĩnh của tâm và điều hòa của thân. Khi hơi thở và thân thể được điều hòa thì trạng thái an tịnh của thân sẽ sanh khởi.

Thật ra, việc hít vào thở ra sâu cạn chưa phải là điều quan trọng. Điều quan trọng hơn cả là ta có ý thức được trong khi thở. Phật dạy khi hít vào thở ra ta phải ý thức theo dõi hơi thở ấy. Hơi thở ra dài, ngắn thì phải biết là dài, ngắn thật sáng suốt và tỉnh táo. Ngày nay trong cuộc sống văn minh hiện đại, con người hoạt động như con thoi trong khung cửi. Con người có thể thực tập phép quán niệm hơi thở để đem lại sức khỏe cũng như năng suất công việc. Ở mức độ cao hơn, nó giúp hoàn thiện và phát triển trí lực.

1.2. Quán thân thông qua các cử chỉ hoạt động

Đây là hình thức quán thân thông qua đi, đứng, ngồi, nằm, các hoạt động khác của thân, nhằm kiểm soát hoạt động của thân bằng chánh niệm. Có nghĩa là dùng chánh kiến để duy trì và phát huy chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng.

Thật ra, ý nghĩa của việc quán niệm là nhằm tập trung tư tưởng để sanh khởi ý thức. Đức Phật khuyến cáo người Phật tử phải ý thức trong từng hành động dù nhỏ nhất nhất. Cũng như ý thức về hơi thở, khi đi ta biết mình đang đi, khi đứng biết mình đang đứng... Biết như vậy để cảm nhận hành động được trọn vẹn trong giây phút hiện tại. Sống như vậy là sống trong chánh niệm, sống trong tỉnh thức và trong an lạc. Ý thức về bước đi của mình để thấy rằng ta đang đi giữa đất trời mây nước, với cỏ cây hoa lá chim muông...

Mỗi bước đi của ta đang hòa với cảnh vật, không gian và thời gian, hòa với cả vũ trụ bao la, và vũ trụ bao la đang có mặt trong mỗi bước đi của mình. Ý thức rằng lời nói ta đang nói có mặt của tham lam, sân hận hay không. Bởi vì ngôn từ mà ta nói ra đều hàm chứa những tâm tư, suy nghĩ của mình. Trong cuộc sống, đôi lúc chúng ta không có đủ bản lĩnh để ý thức và kiểm nghiệm về mình. Cuối cùng ta chỉ có ý thức về sự nông nổi, và cuộc sống bị đánh mất trong giây phút hiện tại.

Thường thì trong cuộc sống, chúng ta bị chi phối bởi quá khứ và tương lai. Do vậy, ta không thường thức được hạnh phúc hiện tại. Hãy nhìn một người đang ngồi trong giảng đường nghe pháp, nhưng tâm người ấy đang nghĩ đến số tiền cho vay chưa lấy lại được và đang tìm cách lấy lại trong một ngày gần đây. Thử hỏi người ấy có cảm nhận trọn vẹn nguồn pháp lạc hay đang vun đắp cho một mối lo toan sầu não? Do vậy, ý nghĩa thật sự của việc tỉnh thức đối với hoạt động của thân là sống với hành động hiện tại. Khi ta ý thức, tỉnh táo trước một hành động thì có hai khả năng xảy ra: hoặc ta đang đắm mình trong hành động, sống với hành động mà không nghĩ gì khác ngoài chánh niệm, giác tỉnh, không thấy mình trong hành động thì ngay đó đã là một kết quả tốt đẹp rồi. Hoặc là ta tự ý thức đến cái “tôi” trong hành động, tức tư duy hữu ngã gắn liền với hành động. Như vậy, ý thức về hành động của thân để nhiệt tâm tinh cần thì đó là ý nghĩa đích thực của chánh niệm tỉnh giác. Còn khi ý thức ta đang hành động gắn liền với cái “tôi” thì đó là bước đầu quay về với sự tự chủ trong dòng vận hành của tự thân.

Như vậy, quán thân thông qua các hành động nhằm giúp ta kiểm soát hoạt động của thân bằng chánh niệm, để thực tập oai nghi chánh hạnh, đưa ta trở về sống với hiện tại; xa lìa lối sống tìm cầu hạnh phúc bằng tưởng tượng, bằng mong cầu và bằng hồi tưởng.

1.3. Quán thân bất tịnh thông qua các bộ phận sai biệt cấu thành

Bình thường ta ít khi để ý đến thân thể của mình một cách chi tiết. Ta chỉ quan tâm nó về những nhu cầu như ăn uống, ngủ nghỉ... làm thế nào cho có sức khỏe, cho thân hình cân đối đẹp đẽ. Ta tự hào và trân quý thân ta, vì dưới con mắt mọi người ta có được một thân thể đẹp đẽ... Ta nâng niu, nuôi

dưỡng và bảo vệ nó tối đa. Ngược lại ta thật khổ đau và hổ thẹn khi ta có một khuyết tật nào đó trên thân như mắt lé, mũi tẹt... ta cảm thấy khổ tâm khi đối diện với mọi người.

Thế nhưng dù đẹp hay xấu, thân này vẫn là bất tịnh, là duyên sinh, vô thường, vô ngã. Trong quan điểm truyền thống của Phật giáo, thân con người là do tứ đại hợp thành, tức bốn yếu tố: đất, nước, gió, lửa, hay còn gọi là bốn giới: địa giới là chất rắn (xương, thịt), thủy giới là chất lỏng (máu, mủ...), hỏa giới là sức nóng (nhiệt độ), phong giới là sức động (hơi thở).

Trong *Kinh Niệm Xứ (Trung Bộ I)*, Đức Phật đã dạy phương pháp quán sát thân tứ đại như sau: quán từ lòng bàn chân lên đến đỉnh tóc được bọc bởi lớp da và chứa đầy những thứ sai biệt bất tịnh. Không những thế, thân này bất tịnh ngay khi còn nằm trong bụng mẹ, hấp thụ huyết khí mà sống. Sự bất tịnh và tính giả hợp của thân này càng được biểu lộ rõ hơn, mạnh mẽ hơn khi ta quán một thi thể quăng ngoài nghĩa địa. Bước thứ nhất là quán thi thể trương phồng lên, thối rữa ra. Bước thứ hai quán thi thể ấy bị các loài chim và côn trùng ăn thịt. Bước thứ ba quán thi thể ấy chỉ còn lại bộ xương kết dính với nhau nhờ vào các sợi gân. Bước thứ tư là quán thi thể ấy chỉ còn lại các đốt xương trắng rời rạc, theo thời gian tan hoại thành bột trắng. Trong khi quán niệm như vậy, người Phật tử biết rõ rằng: “Thân này tính chất là như vậy, bản tánh là như vậy, không vượt khỏi tánh ấy”. Đây là lời khẳng định chắc thật của Thế Tôn. Thân này chịu sự chi phối của sanh, già, bệnh, chết. Thời gian trôi qua thì mạng sống cũng giảm dần. Một thân thể mà ta yêu chuộng ngày nào giờ đây chỉ còn lại đồng tro tàn nguội lạnh. Xấu - đẹp, giàu - nghèo, sang - hèn... đều như thế cả.

Tuy nhiên, quán thân là bất tịnh, là vô thường không có nghĩa là ta bi quan về nó, bỏ rơi hay hủy diệt nó. Đức Phật không cho phép người Phật tử bi quan về bất cứ một điều gì trong cuộc sống. Nếu chúng ta thấy được mặt trái của thân mà bi quan, tức chúng ta tự hủy hoại thân mình. Đó là đi ngược lại lý tưởng cao đẹp của Thế Tôn.

Bởi lẽ, mục đích của quán thân bất tịnh là nhằm đưa con người vượt khỏi những vướng mắc, quy lụy đau khổ chấp trước vào thân này. Quán như vậy nhằm để đối trị lòng ham muốn sắc dục.

Tóm lại, quán thân có thể được hiểu trên hai mặt: quán phần thô và quán phần tế. Phần thô là quán các hoạt động bên ngoài của thân như đi, đứng, ngồi, nằm... Phần tế là quán thân này do tứ đại hợp thành, được kết cấu với nhau qua các thứ bất tịnh.

2. Quán niệm về thọ

2.1. Thọ là gì?

Thọ là nói tắt của cảm thọ. Khi nhận lấy một vật gì, hay chấp nhận một điều gì thì gọi là thọ. Thọ gồm có thân thọ và tâm thọ. Hai mặt này tương tác với nhau. Có thể thân thọ mà tâm không thọ, hoặc thân và tâm đồng cảm thọ. Từ ý này, ta có nội dung của thọ gồm có ba trạng thái: lạc thọ là tâm lý hưng khởi sung sướng, thích thú trước đối tượng. Khổ thọ là trạng thái tâm lý khổ não, buồn chán... Bất khổ bất lạc thọ là tâm lý trung dung, không thiên lệch về phía lạc cũng như về phía khổ. Ta có thể hiểu rằng: lạc thọ và khổ thọ là tâm lý chủ quan, bất khổ bất lạc thọ là tâm lý khách quan.

Cảm thọ là cơ sở không thể thiếu được trong việc hình thành tâm thức của con người. Do vậy, quán niệm về cảm thọ chính là khảo sát tâm lý con người.

2.2. Nội dung của quán niệm về thọ

Để cảm thọ có mặt, điều tất yếu phải hội đủ ba yếu tố: nội căn, ngoại trần và xúc. *Kinh Tương Ưng III*, Đức Phật dạy rõ: “Thọ do nhãn xúc sanh, thọ do nhĩ xúc sanh... thọ do ý xúc sanh. Do xúc sanh khởi nên thọ sanh khởi, do xúc đoạn diệt nên thọ đoạn diệt”. Sáu xúc xứ là những ấn tượng về tình cảm liên hệ mật thiết với tất cả nhận thức của sáu giác quan: mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý khi đối diện với sáu cảnh trần tương ứng: sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp. Cơ sở của những cảm thọ khổ, vui, trung tính là gì? Đức Phật dạy: “Này các Tỳ kheo, do duyên tiếp xúc với lạc nên lạc thọ khởi. Do duyên

tiếp xúc với khổ nên khổ thọ khởi. Do duyên tiếp xúc với bất khổ bất lạc nên bất khổ bất lạc thọ khởi” (theo *Kinh Trung Bộ III*, số 140). Và làm thế nào để nhận diện được thọ? Đó là phải có mặt của ý thức. Khi căn và trần duyên nhau, nếu không có ý thức về nó thì sẽ không có cảm tưởng về lạc thọ, khổ thọ, hay bất khổ bất lạc thọ. Khi ta nhìn vào một bông hoa thì có hai khả năng xảy ra: hoặc có sự đánh giá xấu đẹp, hoặc không có một sự đánh giá nào. Nếu ý thức được bông hoa đẹp, có hương thơm... thì cảm giác lạc thọ sẽ sanh khởi. Nếu bông hoa có những điểm dị ứng với ta thì ta cảm thấy khó chịu, khi đó cảm giác khổ thọ sanh khởi. Còn khi nhìn bông hoa ta vẫn cảm nhận được sắc đẹp, hương thơm hoặc những dị ứng khó chịu, nhưng ta không bận tâm về nó, không thích thú cũng không buồn chán, đó là trạng thái tâm lý không khổ không vui sanh khởi. Đức Phật khẳng định: “Khi thức được trong sạch, trong trắng, vị ấy biết được một số sự việc nhờ thức ấy. Vị ấy thức tri được lạc, được khổ, được bất lạc bất khổ” (sđd).

Chúng ta thọ những gì và tại sao nói thọ là khổ? Cả ba trạng thái lạc thọ, khổ thọ, bất khổ bất lạc thọ có thể thuộc về vật chất, có thể không thuộc về vật chất; thuộc về nội thọ hay thuộc về ngoại thọ. Ta thọ nhận cái thân này là của ta, là ta. Muốn thân này tồn tại và đẹp đẽ, ta thọ nhận thực phẩm và y phục, những nhu cầu trang bị cho cuộc sống; và luôn có khuynh hướng muốn thọ nhiều hơn để chứng tỏ “cái ta” với cuộc đời. Thọ càng nhiều chúng ta càng thấy hạnh phúc, nhưng thực ra sự đau khổ luôn có mặt cùng niềm hạnh phúc. Con người luôn lo sợ cái thân này chết sớm không thọ hưởng được của cải vật chất đã tạo ra. Đồng thời họ luôn lo sợ của cải bị đánh cắp và thật khổ đau khi điều ấy xảy ra. Khi sa cơ lỡ vận trở nên trắng tay, con người lại càng đau khổ, cuộc đời đối với họ bây giờ là một bờ vực thẳm. Đó là nỗi khổ của những lạc thọ thuộc vật chất. Cảm thọ tiền tài, danh vọng địa vị, tiếng khen, lời chê, lòng tham, sân hận, lòng yêu thương của người... là những cảm thọ không thuộc vật chất. Khi sáu căn duyên sáu trần sinh ra cảm thọ thì đây thuộc về ngoại thọ. Cảm thọ về các trạng thái thiền lạc gọi là nội thọ. Chung quy dù cảm thọ thuộc vật chất hay không vật chất đều do tâm bị ràng buộc trong ngũ dục: tài, sắc, danh, thực, thùy (tức các ham muốn về tiền bạc của cải, sắc đẹp, danh vọng địa vị, ăn ngon, ngủ kỹ).

Tuy nhiên, cảm thọ đưa đến khổ đau hay an lạc tùy thuộc rất nhiều vào mức độ giác ngộ của chúng ta. Đối với người Phật tử có tu tập, có trí tuệ quán chiếu thì luôn làm chủ được tâm mình trước những cảm thọ. Biết cảm giác ấy là vô thường và sẽ dễ bị trói buộc bởi cảm giác ấy, người Phật tử không nhận cảm thọ ấy bằng dục vọng. Sống trong lạc thọ nhưng không hề lụy, sống trong khổ thọ nhưng không khổ đau cùng cực vì có quán sát và liễu tri được bản chất của chúng.

3. Quán niệm về tâm

3.1. Tâm là gì?

Khi bàn về tâm là bàn đến một vấn đề phức tạp bởi vì khó mà định nghĩa tâm như thế nào. Ta không thể nói tâm là... như nói đến một sự vật cụ thể. Vì lẽ, nói đến con người là nói đến hoạt động của thân và tâm. Hoạt động của thân thuộc phần thô, hoạt động của tâm thuộc phần tế. Tuy thế, ta vẫn nắm bắt và nhận diện được nó. Ta vẫn thường nghe nói đến tâm qua các khái niệm: tâm thiện, tâm ác, tâm ích kỷ, tâm tham, tâm sân... Tất cả đều là những biểu hiện của tâm trong đời sống. Trong cùng một thời điểm không thể có hai niệm đồng tồn tại. Tâm thiện đang hoạt động thì vắng mặt tâm ác, tâm tham hoạt động thì vắng mặt tâm bố thí (tâm từ).

3.2. Nội dung của quán niệm về tâm

Quán tâm tức là ta đang dùng tâm để quán tâm, ngay trong bản thân của tâm mà không phải quán sát một đối tượng nào khác ngoài tâm. Tức là ta đang ý thức về tâm mình để thấy được sự có mặt và hoạt động của nó. Như đã đề cập, con người năm uẩn được chia làm hai phần thân và tâm. Thân thuộc về sắc, và tâm chính là thọ, tưởng, hành, thức. Thân và tâm có một sự liên hệ mật thiết với nhau. Thân là cơ sở hoạt động của tâm và tâm mượn thân để biểu hiện. Tâm là vô hình nhưng nó có những đặc tính của thân. Nó có thể xúc chạm được (giao cảm), nó cũng có cảm giác đau khổ và an tịnh. Vì vậy mà con người luôn tồn tại một căn bệnh trầm kha khó chữa: tâm bệnh. Thân bệnh là do năm căn bất hòa (thiếu ăn, thiếu uống, thiếu thuốc men...). Tâm bệnh thì có nhiều nguyên nhân, nhưng nguyên nhân chính là do tham,

sân, si: những vi trùng gây bệnh. Tham về của cải vật chất, địa vị, tình cảm... Tham không được thì sân hận, khổ đau sâu não mà sinh ra bệnh. Và thân bệnh có thể đưa đến tâm bệnh và ngược lại. Có khi thân bệnh nhưng tâm không bệnh, và có khi tâm bệnh đưa đến thân bệnh.

Tâm chúng ta không cố định tại một chỗ nào cả, mà nó thường xuyên biến chuyển từ trạng thái này sang trạng thái khác, tùy theo điều kiện khách quan hay chủ quan của chủ thể và đối tượng. Trong Phật giáo, tâm thường được ví như con vượn leo cây, chuyển từ cành này sang cành khác suốt ngày. Niệm trước như vậy niệm sau đã khác, sanh diệt liên tục như dòng thác đổ. Hôm nay yêu thương người hết mực, ngày mai lại ghét bỏ. Tâm là do nhân duyên sanh diệt. Do vậy, tâm không phải là một thực thể tồn tại độc lập. Trên cơ sở đó, tâm không có cái ngã của nó. Tâm sanh là do sắc, thọ, tưởng, hành và thức. Bản thân của các yếu tố này cũng do duyên sinh, vô thường, vô ngã. Cho nên tâm cũng vô thường, vô ngã. Đức Phật dạy: “Này các Tỳ kheo, chấp tâm thức là thường còn, còn sai lầm và tệ hại hơn là chấp thân xác là thường còn. Vì thân xác người còn có thể tồn tại vài chục năm cho tới một trăm năm, còn tâm thức của người thì sanh diệt đổi thay trong từng giây phút” (*Tạp A Hàm II*). Thật nguy hiểm khi chấp rằng tâm là thường còn, là bất biến. Nếu chấp như vậy thì cuộc đời này quả là một xã hội bất bình đẳng và mãi mãi rối loạn, băng hoại. Vì nhân tâm con người không thể thay đổi được. Vai trò của giáo dục, đạo đức sẽ không có giá trị. Người tham vẫn cứ tham, người sân vẫn cứ sân. Không có quá trình tu tập đi đến giác ngộ giải thoát. Chúng ta biết rằng nghiệp là do tâm tạo, mà đã chấp tâm là thường thì làm sao chuyển đổi được nghiệp. Như vậy, trầm luân vẫn cứ trầm luân, không thể khai phóng trí tuệ để đi vào giác ngộ.

