

Con người ngũ uẩn - sự tương quan giữa nhận thức và đạo đức

ISSN: 2734-9195 09:10 13/09/2024

Ngũ uẩn là căn bản xuất phát của muôn sự muôn vật. Đức Phật cũng là một con người được cấu thành bởi năm uẩn như tất cả chúng sinh, nhưng với sự liễu tri về thực tại của chính bản thân mình nên Ngài đã từ bỏ lối sống hưởng thụ thỏa mãn mọi nhu cầu cho thân ngũ uẩn cũng như từ bỏ sự tu tập khổ hạnh hành hạ thân ngũ uẩn

Tác giả: **Huệ Đức**

Tạp chí Nghiên cứu Phật học - Số tháng 9/2024

Con người và thế giới là vấn đề được quan tâm hàng đầu của mọi lĩnh vực tôn giáo, triết học, xã hội học,... Đó cũng là vấn đề mà nhân loại luôn trầm tư bao đời nay. Với Phật giáo, con người và thế giới được đề cập một cách tổng quát qua giáo lý Ngũ uẩn, một trong những giáo lý căn bản có tầm quan trọng được đức Phật thuyết giảng sau khi Ngài chứng ngộ Vô thượng Chính đẳng Chính giác dưới cội Bồ-đề. Giáo lý giúp cho mọi hành giả có một nhận thức đúng đắn về con người. Hễ bất kỳ ai tu tập mà chưa liễu tri về năm uẩn thì chưa thật chứng đạo.

1. Khái quát Ngũ uẩn

Theo Phật giáo, con người là một sinh thể duyên sinh bởi hai thành tố “Danh” và “Sắc”. Danh (nāma) là yếu tố tinh thần, là cái biết hay tiến trình kinh nghiệm bao gồm thọ, tưởng, hành, thức. Sắc (rūpa) là yếu tố vật chất, cái bị biết hay cái bị kinh nghiệm có tính chất ngăn ngại, biến hoại.



Sắc uẩn (rūpa-khandha)

Trong kinh Tương Ưng Bộ, đức Phật định nghĩa về sắc uẩn như sau: *“Phàm sắc gì, này tỳ kheo, thuộc quá khứ, vị lai, hiện tại; hoặc nội hay ngoại; hoặc thô hay tế; hoặc liệt hay thắng; hoặc xa hay gần, đây gọi là sắc uẩn”*.(1) Sắc uẩn bao gồm hai nhóm nội sắc và ngoại sắc, trong đó chúng ta nên hiểu rằng nội sắc uẩn chính là những sắc thể nằm bên trong nhằm cấu tạo nên cơ thể con người như tim, gan, phổi, da, tế bào, vv. Ngoại sắc uẩn là thế giới vật lý xung quanh con người. Ngoài ra sắc còn được định nghĩa: Bốn đại chủng và sắc do bốn đại chủng tạo ra, đây gọi là sắc.(2) Tứ đại gồm địa, thủy, hỏa, phong. Những gì thuộc chất rắn như tóc, lông, móng, răng, da, vv, gọi là địa đại. Thủy đại là những gì thuộc chất lỏng như máu, mủ, đờm, dịch, vv. Hỏa đại chính là hơi ấm bên trong và bên ngoài cơ thể. Những gì thuộc chất khí bên trong và bên ngoài cơ thể gọi là phong đại.

Thọ uẩn (S, P. vedanā-khandha)

Thọ là cảm nhận, tri giác, lãnh nạp, lãnh thọ. Thọ lãnh nạp tùy xúc(3), có nghĩa là tất cả mọi cảm xúc hay cảm thọ của con người bị chi phối và phụ thuộc vào sự tiếp xúc với các giác quan thông qua ba phương diện: giác quan, đối tượng giác quan, và sự qua lại giữa chúng. Trong kinh Tương Ưng, Phật dạy về thọ có ba loại: *“Này các tỳ kheo, có ba thọ này. Thế nào là ba? Lạc thọ, khổ thọ, bất khổ bất lạc thọ. Đây, này các tỳ kheo, là ba thọ”*(4). Vậy thọ chính là những cảm giác dễ chịu, khó chịu, hay không dễ chịu cũng không khó chịu của con người.

