

CHUYỂN HÓA ĐỜI SỐNG TINH THẦN TỪ TỨ THÁNH ĐẾ QUA GIÁO LÝ NGŨ UẨN



Ảnh: Minh Nam



Thích Ngộ Trí Viên
Học viên, Học viện Phật giáo Việt Nam tại Tp.Hồ Chí Minh

1. Khái quát năm uẩn

Năm uẩn là tập hợp thân thể và tâm trí của con người, bao gồm sắc (rūpa), thọ (vedanā), tưởng (saññā), hành (saṅkhāra), thức (viññāṇa), chia làm 2 nhóm sắc và danh (Thích Chơn

Thiện, 2009: 224-227).

- (i). Sắc uẩn tức tập hợp tạo hình hài con người, bao gồm bốn yếu tố đất (yếu tố rắn), nước (chất lỏng), lửa (nhiệt), gió (khí).
- (ii). Thọ uẩn là cảm giác, bao gồm thọ do nhãn xúc sinh, thọ do nhĩ xúc sinh, thọ do tỉ xúc sinh, thọ do thiệt xúc sinh, thọ do ý xúc sinh. Nói chung, cảm giác do sáu giác quan mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý tiếp xúc với sáu trần (hình sắc, âm thanh, mùi hương, vị, xúc chạm, sự vật hiện tượng) khởi tạo là thọ uẩn.
- (iii). Tưởng uẩn là tập hợp tri giác, bao gồm sắc tưởng, thanh tưởng, hương tưởng, vị tưởng, xúc tưởng và pháp tưởng
- (iv). Hành uẩn gồm sáu tư (sáu hành): sắc tư, thanh tư, hương ư, vị tư, xúc tư và pháp tư.
- (v). Thức uẩn là tập hợp nhận thức do sáu giác quan tiếp xúc với sáu cảnh trần tạo thành sáu loại nhận thức là nhãn thức, nhĩ thức, tỉ thức, thiệt thức, thân thức và ý thức.

2. Giáo lý Tứ Thánh Đế

Tứ Thánh Đế: Tức Bốn chân lý cao thượng (S. catvāri āryasatyāni, P. cattāri ariyasaccāni, C. 四諦, 四真谛、四聖諦), là phương pháp luận giải thoát do đức Phật chủ trương, có khả năng giải quyết tất cả các vấn nạn khổ đau (Khuyết danh, 2017: 19-23). Công thức này có 4 bước: Thực chất các pháp (Dukkham ariyasaccam, hoặc Dukkhasacca), nguyên nhân phát sinh các pháp (Dukkhasamudayo ariya-saccam, hoặc Samudayasacca), sự diệt trừ chúng (Dukkhanirodho ariya-saccam, hoặc Nirodhasacca), phương pháp diệt trừ chúng (Dukkhanirodha gāminīpaṭipadā ariya-saccam, hoặc Magga-sacca). Thuật ngữ Phật học của 4 bước này là Khổ thánh đế, Tập khổ thánh đế, Diệt khổ thánh đế và Đạo diệt khổ thánh đế.

Trong Khổ đế 3 nỗi khổ xét về nguyên nhân - mức độ gây khổ và 8 loại khổ dựa trên hoàn cảnh nói chung. Tam khổ bao gồm “*Khổ khổ*” là sự bất như ý chống chất, tiếp diễn nhau, “*hoại khổ*” là tình trạng bị thời gian làm cho thay đổi và hủy hoại, “*hành khổ*” là tình trạng bị quy định, bị phụ thuộc, không có tính độc lập. Đức Phật khẳng định: do vô minh là nguồn gốc của đau khổ. Đức Phật liệt dẫn 8 loại khổ: sanh khổ, lão khổ, bệnh khổ, tử khổ, ái biệt ly khổ, cầu bất đắc khổ, oán tăng hội khổ, ngũ uẩn khổ.

Nguồn cội của sự khổ đau là sự tham muốn, thèm khát, thuật ngữ gọi là ái dục (P. Taṇhā, S. tṛṣṇā), chính từ sự tham ái mà tái sinh (ponobhavika) phát khởi. **Ái kết hợp với tâm thiết tha khao khát, bám víu ngũ trần (P. kamatanha) ở chỗ này chỗ kia tạo thành đời sống, và do đó sự ái tạo nên ngũ uẩn khổ.** Ở góc nhìn khác, sự bám víu ngũ trần (sắc, thanh, hương, vị, xúc) chính là sự tạo tác, nói cách khác nguồn gốc của khổ - ái dục bám víu ngũ trần - là nghiệp (P. karma), từ nghiệp sinh ra năm uẩn, đeo níu theo sự sinh tồn (bhavatanha, sanh ái, luyến ái trong ý tưởng cho rằng vạn vật là trường tồn vĩnh cửu), và ái, đeo níu theo ý tưởng không sinh tồn (vibhavatanha, vô sanh ái, luyến ái trong ý tưởng cho rằng sau cái chết là hư vô).