4. Quán niệm về pháp

4.1. Pháp là gì?

Chữ “pháp” không có nghĩa giới hạn ở những sự vật cụ thể thuộc về thế giới vật chất không tri giác. Theo giáo lý đạo Phật, chữ pháp được hiểu với ý nghĩa rộng rãi, bao hàm cả vũ trụ và nhân sinh, vật chất và tinh thần, tâm lý và vật lý. Pháp được chia làm hai nhóm: sắc pháp và tâm pháp. Sắc

pháp có hình chất gây trở ngại và không có tri giác; như cái bàn, cái cây, ly nước... Tâm pháp là pháp không có hình tướng, không thể nhìn thấy được, nhưng có tri giác. Ở đây, con người hội đủ hai pháp ấy. Đó chính là con người ngũ uẩn: sắc, thọ, tưởng, hành và thức. Sắc pháp là sắc trong năm uẩn (thân thể vật lý). Tâm pháp là thọ, tưởng, hành, thức; là thế giới tâm thức nội tại mà tác dụng của nó là suy lường, tư lự... để biểu hiện các trạng thái tâm lý buồn, vui... Ví dụ sự dao động của tâm khi hoạt động của Năm triền cái và Năm thiền chi¹, hay hoạt động của Thất giác chi².

4.2. Nội dung của quán niệm về pháp

Con người là đối tượng để thực hành quán niệm pháp. Vì nó hợp đủ sắc pháp và tâm pháp. Người Phật tử quán chiếu thân ngũ uẩn để ý thức được mối liên hệ giữa bản thân và vũ trụ vạn hữu. Nếu không có vũ trụ thì hợp thể ngũ uẩn này không có được. Từ thực tính này ta càng thấy rõ về ý nghĩa vô ngã của các pháp.

Trong các kinh luận của Phật giáo Phát triển, vô ngã bao gồm pháp vô ngã và nhân vô ngã, hay sắc pháp vô ngã và tâm pháp vô ngã. Ở đây sắc pháp được chỉ chung cho thân người và các pháp ngoại giới. Sắc pháp và tâm pháp đều nương vào nhân duyên mà thành nên chúng là hư vọng. *Kinh Lăng Nghiêm* dạy: “Nhân duyên hòa hợp hư vọng hữu sanh, nhân duyên ly tán hư vọng hữu diệt”. Khi nhìn vào cốc nước chanh, nó không có tự ngã của nó. Vì nó không phải là một thực thể độc lập, mà nó chỉ có mặt trong mối tương quan duyên khởi: nào là nước, nào là đường, là chanh... Tâm của ta cũng vậy, nó tùy thuộc vào nội căn ngoại cảnh, vào xúc, thọ, tưởng, hành, thức. Khi chủ thể nhận thức và đối tượng nhận thức đều duyên sinh vô ngã thì còn một cái ngã nào để tồn tại mà chấp trước.

Cần nói thêm rằng, thân và tâm chỉ tồn tại trong một thời gian nào đó rồi theo quy luật sinh, thành, hoại, diệt mà mất đi. Thân không thể tồn tại

¹ Năm triền cái: là năm sự ngăn che trí tuệ, là chướng ngại cho việc tu tập thiền định gồm: tham dục, sân hận, hôn trầm - thụy miên, trạo cử, nghi. Năm thiền chi: có bản chất ngược lại với năm triền cái, chúng là những yếu tố nhiếp phục năm triền cái để đưa tâm vào định, gồm: tầm, tứ, hỷ, lạc, nhất tâm.

² Thất giác chi (còn gọi là Thất Bồ đề phần): là bảy phương tiện đưa đến giác ngộ, gồm: trạch pháp, tinh tấn, hỷ, khinh an, niệm, định, xả.

ngoài tâm, tâm không thể tồn tại ngoài thân. Cũng như sắc không thể tồn tại ngoài thọ, tưởng, hành, thức. Do vậy, Phật giáo không chấp nhận một linh hồn trường cửu sau khi sắc thân hủy diệt. Sở dĩ có một tư tưởng về một linh hồn trường cửu và xem đó là ngã, là do khẳng định tính tự tồn của con người theo thời gian vô tận. Ý tưởng về một linh hồn, ngã như vậy - theo Phật giáo là thật sai lầm và trống rỗng. Đó chỉ là một khái niệm vọng tưởng của tâm thức sai lạc không thể có mặt trong thực tại.

III. Ý nghĩa nhất quán và lợi ích thiết thực khi tu tập Bốn đề mục quán niệm

Khi chọn Bốn đề mục quán niệm để tu tập, chính là tu tập tự thân. Bởi vì giải thoát sanh tử luân hồi cho con người là mục tiêu chính mà Đức Phật nhắm vào cuộc đời này. Hiểu được chính mình thì hiểu được tha nhân và vạn hữu. Thấy được nhân duyên sanh diệt, vô thường, vô ngã trong con người thì thấy được các pháp khác cũng như thế.

Tính vô thường nơi con người là ấn tượng mạnh mẽ nhất làm ta thức tỉnh. Một con vật hay một cây xanh chết không đủ sức mạnh cho ta giác tỉnh bằng chính bản thân con người. Trong quá trình quán niệm các đề mục ấy, ta thấy chúng có chung một đặc điểm về mặt bản thể - đó là tính nhân duyên sanh diệt, vô thường, vô ngã. Đó cũng là đặc tính chung cho tất cả các pháp hữu vi¹. Thật ra, nói quán thân bất tịnh, quán tâm vô thường chỉ là một cách nói để làm nổi bật lên đặc điểm biểu hiện rõ nét nhất của chúng mà thôi. Ví dụ thân bất tịnh thì rất dễ nhận diện. Thân bất tịnh là chính nó bất tịnh. Còn tâm bất tịnh thì vi tế hơn.

Do vậy, pháp quán niệm này trước hết là đưa thân và tâm trở về sống với giây phút hiện tại. Xua đuổi quên lãng và phân tán để duy trì chánh niệm và duy trì sự sống. Bốn đề mục quán niệm là giáo lý thực tiễn được rút ra từ những thể nghiệm thiết thân trong đời sống. Đó cũng là yếu lý trong giáo lý đạo Phật: không tách rời cuộc sống, mà liên hệ mật thiết với đời sống. Khi

¹ Pháp hữu vi: các pháp sinh ra do nhân duyên tạo tác, đối lại với pháp vô vi là không do nhân duyên tạo tác, đó là chân như, Phật tánh.

quán niệm về thân là quán niệm về phương diện vật lý, tức là thấy được sự tổng hợp các yếu tố vật chất cụ thể tạo nên thân người và thấy được sự bất tịnh của thân khi còn sống cũng như khi chết nhằm đối trị lòng ham muốn sắc dục. Quán niệm về cảm thọ và tâm thức là quán niệm trên phương diện tâm lý, tức là thấy được sự sanh khởi và sự biến chuyển vô thường của tâm, nhằm để hiểu biết tâm và làm tâm thanh tịnh. Quán niệm về pháp để thấy tính vô ngã mà xa rời chấp trước. *Tâm Kinh Bát Nhã* dạy: “Khi Bồ Tát Quán Thế Âm quán chiếu về hợp thể ngũ uẩn và phát hiện ra cái trống rỗng của tự ngã thì Ngài vượt qua tất cả mọi khổ đau ách nạn”. Khi sự thăng trầm và tính cách vô thường của vạn hữu không chi phối đời sống tâm linh nội tại thì ta vượt qua được khổ đau như Bồ Tát Quán Âm vậy.

Đức Phật đã khẳng định lợi ích của việc tu tập Bốn niệm xứ này: “Đây là con đường duy nhất đưa đến thanh tịnh cho chúng sanh, vượt khỏi sầu não, diệt trừ khổ ưu, thành tựu chánh trí, chứng ngộ Niết bàn” (*Kinh Niệm Xứ, Trung Bộ I*).

C. Kết luận

Đối với cuộc sống thực tại, nếu Bốn đề mục quán niệm được tu tập thì con người sẽ phần nào vượt qua được những chướng ngại liên hệ đến thân và tâm. Tập khí thế gian khiến con người khó có thể vượt qua những căn bệnh tâm sinh lý được xem như là bản năng tiềm ẩn. Con người luôn có chiều hướng sống trong dục vọng, khát ái. Khi bản năng không được giáo dục thì khổ đau vẫn còn chồng chất. Hướng giáo dục của Bốn đề mục quán niệm lấy tự tâm và tự thân làm cơ sở. Dù được giáo dục qua Bốn đề mục quán niệm, thấy rõ bản chất con người và sự vật là như vậy, thấy được sự tác hại khi đắm trước, thấy được lợi ích khi xuất ly, nhưng thông thường chúng ta chưa có đủ bản lĩnh để tự chủ và giới hạn mình trước sức mạnh của lòng ham muốn. Đó là do chúng ta chỉ mới hiểu vấn đề mà chưa thực sự hành trì. Cần chú ý rằng, người học Phật khác với người tu Phật. Học Phật chỉ để làm giàu kiến thức Phật học, thỏa mãn nhu cầu tìm hiểu, là người chỉ mới đứng ngoài ngõ mà chưa vào trong nhà. Người học Phật lại vừa tu Phật mới chính là người thực sự sống và hành trì theo chánh pháp. Chính những người này mới

có được hạnh phúc lâu dài, thành tựu đạo hạnh và có khả năng chứng ngộ. Cái hiểu chưa phải là vốn sống thực sự của người cầu đạo. Hành trì mới là vốn sống, là cốt lõi của người Phật tử trên bước đường tìm về giải thoát.

-oOo-

Câu hỏi hướng dẫn ôn tập

- 1) Trình bày sơ lược nội dung các đề mục quán niệm.
- 2) Học viên hãy trình bày các lợi ích thiết thực khi tu tập Bốn đề mục quán niệm theo kinh nghiệm bản thân.

Bài 7: BẢY PHƯƠNG PHÁP ĐI ĐẾN GIÁC NGỘ

(Thất giác chi)

Thích Thiện Bảo

A. Dẫn nhập

Giáo lý đạo Phật được xem là một nền giáo lý thực nghiệm, nhằm giải quyết những vấn đề về con người, đưa con người thoát khỏi những khổ đau trói buộc do chính con người tạo nên, và nó đã trở nên một phương tiện, hay một phương pháp giúp cho mọi người vượt khỏi những bế tắc trong đời sống mà con người gặp phải, hay nói cách khác, giáo lý đạo Phật là những phương thuốc trị những căn bệnh cho mọi người, chính vì thế mà chúng ta thường nghe: “**Chúng sanh đa bệnh, Phật pháp đa phương**” (chúng sanh có nhiều bệnh, Phật pháp cũng có nhiều phương thuốc trị cho nhiều căn bệnh khác nhau). Thất giác chi là bảy phương pháp nhằm giúp cho chúng sanh thoát khỏi những vọng niệm mê lầm để đạt sự tỉnh giác trong đời sống.

B. Nội dung

I. Định nghĩa

Thất giác chi (Satta sambojjhanga, Seven Factors of Enlightenment), còn gọi là Thất bồ đề phần, Trung Hoa dịch là Giác đạo (con đường đưa đến giác ngộ), một trong những thắng pháp (paramattha dhamma) của 37 phẩm trợ đạo được Đức Phật đề cập ở phần Đạo đế. Thất giác chi là bảy phương pháp tu tập nhằm giúp cho hành giả đạt được giác ngộ, thành tựu đạo quả giải thoát.

II. Nội dung của Thất giác chi

1. Trạch pháp giác chi (Dhammavicaya sambojjhanga)

Trạch là sự chọn lựa, pháp là pháp môn, trạch pháp là sự chọn lựa pháp môn tu tập sao cho phù hợp với trình độ căn cơ của chính mình. Nó còn giúp cho mọi người nhận thức một cách sáng suốt để phân biệt, lựa chọn một cách chính xác những phương thức khế hợp với chính mình, vì thế cho nên các vị Tổ sư thường dạy: “Thuốc không có quý tiện, lành bệnh là thuốc hay, pháp không có đốn tiệm (mau, chậm), hợp cơ là pháp diệu”. Chọn được hướng đi đúng với chánh pháp là chúng ta đã thực hiện tinh thần *trạch pháp giác chi*. Trong *Kinh Sa Di Thập Giới* nói: “Cái khổ ở địa ngục, của con lừa, con lạc đà chở nặng chưa phải là khổ, không tìm thấy được hướng đi mới thực sự là khổ”. Người muốn có một chánh tư duy (suy tư một cách chân chánh) phải thực hành trạch pháp, vì chính đây là một phương pháp phân tích, suy luận nhận chân các giá trị hiện thực. Đạo Phật xem sự tự giác trong niềm tin phải được qua gạn lọc của trí tuệ được gọi là chánh kiến (sự thấy biết một cách chân chánh), điều này Đức Phật nói: “Tin ta mà không hiểu ta là phỉ báng ta”. Trong *Kinh Kamala (Tăng Chi I)*, Đức Phật nói: “Đừng vội tin tưởng một điều gì dù điều đó thường nghe nhắc nhở đến luôn. Đừng tin tưởng điều gì mà điều đó là một tập tục đã qua cả ngàn xưa để lại. Đừng tin tưởng những điều sáo ngữ hay bất cứ một điều gì mà người ta thường nói đến nhiều quá. Đừng tin tưởng bất cứ điều gì, dù cho điều đó là bút tích của thánh nhân xưa để lại bảo ta phải tin. Đừng tin một điều gì dù điều đó ở dưới mãnh lực của ông thầy hay nhà truyền giáo. Tất cả những sự thật, theo suy nghiệm riêng của mình và sau khi xác nhận rõ ràng, phù hợp với lẽ phải, tạo

thành hạnh phúc riêng cho mình và hạnh phúc cho tất cả mọi người thì chính đó là sự thật và ta cố gắng sống theo sự thật ấy”. Người xưa cũng thường dạy: “Thà ngàn năm không ngộ, còn hơn một phút sai lầm”. Tổ Lâm Tế nói: “Nhất niệm hào ly, thiên địa huyền cách” (Một niệm lìa xa, đất trời xa cách). Nếu chúng ta chọn sai con đường đi không đúng chánh pháp thì muôn kiếp khó tìm lại được. Cho nên trạch pháp giác chi là yếu tố để giúp người học Phật nhận thức một cách sáng suốt, tỉnh táo trên con đường chọn lựa pháp môn tu tập.

2. Niệm giác chi (*Sati sambojjhanga*)

Niệm là nhớ nghĩ, giác là sự tỉnh giác. Niệm giác chi là luôn luôn nhớ đến sự tỉnh giác. Đây là phương pháp được Đức Phật đề cập nhằm giúp cho con người phát triển tuệ giác, đồng thời có công năng làm cho các vọng niệm không dấy khởi. Như chúng ta biết, tạp niệm là nguyên nhân làm cho con người nghi ngờ và thoái hóa, nó là bước trở ngại đáng kể cho tuệ giác phát triển, làm phân tán sức mạnh của tâm thức.

Trái lại, chánh niệm giúp cho chúng ta nhận thức một cách rõ sự vật hiện tượng qua các pháp vô thường, khổ, vô ngã trong đời sống, những đổi thay của những dục niệm, cho chúng ta cái nhìn xét đoán chuyển biến của tâm thức trong từng sát na sanh diệt, thấy rõ các tà niệm, có nhận thức đúng đắn (chánh kiến) và nhờ đó chúng ta nhận thức rõ sự thật của các pháp. Niệm giác chi giúp cho chúng ta luôn tỉnh táo trong mọi hoàn cảnh khi đối diện với thực tế của đời sống.

3. Tinh tấn giác chi (*Virya sambojjhanga*)

Tinh tấn giác chi là nỗ lực chuyên ròng hướng đến tỉnh giác để loại trừ các tư hoặc, thực hành chánh pháp làm cho tuệ giác được phát triển, dù chúng ta có một lý tưởng cao đẹp nhưng thiếu chuyên chú, nỗ lực và bền bỉ (tinh tấn) thì khó thành tựu được chí nguyện. Nhà triết gia Huxley đã nói: “Mục đích tối cao trong đời người là sự hành động, không phải là sự hiểu biết suông”. Vì thế cho nên tinh tấn là yếu tố tối quan trọng trong việc thực hiện lý tưởng giải thoát giác ngộ; thiếu sự tinh tấn, nỗ lực của tự thân để tạo

thành sức mạnh nội tại thì không thể chiến đấu chống giặc phiền não. Hình ảnh đầy sinh động dưới cội cây bồ đề khi Đức Bồ Sư Thích Ca dùng bát sữa của Sujata, xong Ngài quăng bát đựng sữa xuống dòng sông Ni Liên Thuyền và phát đại nguyện: “Dù thân ta có khô, máu ta có cạn, nếu không thành đạo, ta nguyện không rời khỏi chỗ ngồi này”.

Tinh tiến: tinh bất tạp tiến bất thoái

Ý tưởng chỉ ở trong đầu, còn hành động mới là cần thiết

Qua đó, chúng ta nhận thấy trong tu tập hay đời sống thường nhật của con người, bao giờ sự thành công cũng dành cho những con người siêng năng và chăm chỉ (tinh tấn), thiếu chuyên cần thì dù có thông minh đến đâu cũng khó thành tựu được sự nghiệp. Đức Phật dạy: “**Hết ngày này qua tháng khác, hết giờ nọ sang giờ kia, người thợ vàng phải nỗ lực công phu mới lọc được vàng ròng. Con người muốn cho thân tâm trong sạch cũng phải cố gắng rèn luyện như thế**” (Pháp Cú).

