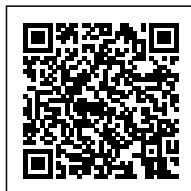


HIỂU VỀ NGŨ UẨN HÃY “ĐẶT GÁNH NẶNG XUỐNG”



Tác giả: **Thích nữ Nguyên Hiền**

“Không ai có thể sống với quá khứ, cũng chẳng ai sống được với tương lai, quá khứ đã qua và tương lai thì chưa đến

Không thể đồng hành cùng khứ - lai, khi ta đang hiện hữu trong thời khắc hiện tại”

Một trong những cốt lõi của Như Lai ra đời, là chỉ cho chúng sinh cách thức thấy sự thật. Chúng sinh phần lớn khổ đau đều do lầm lẫn không nhận chân được bản chất của vạn pháp, lầm lẫn trong quá khứ, chấp chặt vào hiện tại và vọng tưởng vào tương lai. Hoa đốm hư không cho là thật, thế giới phù hoa chấp chặt là thường, cái không phải là ta lại lầm tưởng là của ta, thậm chí khổ đau trong vọng tưởng của chính mình, những điều mà vĩnh viễn chúng ta không thể làm chủ.

Một khi nhìn thấy được sự thật, nghĩa là không còn lầm lẫn nữa, không còn lầm lẫn thì khổ đau cũng không còn. Điều quan trọng ở đây là chúng ta lầm lẫn với chính bản thân chúng ta. Không thấy biết rõ ràng về bản chất, vật liệu và những yếu tố tạo nên thân và tâm này là Năm Uẩn, cũng như đặc tính vô thường biến hoại của chúng, tất cả đều mong manh như trò chơi của tạo hóa, đến đến đi đi trong chuỗi dài sinh sinh diệt diệt. Từ đó dẫn đến sự thấy biết và tầm nhìn chủ quan của chúng ta. Chưa từng một lần chấp nhận những gì mà tiền nhân đã kinh qua và truyền lại:

“Tìm bóng ta trong thân

Chỉ thấy toàn tâm sở

Tìm bóng ta ngoài thân

Chỉ thấy toàn tứ đại

Biết tìm ta nơi đâu

Khi trong ngoài vắng lặng”,

Do không thấy biết rõ về Năm Uẩn nên tâm bị Năm Uẩn chi phối và dẫn dắt tạo ra thế giới và đời sống vô thường, mong manh, khổ đau và đầy rẫy bất an. Thân tâm này là thân tâm Năm Uẩn. Sắc Uẩn là thân và tâm là Thọ, Tưởng, Hành, Thức. Thân Năm Uẩn này có mặt do vô minh, tâm mê mờ không thấy rõ các Uẩn đang có mặt, đang vận hành, đang sinh diệt và chi phối toàn bộ hoạt động trong tâm. Do không nhìn thấy nên nâng niu chiều chuộng, vì thân mà tạo nghiệp, vì thân mà thọ khổ, vì thân mà điều đứng, mãi lang thang trong sinh tử luân hồi. Như trong Kinh Thánh Cầu, đức Phật đã nói rằng: *“Này các Tỷ-kheo, có người tự mình bị sinh lại tầm cầu cái bị sinh, tự mình bị già lại tìm cầu cái bị già, tự mình bị bệnh... tự mình bị chết... tự mình bị sầu... tự mình bị ô nhiễm lại tầm cầu cái bị ô nhiễm”*.

Ta đồng hóa Năm Uẩn tạo nên thân này thành một cái ngã và tham ái, chấp thủ khổ đau vì ngã đó. Một sự hiểu biết trọn vẹn về Năm Uẩn là then chốt đưa đến sự hiểu biết trọn vẹn về khổ và nguyên nhân của khổ mà thế giới và chúng sinh đang gánh chịu, vì Năm Uẩn là sự cấu thành của năm thành phần tạo nên một tập hợp được gọi là chúng sinh nói chung hay con người nói riêng.

Hay nói cách khác, muốn hiểu về thế giới và con người được hình thành bằng cách nào, tồn tại ra sao và chấm dứt như thế nào... yếu tố đầu tiên là phải hiểu về Năm Uẩn.

Nếu Năm Uẩn không được liễu tri, đó là gốc của Sáu mươi hai tà kiến sai lầm dẫn đi trong sinh tử đã được nói đến trong kinh Phạm Võng thuộc Trường Bộ Kinh. Nếu không liễu tri Năm Uẩn thì tất cả chỉ là tưởng tượng, cảm thọ, ý nghĩa hay sự biết, sự dính mắc trong vô minh về Năm uẩn mà thôi. Vì vậy tu tập nhận diện Ngũ uẩn trong đời sống hằng ngày là việc làm vô cùng quan trọng, là phận sự của những ai đi trên con đường hướng đến tỉnh thức, là điều tiên quyết trong cuộc hành trình vượt thoát khổ luân hồi.