Thọ phát sinh từ nơi sự tiếp xúc của các căn-trần-thức được chia làm sáu loại: “Và này các tỳ kheo, thế nào là sáu thọ? Thọ do nhãn xúc sinh, thọ do nhĩ xúc sinh, thọ do tỷ xúc sinh, thọ do thiệt xúc sinh, thọ do thân xúc sinh, thọ do ý xúc sinh. Đây các tỳ kheo, đây gọi là sáu thọ”.(5) Trong ấy, năm cái trước gọi là thân thọ, cái sau gọi là tâm thọ.

Tưởng uẩn (S. samjñā, P. saññā-khandha)

“Đây các tỳ kheo, thế nào gọi là tưởng? Nhận rõ, này các tỳ kheo, nên gọi là tưởng. Nhận rõ gì? Nhận rõ màu xanh, nhận rõ màu vàng, nhận rõ màu đỏ, nhận rõ màu trắng. Nhận rõ, này các tỳ kheo, nên gọi là tưởng”.(6) Như vậy, tưởng là khả năng nhận biết hay khả năng kinh nghiệm của sáu giác quan và sáu đối tượng giác quan. Tưởng còn có khả năng hồi tưởng và ký ức về những sự việc đã qua hay tưởng tượng những việc chưa xảy đến. “Phàm tưởng gì, này tỳ kheo, thuộc quá khứ, vị lai, hiện tại; hoặc nội hay ngoại; hoặc thô hay tế; hoặc liệt hay thắng; hoặc xa hay gần, đây gọi là tưởng uẩn”.(7)

Hành uẩn (S. saṃskāra, P. saṅkhāra-khandha)

Hành uẩn là các hiện tượng tâm lý mang tính chất tạo tác nghiệp, có năng lực đưa đến quả báo nghiệp, hay nói cách khác là tạo động lực tái sinh. Theo giáo lý Phật giáo, hành uẩn là nhân tố chính quyết định nghiệp, những gì tạo ra nghiệp đều bao hàm trong hành uẩn, bao gồm tất cả hoạt động xấu hay tốt của tâm. Hành còn được biết với một tên gọi khác là tư tâm sở hay ước muốn hành động, như lời dạy của đức Phật: “Đây các tỳ kheo, chính tư tâm sở hay ước muốn, Ta gọi là nghiệp”.(8) Trong kinh Tương Ưng, đức Phật gọi hành là tư: “Đây các tỳ kheo, thế nào gọi là hành? Đây là sáu chỗ tư: sắc tư, thanh tư, hương tư, vị tư, và pháp tư. Đây các tỳ kheo, sáu chỗ của tư ấy được gọi là hành.”(9)

Thức uẩn (S. vijñāna, P. viññāna-khandha)

Thức là rõ biết sự hiện diện của đối tượng: “Và này các tỳ kheo, thế nào gọi là thức? Rõ biết, này các tỳ kheo? Nên gọi là thức. Rõ biết gì? Rõ biết chua, rõ biết đắng, rõ biết cay, rõ biết ngọt, rõ biết chất kiềm, rõ biết không phải chất kiềm, rõ biết mặn, rõ biết không mặn. Rõ biết, này các tỳ kheo nên gọi là thức”.(10)

Theo Luận Câu-xá, thức là tri nhận, thông tin, hay tiếp thu từng cảnh riêng, Thức vị các liễu biệt.(11) Có sáu loại thức sẽ sinh khởi khi các giác quan tiếp xúc với các cảnh trần tương ứng, đó là: nhãn thức, nhĩ thức, tỷ thức, thiệt thức, thân thức và ý thức. Theo thứ tự, sáu thức phân biệt sáu cảnh là: sắc, thanh, hương, vị, xúc và pháp. Nghĩa là, nhãn thức nương nhãn căn phân biệt các sắc xanh,

vàng, đỏ, trắng, vv; nhĩ thức nương vào nhĩ căn phân biệt các tiếng trong ngoài, vv; tỷ thức nương vào tỷ căn phân biệt các mùi thơm, thúi, vv; thiệt thức nương vào thiệt căn phân biệt các vị ngọt, cay, đắng, vv; thân thức nương vào thân căn phân biệt các xúc cứng, ướt, nóng, động, vv; ý thức nương vào ý căn phân biệt các pháp về sự lý ở trong cũng như ở ngoài.