Diệt khổ thánh đế chính là sự xa lìa trọn vẹn tâm ái dục, khi xa lìa khỏi ái dục thì chính sự chấp thủ, bám víu không còn và người tu học Phật thoát khỏi sự trói buộc của năm uẩn. Đạo đế là con đường tu tập, chuyển hóa thân tâm để dẫn đến sự chấm dứt trọn vẹn khổ đau (P. nibbāna, S. nirvāṇa), giải phóng khỏi gánh nặng năm uẩn và nghiệp trong đời sống hiện tại, đạt được mục đích Diệt đế. Ba việc trọng yếu của người xuất gia (tăng thượng giới học, định học, tuệ học nêu trên) được phân chia trong Bát chính đạo (S. aṣṭāṅgika-mārga, P. aṭṭhāṅgika-magga), một phạm trù đại diện cho 37 phẩm trợ đạo.

Biểu đồ 1 : Bát Thánh Đạo và ba nhóm Giới, Định, Tuệ



Bát Chính đạo là con đường diệt khổ của Phật giáo, với tám nhân tố chia thành ba nhóm: nhóm giới, nhóm định, nhóm tuệ

Tuệ (Paññā)

- Chính kiến (P. sammā-diṭṭhi) tức tầm nhìn đúng đắn về những vấn đề, sự vật, hiện tượng vượt lên trên niềm tin về lý thuyết.
- Chính tư duy (P. sammā-saṅkappa) là chủ đích, ý định, chủ ý đúng. Danh từ này đôi khi dịch là “*ý nghĩ đúng*”, “*tư duy đúng đắn*”, nhưng cách diễn đạt này tạm đúng nếu trong ngữ cảnh đang dùng danh từ “*ý nghĩ*” để chỉ cho tâm lý. Chính tư duy có ba chủ đích: chủ đích ly dục, chủ đích có thiện ý và chủ đích bất hại (ly dục tâm, ly sân tâm, ly hại tâm).

Giới (Śīla)

- Chính ngữ (P. sammā-vācā) là lời nói chân chính với bốn thành phần: không nói dối, không nói lời chia rẽ vu khống, không nói lời hung ác, không nói lợi vô ích thêm thắt.
- Chính nghiệp (P. sammā-kammanta) có nghĩa là ngăn chặn những hành động ác xảy ra theo hoạt động của thân thể, bao gồm không sát sinh, không trộm cắp, không tà dâm (không quan

hệ tình dục với người tình bất chính).

- Chính mạng (P. sammā-ājīva) là mưu sinh một cách chân chính. Đức Phật đề cập đến năm nghề bất chính, gây tạo bất thiện pháp trong Tăng Chi Bộ kinh, tập 2; tập 5 gồm: “*Này các Tỷ kheo, có năm nghề buôn bán mà người cư sĩ không nên làm. Thế nào là năm? Buôn bán đao kiếm, buôn bán người, buôn bán thịt, buôn bán rượu và buôn bán thuốc độc.*” Thế Tôn còn đề cập những phương tiện gian xảo tạo dựng tài sản bất chính như hành nghề dối trá, phản bội, bói toán, lừa đảo, cho vay nặng lãi trong Trung Bộ kinh (kinh 117).

Định (Samādhi)

- Chính tinh tấn (P. sammā-vāyāma) là nỗ lực thuộc các thiện pháp của tâm thức hướng đến giải thoát khỏi đau khổ, bao gồm bốn chính cần: (i). Không cho phát sinh những thiện pháp chưa sinh; (ii). Từ bỏ những pháp bất thiện đang có; (iii). Làm phát sinh những pháp thiện chưa sinh; (iv). Duy trì và thành tựu những pháp đang có.

- Chính niệm (P. sammā-sati) là sự có mặt, sự chú ý hay biết rõ và đạt đến nhận thức chính xác. Chính niệm được phát triển bằng cách thực hành bốn niệm xứ, đó là quán thân trên thân, quán thọ trên thọ, quán tâm trên tâm và quán pháp trên pháp.