I. KHÁI NIỆM VỀ NĂM UẨN

Ngũ uẩn là bài pháp thứ hai mà Đức Thế Tôn thuyết sau Tứ Diệu Đế. Bài pháp này, đức Phật nói về con người. Con người cấu tạo có hai phần là phần vật chất và phần tinh thần. Đức Phật phân tích hai phần này thành năm nhóm gọi là Ngũ uẩn, bao gồm sắc uẩn, thọ uẩn, tưởng uẩn, hành uẩn và thức uẩn.

1. Định nghĩa Năm Uẩn

Ngũ uẩn là tiếng Hán. Tiếng Sanskrit là Skandhah, Pāli là Khandhā.

Trong Kinh Nikāya, Ngũ Uẩn được dịch là ‘Sinh y’ hay là ‘Gánh nặng’. Sinh y vì nó làm y cứ cho một đời sống mới, sự sống mới nên gọi là Sinh y. Ngũ Uẩn được giải thích là Gánh nặng. Trong kinh Tương Ưng Bộ tập III có chép rằng: “*Năm Uẩn là gánh nặng. Kẻ gánh nặng là người. Cầm lấy gánh nặng lên. Chính là khổ ở đời.*”. Ở đây Ngũ uẩn tạm gọi là gánh nặng và người ở đây là nghiệp lực, ý chí hành động. Khi nghiệp lực này song song với khát ái lập tức khổ đau xuất hiện.

Theo Phật giáo Phát triển, có hai trường phái dịch từ này tại Trung Quốc. Thứ nhất là Kumārajīva (Cưu-ma-la-thập) và thứ hai là Xuán Zàng (Huyền Trang). Đây là hai vị dịch giả có nhiều kinh nghiệm và uy tín nhất. Kumārajīva dịch là Ngũ Ấm, ấm là ngăn che hành giả không

liễu đạt được thật tính bình đẳng của các pháp, ngăn che tuệ giác với tính bình đẳng của các pháp. Trong lúc đó Ngài Xuân Zàng dịch là Ngũ Uẩn. Uẩn là sự tích tụ, sự tụ tập theo từng nhóm, từng loại, cùng loại, cùng tính chất với nhau.

Còn Ngũ thủ uẩn là thế nào? Chữ Thủ theo Câu Xá có ba cách giải nghĩa: *“Do thủ sinh cố: do ái chấp thủ nên gọi là thủ uẩn. Thuộc ư thủ cố: do Năm Uẩn luôn gắn liền với sự chấp thủ. Năng sinh thủ cố: chính nơi tự thân của các uẩn này sinh ra ái thủ.”* Đó là định nghĩa của Ngài Huyền Trang. Bây giờ đi vào định nghĩa của Nikaya, đức Phật dạy: *“Sắc uẩn được chấp thủ gọi là Sắc thủ uẩn – chấp thủ ấy không là năm thủ uẩn, cũng không ngoài năm thủ uẩn, nhưng chỗ nào có tham và dục chỗ ấy có chấp thủ”*. Như vậy ái và thủ luôn luôn song hành. Vì vậy chúng ta học trong chân lý thứ hai, *“nguyên nhân của khổ là ái”* theo Nam truyền hay *“nguyên nhân của khổ là thủ”* theo Bắc truyền. Hai cái đó không có gì khác nhau, bởi mặt trái của thủ là ái. Ái và thủ là bạn thân, đi đâu cũng cận kề.

2. Chức năng của mỗi uẩn

Sắc, thọ, tưởng, hành, thức có quy trình hoạt động riêng của mỗi nhóm, không có nhóm nào giống nhóm nào nhưng kết hợp với nhau tạo nên cái gọi là chúng sinh trong đó có con người. Hay nói cách khác: *“Danh và Sắc đầu tiên kết hợp thành thân và tâm này tạo nên sinh mạng, một đời sống hữu tình”*

2.1 Nhóm sắc uẩn

a. Định Nghĩa

Sắc là tất cả những gì cấu tạo nên toàn bộ thân thể của con người từ đầu đến chân, từ trong ra ngoài trên phương diện vật chất bao gồm vật lí và sinh lí. Theo Milindapañha: *“Phàm vật gì thấy, sờ nắm, xúc chạm... nói chung, nó thuộc về thân thì được gọi là sắc pháp.”* Chữ Rūpa do căn "rup", là tan vỡ, phân tán hay hoại diệt (nāsa). Theo sách Vibhāvinī Tīkā, Rūpa là cái gì thay hình đổi dạng, hay có một hình thể khác do ảnh hưởng của những điều kiện vật lý nghịch chiều như nóng, lạnh v.v... (sītoṇhādi virodhippaccaeyehi vikāraṇi āpajjati).