4. Hỷ giác chi (Piti sambojjhanga)

Hỷ giác chi là sự vui có tỉnh giác, khi tu tập, chúng ta luôn luôn cảm nhận niềm an lạc trong đời sống hàng ngày, không bị phiền não trói buộc, tùy hỷ với những thiện pháp mà mọi người xung quanh đã đạt được. Vì thế cho nên người tu tập phải biết khởi tâm hoan hỷ trong mọi hoàn cảnh để vượt qua mọi chướng duyên, trở ngại trên bước đường tìm cầu sự an lạc giải thoát. Nếu như trong đời sống không có *sự vui tỉnh giác* thì việc tu tập của hành giả khó mà đạt được cứu cánh của sự giác ngộ. Trong nền giáo lý của đạo Phật, tâm hỷ là yếu tố cơ bản, có công năng chuyển hóa và hóa giải các cấu uế phiền não, nó là nhân tố giúp cho người thực hành pháp cảm nhận phần khởi trên bước đường tu tập, giúp cho hành giả có một niềm tin mãnh liệt để đi đến thành tựu đạo quả Bồ đề. Mục đích chính của đạo Phật là “chuyển mê khai ngộ, ly khổ đắc lạc” (chuyển sự mê mờ làm cho chúng sanh giác ngộ, là khổ được vui).

5. Khinh an giác chi (Passaddhi sambojjhanga)

Khinh có nghĩa nhẹ nhàng, an là an ổn, khinh an giác chi là trạng thái nhẹ nhàng an lạc tỉnh giác trong đời sống, luôn luôn thư thái do đạt được niềm hỷ lạc thanh tịnh của các pháp thiện. Nó có công năng làm cho các phiền não trôi buộc bị tiêu trừ và đối trị những bất thiện tâm sở làm dao động bất an. Khi người tu tập đạt được khinh an sẽ cảm nhận một trạng thái nhẹ nhàng, ví như người bị bệnh qua được cơn đau lâu ngày hành hạ cơ thể. Do đó, họ có thể vững bước trên con đường đi tới đích vì đã đạt được sự nhẹ nhàng của tâm.

Trong *Kinh A Hàm* kể một pháp thoại: Có một vị Tỳ kheo đang ngồi tĩnh tọa trong rừng bỗng nhiên tâm hoan hỷ phát sanh thốt lớn lên: “Ôi, hạnh phúc quá. Ôi, hạnh phúc quá...”. Những người bạn đồng tu ngồi bên cạnh nghe được liền đem bạch lại với Phật. Đức Phật nhân câu chuyện đó giảng cho mọi người nghe và hỏi vị Tỳ kheo kia nguyên nhân vì sao khi tĩnh tọa lại phát ra những lời như thế?

Vị Tỳ kheo bạch Phật: “Trong lúc ngồi thiền đạt được trạng thái an lạc, cảm nhận thân tâm được nhẹ nhàng, con có thốt ra những lời đó vì trước đây con làm quan trong triều, có đầy đủ cao lương mỹ vị, kẻ hầu người hạ nhưng không ngày nào con cảm thấy yên tâm, luôn luôn lo sợ bị người khác chiếm lấy quyền lực, địa vị của mình, đối với nhà vua thì sợ bị khiển trách do kẻ sàm tấu tâu lên. Trái lại từ khi con vào đây sống với đời sống phạm hạnh, con thấy không bị những bất an sợ hãi lo lắng như ở triều đình, nên khi ngồi tĩnh tọa dưới gốc cây, con cảm nhận có một niềm an lạc khinh an (nhẹ nhàng) hạnh phúc tràn ngập trong lòng nên con thốt lên những lời như thế”.

6. Định giác chi (Samadhi sambojjhanga)

Định là samadhi, là giữ tâm an trụ vào một điểm, một đối tượng, không cho tâm phan duyên phóng đi nơi khác. Định giác chi là tâm luôn luôn an định tỉnh giác, không bị chi phối bởi phiền não vọng tưởng và các duyên bên ngoài tác động vào tâm thức. Chúng ta biết giáo lý đạo Phật là giáo lý nội quan, cho nên việc thực hành chánh định không thể thiếu trong đời sống của người con Phật. Mục tiêu của đạo Phật là giúp con người quay lại tìm về chính mình, nhận chân giá trị của mọi giá trị không có giá trị nào bằng giá trị

nơi con người, vì chính hạnh phúc hay khổ đau đều do con người tạo nên. Cho nên Đức Phật từng nói: **Con người là tối thượng**. Việc tu tập để tâm định không có nghĩa là để biết người khác, tìm tòi “soi căn, soi kiếp của người khác”, hay để có thần thông, phép lạ trị bệnh chữa tà, sai khiến quỷ thần, những điều đó trái với tinh thần đạo Phật. Trái lại, định của Phật dạy là để chữa căn bệnh vọng tưởng chạy theo cảnh duyên bên ngoài, không nhận chân được giá trị của nguồn hạnh phúc của chính mình, đây thực sự là điểm khác biệt của đạo Phật với các tôn giáo khác.

7. Xả giác chi (Upekkhà sambojjhanga)

Xả là upekkhà, do hai từ gốc upa là đúng đắn, chân chánh, vô tư, và ikkha trông thấy, nhận thức, suy luận. **Vậy, upekkhà là trông thấy đúng đắn, nhận định chân chánh, hoặc suy luận vô tư, không luyến ái, không ghét bỏ, không ưa thích cũng không bất mãn.** Kinh *Jātaka* nói: “**Trong hạnh phúc, trong phiền não, lúc thăng, lúc trầm, ta phải giữ tâm như đất. Cũng như thế, trên đất, ta có thể vất bất cứ vật gì, dầu chua, ngọt, sạch, dơ, đất vẫn thản nhiên, một mực trơ trơ. Đất không giận cũng không thương**”. Dùng tuệ quán đối trị với chấp thủ của tâm, không để cho bóng dáng của vọng tưởng lưu lại nơi tâm thức, luôn luôn để tâm đạt được sự an tịnh, đó là chúng ta thực hành tâm xả. Không một đối tượng nào có thể làm cho người có tâm xả bị lay chuyển. Thuận và nghịch cảnh không làm cho người có tâm xả cảm thấy bất an trước những thuận nghịch của ngoại duyên. Bát phong không làm cho người thực hành pháp xả bị cuốn theo. Người thực hành tâm xả không chấp thủ vào các pháp mình đã tu, đã đạt được. Kinh *Kim Cang Sớ* nói: “**Người tu tập phải như thuyền qua sông, khi thuyền đã cập bến, nếu ta không bỏ để lên bờ thì đừng hòng đi đến đâu và biết được gì**”.

III. Một số ý niệm khi thực hành pháp giác chi

1) Khi thực hành pháp giúp cho người con Phật nhận thức một cách độc lập, tự do, tự chủ, có tỉnh giác, không bị những tín điều, giáo điều, những xu hướng ỷ lại vào những quyền năng thần lực gia hộ, phù trì, làm

đức tin bị mù quáng, thủ tiêu hết mọi ý chí suy tư tự chủ cá nhân của con người.

2) Con người luôn luôn bị những tà niệm, tạp niệm chi phối không giữ được chánh niệm, phân tán sức mạnh nội tại, làm tiêu tan ý chí với những hoài nghi tìm cầu viển vông không thiết thực. Thực hành niệm giác chi là chúng ta đã điều chỉnh tâm sinh lý về mặt tự thân.

3) Thực hành pháp **tinh tấn** giác chi là chúng ta loại trừ tính biếng nhác, do dự và bất nhất trong đời sống khi gặp nhiều chướng duyên trắc trở. Có thể nói tinh tấn là yếu tố phát triển đức tính kiên trì giúp cho con người thành công trên bước đường lập nghiệp.

4) Những lo âu phiền muộn là nguyên nhân gặm nhấm thiêu đốt con người trở nên héo tàn theo thời gian, cho nên người ta thường nói: “Nụ cười hơn mười thang thuốc bổ”. Thật vậy, ứng dụng hỷ giác chi là chúng ta có nụ cười trong tinh thức. Ngài Dhamminda nói: **“Bí quyết của một đời sống hạnh phúc và thành công là cố gắng làm những điều đáng làm trong hiện tại, không lo âu tương lai, không phiền muộn về quá khứ”**.

5) Mọi sự chấp trước bất an, sợ sệt đều là những nguyên nhân làm cho thân tâm chúng ta nặng nề không thoải mái trong đời sống, bực dọc trong sinh hoạt. Thực hành khinh an giác chi là chúng ta có một thân tâm nhẹ nhàng, trút bỏ gánh nặng của lo âu, sợ hãi. Thành thoi tự tại ung dung trong công việc là chúng ta đã thể hiện người con Phật hưởng được pháp vị của Phật.

6) Oán thù, chiến tranh, tranh chấp quyền lợi hơn thua, phải quấy làm khổ mình, khổ người. Mọi sự đổ vỡ hạnh phúc, bạn bè thân thuộc, trong gia đình đều bắt nguồn từ nguyên nhân không làm chủ được tâm. Hành pháp định giác chi là người con Phật học pháp làm chủ mình, phát triển sức mạnh tinh thần, không bị những tác duyên bên ngoài sai khiến.

7) Những đố kỵ, ganh ghét, bòn xén đều bắt nguồn từ chỗ thiếu tâm xả mà ra, cho nên phiền não khổ đau cũng từ nơi đất này phát sinh trở quả. Thực hành xả giác chi là chúng ta đã mở rộng lòng từ, buông xả, tiêu trừ hết

mọi tâm lý nhỏ hẹp, ích kỷ, đập tan tường thành cá nhân chủ nghĩa. Vì thế cho nên muốn cho đời sống của mình và người có hạnh phúc an vui, phải thực hành xả giác chi: chỉ có lòng thương yêu chân thật đặt trên tư tưởng bình đẳng mới đem lại ý nghĩa cho cuộc sống.

C. Kết luận

Những yếu tố trên cho chúng ta một nhận thức: Chỉ có con đường thực hành bảy phương pháp đưa đến giác ngộ (Thất giác chi) mới đem lại đời sống an vui hạnh phúc, thoát khỏi khổ đau mà Đức Phật đã tuyên bố: “Nước của bốn biển chỉ có một vị duy nhất, đó là vị mặn của muối; giáo pháp của Như Lai cũng thế, chỉ có một vị, đó là vị giải thoát”.

-oOo-

Câu hỏi hướng dẫn ôn tập

- 1) *Thất giác chi là gì?*
- 2) *Hãy giải thích tóm tắt từng giác chi.*
- 3) *Trong những giác chi thì giác chi nào giúp cho người Phật tử xây dựng quyền tự do cá nhân tuyệt đối?*
- 4) *Theo quan niệm của riêng từng cá nhân thì Thất giác chi góp phần được gì trong việc xây dựng một gia đình tin Phật có hạnh phúc? Cho thí dụ về gia đình mình sau khi ứng dụng tu tập.*

Bài 8: NHÂN QUẢ QUYỀN LỢI NGHĨA VỤ

TRÁCH NHIỆM VÀ QUYỀN LỢI

Khải Thiên

A. Dẫn nhập

Héraclite, một triết gia Hy Lạp cổ đại, bảo rằng: “Không ai có thể đặt chân hai lần trên cùng một dòng nước”. Điều đó đã nói lên sự chuyển biến liên tục của con người và thế giới sự vật hiện tượng. Tất cả hiện hữu ấy đều là hiện hữu của tương duyên, chúng luôn diễn ra trong vòng nhân quả. Và cũng chính trong mối tương quan nhân quả này mà vấn đề luân lý đạo đức Phật giáo được đặt ra dưới tên gọi của nghiệp thiện và ác. Do đó, nói đến nhân quả - nghiệp báo là nói đến một tiến trình tạo tác của con người, và từ đó hình thành đời sống an lạc hoặc khổ đau cho mỗi con người; trong đó, mỗi tư duy và hành động cụ thể là một nguyên động lực kiến tạo nên trạng thái tâm lý an hay bất an, kiến tạo nên cuộc sống hạnh phúc hay bất hạnh. Tất nhiên, trong suốt tiến trình tạo tác (nhân quả - nghiệp báo) đó, con người luôn luôn đóng vai trò trung tâm và chủ động. Ở đây, theo lời Đức Phật dạy, không hề có bất kỳ một sự chi phối nào bởi một quyền năng, bởi một đấng tạo hóa, thần thánh v.v. trong tiến trình tạo tác ấy, mà chỉ có con người và các hành động tâm lý của nó mà thôi.

MUỐN BIẾT KIẾP TRƯỚC NHƯ THẾ NÀO

THÌ XEM QUẢ BÁO HIỆN TẠI

MUỐN BIẾT TƯƠNG LAI RA SAO

THÌ XEM HÀNH ĐỘNG HIỆN TẠI

HIỆN TẠI GIẢI THOÁT AN LẠC

TƯƠNG LAI GIẢI THOÁT AN LẠC

KIỆP SAU GIẢI THOÁT AN LẠC (AN LẠC MÃI MÃI)

B. Nội dung

I. Định nghĩa

Các tôn giáo nói chung đều có quan niệm khác nhau về nhân quả. Ở đây, chúng ta chỉ tìm hiểu thuần túy về nhân quả theo quan niệm của Phật giáo.

Nhân là nguyên nhân, quả là kết quả. Trong thế giới tương quan duyên sinh, mỗi sự vật, hiện tượng đều có những nguyên nhân của nó. Nguyên nhân của một sự thể (pháp) gọi là *nhân*, và hiện hữu (pháp) của sự thể đang tồn tại là *quả*. Trong mỗi tương quan nhân quả này, mỗi hiện hữu vừa là nguyên nhân vừa là kết quả như sự tuần hoàn của mây, mưa, nước, hơi nước... **Nguyên nhân chính (trực tiếp) của một hiện hữu gọi là *nhân*, nguyên nhân phụ (gián tiếp) có ảnh hưởng đến quả gọi là *duyên* (hay các điều kiện phụ thuộc); do đó, nếu nói đủ là **nhân - duyên - quả**. – **BÁO**.**

II. Nội dung

Trong tương quan nhân quả, như đã đề cập, còn có các yếu tố duyên (trung gian) xen vào; do đó, sự thành tựu một quả hẳn là còn tùy thuộc vào các duyên. Vì thế, ở đây chúng ta cần ghi nhận một số điểm như sau:

* Trong giáo thuyết nhân quả, một nhân không thể đưa đến một quả, hay một quả không thể chỉ có một nhân. Và nhân quả thường là đồng loại. Ví dụ: Trứng gà chỉ nở ra con gà, chứ không thể có trường hợp trứng gà nở ra con vịt. Như thế là không có sự lẫn lộn trong đồng loại.

* Nhân quả tuy cùng một giống (đồng loại), nhưng do các duyên trung gian xen vào, cho nên có thể quả cùng loại với nhân nhưng vẫn khác với nhân. Ví dụ: Một nắm muối nếu bỏ vào tô canh thì mặn, nhưng nếu bỏ vào hồ nước mênh mông thì không mặn. Sự khác biệt này tùy thuộc vào các duyên (thuận hay nghịch) và theo đó mà quả hình thành.

* Nhân quả - nghiệp báo là sự hiện hữu của các mối tương quan thiện ác, chánh tà v.v. nó thuộc pháp hữu vi sanh diệt vốn là hiện thân của ý niệm phân biệt; do đó, với tâm thanh tịnh và xả ly thì vấn đề nhân quả - nghiệp báo không còn được bàn đến.

III. Phân loại nhân quả

Thông thường, một quả khi hình thành nó cần có đầy đủ nguyên nhân chính và các nhân duyên phụ, cho nên nhân quả được xét đến qua nhiều góc độ như thời gian, không gian, vật lý, tâm lý v.v...

1. Phân loại 1 (theo thời gian)

1.1. Nhân quả đồng thời: Là loại nhân quả mà từ nhân đi đến quả rất nhanh. Ví dụ: ăn thì no, uống nước thì hết khát, tức giận thì buồn phiền v.v.

1.2. Nhân quả khác thời: Là loại nhân quả mà thời gian đi đến quả có một khoảng thời gian. Và khoảng thời gian đó được chia làm 3 loại như sau:

* Hiện báo: Nghĩa là nghiệp nhân trong đời này đưa đến quả báo ngay trong đời này. Ví dụ: tuổi nhỏ lo học hành chăm chỉ nên lớn lên trở thành người có tri thức.

* Sinh báo: Nghĩa là tạo nhân trong đời này nhưng đến đời sau mới thọ quả báo. Ví dụ: *Kinh Địa Tạng* bảo rằng ai hay trêu chọc người, đời sau sẽ thác sinh vào loài vượn, khỉ.

* Hậu báo: Nghĩa là tạo nhân trong đời này nhưng đến các đời sau mới thọ quả báo (xem *Truyện tiền thân, Bốn Sinh, Bốn Sự*).

Ba thời nhân quả này vì có một thời gian tương đối ổn định (có khoảng cách), do đó chúng được xếp vào loại định nghiệp. Cũng có trường hợp do các nhân duyên trung gian can thiệp mạnh vào làm cho nghiệp quả trở nên khó xác định về thời gian và chủng loại. Trong trường hợp này, chúng được gọi là bất định nghiệp. Ba thời nhân quả, đồng thời cũng là câu trả lời tại sao (một số trường hợp) có người làm lành trong đời này lại gặp những điều bất hạnh, và ngược lại, người làm việc ác lại gặp may mắn.

2. Phân loại 2 (theo vật lý và tâm lý)

Cách phân loại này nhằm chỉ đến sự biểu hiện của nghiệp quả thông qua thái độ tâm lý tiếp thọ nghiệp, đồng thời nói lên những khoảng cách khác nhau của nghiệp quả giữa tâm lý và vật lý, giữa nội tâm và ngoại cảnh.