- Chính định (P. sammā-samādhi) với yếu tố định (samādhi) trong các bản chú giải Kinh tạng Pali viết rằng là sự tập trung tâm vào các tâm sở một cách chính xác và quân bình trên một đối tượng. Một cách dễ hiểu, chính định là sự chú tâm trọn vẹn vào một điểm.

3. Giải phóng khỏi ngũ uẩn từ Tứ Thánh Đế và yếu tố khách quan

Thứ tự của ba nhóm Giới, Định và Tuệ trong Bát Chính Đạo (thuộc Đạo đế) được quyết định bởi mục đích và hướng đi của con đường tu tập. Mục đích của sự tu tập là dẫn đến giải thoát khỏi đau khổ, vì thế diệt trừ vô minh sẽ khiến cho chính kiến đứng ở điểm đầu tiên. Nhờ có trí tuệ mà người tu tập thấy được sự vật hiện tượng như chúng đang là. Trí tuệ hiển lộ đồng nghĩa định đã xuất hiện. Nhưng để tâm được an tĩnh để tập trung tối đa thì những tâm bất thiện – rào cản chi phối định tâm – cần phải được lắng đọng bằng sự thực tập giới. Chính giới sẽ chế ngự bản năng, mà cụ thể nhất là bản năng tính dục để ngăn ngừa tâm bất thiện phát sinh. Vì vậy, lộ trình của con đường diệt khổ nhằm giải phóng khỏi năm uẩn bao gồm rèn luyện giới đức để xây dựng nền tảng cho định, thực hành định tâm để làm bệ phóng cho tuệ và tuệ là chất xúc tác đưa đến giải thoát.



Ảnh: Minh Nam

Tuy vậy, thứ tự của Bát chính đạo trong biểu đồ 1 lại sắp xếp theo trình tự Tuệ, Định, Giới. Điều này không mâu thuẫn bởi vì cách sắp xếp có chủ ý. Sở dĩ chính kiến và chính tư duy đặt lên trước tiên do chính kiến cung cấp toàn phối cảnh cho tu tập, chính tư duy cung cấp chủ ý cho đúng hướng. Nếu cố gắng dẫn thân vào tu học trong cuộc sống hiện đại ngày nay mà không có nền tảng chính kiến sẽ khiến hành giả lạc hướng. Và những yếu tố thuộc nhóm giới và định là sự làm sạch tâm trí, tô bồi đạo đức cho người tu học Phật Pháp. Khi thân tâm đã được thanh lọc qua giới và định thì sẽ đạt đến chính kiến và từ đây hành giả tu tập bằng tuệ giác một cách cao sâu để đạt được sự giải thoát khỏi khổ não.

Chính tư duy nằm ở giữa nhóm Tuệ và Giới vì sự chủ đích của tâm là nhịp cầu giữa những góc nhìn đúng đắn về bản chất sự vật hiện tượng với hành động tạo tác. Từ những suy nghĩ trong tâm thức, chính tư duy là cách biểu hiện, thúc đẩy thân, khẩu diễn đạt. Một lưu ý khác về chính tinh tấn, đây cũng là nhịp cầu kết nối giữa nhóm Tuệ và Giới đến với Định, bởi vì những sự tinh cần thiện lành cần được hướng dẫn bởi chính kiến, chính tư duy cùng với các yếu tố của giới để đạt được phước báu, đưa người tu học Phật đến sự chứng ngộ, chuyển hóa tâm phiền não thành tâm định và sau đó là tâm giải thoát. Nếu không có chính tinh tấn thì những nỗ lực cũng chỉ tạo nên phước báu thông thường, làm hành trang trong vòng sinh tử.

Xét về yếu tố định, chính niệm đóng vai trò điều khiển trong sự tu tập. Nó giữ tâm ổn định trong hiện tại, không bị trôi dạt về quá khứ hay tương lai theo những hình ảnh, cảm giác đã qua, hối tiếc, lo âu, hy vọng. Tâm bị thất niệm có thể được dùng hình ảnh trái bí đỏ; tâm có chính niệm được ví dụ bằng hình ảnh viên đá. Nếu trái bí đỏ để ở ao nước thì sẽ trôi đi xa và

nổi trên bề mặt ao. Còn viên đá thì chìm dưới đáy hồ và ở yên. Cũng vậy, khi có chính niệm vững vàng, tâm sẽ dừng ngay trên đối tượng của nó và quán sát trọn vẹn những đặc tính của sự vật hiện tượng, không lướt qua bề nổi. Chính niệm sẽ tạo nên điều kiện để đạt kết quả cho thiền chỉ và thiền quán, đạt đến định và tuệ. Như vậy, ba nhóm Giới – Định – Tuệ có mối quan hệ mật thiết và không thể tách rời nhau, mỗi nhóm đều là nền tảng phát sinh hai nhóm còn lại.