Theo quan điểm Phật giáo, *“Sắc không những luôn luôn biến đổi mà cũng hoại diệt (khaya, vaya). Sắc chỉ tồn tại trong mười bảy chớp tư tưởng, hay sát-na tâm. Rūpa (Sắc) biến đổi nhanh chóng đến nỗi ta không thể gặp hai lần đúng ngay vào một nơi.”* Vạn sự vạn vật trên thế gian luôn luôn vận động và không ngừng thay đổi, không có thứ gì tồn tại lâu hơn một khoảnh khắc. Nên triết gia Hi Lạp Heraclite đã có câu nói nổi tiếng rằng: *“Không ai tắm hai lần trên một dòng sông”*.

Rūpa (Sắc) cũng được giải thích là cái gì tự biểu hiện (căn "rup" -- pakāsane). Một số học giả cũng phiên dịch Rūpa là hình tướng, thân thể, phần vật chất, cơ thể vật chất v.v... Sắc được tạo thành do bốn nhóm nguyên tố căn bản là đất (paṭhavī), nước (āpo), lửa (tejo), gió (vāpo) gọi là Sắc tứ đại. Trong giáo trình Siêu Lý Tiểu Học có trích: *“Uppādinānuppādinnaśantānesu salakkhaato sasambhārato ca mahamtāni hutvā bhavanti pātubhavanti = mahābhūtāni.”* Có nghĩa là: *“Những sắc nào là to lớn và hiện bày rõ ràng bởi trạng thái riêng của mình và bởi*

hình tướng của mình trong cơ tính của vật có sự sống và không có sự sống. Do đó, những sắc ấy cũng gọi là sắc tứ đại". Mỗi nhóm có những nguyên tắc, đặc tính, hoạt động riêng của nó.

Các yếu tố nương nơi bốn đại mà được tạo ra gọi là sắc y đại sinh: "*Mahābhūtāna upādāya pavatta rūpanti = upādāyarūpa*". Sắc y đại sinh gồm hai mươi bốn sắc pháp thuộc về sinh lý.

b. Hai mươi tám loại sắc Pháp

Địa đại (Paṭhavī) là vật chứa đựng, là vật làm nền tảng cho các sắc khác được tồn tại. Đất là vật có trạng thái cứng. Nếu trạng thái cứng trội thì sẽ hiện bày ra như xương, móng tay... nếu một vật có địa đại ít thì trạng thái cứng sẽ hiện bày ra không nhiều ví dụ như thịt, khi đụng sẽ cảm nhận được trạng thái mềm. Như vậy, pháp mà có trạng thái cứng hay mềm, rắn chắc thì gọi là đất. Pāli chú giải: "*Sahapātarūpāni pathanti paṭitthahanti etthāti = Paṭhavī: Sắc nào thành chỗ cho các sắc đồng sinh gọi là Đất.*" Địa đại theo kinh tạng bao gồm 20 hợp chất trong 32 thể trược: "*Thế nào là nội địa giới? Cái gì thuộc nội thân, thuộc cá nhân, thô phù, kiên cứng, bị chấp thủ; như tóc, lông, móng, răng, da, thịt, gân, xương, tủy, thận, tim, gan, hoành cách mô, lá lách, phổi, ruột, màng ruột, bao tử, phân, và bất cứ vật gì khác thuộc nội thân, thuộc cá nhân, thô phù, kiên cứng, bị chấp thủ. Như vậy gọi là nội địa giới.*"