2.1. *Nội tâm và ngoại giới*: Nhân quả biểu hiện ở trong tâm lý của con người được gọi là nhân quả nội tâm (nội giới) và ngược lại là ngoại cảnh (ngoại giới).

Như trường hợp một vị sư bị vu khống phải ở tù, thân vị ấy ở trong tù nhưng tâm vị ấy thì an định, ly thủ, giải thoát. Như thế, nghiệp quả chỉ biểu hiện ở thân chứ không biểu hiện ở tâm.

2.2. *Tâm lý và vật lý*: Sự biểu hiện khác nhau của nhân quả trên cùng một con người được chia thành hai phần: tâm lý và vật lý.

Như một người có thân thể (thể chất vật lý) xấu xí, khó nhìn, nhưng tâm thì thông minh và sáng suốt, hiền từ, độ lượng và tu tập tốt (tương tự như vậy đối với các trường hợp ngược lại).

Tuy nhiên, cũng có trường hợp được phước báo cả hai mặt thân và tâm, hoặc ngược lại.

IV. Các phạm trù nhân quả

Có thể nói rằng, nhân quả là giáo lý gắn liền với đời sống tu tập của hàng Phật tử, gắn liền với các vấn đề luân lý đạo đức của con người; và nhân quả đã nghiêm túc đặt ra vấn đề trách nhiệm của con người đối với chính tự thân cũng như xã hội. Bởi lẽ, Đức Phật dạy rằng: “**Con người là chủ nhân của nghiệp, là kẻ thừa tự nghiệp**” (*Tăng Chi II*, HT Thích Minh Châu, Viện Phật học Vạn Hạnh, 1982, tr.101). Từ đó, nhân quả được bàn đến thông qua các phạm trù cơ bản của đời sống con người.

1. *Nhân quả - vấn đề luân lý đạo đức Phật giáo*

Trước hết, giáo lý nhân quả dạy con người thức tỉnh trong các hành động tạo tác của mình để xa lánh các việc ác và nỗ lực làm các việc lành nhằm đem lại sự an vui, thanh bình cho cuộc sống. Giáo lý nhân quả chú trọng đến vấn đề thiện ác, tức là vấn đề luân lý đạo đức của con người nói chung và của hàng Phật tử nói riêng. Tuy nhiên, vấn đề trọng yếu của giáo lý nhân quả là ở chỗ nó đặt ra trách nhiệm cá nhân của mỗi con người đối với

các điều kiện sống của con người ấy. Do đó, không thể quy ước giáo lý nhân quả - tức luân lý đạo đức Phật giáo - theo khuôn mẫu ước lệ như luật pháp được ban hành trong xã hội. Chẳng hạn, một người phạm tội, luật pháp sẽ trừng phạt y khi hành vi phạm tội được xác định - nghĩa là y đã thực hiện điều tội lỗi. Trong khi, với đạo đức và luân lý, anh ta sẽ có tội ngay khi những ý niệm tội lỗi (xấu ác) phát sinh trong tâm của y, mặc dù đó chỉ là ý niệm chứ chưa phải là hành vi. Do đó, trách nhiệm cá nhân theo giáo lý nhân quả, ở đây, là trách nhiệm cao nhất đối với thái độ tâm lý đạo đức của mỗi con người, mà không phải là trách nhiệm theo quy ước luật pháp trong xã hội.

BỒ TÁT SỢ NHÂN

CHÚNG SINH SỢ QUẢ

Trong một số trường hợp, những người khôn ngoan có thể chạy trốn pháp luật, nhưng với luân lý đạo đức, họ không thể chạy trốn lương tâm của chính mình. Vì thế, nếu đứng trên phương diện giáo dục, giáo lý nhân quả thực là một phương pháp giáo dục vô cùng lành mạnh và tích cực. Vì ngay từ đầu, tinh thần nhân quả đã đưa con người về với chính nó. Con người phải hoàn toàn chịu trách nhiệm về những tư duy và hành động của chính mình. Hạnh phúc hay khổ đau là do mình tự tạo cho mình. Ở đây không hề có một sự trừng phạt hay ban thưởng nào, cũng không có một giáo điều hay tín lý nào có thể thiết lập trên cơ sở nhân quả của Phật giáo. Một nền luân lý đạo đức như thế, nhân bản và tích cực như thế, trí tuệ và đầy tình người như thế, nếu được áp dụng vào mỗi con người, gia đình, học đường và xã hội; ắt hẳn sẽ đưa đến một cuộc sống an lạc, hạnh phúc.

2. Nhân quả - khởi điểm của tiến trình giải thoát

Như đã đề cập, giáo lý nhân quả đặt trọng tâm vào vấn đề thiện ác, chánh tà, , tốt xấu v.v. tức là các vấn đề liên quan đến đời sống đạo đức của con người. Tuy nhiên, đó cũng là điểm khởi đầu của con người để đi vào đạo. Nhưng đối với Phật giáo, sự giác ngộ và giải thoát không chỉ dừng lại ở lĩnh

vực nhân quả thiện ác, mà nó còn đi xa hơn nữa, đó là đi ra khỏi thế giới phân biệt, đối đãi giữa thiện và ác (thực tại giải thoát).

Vì lẽ, Đức Phật dạy các pháp là vô ngã. Do đó, mọi sự phân biệt thiện ác, chánh tà... đều là sản phẩm của ý niệm vốn sanh khởi từ sự có mặt của ngã tưởng. Ở đây, điều tối quan trọng là hãy nỗ lực tư duy và nhận ra rằng không hề có mặt bất luận một ngã tưởng nào thực sự hiện hữu; tất cả là vô ngã. Khi nhận ra điều này nghĩa là đã bước lên đường để đi vào thế giới thực tại giải thoát - một thế giới vượt lên trên mọi ý niệm phân biệt, mọi ngã tưởng điên đảo, thế giới của sự thanh tịnh, xả ly và vô niệm. Tại đây, thần chết sinh tử của nhân quả không còn nữa, vì rằng khi ngã tưởng được buông bỏ thì tham ái và chấp thủ sẽ tiêu tan, và khi ngã tưởng, tham ái và chấp thủ bị đoạn diệt thì trụ cột của thế giới tương quan nhân quả của nghiệp báo thiện ác đã bị sụp đổ; đây là ý nghĩa của Niết bàn tối thượng.

V. Một số nhận định về giáo lý nhân quả

Qua các phần được trình bày ở trên, nhân quả có vị trí rất quan trọng trong việc giải thích sự khác biệt nghiệp quả ở mỗi con người, và sự thiết lập nên một nền tảng đạo đức luân lý Phật giáo rất nhân bản và tích cực. Nhân quả theo Phật giáo không phải là định mệnh, cũng không mang tính chất tiền định cố hữu. Bởi lẽ, sự hiện hữu của con người không đơn giản chỉ tùy thuộc vào các nhân đã gieo trong đời sống quá khứ, mà nó còn tùy thuộc ngay nơi các hành động (nghiệp mới) tạo tác trong hiện tại. Điều này cũng khai phóng cho con người một lối đi năng động, tích cực để vượt qua mọi trở ngại của nghiệp quả, thậm chí có thể chấm dứt dòng sinh tử khổ đau ngay tại cuộc đời này. Thực ra, theo lời Đức Phật dạy, tất cả nghiệp quả (của vô lượng kiếp quá khứ) đã tập trung vào thân năm uẩn này rồi, vấn đề còn lại là hành vi tạo tác (xúc) giữa thân căn và thế giới, nói cụ thể là những nghiệp mới được tạo tác thông qua sự giao tiếp giữa 6 căn, 6 trần để ý thức (hay 6 thức) cảm thọ vui, buồn, khổ, lạc hoặc không khổ, không lạc mà thôi. Từ đó, lối đi của giải thoát chân thực, thực sự không phải là nghiệp quả của năm uẩn, mà chính là hành vi tạo tác của năm uẩn. Cho đến khi nào chúng ta ngộ được rằng năm

uẩn là vô ngã, chúng không có tự tánh và không còn tham ái và chấp thủ nắm uẩn là ta, là của ta, là tự ngã của ta; ngay lúc đó, nhân quả - nghiệp báo sẽ không còn hiện hữu.

Trong kinh điển, thắng hoặc có nói về nhân quả xuất thế gian, nhưng thực ra, nếu ngay tại thế gian này mà phiền não, lậu hoặc đã được đoạn tận thì xuất thế chính là tại thế, cũng như hoa sen đã vươn lên khỏi mặt nước và nở rộ giữa hư không vô tận.

C. Kết luận

Nhân quả - nghiệp báo là pháp duyên sinh, do đó không có lý do gì mà nó thường trụ vĩnh hằng. Vấn đề là nỗ lực tận dụng năng lực của trí tuệ soi sáng bóng mờ của tự ngã để đi vào chân trời thực tại như thực; đó chính là hình ảnh của bậc A La Hán đã chấm dứt dòng sinh tử luân hồi ngay trên mảnh đất trần thế này.

Và đối với người Phật tử, cần phải hiểu rõ nhân quả, xây dựng niềm tin trên cơ sở của nhân quả, để từ đó kiến tạo cho mình một đời sống thanh bình, an lạc. *Kinh Pháp Cú*, Đức Phật dạy rằng: “Ý dẫn đầu các pháp, ý làm chủ tạo tác, đối với ý nhiệm ô, nói năng hay hành động, khổ não bước theo sau, như xe (đi) theo chân vật kéo, ... đối với ý thanh tịnh, an lạc bước theo sau, như bóng không rời hình”.

Câu hỏi hướng dẫn ôn tập

- 1) *Hãy trình bày đại cương về giáo lý nhân quả.*
- 2) *Có bao nhiêu loại nhân quả?*
- 3) *Mối quan hệ giữa nhân quả và luân lý đạo đức Phật giáo như thế nào?*
- 4) *Hãy trình bày mối quan hệ giữa nhân quả và con đường giải thoát.*

Bài 9: NGHIỆP (Karma)

Thích Tâm Thiện

A. Dẫn nhập

Trong *Kinh Majjhima Nikàya (Trung Bộ)*, Đức Phật dạy rằng: “Con người là chủ nhân của nghiệp, là kẻ thừa tự nghiệp. Nghiệp là thai tạng mà từ đó con người được sanh ra; nghiệp là quyến thuộc, là nơi nương tựa”. Như thế, sự hiện hữu của mỗi con người đồng thời là sự hiện hữu của nghiệp thiện và bất thiện từ (vô lượng kiếp) quá khứ. Mỗi con người cá thể là điểm trung tâm của nghiệp; ngoài mỗi cá thể ấy sẽ không có bất kỳ một cái nghiệp nào được bàn đến.

B. Nội dung

I. Định nghĩa

Nghiệp là gì? Theo từ nguyên, nghiệp, tiếng Sanskrit gọi là karma, Pàli gọi là kamma, có nghĩa là hành động có tác ý (volitional action). Nói cách khác, nghiệp luôn luôn được bắt nguồn từ những tạo tác của tâm (ý) thông qua những hoạt động của thân, miệng và ý, gọi chung là tam nghiệp. Do đó, một hành động (tạo tác) nếu không phát sinh từ tâm thì không thể gọi là nghiệp, mà hành động ấy chỉ được gọi là hành động hay hành động duy tác (kriyà). Và như vậy, định nghĩa của nghiệp là: *hành động có tác ý, hay hành động được phát sinh từ tâm*.

II. Nội dung của nghiệp

Thông thường, nói đến nghiệp là nói đến vấn đề thiện, ác trong vòng sinh diệt và tương tục của đời sống con người. Thông qua việc tạo nghiệp (thiện hay ác) mà con người tự xây dựng cho mình một định nghiệp - một đời sống khổ đau hay hạnh phúc. Nhưng khổ đau hay hạnh phúc là những cảm nhận của riêng mỗi con người khác nhau và nó là những pháp sinh diệt, tương tục trên cơ sở tâm lý khác nhau. Vì thế, sẽ không có một khuôn mẫu

ước lệ nào có thể quy ước một cách đầy đủ về nghiệp. Tuy nhiên, cơ sở của nghiệp là tâm (ý), do đó, khảo sát về nghiệp chính là khảo sát về cội nguồn của tâm. Đức Phật dạy:

Ý dẫn đầu các pháp

Ý làm chủ tạo tác

Nếu với ý nhiễm ô (ác)

Nói năng hay hành động

Khổ nào bước theo sau

Như chiếc xe theo chân con vật kéo - (Dhp 1).

Ý dẫn đầu các pháp

Ý làm chủ tạo tác

Nếu với ý thanh tịnh (thiện)

Nói năng hay hành động

An lạc bước theo sau

Như bóng không rời hình - (Dhp 2).

Qua bài kinh trên, chúng ta nhận rõ rằng chính mối tương quan nhân quả từ nơi tâm ý của con người đã hình thành nên cái nghiệp thiện hay ác mà con người phải thọ nhận. Vì thế, Đức Phật dạy về nghiệp là nhằm đánh thức con người thức tỉnh từ nơi tâm ý của chính mình (tự tịnh kỳ ý) để từ đó đi vào một đời sống an lạc giải thoát. Tất nhiên, cái mà gọi là nghiệp ở đây là những gì thuộc pháp hữu lậu (nghiệp hữu lậu), tức là những gì thuộc thiện - ác, khổ đau - hạnh phúc v.v. Nó gắn liền với đời sống đạo đức, luân lý của con người, với những cảm thọ vui buồn - khổ lạc, mà không phải là những gì thuộc vô lậu - giải thoát. Do đó, trong một số trường hợp, khi các kinh văn đề cập đến nghiệp và lậu, chúng ta cần hiểu rằng đó là một lối diễn đạt nhằm phân biệt giữa cái thiện, ác và cái đã thoát ly mọi ý niệm về thiện, ác. Chẳng

hạn tham, sân, si là nghiệp bất thiện, nghiệp ác; nhưng tự thân không tham, không sân, không si đã là thanh tịnh giải thoát rồi. Ở đây, trên phương diện nào đó, không cần thiết phải gọi không tham, không sân, không si là cái nghiệp thiện, hay cái nghiệp thanh tịnh giải thoát. Bởi lẽ, thanh tịnh giải thoát tự nó đã thoát ly mọi khái niệm thiện ác, hữu vô. Do vậy, khi bàn đến nội dung của nghiệp, ở đây chúng ta chỉ thuần túy nói đến nghiệp thiện và nghiệp ác, tức là nghiệp hữu lậu mà không nói đến nghiệp vô lậu. Cố nhiên, định nghĩa “Nghiệp là hành động có tác ý hay hành động phát sinh từ tâm” chỉ được dùng cho tất cả nghiệp hữu lậu, tức là mọi vấn đề liên quan đến thiện và ác.

III. Phân loại nghiệp

Thông thường, nghiệp được tạo tác trên cơ sở của thân, khẩu và ý. Tất nhiên, cả ba nghiệp trên đều xuất phát từ ý hay còn gọi là tâm. Như thế, khi xét đến nghiệp của một con người là xét đến thân nghiệp, khẩu nghiệp và ý nghiệp. Ngoài ba nghiệp này, không còn một cái nghiệp nào khác. Tuy nhiên, nghiệp có những tính chất và chức năng khác nhau nên chúng được phân làm nhiều loại và có nhiều tên gọi khác nhau.

1. Phân loại 1 (theo tên gọi)

Theo trình tự, trước hết, giáo lý về nghiệp được chia thành hai loại:

1.1. Nghiệp thiện: Tư duy và hành động về các điều lành như thực hành Ngũ giới và Thập thiện giới.

1.2. Nghiệp ác: Tư duy hành động về các điều ác như thực hành những điều trái ngược với Ngũ giới và Thập thiện giới.

Từ hai loại nghiệp trên, chúng ta phải xét đến quá trình tạo tác, tư duy và hành động để hình thành nên nghiệp (thiện hay ác). Do đó, nếu xét về tiến trình của nghiệp (process of karma) thì nghiệp lại được chia thành hai loại nữa:

1.3. Nghiệp nhân: Những tư duy, hành động tạo nghiệp chưa đưa đến một kết quả.

1.4. Nghiệp quả: Những tư duy, hành động tạo tác sau một tiến trình đã tạo thành nghiệp, còn gọi là nghiệp quả hay nghiệp báo.

Trong thực tế, khi nói đến nghiệp, hàng Phật tử thường chú trọng đến nghiệp báo (nghiệp quả) hơn là nghiệp nhân. Và đây là chỗ thiếu sót của chúng sanh khi đối diện với nghiệp. Và cũng chính điều này khiến cho chúng sanh quan tâm đến quả báo hơn là gieo nhân. Nghiệp quả hay nghiệp báo còn được gọi là quả dị thực (nghiệp đã chín muồi).

2. Phân loại 2 (theo tiến trình)

Xét theo tiến trình (từ nhân đến quả) của nghiệp thì có hai loại nghiệp cơ bản:

2.1. **Định nghiệp:** Là nghiệp được lưu chuyển trong thời gian ổn định và từ nhân đến quả thống nhất với nhau. Ví dụ, trứng gà sau khi được ấp trong một thời gian sẽ nở ra con gà. Nói chung, các nghiệp nhất định sẽ đưa đến kết quả (như ăn thì sẽ no) thì được gọi là định nghiệp.

2.2. **Bất định nghiệp:** Là nghiệp không dẫn đến kết quả, hoặc kết quả sẽ thành tựu trong thời gian bất định, hoặc có thể giữa kết quả và nguyên nhân không hoàn toàn thống nhất với nhau, thì được gọi là bất định nghiệp.