2. Sự nhận thức và quán chiếu về con người Ngũ uẩn

Thông qua Ngũ uẩn, đức Phật chủ trương sự sống của con người được tồn tại đích thực khi ở trong con người có thân thể và hệ thống tâm. Trong đó, thân thể bao gồm sắc uẩn với tứ đại sở tạo, tâm bao gồm bốn nhóm cảm giác, tri giác, tâm tư, nhận thức. Xưa nay con người mãi bị trôi lăn trong vòng luân hồi đau khổ chính vì tư duy hữu ngã của mình. Cho nên, đức Phật luôn nhấn mạnh sự chấm dứt khổ đau chỉ có thể xảy ra khi chúng ta như thật liễu tri về bản chất các uẩn: *“Không liễu tri năm uẩn thì không thể đoạn tận khổ đau, vì vậy cần phải liễu tri năm uẩn. Sự đoạn tận tham, sự đoạn tận sân, sự đoạn tận si được gọi là liễu tri”*.(12) Vậy, bản chất của ngũ uẩn là gì?

Ngũ uẩn do duyên sinh

“Bạch Thế Tôn, do nhân gì, do duyên gì, được gọi là sắc uẩn? Do nhân gì, do duyên gì, được gọi là thọ uẩn? tưởng uẩn? hành uẩn? thức uẩn? Do nhân bốn đại, này các tỳ kheo, do duyên bốn đại, được gọi là sắc uẩn. Do nhân xúc, do duyên xúc, được gọi là thọ uẩn. Do nhân xúc, do duyên xúc, được gọi là tưởng uẩn. Do nhân xúc, do duyên xúc, được gọi là hành uẩn. Do nhân danh sắc, do duyên danh sắc, được gọi là thức uẩn”(13)

Rõ ràng năm uẩn được tạo thành từ vô số nhân duyên khác nhau. Thân thể do bốn đại và bốn đại sở tạo nên, nghĩa là do các yếu tố như thực phẩm, mặt trời, không khí, đất đá, di truyền, vv, cấu thành. Các cảm thọ khổ, vui, không khổ không vui là do sự tiếp xúc giữa sáu giác quan và sáu đối tượng mà sinh ra, các cảm giác ấy tùy thuộc vào rất nhiều yếu tố như không gian, thời gian, thời tiết, điều kiện xã hội. 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. Thức tồn tại cũng 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. Con người là một hợp thể gồm năm thành phần sắc, thọ, tưởng, hành, thức. Tự bản thân sắc, thọ, tưởng, hành, thức vốn là duyên sinh, nó không là một thực thể nhất định, nó không tồn tại độc lập mà nương vào nhau để tồn tại, mỗi uẩn nương vào bốn

uẩn kia mà có mặt. “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, tướng, hành làm điều kiện, làm đối tượng, làm nơi nương tựa... Thức phát triển hưng thịnh nhờ thọ, tướng, hành. Nếu có ai nói rằng, tôi sẽ chỉ ra sự đi, sự đến, sự sinh, sự diệt của thức biệt lập với sắc, thọ, tướng, hành thì người ấy đã nói một điều không thực”.

Như vậy, năm yếu tố cấu thành con người luôn phụ thuộc vào nhau để tồn tại, không có uẩn nào có thể tồn tại một cách độc lập, sự tồn tại của một uẩn đồng nghĩa với sự tồn tại của năm uẩn, ngược lại sự biến hoại vô thường của một uẩn tức là sự biến hoại của toàn thể con người.