Để những giáo lý vi diệu tốt cùng của Phật giáo được hiện thực hóa, người tu học Phật phải trải nghiệm, thực hành mỗi ngày để hiểu biết Tứ Thánh Đế một cách trực tiếp. Nếu chỉ tiếp xúc Phật giáo bằng tín ngưỡng, bằng niềm tin vào **“vô lượng vô biên phước báu”** trong kinh điển ghi chép hay từ lời giảng thuyết của chư Tăng Ni thì chỉ là nền tảng pháp học. Để thấy đúng pháp thì cần có sự quán sát, hiểu rõ ràng và hội nhập phương thức tu tập.

Trong đời sống thường nhật, những giới luật do Đức Phật quy định trong chính nghiệp, chính ngữ thuộc về nhóm Giới là những giới bốn (Patimokkha) mà tất cả người xuất gia đều phải thực tập, do đó thực hành giới là điều diễn ra mọi lúc, mọi nơi. Định học có thể áp dụng trọn vẹn trong các thời khóa công phu tại chùa, và áp dụng được phần nào trong các công việc Phật sự, lao tác; và Tuệ học là sự học tập và trải nghiệm giáo lý Phật giáo từ các trường lớp vào đời sống xã hội. Khi thực tập Tam vô lậu học (Giới – Định – Tuệ) thì sự toàn hảo có thể phụ thuộc vào hành vi con người trong môi trường xã hội, và nếu đạt đến sự thực hành tốt, có hiệu quả của Tam vô lậu học thì người thực tập phải tiếp xúc môi trường để thuần thực văn hóa địa phương và tích lũy kinh nghiệm xã hội. Dựa trên những nền tảng xã hội như thế, sự hành trì mới ứng biến một cách hợp lý, qua đó giải quyết những vấn đề tâm lý và giải phóng chính mình khỏi phiền não, kiết sử trói buộc.

KẾT LUẬN VÀ KHUYẾN NGHỊ

Sự thực tập bốn chân lý cao thượng của Phật giáo cần phải được đặt trên nền tảng sự hiểu biết về giáo lý Phật giáo một cách rõ ràng, từ đó những ứng dụng của tri thức về Phật Pháp trong đời sống thường nhật qua giới luật, oai nghi, thanh quy thiền môn và tu tập các đề mục chính niệm sẽ phát huy hiệu quả tối đa. Những kết quả chứng ngộ đầy cao quý trong kinh điển Phật giáo có thể còn xa vời với thực tế cuộc sống người xuất gia hiện nay, và cuộc sống của người Phật tử có sự học – hiểu – thực hành lời Phật dạy. Do đó, với những mục đích cao thượng như thế cần bước đi trong một quãng dài thì mục tiêu gần là tám nhân tố của Bát chính đạo có thể đạt đến ngay những năm đầu tu tập, với điều kiện cần là sự học hiểu Phật Pháp có nền tảng, và điều kiện đủ là sự nỗ lực hành trì của người thực tập đi kèm hướng dẫn của bậc đạo sư.

Một số người có thể tiến nhanh, nhưng số khác có thể chậm, đó là tùy căn cơ từng người, nhưng giải thoát không quan trọng vào đi nhanh hay chậm, mà là thành quả của sự tu tập đều đặn và kiên trì. Nếu điều kiện cần và điều kiện đủ được hộ trợ đầy đủ thì sẽ đạt thành mục đích tu tập mà Đức Phật đã hướng hàng đệ tử của Ngài đến.

Thích Ngộ Trí Viên

Học viên, Học viện Phật giáo Việt Nam tại Tp.Hồ Chí Minh

CHÚ THÍCH

Nārada Mahā Thera (2010). *The Buddha and His Teachings*. Mumbai, India: Jaico Publishing House, p. 65-70.

“Sanh là khổ, già là khổ, bệnh là khổ, tử là khổ, sống chung với người mình không ưa thích là khổ, xa lìa người thân yêu là khổ, mong muốn mà không được là khổ, tóm lại chính thân ngũ uẩn là khổ” theo Thích Minh Châu (2020: 1296-1298)

Bhikkhu Bodhi, 2000, Sđd.