3. Phân loại 3 (theo thời gian)

Nếu căn cứ theo thời gian, chúng ta nhận ra hai loại nghiệp, một đã chín muồi và một đang và sẽ diễn tiến trong dòng nghiệp tạo tác:

3.1. Nghiệp cũ: Là nghiệp đã được tích lũy từ nhiều đời sống quá khứ, và hiện tại nó đã chín muồi. Chẳng hạn thân thể của ta (cao, thấp, mập, ốm, thông minh, ngu đần, hạnh phúc hay bất hạnh v.v.) ngày nay là do cái nghiệp đã gieo từ trong vô thủy. Các nghiệp quả (y báo và chánh báo) của thân này là **quả dị thực** của các nghiệp nhân từ vô thủy. Ngoài thân này, không hề có một cái nghiệp riêng lẻ, cũ xưa nào khác.

3.2. Nghiệp mới: Nếu như thân thể này là nghiệp cũ thì mọi tạo tác đang làm và sẽ làm của chính thân thể này là nghiệp mới. Ví dụ, sự thành đạt của ta ngày hôm nay là do các tạo tác trước đó. Và sự thành đạt của ngày mai như thế nào sẽ tùy thuộc vào tư duy và hành động của ngày hôm nay. *Kinh Tương Ưng IV*, Đức Phật dạy: “**Mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý là nghiệp cũ. Các hành động của mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý trong hiện tại là nghiệp mới**”.

Trong *Truyện Kiều*, thi hào Nguyễn Du đã chỉ rõ cái nghiệp cũ và mới của con người:

*Sự rằng phúc họa đạo trời
Cội nguồn cũng ở lòng người mà ra
Có trời mà cũng có ta
Tu là cội phúc, tình là dây oan.*

Họa và phúc (thiện, ác) là đạo trời, nhưng cái đạo trời ấy cội nguồn của nó chính ở tại lòng người (tâm, ý) mà sinh ra. Và trời ở đây là nghiệp cũ, còn ta chính là nghiệp mới.

4. Phân loại 4 (theo tính chất)

Như đã trình bày, nghiệp báo là sự chín muồi (quả dị thực) của các nghiệp thuộc về bất thiện. Do đó, khi nói đến nghiệp báo (nghiệp quả) là nói đến tiến trình nhân - quả của nghiệp. Theo giáo lý về nghiệp, một nhân không thể tạo thành một quả, mà phải có các duyên phụ trợ. Cho nên, nói đủ phải nói là nhân - duyên - quả. Duyên là các nhân phụ làm cho nhân chính thành quả; như nước, phân, đất, sự cần mẫn chăm bón của con người (là các duyên) làm cho hạt giống thành tựu nảy nở. Vì thế, khi tìm hiểu về quả dị thực (sự chín muồi) của nghiệp, ta phải tìm hiểu về 3 đặc tính sau:

4.1. Dị thời nhi thực: Thời gian chín muồi của nghiệp quả khác với thời gian tạo nghiệp (nghiệp nhân). Ví dụ như trái xoài, thời điểm khi sinh ra cho tới khi nó chín muồi là khác nhau (khác thời mà chín).

4.2. Dị loại nhi thực: Kết quả bị biến chất (dị loại) so với thời gian mới tạo nghiệp. Ví dụ, trái xoài khi nhỏ thì chua, nhưng khi chín thì ngọt (biến chất rồi mới chín).

4.3. Biến dị nhi thực: Kết quả bị biến thái và biến tướng (biến dị) so với thời gian mới tạo nghiệp. Ví dụ trái xoài non thì màu xanh, đến khi chín thì màu vàng.

5. Phân loại 5 (theo năng lực)

Năng lực của nghiệp được hình thành theo từng loại nghiệp khác nhau trong một tiến trình tâm lý rồi đưa đến sự hình thành các đặc tính của nghiệp.

5.1. Tập quán nghiệp: Là nghiệp được huân tập bởi một thói quen trong đời sống hàng ngày. Có thể đó là thói quen thuộc tâm lý, hành vi, cách ứng xử v.v. Ví dụ, hút thuốc lá là một tập quán nghiệp.

5.2. Tích lũy nghiệp: Là các nghiệp được tích lũy dần như rót nước vào thùng, có thể xem thân của ta như là một tích lũy nghiệp từ vô thủy.

5.3. Cực trọng nghiệp: Là các nghiệp gây ấn tượng xấu ác cực mạnh và sâu trong tâm lý của con người như phạm các tội ngũ nghịch (giết cha, mẹ v.v.).

5.4. Cận tử nghiệp: Là nghiệp lúc sắp chết hay những sức mạnh tâm lý của con người trước lúc tắt thở. Nghiệp này cực kỳ hệ trọng trong việc hướng dẫn nghiệp thức đi tái sinh. Những tư tưởng cuối cùng của người sắp chết sẽ tạo nên một cận tử nghiệp (thiện hoặc bất thiện). Một người có thể suốt đời làm ác, nhưng trước lúc tắt thở, nỗ lực sinh khởi ý thức về thiện pháp, về những điều thiện trong đời, và nhờ ý lực đó có thể tái sinh vào cõi tốt đẹp (tương tự như vậy đối với trường hợp ngược lại). Từ đó, qua những kinh nghiệm cận tử, chúng ta cần huân tập các thiện nghiệp trong đời sống của mình để tạo thành một sức mạnh (ý lực) đoạn trừ các ác nghiệp ngay trong đời sống hàng ngày và cả đến giờ phút lâm chung.

6. Một số danh từ về nghiệp mà bạn cần biết

Bạch nghiệp (nghiệp trắng): các nghiệp thiện

Hắc nghiệp (nghiệp đen): các nghiệp ác

Phi hắc phi bạch nghiệp: các hành động duy tác (không thiện không ác)

Biệt nghiệp: nghiệp riêng của mỗi người

Cộng nghiệp: nghiệp chung của tập thể (gia đình)

Thánh nghiệp: nghiệp đưa đến thánh đạo

Duy tác nghiệp: nghiệp không có sanh y (không có quả)

Chướng nghiệp: nghiệp cản trở sự kết thành của quả

Đoạn nghiệp: nghiệp tiêu diệt các năng lực sanh nghiệp

IV. Thái độ tâm lý tiếp thọ nghiệp

Đây là một vấn đề vô cùng quan trọng trong giáo lý nghiệp báo. Vì mỗi người đều có cái nghiệp riêng do vô minh, ái thủ đã tạo nên, do đó đương nhiên phải đối diện với quả báo của mình. Sự trốn tránh nghiệp lực là điều vô ích. Cụ Nguyễn Du, trong *Truyện Kiều*, đã nói rằng:

Đã mang lấy nghiệp vào thân

Cũng đừng trách lẫn trời gần trời xa

Thiện căn ở tại lòng ta

Chữ tâm kia mới bằng ba chữ tài.

Vì thế, vấn đề quan trọng được đặt ra đối với người đang trên đường tu tập không phải là nghiệp báo mà chính là thái độ tâm lý tiếp thọ nghiệp. *Kinh Nipata*, Đức Phật dạy rằng: “Người đã tiêu diệt ảo kiến, phá tan lớp tối tăm dày đặc trong tâm sẽ không còn thên thang đi mãi. Đối với người ấy, vấn đề nhân quả (nghiệp báo) không còn nữa”.

Đoạn kinh trên cho ta thấy rằng tâm lý của người giải thoát sẽ hóa giải mọi nghiệp lực của chính họ. Như một nhà sư vô cớ bị tù, ở trong tù mà lòng thì vô cùng bình an, không hề dao động; nghĩa là nhà sư ấy không còn bị nghiệp lực chi phối nữa. Chẳng hạn, cùng một hành động xảy ra đối với hai

người, nhưng thái độ thọ nhận hành động (nghiệp) ấy của hai người thì hoàn toàn khác nhau như trường hợp “nhà giàu đứt tay bằng ăn mày đồ ruột”. Do đó, đối với nghiệp, thái độ tâm lý của người tiếp thọ thì quan trọng hơn là chính cái nghiệp ấy. Ngài Huyền Giác, trong *Chứng đạo ca*, bảo rằng: “Sát na diệt khước A Tỳ nghiệp”, có nghĩa là khi đã giác ngộ thì mọi nghiệp chướng (nặng như A Tỳ) trong tích tắc cũng đều băng tiêu. Vì lý do này, nên trong kinh thường nói đến thọ nghiệp (chịu đựng nghiệp) và phi thọ nghiệp (không bị chi phối bởi nghiệp).

C. Kết luận

Đức Phật dạy rằng: “Không ai làm cho ta nhiễm ô, cũng không ai làm cho ta trong sạch; trong sạch hay ô nhiễm là tự nơi ta, chỉ có ta làm cho ta ô nhiễm, chỉ có ta làm cho ta trong sạch” (*Dhp*). Lời dạy trên đã mở ra cho con người một hướng đi rất chủ động trong việc tạo nên một đời sống an lạc giải thoát ngay tại cuộc đời này.

Câu hỏi hướng dẫn ôn tập

- 1) Nghiệp là gì?
- 2) Có bao nhiêu loại nghiệp cơ bản?
- 3) Hãy trình bày cách phân loại nghiệp.
- 4) Hãy trình bày vai trò của thái độ tâm lý tiếp thọ nghiệp.

Bài 10: LUÂN HỒI

Thích Tâm Thiện

A. Dẫn nhập

Luân hồi là một thể tài rất sinh động và rất được quan tâm đối với con người. Chết rồi sẽ đi về đâu? Tại sao sinh, rồi tái sinh? Có cõi âm hay không?

v.v. Đó là những dấu hỏi lơ lửng trong tâm của phần lớn của nhân loại. Các nền tín ngưỡng và tôn giáo trên thế giới đều có những quan niệm khác nhau về luân hồi. Riêng đối với Phật giáo, luân hồi không phải là một giáo lý đặc thù, cũng không phải là một vấn đề triết học cơ bản, nhưng nó là một sự thật hiển nhiên đối với những con người còn bị trầm luân trong sanh tử khổ đau. Do đó, trong các kinh điển của cả Nam tạng và Bắc tạng đều thẳng hoặc đề cập đến vấn đề luân hồi, như là một hiện tượng trôi chảy của những đời sống nối tiếp nhau. Đặc biệt là trong *Bốn Sinh (Kinh Tiểu Bộ)* đã ghi lại các mẫu chuyện tiền thân của Đức Phật, như là một xác chứng hùng hồn về cuộc sống luân hồi của một vị đại Bồ Tát.

B. Nội dung

I. Định nghĩa

Luân hồi, tiếng Phạn là Samsàra, có nghĩa là sự chuyển sinh, sự chuyển tiếp, sự diễn tiến liên tục của những kiếp sống; và, sự chuyển sinh liên tục đó, thường được biểu thị bằng bánh xe (cakka) và được gọi là bánh xe luân hồi (samsaracakka).

Chúng ta có thể hình dung bánh xe luân hồi như là một “vòng tròn sinh sinh - hóa hóa” của đời sống của muôn loài chúng sanh. Trên vòng tròn ấy, không có điểm khởi đầu cũng không có điểm kết thúc, và bánh xe ấy cứ quay mãi trong vòng trầm luân của sanh tử khổ đau cho đến khi nào con người tu tập và đạt đến sự giải thoát tối thượng.

Đức Phật dạy:

Đêm dài đối với kẻ thức

Đường dài đối với kẻ mệt

Luân hồi dài đối với kẻ ngu

Không biết rõ chân diệu pháp - (PC 60).

II. Nội dung

Sau khi thành đạo tại cội bồ đề, một trong những tuyên ngôn (khải hoàn ca) đầu tiên của Đức Phật đã được cất lên giữa dòng đời với nội dung giải thoát vòng luân hồi - trầm luân, đã được ghi lại trong kinh tạng như sau:

Trong dòng sống chết vô tận

Ta đi mãi không dừng

Từ bào thai này sang bào thai khác

Đuổi theo người chủ ngôi nhà

(trong vòng luân hồi)

Chủ nhà ! Ta đã nắm được người rồi

Người không cất nhà lại được

Cột kèo đã gãy hết

Mái, rường đã sụp đổ

Tâm lìa hết tạo tác

Tất cả đã diệt trừ xong

(giải thoát khỏi vòng luân hồi) - (Pháp Cú - 153-154).

1. Luân hồi - tái sinh

Qua bài kinh trên, chúng ta thấy rõ Đức Phật đã xác định sự thật về luân hồi một cách cụ thể qua hình ảnh tái sinh (từ bào thai này sang bào thai khác). Tái sinh (reincarnation) là sự trở lại một đời sống mới hoặc cao hơn, hoặc thấp hơn hoặc như cũ trong lục đạo (trời, người, a tu la, địa ngục, ngạ quỷ, súc sinh) sau khi đã kết thúc một chu kỳ sống (life cycles), hay còn gọi là thọ mạng đã hết - chết.

Thông thường, khi nói đến luân hồi - tái sinh, trong Phật giáo thường đề cập đến hai khái niệm cơ bản về sự sinh tử, đó là:

1.1. Chu kỳ sinh tử của từng sát na: Vì nó diễn ra quá nhanh chóng như sự sinh ra rồi mất đi của một làn chớp (điện chớp) mà thuật ngữ Phật học gọi

là “niệm niệm - sinh diệt” (sự sinh tử diễn ra trong từng ý niệm), do đó vấn đề chỉ được bàn đến trên một bình diện cao hơn, như trong thiên định, hoặc các cảnh giới của tâm thức v.v.

1.2. Chu kỳ sinh tử của một đời sống: Do tính cách giới hạn của một chu kỳ sống, nghĩa là có thể ghi nhận qua bốn giai đoạn: sanh, lão, bệnh, tử và / hoặc sinh thành (sinh), tồn tại (trụ), biến chuyển (di) và hoại diệt (diệt) của một chúng sinh, nên chu kỳ này trở thành chủ đề nghiên cứu về luân hồi - tái sinh.

Theo quan điểm của Phật giáo, tất cả muôn loài chúng sinh đều phải chịu sự chi phối của định luật vô thường. Đối với con người, vô thường chính là sự biểu hiện của sinh, lão, bệnh, tử trải qua nhiều kiếp sống, và cứ mỗi kiếp sống như thế đều được giới hạn bởi hai đầu sinh và tử. Tuy nhiên, sinh và tử chỉ là sự hoàn tất của một chu kỳ. Như thế, khi thân xác này hủy hoại, cái gì sẽ tiếp tục tái sinh - mở đầu một kiếp sống mới? Đây là then chốt để tìm hiểu về luân hồi.

Kinh Trung Bộ (Majjhima Nikaya - 135), Đức Phật dạy rằng: “Con người là chủ nhân của nghiệp, là kẻ thừa tự nghiệp, là quyến thuộc của nghiệp; nghiệp là thai tạng mà từ đó con người được sinh ra”.

Từ lời dạy trên, chúng ta thấy rằng nghiệp (karma) luôn luôn có mặt cùng với sự có mặt của con người. Và khi chết, thì sự thể vật lý này tan hoại, còn nghiệp vẫn cứ tiếp tục trôi lăn theo dòng trầm luân của nó (hoặc thiện nghiệp, hoặc ác nghiệp). Nhưng nghiệp không phải là linh hồn bất tử để nối kết các kiếp sống, vì bản thân nó là vô ngã. Tuy nhiên, chính nghiệp là cơ sở, là điểm trung tâm, để qua đó, vòng luân hồi xoay chuyển.

Vậy, nghiệp là gì?

Nghiệp là hành động có tác ý, hay hành động được phát sinh từ tâm; và thông qua hành động của thân, miệng và ý mà nghiệp được hình thành. Nói đến nghiệp là nói đến thiện ác trong tương quan nhân quả; và trong mỗi tương quan đó, động cơ chính để kiến tạo nghiệp là tham, sân, si (ác nghiệp) và ngược lại là không tham, không sân, không si (thiện nghiệp).

Từ đây, chúng ta thấy rõ rằng, chính tâm lý của mình là cơ sở để tạo nên nghiệp của mỗi người. Con người là kẻ quyết định cái nghiệp của mình - cái định niệm do mình tạo tác. Và cũng chính con người là kẻ duy nhất có thể giải thoát mọi nghiệp lực của mình, đi ra khỏi vòng luân hồi - tái sinh.

2. Nghiệp và tái sinh: Trong đạo Phật, nghiệp được trình bày gồm nhiều loại, nhưng nghiệp cơ bản là thân nghiệp, khẩu nghiệp và ý nghiệp. Về mặt tính chất, nghiệp được phân thành bốn loại như sau:

Cực trọng nghiệp (weighty karma): nghiệp loại nặng như giết cha mẹ, giết người v.v.

Tập quán nghiệp (habitual karma): nghiệp do thói quen hình thành.

Tích lũy nghiệp (stored up karma): nghiệp do tích tụ từ cuộc sống thường ngày.

Cận tử nghiệp (death-proximate karma): nghiệp lúc sắp chết.

Như đã trình bày, trong suốt vòng luân lưu của sinh tử, tử sinh, từ đời sống này sang đời sống khác, nghiệp bao giờ cũng đóng vai trò trung tâm của sự luân chuyển. Tuy nhiên, trong lĩnh vực tái sinh (reincarnation), thì cận tử nghiệp là điều kiện quan trọng nhất ảnh hưởng trực tiếp đến sự tái sinh. Cận tử nghiệp, trên một góc độ nào đó, có thể nói là hệ quả được cô kết trong suốt đời sống của một kiếp người; đồng thời, nó cũng là dòng nghiệp thức mạnh nhất, thúc đẩy thân thức của con người trước, trong hoặc sau khi chết tìm kiếm một sự tái sinh.