Ngũ uẩn vô thường-vô ngã

Bản chất năm uẩn vốn do nhiều nhân duyên hợp thành nên năm uẩn vốn không thường hằng mà chịu sự thay đổi, biến hoại như lời dạy của đức Phật: “Này các tỳ kheo, thế nào gọi là sắc? Bị thay đổi, này các tỳ kheo, nên gọi là sắc. Bị thay đổi bởi cái gì? Bị thay đổi bởi lạnh; bị thay đổi bởi nóng; bị thay đổi bởi đói; bị thay đổi bởi khát; bị thay đổi bởi sự xúc chạm của ruồi, muỗi, gió, sức nóng và rần. Bị thay đổi, này các tỳ kheo, nên gọi là sắc”.(15)

Sắc là yếu tố vật chất trong năm uẩn, khi sắc bị thay đổi thì các uẩn kia cũng chịu sự thay đổi theo sắc, không uẩn nào có thể tồn tại một cách độc lập như những cây lau nương vào nhau. Như thế ngũ uẩn cấu tạo nên con người và vũ trụ, cũng chính là pháp hữu vi không thường hằng, biến hoại và sinh diệt theo duyên. Không nhận ra điều này, con người mãi cho ngũ uẩn là thường hằng, thật có và khổ đau bắt đầu từ đây. Bản chất các uẩn đã không tự có, do duyên hòa hợp nên không cố định. Sắc uẩn không cố định nên Bát Nhã nói 'Sắc tức là không'. Khi đủ duyên hợp thành sắc nên nói 'Không tức là sắc'. Thọ, tưởng, hành, thức cũng lại như vậy. Như thế, để biết ngay nơi tính của các pháp là không sinh không diệt mà tướng thì giả tạm sinh diệt. Tính tướng như sóng và nước, không rời nhau. Biết tính và tướng đều như huyễn thì không chấp chặt chạy theo huyễn tướng của thân này nữa. Thân năm uẩn vốn dĩ không thật, là vô ngã: "*Này các tỳ kheo, sắc là vô thường, thọ là vô thường, tưởng là vô thường, hành là vô thường, thức là vô thường. Này các tỳ kheo, sắc là vô ngã, thọ là vô ngã, tưởng là vô ngã, hành là vô ngã, thức là vô ngã. Tất cả hành là vô thường, tất cả pháp là vô ngã*".(16)

Vì sắc, thọ, tưởng, hành, thức là vô ngã nên nó vô thường, sinh diệt, biến dị trong từng sát na và ta không thể mong muốn nó như thế này hay như thế khác. Chúng ta không thể trẻ mãi không già, sống hoài không chết, khỏe mạnh không ốm đau, vui vẻ hạnh phúc mà không buồn đau khổ não v.v... Con người vì chấp vào chỗ mắt thấy tai nghe, chấp vào chỗ có khả năng nhận thức, hiểu biết mà cho là có một cái ngã thật sự, cho là có ta, có cái của ta và tự ngã, linh hồn của ta. Nhưng thật ra thì đó chỉ là kết quả của sự phối hợp giữa các yếu tố sắc, thọ, tưởng, hành, thức. Và chính các yếu tố này cũng tương tác, làm nhân làm duyên cho nhau, nương vào nhau mà tồn tại chứ hoàn toàn không có tự tính, không có thật thể, tự thân mỗi uẩn cũng do duyên sinh nên vô ngã, nó tùy thuộc vào điều kiện mà sinh khởi, hiện hành, cái tác dụng và hình thái nó khởi lên chỉ là sự giả hiện tạm thời do quan hệ với nhau mà có. Chính vì vậy, chúng ta phải từ bỏ sự tham đắm chấp thủ vào cái thân năm uẩn giả tạm này, nhận ra vị ngọt và sự nguy hiểm của nó để đi đến sự nhàm chán xuất ly nó như lời đức Phật dạy: "*Này tỳ kheo, do duyên sắc, khởi lên lạc hỷ gì, đó là vị ngọt của sắc; sự vô thường, khổ, chịu sự biến hoại của sắc, đó là sự nguy hiểm của sắc; sự nhiếp phục dục và tham, sự đoạn tận dục và tham đối với sắc, đó là sự xuất ly của sắc. Tương tự như vậy đối với thọ, tưởng, hành, thức*".(17)

3. Sự tương quan giữa nhận thức và đạo đức

Đạo đức là vấn đề liên hệ đến giá trị tốt xấu, thiện ác của đời sống con người. Triết gia Aristotle nhận định rằng: Mục đích trực tiếp của cuộc đời

không phải là cái hay cái đẹp, mà chính là hạnh phúc. Cuộc đời đạo đức chính là hạnh phúc tối thượng, là sự tự do tối thượng. Hạnh phúc không phải là phần thưởng của đạo đức. Hạnh phúc và đạo đức chỉ là một. (Ibid, tr.246)(18)