Theo Bhikkhu Bodhi (2021: 157-158), Đức Phật dạy rằng “Pháp, thực tại của sự vật (paramattha-sacca) có thể thấy trực tiếp trong hiện tại (sanditthik), vượt ngoài thời gian (ehi-passiko), đến để mà thấy (ehi-passiko). Pháp luôn luôn có mặt trong mỗi con người và nơi nó được nhận ra đúng như sự thật là từ bên trong của mỗi người (nằm uẩn)”. Do đó sự tu tập để thành tựu chuyển hóa là hoàn toàn có thể đạt được trong kiếp sống này.

Thích Minh Châu (dịch). (1996). *Tăng Chi Bộ kinh*, tập 2, chương Năm pháp, phẩm Nam cư sĩ, phần Người buôn bán. Tp. HCM: Viện Nghiên cứu Phật học Việt Nam, tr. 646.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

Tiếng Anh

1. A.L. Basham (1994). *The Wonder that was india*. New Delhi: Rupa Bhikkhu Bodhi (trans.), (2000). *"Saccasamyutta: Connected Discourses on the Truths". The Connected Discourses of the Buddha: A Translation of the Sayutta Nikāya*, Vol. 2. Boston: Wisdom Publication.
2. Barbra R. Clayton (2011). *Buddhist Ethics*. *The Oxford Handbook of World Philosophy* (William Edelglass, Jay L. Garfield ed.). doi.org/10.1093/oxfordhb/9780195328998.003.0025
3. D.D. John Wilson (1877). *Indian castes*. London, England: William Blackwood & Sons.
4. Nārada Mahā Thera (2010). *The Buddha and His Teachings*. Mumbai, India: Jaico Publishing House
5. Rajesh Kocchar (2000). *The Vedic people: their history and geography*. Hyderabad: Orient Longmans

Tiếng Việt

6. Bhikkhu Bodhi. *Tâm Hạnh, Tâm Cảnh* (dịch). (2021). *Bát Chánh Đạo: “con đường đưa đến chấm dứt đau khổ”*. Hà Nội: NXB Thế Giới
7. Đào Tấn Thành (2020). *Đạo đức Phật giáo và sự ảnh hưởng của nó đến đạo đức con người Việt Nam hiện nay*. Luận án Tiến sĩ Triết học. Hà Nội: NXB Khoa học Xã hội.
8. Khuyết danh (2017). *Đạo Phật pháp môn và đạo Phật nguyên chất*. Hà Nội: NXB Hồng Đức.
9. Lữ Trùng. Thích Phước Sơn (dịch). (2011). *Ấn Độ Phật học nguyên lưu lược giảng*. Tp. HCM: NXB Phương Đông
10. Thích Chơn Thiện (2009). *Phật học khái luận*. Tp. HCM: NXB Phương Đông.
11. Thích Minh Châu (dịch). (1996). *Tăng Chi Bộ kinh* (tập 1). Tp. HCM: Viện Nghiên cứu Phật học Việt Nam.

12. Thích Minh Châu (dịch). (2002). *Tương Ưng Bộ kinh (tập 5)*. Hà Nội: NXB Tôn Giáo
13. Thích Minh Châu, Thích Thiện Châu (dịch). 16/08/2006. *Kinh Chuyển pháp luân. BuddhaSasana*. . Truy cập ngày 20/11/2021.
14. Thích Minh Châu dịch. (2012). *Kinh Trung Bộ (tập 2)*. Hà Nội: NXB Tôn giáo
15. Thích Minh Châu (dịch). (2020). *Kinh Tương Ưng Bộ (Saṃyutta Nikāya)*. Hà Nội: NXB Hồng Đức, tr. 1296-1298
16. Thích Quảng Độ dịch. (2000). *Phật Quang đại từ điển (tập 3)*. Đài Bắc, Đài Loan: Hội Văn hóa Giáo dục Linh Sơn Đài Bắc.
17. Tống Thị Quỳnh Hương (2016). *Chế độ Varna trong thư tịch cổ Ấn Độ. Luận án Tiến sĩ Lịch sử*. Hà Nội: NXB Đại học Sư Phạm
18. Vũ Dương Ninh (chủ biên). (2018). *Lịch sử văn minh thế giới*. Hà Nội: NXB Giáo dục Việt Nam

<https://tapchinghiencuuphathoc.vn/nhan-thuc-cuoc-song-vo-thuong-qua-giao-ly-tu-dai-ngu-uan.html>