Thông thường khi sinh tiền, con người làm lành hay làm ác, các hành động (của thân, miệng, ý) đó đều được lưu vào trong tàng thức (alaya) như những hạt giống được gieo vào và nằm im trong lòng đất, cho đến khi sắp chết hoặc chết, thân thể và các quan năng không còn hoạt động, lúc bấy giờ chỉ có tâm thức hoạt động. Tuy nhiên, tâm thức lúc đó không phải là tâm thức ở trạng thái định tĩnh, tự chủ, linh hoạt v.v. mà trái lại nó rơi vào trạng thái bất tỉnh, hôn mê, hoảng hốt, phách lạc hồn xiêu... Và ngay lúc bấy giờ, mọi tạo tác của con người hoặc thiện hoặc ác (còn gọi là thiện nghiệp hoặc

ác nghiệp) từ trong quá khứ (khi còn sống) sẽ tạo thành dòng nghiệp thức gồm những ý lực cực mạnh để thôi thúc thân thức của con người đi tìm cảnh giới tái sinh. Cần lưu ý rằng, các tập quán, thói quen, nhất là sự luyện ái, chấp thủ khi còn sống sẽ ảnh hưởng rất lớn đến cận tử nghiệp. Do đó, nếu sống an lạc thì chết cũng an lạc. Sống còn khổ đau vì tham, sân, si thì đương nhiên chết cũng khổ đau như thế. Vì sống và chết chỉ xuất hiện trên một tiến trình, như thức và ngủ. Vì vậy, để có sự giải thoát, ngay tại đây và bây giờ, cần phải luôn luôn hướng tâm đến với sự xả ly thanh tịnh, xóa bỏ mọi sự tham ưa và bám víu. Thánh nhân có dạy rằng: “Thế gian như một con thuyền, hãy đi trên nó chứ đừng mang vác...”.

Từ một vài chi tiết trên, chúng ta thấy rằng sự sống và sự chết của con người có được an lạc hay không là tùy thuộc vào dòng tâm thức của mỗi cá thể. Sau khi thọ mạng đã hết (chết), thì thân xác sẽ tan hoại, nhưng dòng nghiệp thức (thần thức) sẽ tiếp tục đi vào các đời sống mới trong sáu cõi: trời, người, a tu la, địa ngục, ngạ quỷ và súc sanh, tùy theo nghiệp lực thiện hay bất thiện.

3. Nghiệp thức - sinh và tái sinh

Theo *Kinh Trung Bộ* (tập I), sự xuất hiện của một con người bao giờ cũng hội đủ 3 điều kiện: **Cha mẹ có giao hợp; người mẹ có thể thụ thai; và phải có mặt nghiệp thức. Nếu không có mặt nghiệp thức thì thai nhi không thể sống.**

Về nghiệp thức (conscious), còn được gọi là hương âm, hay là kiết sinh thức (Gandhabha). Khi điều kiện hội đủ và do nghiệp chiêu cảm mà kiết sinh thức đi vào thai mẹ; lúc bấy giờ, kiết sinh thức được xem như là “ý niệm tối sơ” của một đời sống mới. Cho đến khi chết, cũng dòng nghiệp thức ấy thúc đẩy tìm kiếm tái sinh, nên được gọi là “nghiệp dẫn tái sinh”. Thực ra, cả sự sinh và tái sinh đều được căn cứ trên dòng vận hành của nghiệp thức. Và từ sinh cho đến tái sinh (sau khi chết), trong suốt quá trình đó, đời sống của một sinh thể được hình thành qua cơ cấu của 12 nhân duyên: vô minh duyên hành, hành duyên thức, thức duyên danh sắc, danh sắc duyên lục nhập, lục nhập duyên xúc, xúc duyên thọ, thọ duyên ái, ái duyên thủ, thủ duyên hữu,

hữu duyên sinh, sinh duyên lão, tử, sầu, bi, khổ, ưu não... (về ý nghĩa của 12 nhân duyên, xem bài *Tam bảo; Ba pháp ấn*). Như vậy, 12 nhân duyên chính là sự hiện hữu của con người. Và trong 12 nhân duyên, các chi phần vô minh, hành, thức và danh (sắc) là các yếu tố chính của nghiệp dẫn tái sinh.

4. Các quan niệm về chết và thân trung ấm

Trong Nikàya đề cập đến sự chết một cách cụ thể như sau: thứ nhất là chết do **sắc thân đoạn diệt**, hai là chết do **thọ mạng đã hết**, và do **nghiệp ở đời đã hết**. Bên cạnh đó, còn có trường hợp chết đột ngột (bất đắc kỳ tử, chưa đến lúc mà chết). Nhìn chung, sự chết được xem như là sắc thân (cơ thể) đã đoạn diệt.

Một vấn đề khác nữa là thân trung ấm. Theo một số chủ thuyết của **Đông sơn bộ, Chính lượng bộ thuộc Hữu bộ** cho rằng, sau khi chết và trước khi tái sinh, ở giữa đó là thân trung ấm (trung gian). Thời gian của thân này là thời gian chuẩn bị tái sinh, nó kéo dài không quá 49 ngày (theo Thiết Ma Đạt Đa). Có thể do ảnh hưởng của quan niệm này mà có tục lệ cúng thất - thất trai tuần ($7 \times 7 = 49$ ngày).

Tuy nhiên, theo Nikàya và A Hàm thì từ “tử tâm” cho đến “kiết sinh tâm” chỉ diễn ra trong vòng một đến hai sát na (tích tắc), do đó không cần có thân trung ấm (trung hữu).

Thật ra, theo người viết nhận định, thân trung ấm cũng là một thân vi tế (tịnh sắc thân), một cảnh giới trong hằng hà sa thế giới; và đương nhiên nó cũng vô thường, biến dị, cũng luân hồi sinh diệt. Vì thế, không có gì mâu thuẫn giữa “tử tâm” và “kiết sinh tâm” trong Nikàya với quan điểm có hay không có quan điểm sắc thân trung ấm. Vì lẽ, thời gian 49 ngày cho một thân - thức đương nhiên không có gì vô lý khi tại trần gian có những đời sống dài nhất chỉ một vài ngày, như loài muỗi mòng v.v.

5. Để có một sự chết trong thanh bình - an lạc

Đây là vấn đề trọng yếu của con người. Như đã đề cập, sống và chết cũng như thức và ngủ, vậy thôi. Chúng ta không nên quan tâm quá đáng về

cái chết, vì ai cũng chết. Nhưng điều đáng quan tâm hơn là sống và sống như thế nào để lúc chết được bình an. Vì lẽ đó, đối với Phật tử cần phải sống giữ tâm linh trong sạch, đừng làm điều gì gây khổ đau cho chính mình và cho kẻ khác, nhất là phải luôn luôn ý thức rằng cuộc đời là vô thường, “trần gian này là chiếc cầu, hãy đi qua nó chứ đừng xây nhà trên nó”. Cho đến khi nào tâm được trong sạch, thanh bình, không còn luyến tiếc, không còn bám víu vào bất cứ điều gì, dầu gia tài sự nghiệp, dầu vợ đẹp con ngoan v.v. thì khi đó sự chết của bạn như lên thuyền sang sông, giải thoát mọi khổ đau, chết trong sự bình an phúc lạc. Đức Phật dạy:

Bỏ quá khứ, hiện tại và vị lai

Đến bên kia cuộc đời

Ý giải thoát tất cả

Chớ vướng bận sinh, già, bệnh, chết - (PC 348).

C. Kết luận

Tìm hiểu về luân hồi là để sống được an nhiên, tự tại và chết cũng được an nhiên, tự tại. Chúng ta không cố tìm gặp luân hồi, vì luân hồi đang trôi chảy ngay trên thân của mỗi con người, như dòng máu luân lưu. Cái khổ đau nhất của người đời là tham muốn và nắm giữ các đối tượng “của tôi” và của “cái tôi thích, tôi yêu”. Bạn có thể tập buông bỏ từ từ cái tâm lý tham muốn và nắm giữ đó, nhưng nếu một mai... khi vô thường đến, thân chết đến hỏi bạn thì bạn hãy ngay lập tức hướng tâm đến sự từ bỏ tất cả, sự không tham luyến tất cả, sự thanh tịnh bình an, sự chánh niệm tỉnh giác; vì đó là điều kiện tối cần thiết cho sự tái sinh vào một đời sống tốt đẹp hơn và cao cả hơn. Và để làm được điều đó, ngay bây giờ và ở đây, bạn hãy thực tập tư duy về vô thường - vô ngã.

Ta còn để lại gì không

Kìa non đá lở, nọ sông cát bồi

Lang thang từ độ luân hồi

Vô minh nẻo trước xa xôi dậm về... - (Vũ Hoàng Chương).

Câu hỏi hướng dẫn ôn tập

- 1) Luân hồi là gì?
- 2) Cái gì thúc đẩy chúng sinh đi vào luân hồi?
- 3) Bạn hiểu như thế nào về thân trung ấm?
- 4) Làm thế nào để thoát ly luân hồi sinh tử?

Bài 11: NĂM UẨN - (Ngũ uẩn)

Thích Viên Giác

A. Dẫn nhập

Theo đạo Phật, những nỗi khổ đau của con người đều xuất phát từ sự thiếu hiểu biết, thiếu trí tuệ. Vô minh thường được coi là nỗi bất hạnh lớn nhất của chúng sinh. Đức Phật dạy: “Này các Tỳ kheo, tất cả những nỗi sợ hãi, thất vọng, vấp ngã và tai nạn đều do ngu si mà sinh khởi. Tất cả những điều ấy không sinh khởi nơi người có trí tuệ, cũng như ngọn lửa bùng cháy từ bụi lau, bụi cỏ làm cháy luôn cả nhà cửa, lầu gác và cung điện. Cũng vậy, ngọn lửa ngu si bùng lên làm cho những nỗi sợ hãi, thất vọng, vấp ngã và tai nạn có mặt” (Kinh Đa Giới, Kinh Trung Bộ III). Đức Phật khuyên dạy mọi người hãy trở thành kẻ hiền trí bằng cách suy tư quán chiếu để nhận chân được bản chất của nhân sinh và vũ trụ, qua đó dập tắt ngọn lửa ngu si, thành tựu trí tuệ và đoạn diệt khổ đau.

Một ngọn lửa sân đốt cháy cả rừng công đức

Một cây cỏ thụ có thể làm ra ngàn vạn que diêm nhưng chỉ cần 1 que diêm thì đốt cháy cả ngàn vạn cây cỏ thụ

Phật: sống đơn giản, buông bỏ

Nền tảng: là phải có trí tuệ tri thức chuyên môn, nghề nghiệp v.v.. năng lực

Người mới học trong lòng của họ có vô vàn khả năng

Còn người học lâu thiếu vắng nhiệt huyết đến đau lòng.

- Suy tư quán chiếu về cái gì? Suy tư quán chiếu như thế nào để có trí huệ và đoạn diệt khổ đau? Đó là những gì mà Đức Phật đã thuyết giáo suốt cuộc đời hoằng hóa của Ngài. Đó là điều mà đạo Phật cống hiến cho nhân loại hơn 25 thế kỷ qua.

- Đối tượng mà chúng ta cần suy tư và quán chiếu chính là đời sống của chính ta: con người và thế giới mà chúng ta đang sống. Nhưng con người và thế giới quá bao la, thiên hình vạn trạng, muôn màu muôn vẻ làm sao rõ biết hết được? Đối tượng của tư duy là vô tận, vậy phải tư duy theo hướng nào?... Để giải quyết vấn đề ấy, đạo Phật đã phân tích, hệ thống hóa, khái quát hóa những cái tưởng như phức tạp ấy thành những phạm trù, những lãnh vực có thể nắm bắt được, đó là Uẩn, Xứ, Giới - tức là 5 uẩn, 12 xứ, 18 giới. Sự biết rõ về uẩn, xứ, giới nghĩa là biết rõ về bản chất của thế giới hiện tượng bao gồm con người và thế giới mà con người đang sống.

Trong phạm vi của bài viết này, chúng tôi sẽ trình bày khái quát về năm uẩn. Đề tài năm uẩn được đề cập đến ở nhiều nơi trong kinh tạng và luận tạng, thuộc truyền thống Nguyên thủy cũng như Đại thừa. Lý thuyết năm uẩn là một cách phân tích, một lối nhìn về con người và thế giới, nhưng đây không phải là cách duy nhất mà chỉ là cách phổ biến nhất mà thôi. Điểm đặc biệt của phân tích năm uẩn là chú trọng về con người và nhấn mạnh phần tâm lý hơn vật lý.

B. Nội dung

I. Định nghĩa

Năm uẩn, Phạn ngữ là Pāṇca-skandha (Sanskrit), Pāṇca khandha (Pàli). Pāṇca là năm; Khandha là nhóm, là yếu tố là tích tụ, Ngài Huyền Trang dịch là Ngũ uẩn; Ngài La Thập dịch là Ngũ ấm, ấm nghĩa là ngăn che, chướng ngại (che mắt chân tánh) - Năm uẩn được dùng phổ biến hơn.

Năm uẩn là năm yếu tố hay năm nhóm kết hợp lại tạo thành con người; hay nói cách khác, con người là một hợp thể của năm yếu tố, gồm có: **Sắc uẩn (Rùpa)** là yếu tố sinh lý - vật lý; **Thọ uẩn (Vedanà)** là yếu tố cảm giác; **Tưởng uẩn (Sānnā)** là yếu tố tri giác, là sự nhận biết đối tượng giác quan hay tâm lý; **Hành uẩn (Sankhàra)** là yếu tố tâm lý hoạt động ngoài Thọ và Tưởng là những tâm lý tạo động lực đi tới tạo nghiệp và kết quả của nghiệp như ước muốn, quyết định... thuộc ý chí còn gọi là Tư; **Thức uẩn (Vināṇa)** là yếu tố nhận thức, phát hiện sự có mặt của đối tượng, gồm có sáu thức. Thức làm nền tảng cho Thọ, Tưởng và Hành, theo Duy thức học thì có tám thức. Thức là Tâm vương (Citta); Thọ, Tưởng, Hành là Tâm sở (Cetasika).

Trong kinh tạng Nikāya và A Hàm thường dùng từ Năm thủ uẩn (Pāṇca upādāna khandha), nghĩa là năm uẩn là đối tượng của sự chấp thủ, của tâm tham ái thì gọi là năm thủ uẩn.

II. Nội dung năm uẩn

1. Sắc uẩn (Rùpa-khandha)

Là yếu tố vật chất bao gồm vật lý - sinh lý, có bốn yếu tố vật chất căn bản là Địa (chất rắn), Thủy (chất lỏng), Hỏa (nhiệt độ), Phong (chất khí). Các yếu tố do bốn đại tạo ra thuộc về sinh lý như: mắt, tai, mũi, lưỡi, thân; các đối tượng của giác quan như: hình sắc, âm thanh, mùi vị, vật xúc chạm. Tóm lại như Đức Phật dạy: “**Này các Tỳ kheo, phạm sắc gì thuộc quá khứ, vị lai hay hiện tại, nội hay ngoại, thô hay tế, liệt hay thắng, xa hay gần, như vậy là sắc uẩn**” (Kinh Đại Kinh Mãn Nguyệt, Kinh Trung Bộ III). Như vậy yếu tố vật chất là thân thể hay ngoài thân thể, thuộc vật chất hay năng lượng, thuộc thời gian hay không gian đều bao hàm trong sắc uẩn.

Thân thể là sắc uẩn, vì vậy chúng không phải là một thực thể độc lập mà là một hợp thể vật chất biến động và mâu thuẫn. Thân thể muốn tồn tại phải nương vào các yếu tố sắc không phải là thân thể như mặt trời, dòng sông, ruộng lúa, thời tiết, không khí... Quan điểm của Phật giáo về thân thể vật lý dựa trên cơ sở lý duyên sinh, nghĩa là trình bày rõ về mối tương hệ bất khả phân ly giữa yếu tố con người với yếu tố vũ trụ thiên nhiên gồm môi trường, hoàn cảnh... Đó là cái nhìn về con người một cách toàn diện.

Bản chất của sắc uẩn là vô thường, vô ngã và chuyển biến bất tận theo lý duyên sinh, vậy bản chất của chúng là **không**. Sự chấp thủ, tham ái thân thể (sắc uẩn), hoặc bất cứ một đối tượng vật lý, sinh lý nào cũng đều tiềm ẩn nguy cơ đau khổ. Như trong kinh Phật đã dạy, ai cho rằng **sắc uẩn là ta, là của ta, là tự ngã của ta** thì chắc chắn gặt hái đau khổ, thất vọng, sầu muộn, vấp ngã và tai nạn.

Nhờ thấy rõ thân thể qua phân tích sắc uẩn đưa đến trí tuệ sâu sắc làm rơi rụng tâm lý tham ái thân thể, chặt đứt sợi dây trói buộc vào sắc uẩn.

ở sao cho vừa lòng người

ở rộng người cười ở hẹp người chê

cao chê ồm, thấp chê lùn

béo chê béo trực béo tròn, gầy chê xương sống xương sườn lòi ra

2. Thọ uẩn (Vedanà-khandha)

Thọ là cảm giác, do sự tiếp xúc giữa giác quan và đối tượng mà sinh ra thọ. Đức Phật dạy có sáu thọ: mắt tiếp xúc với hình sắc mà sinh thọ, tai với âm thanh, mũi với mùi, lưỡi với vị, thân với vật cứng mềm, ý với đối tượng tâm ý. Cảm giác theo Phật giáo không dừng lại ở mức độ tiếp xúc đơn thuần mà là cảm xúc, một biểu hiện sâu hơn của cảm giác; cảm giác có ba loại: một là cảm giác khổ, hai là cảm giác vui sướng, ba là cảm giác không vui không khổ.