Trong Trung Bộ kinh, đức Phật từng tuyên bố: *“Này các tỳ kheo, xưa cũng như nay, Ta chỉ nói lên sự khổ và sự diệt khổ”*. Và Ngài thường khuyên các đệ tử xuất gia: *“Này các tỳ kheo, hãy du hành, vì hạnh phúc cho quần sinh, vì an lạc cho quần sinh, vì lòng thương tưởng cho đời, vì lợi ích, vì hạnh phúc, vì an lạc cho chư Thiên và loài người”*.(19)

Những lời tuyên bố trên của đức Phật nêu rõ hoài bão tha thiết của Ngài là cứu khổ độ sinh, diệt khổ ưu, đem lại hỷ lạc cho tất cả loài hữu tình. Vì vậy có thể nói, giáo lý của đức Phật là giáo lý diệt khổ, là con đường đưa đến hạnh phúc. Đây là nét đặc trưng của giá trị đạo đức Phật giáo. Theo Hòa thượng Minh Châu: Đạo đức Phật giáo là một nếp sống đem lại hạnh phúc và an lạc cho mọi loài chúng sinh, đặc biệt là loài người chúng ta. Và nếp sống ấy phải được đem ra hành trì, thực hiện, không phải để lễ bái cầu xin. Có thực hiện, người hành trì mới hưởng được hạnh phúc, an lạc, thiết thực hiện tại và ngay trong đời này.(20)



Nếu đạo đức Phật giáo là một nếp sống đem lại hạnh phúc an lạc, thì nếp sống ấy cũng là một nếp sống đề cao con người, đưa con người vào một vị trí tối thượng, xác định con người có khả năng đoạn trừ mọi khổ não, chấm dứt sinh tử luân hồi. Tùy theo căn cơ của mỗi người mà đức Phật đã đưa ra những phương pháp đoạn trừ khổ đau khác nhau. Tuy nhiên, Ngài luôn nhấn mạnh sự khổ đau chỉ có thể đoạn tận khi chúng ta như thật liễu tri về năm uẩn: *“Không liễu tri năm uẩn thì không thể đoạn tận khổ đau, vì vậy cần phải liễu tri năm uẩn”*.(21)

Như vậy, qua sự nhận thức và quán chiếu về con người năm uẩn là do duyên sinh, vô ngã và luôn biến đổi sẽ giúp hành giả có những suy tư tích cực về con người năm uẩn, từ đó nhận ra được trách nhiệm cũng như cách thức để xây dựng phát triển một con người hoàn thiện đúng nghĩa của con người như lời đức Phật dạy. Điều đặc biệt hơn, từ sự nhận thức về năm uẩn như là phương tiện để tu tập giải thoát đã nói lên được giá trị tiềm năng vốn có trong mỗi con người. Theo đức Phật, con người là ở vị trí thượng đẳng. Con người là chủ nhân của chính mình, và không có một đấng cao siêu hay một thế lực quyền năng nào cao hơn để phán xét hay định đoạt vận mệnh của con người. Chính con người chứ không phải ai khác có thể quyết định hạnh phúc hay khổ đau của mình, vì *“Chỉ có ta làm điều tội lỗi, chỉ có ta làm cho ta nhiễm ô, chỉ có ta tránh điều tội lỗi, chỉ có ta làm cho ta thanh tịnh, trong sạch hay nhiễm ô là tự nơi ta, không ai có thể làm cho kẻ khác trở nên trong sạch”*.(22)