Vật chất = Sắc

Tâm hồn = Thọ, tưởng, hành, thức

=== không có tôi, cái thuộc của tôi, và tự ngã của tôi

Cảm giác khổ là một loại cảm giác khó chịu khi ta tiếp xúc với một đối tượng không thích ý, nó kèm theo một chuỗi tâm lý khó chịu, bất mãn, tránh xa... Ví dụ khi ta nhìn thấy một con vật dơ bẩn xấu xí, ta nảy sinh cảm giác ghê tởm không muốn nhìn. Cảm giác vui sướng là một loại cảm giác dễ chịu, thoải mái, phấn khởi khi ta tiếp xúc với một đối tượng thích ý, nó tạo cho ta niềm vui, sung sướng xích lại gần... Cảm giác trung tính không khổ không vui, nó không tạo cho ta cảm giác khó chịu hay dễ chịu, nó không tạo ra một lực hút hay lực đẩy nào. Ví dụ khi ta nhìn một dòng sông, không khởi lên khổ hay lạc mà chỉ là cảm giác thông thường.

Thời gian: quá khứ, hiện tại và vị lai

Đức Phật dạy: “**Này các thầy Tỳ kheo, phạm cảm thọ** gì quá khứ, vị lai hay hiện tại, nội hay ngoại, thô hay tế, liệt hay thắng, xa hay gần, như vậy là **thọ uẩn**” (sdd). Như vậy, những loại cảm giác về thời gian, không gian, cảm giác sâu sắc bên trong tâm như thiền định chẳng hạn, hay cảm giác bên ngoài qua các giác quan, cảm giác cường độ mạnh hay yếu đều nằm trong thọ uẩn. Phân tích ta sẽ thấy có những cảm giác đến từ thân thể (sắc uẩn) như ăn uống khoái khẩu hay bị thương tích đau đớn; có những cảm giác đến từ tâm lý (tưởng, hành) như thiền định hay tưởng tượng; có những cảm giác đến từ tâm lý và vật lý như thưởng thức một bản nhạc hoặc ngắm một bức tranh, hoặc sự đau khổ do hoàn cảnh bất hạnh... Tất cả những loại cảm thọ ấy tạo thành một dòng sông cảm thọ tâm lý chi phối hệ thống tâm thức, chúng sinh khởi biến hiện thay đổi vô chừng; chúng chuyển biến vô tận, vô thường, vô ngã và hiện hữu có điều kiện. Chấp thủ vào cảm thọ bao giờ cũng sai lầm và gặt hái khổ đau.

3. Tưởng uẩn (Sānnā-khandha)

Là nhóm tri giác có khả năng nhận biết đối tượng là cái gì, đây là khả năng kinh nghiệm của sáu giác quan và sáu đối tượng của giác quan. Sự nhận biết đối tượng có hai loại: một là nhận biết đối tượng bên ngoài như mắt thấy sắc nhận biết đó là đóa hoa hồng, tai nghe âm thanh nhận ra bản nhạc tiền chiến...; hai là khả năng nhận biết đối tượng bên trong, tức là các đối tượng tâm lý như những khái niệm, hồi tưởng ký ức... Như vậy, **tưởng uẩn** là cái thấy, cái biết của mình về con người, hoặc sự việc hay sự kiện. Tri giác là một trong những tác dụng của thức.

Đức Phật dạy: “**Này các Tỳ kheo, phạm tri giác gì thuộc quá khứ, vị lai hay hiện tại, nội hay ngoại, thô hay tế, liệt hay thắng, xa hay gần, như vậy là tưởng uẩn**” (sđd). Như vậy, những tri giác về các đối tượng bên ngoài, bên trong, thuộc thời gian, không gian, đơn giản hay phức tạp đều gồm trong tưởng uẩn. Tri giác là tri giác về cái gì, không thể có một tri giác thuần chủ thể; vì vậy, tưởng bao gồm mọi nhận thức về thế giới vật lý, tâm lý. Tuy nhiên, thế giới vật lý, tâm lý ấy được ký hiệu hóa, khái niệm hóa, nên giữa tri giác và thực tại luôn có một khoảng cách.

Sự có mặt của tri giác là sự có mặt của kinh nghiệm. Tri giác tùy thuộc vào những kinh nghiệm đã qua như khi thấy đóa hoa hồng biết đây là đóa hoa hồng, cái tri giác về đóa hoa hồng đã có sẵn (chủng tử) nên cái kinh nghiệm đã cho biết đó là đóa hoa hồng. Vì vậy tri giác dễ bị đánh lừa bởi kinh nghiệm, do vì thực tại thì luôn sinh động.

Tri giác tồn tại có điều kiện, vì vậy chúng vô thường, trống rỗng; và do duyên sinh nên tri giác đầy hư vọng mà ta thường gọi là vọng tưởng.

4. Hành uẩn (Sankhàra-khandha)

Hành là từ gọi cho mọi hiện tượng sinh diệt như trong câu kệ “Chư hành vô thường”. **Hành uẩn ở đây có nghĩa là các hiện tượng tâm lý mang tính chất tạo tác nghiệp, có năng lực đưa đến quả báo của nghiệp, nói cách khác là tạo động lực tái sinh.** Hành uẩn là những hiện tượng tâm lý còn được gọi là tâm sở. Duy thức học chia thành 51 tâm sở gồm cả thọ, tưởng, tức là cảm giác và tri giác cũng gọi là hành. Nhưng ở đây không xếp cảm giác và

tri giác vào nhóm hành vì chúng (thọ và tưởng) không có khả năng tạo nghiệp và quả của nghiệp.

Hành uẩn cũng có sáu loại do sự tiếp xúc giữa sáu giác quan và sáu đối tượng, hành còn gọi là Tư. Đức Phật dạy: “Này các Tỳ kheo, thế nào là hành? Có sáu tư thân này: sắc tư, thanh tư, hương tư, vị tư, xúc tư và pháp tư. Đây gọi là hành” (*Kinh Tương Ưng Bộ III*). Tư là động lực quyết định, là ý chí, ý muốn; tâm sở này tạo động lực dẫn dắt tâm ý theo xu hướng thiện, bất thiện. Một số tâm sở có tác động mạnh mẽ để hình thành nghiệp hay hành như: dục, xác định, niềm tin, tinh tấn, tham lam, sân hận, ngu si, kiêu mạn, tà kiến... Hành uẩn bao gồm mọi hiện tượng tâm lý, Đức Phật dạy: “Này các Tỳ kheo, phạm hành gì thuộc quá khứ, hiện tại hay vị lai, nội hay ngoại, thô hay tế, liệt hay thắng, xa hay gần, như vậy là hành uẩn” (sđd). Tất cả những hiện tượng tâm lý, sinh lý hiện tại là kết quả của hành trong quá khứ, nghĩa là hành tạo nên một năng lực tiềm ẩn điều khiển thúc đẩy ở trong chiều sâu tâm thức mà trong kinh thường gọi là “phiền não tùy miên”, hay trong luận gọi là “câu sanh phiền não”. Chúng làm nền tảng và lực đẩy để hình thành một năng lực hành mới, dẫn dắt con người đi tới tương lai.

Hành uẩn tồn tại nhờ các điều kiện do duyên sinh nên chúng vô thường, trống rỗng và biến động bất tận.

5. Thức uẩn (*Vinnāna-khandha*)

Thức là có khả năng rõ biết, phản ánh thế giới hiện thực. Khi giác quan tiếp xúc với đối tượng, thức nhận biết sự có mặt của đối tượng, thức không nhận ra đối tượng ấy là gì, là cái gì, màu gì... đó là chức năng của tri giác (tưởng); thức chỉ nhận biết sự hiện diện của đối tượng giống như tấm gương phản chiếu tất cả những hình ảnh đi ngang qua nó. Thức có sáu loại: nhãn thức, nhĩ thức, tỷ thức, thiệt thức, thân thức và ý thức. Thức là nền tảng của thọ, tưởng, hành. Thức là Tâm vương; thọ, tưởng, hành là Tâm sở.

Thức uẩn là nền tảng của các hiện tượng tâm lý như biển là nền tảng của các ngọn sóng nhấp nhô, vì vậy thức còn gọi là yếu tố căn bản của tâm lý, thức dung chứa các hiện tượng tâm lý và căn cứ để các hiện tượng tâm lý

phát khởi. Duy thức học triển khai lý thuyết tám thức, ngoài sáu thức trên còn phát triển thêm hai thức nữa là Mạt na thức (Manas) và A lại da thức (Alaya), mục đích là khai thác các khía cạnh sâu kín của thức. Mạt na thức là ý căn, là căn cứ của ý thức đồng thời nó cũng có tác dụng nhận thức sự tồn tại của một thực thể, một bản ngã. A lại da thức là khả năng duy trì và bảo tồn những chủng tử, những kinh nghiệm; chúng được tích lũy, lưu trữ ở trong thức (A lại da). Mặt khác, A lại da làm căn bản cho các hoạt động tâm lý trở về sau khi không còn điều kiện hoạt động. Nhờ khả năng bảo tồn của thức (A lại da) mà các hiện tượng tâm lý phát khởi trở lại khi hội đủ các yếu tố.

Thức lưu trữ:

Lưu trữ:

Nhập + xuất = mạt na

Bảo tồn

Mặc dù thức uẩn là nền tảng của tâm lý nhưng nó không tồn tại độc lập, chúng hiện hữu do duyên sinh, cụ thể là do sắc, thọ, tưởng, hành; mối quan hệ giữa chúng với nhau là bất khả phân ly. Đức Phật dạy: “Thức tồn tại nhờ sắc làm điều kiện, làm đối tượng, sắc làm nơi nương tựa... Thức phát triển hưng thịnh nhờ sắc. Thức tồn tại nhờ thọ... nhờ tưởng... nhờ hành... (như trên). Nếu có ai nói tôi sẽ chỉ ra sự đi, sự đến, sự sinh, sự diệt của thức biệt lập với sắc, thọ, tưởng, hành thì người ấy đã nói một điều không thực” (*Kinh Tương Ưng III*). Như vậy, thức là một hợp thể của bốn uẩn kia, vì vậy đạo Phật không chấp nhận có một thức nào đó độc lập, tự chủ như khái niệm về một linh hồn bất tử chẳng hạn. Thức vô thường lưu chuyển, vô ngã và do duyên sinh.

Tóm lại, **con người dưới sự phân tích năm nhóm thì thân thể thuộc một nhóm: nhóm vật lý, sinh lý; tâm lý thì chia thành bốn nhóm: cảm giác, tri giác, động lực hay ý chí và thức.** Mỗi nhóm là một tập hợp của các yếu tố, đồng thời mỗi nhóm đều nương tựa vào nhóm kia mà tồn tại, nhóm này có trong nhóm kia và ngược lại. Nói khác, trong sắc có thọ, trong thọ có sắc,

chúng nương vào nhau mà có mặt, suy rộng ra đều như vậy. Một cảm giác khổ sở nó bao gồm luôn cả thân thể và tri giác, tâm tư và thức. Năm uẩn là các khía cạnh khác nhau của một thể thống nhất là con người. Thể thống nhất ấy mới nhìn qua tưởng như độc lập, bất biến được điều khiển bởi một chủ thể, nhưng thật ra chúng chỉ là một hợp thể vô ngã, vô thường và rất tạm bợ. Trong kinh có một thí dụ như **cây chuối không có lõi, nó chỉ là một hợp thể của các bẹ chuối**. Đó là bản chất của năm uẩn, đó cũng là mục tiêu của sự phân tích năm uẩn: thấy rõ bản chất của con người và vũ trụ mà con người đang sống, nhờ đó mà khai mở tuệ giác, đoạn diệt khổ đau.

III. Tu tập quán chiếu năm uẩn

Mục đích của phân tích năm uẩn không phải là hình thành một hệ thống triết lý về con người và vũ trụ, mà để nhìn thấy một cách rõ rệt bản chất của con người và thế giới hiện tượng. Như đã nói, những khổ đau của con người là do vô minh, là không thấy rõ bản chất của sự sống. Do vô minh nên chấp ngã, chấp vào cái chủ thể bất biến; do chấp ngã mà có tham ái, sân hận, si mê; do tham, sân, si mà có sợ hãi, thất vọng, vấp ngã và tai nạn.

Tu tập quán chiếu sâu sắc năm uẩn thì “minh” sẽ sinh, trí tuệ sẽ sinh, chấp thủ và tham ái sẽ diệt, đó là mục đích chính của tu tập quán chiếu năm uẩn. Tương tự trong *Tâm Kinh Bát Nhã* nói: **“Quán Tự Tại hành thâm Bát nhã Ba la mật đa thời, chiếu kiến ngũ uẩn giai không, độ nhất thiết khổ ách”**, tạm dịch: Bồ Tát Quán Tự Tại (tức Quán Thế Âm) thực hành trí tuệ thâm sâu, thấy rõ tự tánh của năm uẩn là không, nên vượt thoát mọi khổ ách.

Làm chủ khi tiếp xúc (thọ)

Làm chủ khi tưởng tượng phân biệt tri giác (tưởng)

Làm chủ khi đưa ra quyết định hành động (hành)

Làm chủ khi lưu trữ giữ gìn ký ức (thức)

Quán chiếu sâu sắc năm uẩn như sau:

1. Quán chiếu trên cơ sở các pháp ấn

Tức là quán năm uẩn là vô thường, là khổ đau, là trống rỗng, là vô ngã. Trang bị cho mình một cái nhìn sáng tỏ, chánh kiến về thân thể, về tình cảm, về nhận thức tư tưởng, về những hoạt động sâu kín của tâm lý, rằng chúng là vô thường, vô ngã; nếu chấp thủ tham ái chúng sẽ đưa đến khổ đau. Đức Phật thường thức tỉnh các đệ tử quán chiếu về năm uẩn một cách đơn giản như Ngài hỏi các Tỷ kheo:

- Thân thể là thường hay vô thường?
- Bạch Thế Tôn, vô thường.
- Vô thường thì đưa đến khổ hay vui?
- Bạch Thế Tôn, khổ.
- Cái mà vô thường và khổ thì có hợp lý không khi cho rằng cái này là tôi, là của tôi, là tự ngã của tôi?
- Bạch Thế Tôn... không hợp lý

(Tương Ứng III).

Với sức quán chiếu thường xuyên như vậy sẽ tạo nên năng lực làm rời rạc tâm tham ái và chấp thủ.

2. Quán chiếu năm uẩn do duyên sinh

Quán chiếu thân thể do bốn đại và bốn đại sở tạo tạo nên, nghĩa là do các yếu tố như thực phẩm, mặt trời, không khí, dòng sông, di truyền, đất đá... thân thể hình thành và tồn tại do vô số nhân duyên. Quán chiếu cảm thọ khổ, vui, không khổ không vui do sự tiếp xúc giữa sáu giác quan và sáu đối tượng mà sinh, các cảm giác ấy tùy thuộc vào rất nhiều yếu tố như không gian, thời gian, trình độ văn hóa, thời tiết, điều kiện xã hội... chỉ một cảm giác vui hay buồn chứa đựng cả một bầu trời duyên sinh và duyên diệt. Quán chiếu tri giác do sự tiếp xúc với hình sắc, âm thanh, mùi vị... mà sinh cái biết về sự vật, hình thành các khái niệm, nhận thức, chúng tùy thuộc vào các yếu tố không gian, thời gian, điều kiện văn hóa, xã hội... Quán chiếu các hoạt động

ý chí ước muốn cũng do tiếp xúc giữa giác quan và đối tượng mà sinh, nếu các tiếp xúc không có thì không có các hoạt động tâm lý ấy. Quán thức tồn tại do duyên danh sắc tức là do thân thể, do cảm giác, tri giác và tâm hành mà có mặt, chúng không độc lập, tự có... Cuối cùng quán các uẩn đều nương vào nhau, có ở trong nhau, cái này là cái kia. Như vậy thấy một cách sâu sắc và toàn diện về con người và mối quan hệ con người với thiên nhiên và vũ trụ.

C. Kết luận

Lý thuyết năm uẩn phân tích con người là hợp thể của yếu tố sinh lý, vật lý, tâm lý để làm nổi bật tính vô ngã, biến động, bất an và duyên sinh của con người và vũ trụ. Trên cơ sở phân tích quán chiếu năm uẩn sẽ đem đến trí tuệ và giải thoát khổ đau. Đức Phật dạy: “Ai không chấp trước, không tham luyện, không suy tưởng, không hoan hỷ về sắc, thọ, tưởng, hành, thức... người ấy giải thoát khỏi ác ma” (*Kinh Tương Ưng III*). Như vậy, vấn đề chủ yếu không phải là sự hiện hữu của năm uẩn mà chính là sự có mặt của chấp trước và tham luyện năm uẩn. Con người có thói quen tư duy về ngã, về cái tồn tại, cái chủ động đằng sau cái biến động, nên mọi sự rối loạn từ đó mà sinh. Mặt khác, chúng ta thường bị dính mắc, bị cột chặt vào một cái gì đó như là thân thể hay tình cảm, tư tưởng... nếu cái ấy bị mất mát, bị lấy đi, tâm tư chúng ta sẽ trống rỗng, bị khủng hoảng ngay. Phật dạy: “Người ngu thường nghĩ rằng thân này là chính ta, ta có cái thân này, thân này ở trong tự ngã hoặc có tự ngã ở trong thân... Cái khổ này là chính ta, ta có nỗi khổ này, nỗi khổ này ở trong ta, ta đang ở trong cái khổ...”. Do vậy, khi sắc thân, cảm thọ... thay đổi, con người thay đổi theo; sợ hãi, chướng ngại, khát vọng và phiền muộn phát sinh.

Khi tâm chấp trước và tham luyện được rũ bỏ, năm uẩn là thanh tịnh, là vô lậu, là pháp uẩn. Khi ấy sắc thân là thân tự tại, thọ là tâm từ bi, tưởng là trí vô phân biệt, hành là trí thanh tịnh và thức là trí căn bản. Như vậy, đạt được giải thoát hoàn toàn như *Tâm Kinh Bát Nhã* nói: Vượt thoát mọi khổ ách.

-oOo-

Câu hỏi hướng dẫn ôn tập

- 1) Định nghĩa và giải thích ngắn gọn năm uẩn.
- 2) Đức Phật đã dạy tu tập quán năm uẩn như thế nào?
- 3) Vì sao Đức Phật dạy: “Ai không chấp trước, không tham luyến, không suy tưởng, không hoan hỷ về sắc, thọ, tưởng, hành, thức... người ấy giải thoát khỏi ác ma?”.

Bài 12: BỐN ĐẠI, SÁU ĐẠI, MƯỜI HAI XÚ VÀ MƯỜI TÁM GIỚI

(Tứ đại, Lục đại, Thập nhị xứ và Thập bát giới)

Thích Tâm Thiện

A. Dẫn nhập

Các vấn đề liên quan đến con người và sự hình thành con người, theo quan điểm của Phật giáo, thường được bàn đến gồm: bốn đại, sáu đại, mười hai xứ và mười tám giới. Trong quá trình tu tập, các vấn đề trên được Đức Phật phân tích cụ thể, nhằm xây dựng cho người tu tập một cái nhìn chính xác về bản chất của thân năm uẩn và thế giới sự vật hiện tượng chung quanh con người. Do đó, phân tích về các uẩn (Skandha), xứ (Ayatana) và giới (Dhātu) chính là phân tích về sự hiện hữu của con người và thế giới. Đây cũng chính là thế giới quan, nhân sinh quan Phật giáo. Mục đích của sự phân tích nội quán này là *cái nhìn* giúp người học đạo thấy rõ sự thật vô ngã của các pháp.

B. Nội dung

I. Định nghĩa: Bốn đại, sáu đại, mười hai xứ và mười tám giới

1. Bốn đại

Bốn đại (Caturmahàdhātu) là bốn yếu tố cơ bản hình thành nên thể chất (thân vật lý) của con người, bao gồm: **chất khoáng (Pathavi - đất), chất lỏng (Apo - nước), nhiệt độ (Tejo - sức nóng) và hơi khí (Vāyo - gió)**. Chúng ta thường gọi một cách hình tượng về thân tứ đại là đất, nước, gió, lửa.

2. Sáu đại

Sáu đại là sáu yếu tố cơ bản hình thành nên con người toàn diện với ba thành tố đặc thù là: thể chất vật lý (gồm bốn đại) cộng với ý thức (thuộc tâm lý) và không gian.

3. Mười hai xứ

Mười hai xứ là cơ sở giao tiếp giữa con người với thế giới thực tại khách quan, bao gồm sáu nội xứ (thuộc về tự thân) và sáu ngoại xứ (thuộc về ngoại cảnh). Sáu nội xứ là: mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý thức. Sáu ngoại xứ là: hình thể, âm thanh, hương khí, mùi vị, sự tiếp xúc và các sự vật hiện tượng (sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp).

4. Mười tám giới

Mười tám giới là cơ sở giao tiếp toàn diện của con người với thế giới thực tại khách quan, bao gồm: sáu nội xứ, sáu ngoại xứ và sáu tình thức của mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý (nhãn thức, nhĩ thức, tỷ thức, thiệt thức, thân thức và ý thức).

II. Phân tích Bốn đại qua thể chất vật lý của con người

Như được trình bày ở phần định nghĩa, Bốn đại là nói tóm tắt về cơ thể con người. Bốn đại này do nhân duyên hợp thành, chúng không có gì là bền chắc. Con người từ khi sinh ra được nuôi dưỡng bởi các loại thức ăn (thực tố) và dưỡng khí, và tiếp tục sinh trưởng theo thời gian. Trong suốt quá trình

sống của một đời người, thân thể vật lý này không ngừng thay đổi qua các chu kỳ sinh thành, tồn tại, biến đổi và phân hủy (chết). Cái mà chúng ta gọi là sự chết (sự ngưng hoạt động và phân hủy hay thọ mạng chấm dứt), thực chất chỉ là sự tan rã của Bốn đại).

Cơ thể của con người hình thành là do sự hội tụ của Bốn đại. Trong Bốn đại, nếu tiếp tục phân tích, chúng ta sẽ có thêm bốn nhóm vật chất như sau:

Yếu tố đất: gồm có: tóc, lông, móng, răng, da, thịt, gân, xương, thận, tim, gan, hoành cách mô, lá lách, phổi, ruột, phân, mồ, não, ghèn.

Yếu tố nước: gồm có: mật, đàm, niêm dịch, mủ, máu, mồ hôi, nước mắt, nước miếng, nước mũi, nước khớp xương, nước tiểu.

Yếu tố gió: gồm có: hơi thở (sự hô hấp) và khí.

Yếu tố lửa: gồm có: nhiệt độ hay sức nóng do sự vận hành của cơ thể phát ra.

Theo *Kinh Đại Bát Niết Bàn*, cơ thể con người gồm có 36 thứ bất tịnh và được chia thành ba nhóm:

Nhóm một: gồm có 12 thứ ngoài thân: tóc, lông, móng, răng, ghèn, nước mắt, nước mũi, nước miếng, phân, nước tiểu và mồ hôi.

Nhóm hai: gồm có 12 thứ trong thân: da, da non, máu, thịt, gân, mạch, xương, tủy, lớp mỡ da, mỡ óc, màng bọc gân, thịt.

Nhóm ba: gồm có 12 thứ nằm sâu trong thân: gan, mật, ruột, dạ dày, lá lách, thận, tim, phổi, bàng quang, mề phân, đàm đỏ và đàm trắng.

Mục đích của sự phân tích cụ thể như trên là nhằm giúp chúng ta nhìn thấy rõ ràng, chính xác về thân tướng bất tịnh của con người để hướng tâm đến trạng thái xả ly, không chấp thủ¹.

III. Sáu đại và con người toàn diện

¹ Học viên xem thêm các kinh có đề cập đến Bốn đại và Sáu đại như: *Kinh Phân Biệt Sáu Giới* (M.140) = *Kinh Phân Biệt Lục Giới* (Trung A Hàm 42+7 - *Kinh Đại Câu Hy La*).

Như đã trình bày, Sáu đại gồm có Bốn đại (như trên) cộng với không gian và ý thức. Do đó, con người (theo Sáu đại) là con người hoàn chỉnh, bao gồm cả tâm lý và vật lý. Riêng về phần tâm lý hay tâm thức nói chung, đã được nói đến trong Năm uẩn. Theo đó, tâm thức của con người bao gồm các phần chính là: cảm thọ, niệm tưởng, tư duy và ý thức (thọ, tưởng, hành, thức), nói chung là cấu trúc và sự vận hành của tâm lý.

Do đó, Sáu đại thực ra chỉ là cách nói tóm tắt của Năm uẩn (sắc, thọ, tưởng, hành, thức). Vì lẽ, đối với con người, cơ cấu tâm lý chỉ có thể vận hành khi nó dựa vào sinh thân, tức là thân thể vật lý. Nếu chỉ có tâm thức hiện hữu mà không có thân hiện hữu, hoặc ngược lại, chỉ có thân hiện hữu mà không có tâm thức hiện hữu, thì không thể gọi là con người.

Tương tự như thế đối với khái niệm tâm thức. Ở đây, nên hiểu rằng, tâm không đơn giản chỉ là tâm, mà trong tâm luôn luôn hàm chứa hoạt động của các cảm thọ, các ảnh tượng của tri giác, các hình thức tư duy và các hoạt động của tâm thức nói chung.

Nên nhớ rằng, mọi khái niệm phân biệt trong tâm thức của chúng ta như: tài sản, nhà cửa, sông suối, núi đồi v.v. cho đến các khái niệm như: tư duy, ý thức, tình cảm, lý trí, tưởng tượng v.v. tất cả đều là biểu hiện của tâm. Và đây là lý do tại sao Đức Phật dạy “**Nhất thiết duy tâm**” (tất cả đều là sự tạo tác của tâm).

Như thế, Sáu đại và Năm uẩn dù khác nhau trên mặt ngôn ngữ, nhưng chúng giống nhau về mặt ý nghĩa. Tuy nhiên sẽ rất giới hạn nếu chúng ta dừng lại ở đây. Do đó những gì cần được khảo sát tiếp theo, chính là mười hai xứ và mười tám giới.

IV. Mười hai xứ và mười tám giới

Để hiểu rõ cơ cấu của tâm thức, cũng như sự vận hành của nó, chúng ta cần thiết tìm hiểu về mười hai xứ và mười tám giới.

Mười hai xứ, như đã trình bày, là cơ sở giao tiếp cơ bản để hình thành những nhận thức, phân biệt của con người. Đó là sự giao thoa, tương tác

giữa sáu nội xứ (hay còn gọi là sáu căn - Ajjhattika-àyatana) với sáu ngoại xứ (còn gọi là sáu trần - Bāhyu-àyatana). Căn là thân thể, mạng căn, tức là thể chất vật lý của con người. Trần là trần cảnh, hay còn gọi là thế giới sự vật hiện tượng. Sáu căn thuộc về chủ thể, sáu trần thuộc về đối tượng. Do chủ thể giao tiếp với đối tượng mà hình thành nên những nhận thức, phân biệt, như sông, suối, núi, đồi, đàn ông, đàn bà, con chim, hòn đá, giọt sương...

Chúng ta có sáu căn và sáu trần. Sáu căn là: mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý; sáu trần là: sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp.

- Sắc: gồm có màu sắc, hình thể, vật thể, hiện tượng, sự vật. Sắc còn được chia thành hai phần đó là: biểu sắc (hình tượng, sự vật...), vô biểu sắc (năng lượng vô hình..., năng lượng tâm thức [mental energy] cũng được xem là một loại sắc).

- Thanh: gồm tiếng nói, tiếng động, âm thanh, âm nhạc...

- Hương: hương khí, hương thơm...

- Vị: mùi vị như chua, chát, cay, ngọt, mặn, đắng, the, lờ lợ...

- Xúc: sự giao thoa giữa căn và trần, giữa vật này với vật khác...

- Pháp: tất cả thế giới sự vật hiện tượng tâm lý và vật lý nói chung..

Khi sáu căn tiếp xúc với sáu trần, thì liền phát sinh những nhận thức, phân biệt. Do đó, có sáu loại phân biệt của thức (sự nhận biết) gồm: sự thấy biết của mắt, sự nghe biết của tai, sự ngửi biết của mũi, sự nếm biết của lưỡi, sự tri giác của toàn thân và sự hiểu biết của ý thức.

Như thế, từ sáu căn tiếp xúc với sáu trần để hình thành sáu thức (Vijnàna) và cộng chung lại là mười tám giới. Đây là tiến trình nhận thức luận về thế giới quan và nhân sinh quan Phật giáo¹.

V. Mối quan hệ giữa 12 nhân duyên, 5 uẩn, 4 đại và 6 đại, 12 xứ và 18 giới

¹ Xem *Tìm hiểu nhân sinh quan Phật giáo*, Thích Tâm Thiện, Nxb TP Hồ Chí Minh, 1998.

Trong giáo lý về 12 nhân duyên có đề cập đến chi phần lục nhập, và trong giáo lý 5 uẩn có đề cập đến hai chi phần: vật lý (sắc) và tâm lý (thọ, tưởng, hành, thức); trong 4 đại và 6 đại cũng đề cập đến hai chi phần: vật lý và tâm lý; đặc biệt trong 12 xứ và 18 giới lại nhấn mạnh đến sự giao thoa, tiếp xúc giữa sáu căn và sáu trần. **Sự giao thoa và tiếp xúc này chính là chi phần xúc (Phassa) - đứng hàng thứ 6 trong giáo lý 12 nhân duyên.** Như thế, chúng ta có một bảng tương đương như sau:

$$(Lục\ nhập = 5\ Uẩn + Xúc) \# 6\ Đại + (4\ Đại) = 12\ Xứ + (18\ Giới)$$

$$5\ Uẩn = Xúc + 12\ Xứ \# (18\ Giới = Xúc + 6\ Đại)$$

Từ những chi tiết này cho thấy rằng, cái thế giới sự vật hiện tượng với muôn ngàn khác biệt mà chúng ta nhận biết thì không gì khác ngoài sự phân biệt của tri giác. Và yếu tố hình thành nên tri giác của con người chính là sự tiếp xúc giữa các căn thân và trần cảnh, hay nói khác hơn là giữa chủ thể nhận thức (ví dụ - con mắt) và đối tượng được nhận thức (ví dụ - đám mây).

Mặc dù trên nền trời xanh bao la không giới tuyến chỉ có một đám mây, nhưng đứng ở góc độ này thì đám mây trông giống cô gái; đứng ở góc độ khác thì đám mây trông giống con cọp v.v. Cứ như thế mà đám mây được xuất hiện với nhiều hình thức khác nhau, tùy theo điểm nhìn và chủ thể nhìn. Nên lưu ý rằng, trước mắt chúng ta chỉ có một đối tượng, nhưng do mỗi người có một duyên phận khác nhau và trình độ nhận thức khác nhau, và do đó, đối tượng bị nhìn cũng được tri nhận và đánh giá khác nhau. Đây chính là thế giới sai biệt đa thù của nhận thức. Và sự sai biệt đó hoàn toàn tùy thuộc vào yếu tố xúc (tiếp xúc) ở mỗi con người khác nhau.

Có một điều tối quan trọng cần lưu ý rằng, để có một nhận thức, bao giờ cũng phải có một chủ thể nhận thức và một đối tượng được nhận thức xuất hiện trong tương quan. Và như thế, suy cho cùng, cái mà chúng ta gọi là thế giới quan, hay nhân sinh quan, hay vũ trụ quan đó, thực ra không gì khác hơn là sự sinh khởi ý niệm của Thức trong tiến trình giao tiếp giữa căn và trần. Và điều này, trong *Kinh Lăng Già*, Đức Phật dạy: “**Cái đa tính của đối tượng sinh khởi từ sự nối kết giữa tập khí và phân biệt; nó sinh ra từ tâm,**

nhưng người ta lại thấy nó hiện hữu bên ngoài; cái đa tính ấy [ta gọi]¹ là Duy tâm”.

“(Và) thế giới bên ngoài là không có, nên cái đa tính của các đối tượng là cái được thấy từ Tâm; thân thể, tài sản, nhà cửa..., những thứ ấy [ta gọi] là Duy tâm²”.

Từ những trưng dẫn trên, chúng ta biết rằng, tri giác của con người rất giới hạn, và mọi sự đo lường phân biệt, nhận thức của con người đối với thế giới cũng rất giới hạn. Giới hạn ở chỗ sự hiểu biết của chúng ta là do cái thấy từ một tâm thức còn vô minh, thấy bằng tri giác phân biệt của tự ngã chứ không phải là thấy từ một tâm thức toàn tri (giác ngộ). Do đó, cái mà chúng ta cho là thường thì bản chất của nó là vô thường, như dòng sông không ngừng trôi chảy. Bản chất của ý thức phân biệt và vô minh là như thế. Nó luôn luôn biến động, vô thường.

Con người khổ đau chỉ vì làm chấp vào ý thức phân biệt của mình, cho rằng cái này là tôi, cái này là của tôi, cái này là tự ngã của tôi, rồi cố gượng sống và bám víu vào những suy nghĩ như thế nên chìm đắm trong sinh tử trầm luân, vậy thôi.

C. Kết luận

Nói tóm lại, giáo lý về các đại, uẩn, xứ, giới là những phần giáo lý rất cơ bản và quan trọng, giúp chúng ta có một cái nhìn chính xác về cuộc sống vô thường, khổ và vô ngã. Bao lâu con người chưa biết uẩn, xứ, giới là gì, thì vẫn không thể biết được thế nào là con đường thoát ly sinh tử. Các uẩn, xứ, giới là đề mục của pháp hiện quán - thiền định, do vậy, con đường tu tập bao giờ cũng được khởi đầu từ các uẩn, xứ, giới; đấy chính là tu tập Chánh tri kiến.

* Sách tham khảo:

Đề nghị học viên tìm đọc cuốn *Tâm lý học Phật giáo* của tác giả Thích Tâm Thiện, do Nxb TP Hồ Chí Minh ấn hành, 1998.

¹ Đề trong ngoặc [] là phụ chú của tác giả.

² *Kinh Đại Thừa Lăng Già*, bản dịch của Thích Chơn Thiện và Trần Tuấn Mẫn, Nxb TP Hồ Chí Minh, 1998, tr.305.

Phần đọc: Phần II, chương I; phần III, chương II và phần IV, chương I & II.

-oOo-

Câu hỏi hướng dẫn ôn tập

- 1) *Bốn đại là gì?*
- 2) *Trình bày mối quan hệ giữa Sáu đại và mười tám giới.*
- 3- *Uẩn, xứ và giới khác nhau như thế nào?*

Học liệu

1. Thích Thiện Hoa: *Phật học phổ thông*. Thành hội PG TP HCM, TP Hồ Chí Minh, 1990.
2. Thích Chơn Thiện: *Phật học khái luận*. Viện Nghiên cứu Phật học Việt Nam, TP Hồ Chí Minh, 1990.
3. Narada, Phạm Kim Khánh dịch: ***Đức Phật và Phật pháp***. Thành hội Phật giáo Tp HCM, TP Hồ Chí Minh, 1994.
4. Thích Tâm Thiện: *Tìm hiểu nhân sinh quan Phật giáo*. Thành hội PG TP HCM, TP Hồ Chí Minh, 1995.
5. H.W.Schumann, Trần Phương Lan dịch: *Đức Phật lịch sử*. Viện Nghiên cứu Phật học Việt Nam, TP Hồ Chí Minh, 1997.
6. Kimura Taiken, Thích Quảng Độ dịch: *Nguyên thủy Phật giáo tư tưởng luận*. Tôn giáo, Hà Nội, 2012.
7. Kimura Taiken, Thích Quảng Độ dịch: *Tiểu thừa Phật giáo tư tưởng luận*. Tôn giáo, Hà Nội, 2012.
8. Kimura Taiken, Thích Quảng Độ dịch: ***Đại thừa Phật giáo tư tưởng luận***. Tôn giáo, Hà Nội, 2012.