Tóm lại, Ngũ uẩn là căn bản xuất phát của muôn sự muôn vật. Đức Phật cũng là một con người được cấu thành bởi năm uẩn như tất cả chúng sinh, nhưng với sự liễu tri về thực tại của chính bản thân mình nên Ngài đã từ bỏ lối sống hưởng thụ thỏa mãn mọi nhu cầu cho thân ngũ uẩn cũng như từ bỏ sự tu tập khổ hạnh hành hạ thân ngũ uẩn, và cuối cùng Ngài đã trở thành một bậc giác ngộ từ chính cái thân ngũ uẩn ấy. Ngài đã đem đến cho nhân loại những tinh hoa chính pháp bằng chính sự trải nghiệm từ thân năm uẩn của mình. Sự xuất hiện của Ngài đã đem lại hạnh phúc cho toàn thể nhân loại: *“Một người, này các tỳ kheo, khi xuất hiện ở đời, sự xuất hiện ấy đem lại hạnh phúc cho số đông, an lạc cho số đông, vì lòng thương tưởng cho đời, vì lợi ích, vì hạnh phúc, vì an lạc cho chư thiên và loài người. Người ấy là ai? Chính là Như Lai, bậc A-la-hán Chính Đẳng Giác”*.(23) Những gì đức Phật đã làm được thì chúng ta cũng có thể làm theo. Chúng ta cũng có thể dùng thân năm uẩn của mình để xây dựng những hoa thơm trái ngọt cho cuộc đời mình, cho người, và cho xã hội. Con đường chân chính đưa đến hạnh phúc vốn ở ngay trong mỗi chúng ta, trong cái nhìn của chúng ta về con người và thế giới. Đó chính là chính kiến nhìn thấy mọi hiện hữu là vô ngã, đưa con người đến chỗ giải thoát, thanh tịnh, an vui như lời Phật dạy:

*Tất cả Pháp vô ngã
Với tuệ quán thấy vậy
Đau khổ được nhàm chán
Chính con đường thanh tịnh.*(24)

Tác giả: **Huệ Đức**

Tạp chí Nghiên cứu Phật học - Số tháng 9/2024

CHÚ THÍCH:

- (1) Tương Ưng Bộ Kinh, Thích Minh Châu dịch, VNCPHVN, NXB Hồng Đức, 2020, tr.588.
- (2) Sđd, tr.291.
- (3) Thích Thiện Siêu, (2000), Đại cương luận Câu Xá, NXB Tôn giáo, tr.64.
- (4) Sđd, tr.865.
- (5) Tương Ưng Bộ Kinh, Thích Minh Châu dịch, VNCPHVN, NXB Hồng Đức, 2020, tr.883-884.
- (6) Sđd, tr.578.
- (7) Sđd, tr.588
- (8) Tăng Chi Bộ kinh, Thích Minh Châu dịch, VNCPHVN, NXB Hồng Đức, 2020, tr.435.
- (9) Tương Ưng Bộ Kinh, Thích Minh Châu dịch, VNCPHVN, NXB Hồng Đức, 2020, tr.230.
- (10) Sđd, tr.578.
- (11) Thích Thiện Siêu, (2000), Đại cương luận Câu Xá, NXB Tôn Giáo, tr.68.
- (12) Tương Ưng Bộ Kinh, Thích Minh Châu dịch, VNCPHVN, NXB Hồng Đức, 2020, tr.531.
- (13) Sđd, tr.588.
- (14) Tương Ưng Bộ Kinh, Thích Minh Châu dịch, VNCPHVN, NXB Hồng Đức, 2020, tr.654.
- (15) Sđd, tr.578.
- (16) Trung Bộ Kinh, Thích Minh Châu dịch, VNCPHVN, NXB Hồng Đức, 2020, tr.253.
- (17) Tương Ưng Bộ Kinh, Thích Minh Châu dịch, VNCPHVN, NXB Hồng Đức, 2020, tr.589.
- (18) Thích Chơn Thiện (2004), Những hạt sương, NXB Tôn Giáo, tr.72.
- (19) Tương Ưng Bộ Kinh, Thích Minh Châu dịch, VNCPHVN, NXB Hồng Đức, 2020, tr.126.
- (20) Thích Minh Châu (2002), Đạo đức Phật giáo & hạnh phúc con người, NXB Tôn Giáo, tr.8.
- (21) Sđd, tr 531.
- (22) Kinh Pháp Cú, Thích Minh Châu dịch, NXB Hồng Đức, 2014, tr.46.
- (23) Tăng Chi Bộ Kinh, Thích Minh Châu dịch, VNCPHVN, NXB Hồng Đức, 2020, tr.23.
- (24) Kinh Pháp Cú, Thích Minh Châu dịch, NXB Hồng Đức, 2014, tr.65.