Thủy đại (Āpo) là nguyên tố có đặc tính lỏng. Āpo phát nguyên từ căn "ap", đến, hay từ "ā" + căn "pāy" là lớn lên, trưởng thành. Đây là nguyên tố có đặc tính làm dính liền. Chính nguyên tố này làm dính liền những phần tử khác nhau của sắc pháp và như thế, ngăn ngừa không để những phần tử kia rời rạc. Thủy đại nếu có nhiều trong vật nào thì địa đại sẽ ít lại, do đó sẽ làm cho vật đó chảy đi. Chảy đi này không phải là thủy đại chảy mà chính địa giới chảy, bởi nương thủy đại mà chảy, vì thủy đại không thể thấy bằng mắt mà chỉ có thể cảm nhận bằng tâm. Nếu số lượng thủy đại ít lại thì sẽ làm cho vật đó dính lại với nhau thành chum, thành nhóm. Ví dụ như bột mì, có nước sẽ kết dính lại, nước nhiều bột mì sẽ trôi chảy, nước ít sẽ kết lại thành một mảng lớn, lỏng và rỉ chảy là đặc tính của nguyên tố này. Trong kinh tạng, thủy đại trong thân của một chúng sinh có mười yếu tố: "*Cái gì thuộc về nội thân, thuộc cá nhân, thuộc nước, thuộc chất lỏng, bị chấp thủ; như mật, đàm, mủ, máu, mồ hôi, mỡ, nước mắt, mỡ da, nước miếng, niêm dịch, nước ở khớp xương, nước tiểu, và bất cứ vật gì khác thuộc nội thân, thuộc cá nhân, thuộc nước, thuộc chất lỏng, bị chấp thủ. Như vậy gọi là nội thủy giới.*" ."

Không có thủy đại, con người sẽ khô cạn và chết. Nó luân lưu, vận chuyển khắp cơ thể để dung hòa lượng nước cần thiết cho sự sống của cơ thể chúng ta.

Hỏa đại (Tejo-dhātu), theo nghĩa đen, là nguyên tố lửa, được giải thích là "*nguyên tố có đặc tính nóng*". Danh từ tejo phát nguyên từ căn "tij", làm cho sắc bén, chín muồi. Sự vật tươi tắn hay chín muồi đều do nguyên tố này. Nóng và lạnh đều là đặc tính của tejo. Tejo cao độ là nóng, tejo dịu dàng, ở độ thấp, là lạnh. Nó giúp bảo hòa nhiệt độ trong cơ thể, duy trì độ ẩm, làm cơ thể thích ứng kịp thời với thời tiết, khí hậu chung quanh ta. Nó là mấu chốt xác định sự sống của cơ thể. Ở người chết, hỏa tính hoàn toàn nguội lạnh.

Theo Abhidamma, Hỏa đại có năm loại:

Usmātejo: là hỏa giới thường hiện hữu trong thân thể của chúng sinh, là sự ấm duy trì ở ba

mười bảy độ,

Santappanatejo: tính nóng nhiều nhưng vẫn có thể chịu đựng được như người bị sốt nhẹ do nhiệt độ bên ngoài lên hay sự thay đổi của ngũ uẩn,

Dahanatejo: hỏa giới có chất nóng cao độ, có thể đốt thân thể cho biến đổi đi như khi bị sốt cao, thân nóng đến điên loạn, mê sảng,

Jiraṇatejo: làm cho thân thể hao mòn già đi như tóc bạc, răng rụng, mắt mờ, da thịt nhăn nheo,...

Pācakatejo: có nhiệm vụ làm tiêu hóa vật thực,

Cho nên ta thấy khổ và vô ngã là vậy, khi có một nguyên tố nào không hoạt động làm cho cơ thể bị rối loạn, tạo nên các nỗi thống khổ do sự thay đổi của thân mang lại. Theo Kinh tạng: *“Cái gì thuộc về nội thân, thuộc về cá nhân, thuộc lửa, thuộc chất nóng, bị chấp thủ; như cái gì khiến cho hâm nóng, khiến cho hủy hoại, khiến cho thiêu cháy; cái gì khiến cho những vật được ăn uống, nhai, nếm, có thể khéo tiêu hóa, hay tất cả những vật gì khác thuộc nội thân, thuộc cá nhân, thuộc lửa, thuộc chất nóng, bị chấp thủ. Như vậy gọi là nội hỏa giới.”*

Phong đại (Vāyo-dhātu) theo nghĩa đen là nguyên tố gió, được giải thích là *“nguyên tố có đặc tính di động”*. Danh từ vāyo phát nguyên từ căn “vāy”, di động, rung động. *“Có sự di động, rung động, lung lay và căng phồng đều do nguyên tố này. Gió chuyển động này làm cho sắc đồng sinh với mình chuyển động qua lại.”* Chẳng hạn như các oai nghi chớp mắt, trợn mắt, cử động tay, chân, thái độ dơ từ trong cơ thể... đều được thực hiện nhờ hoạt động của gió trong thân thể. Nó làm khai thông các quá trình trao đổi chất, sự vận hành hơi thở, khí huyết trong cơ thể. Nhờ có nó, các tế bào chết rồi sống, tạo ra sự phát triển của sự sống. Theo Abhidamma, phong đại có sáu loại:

Addhaṅgamavāyo: gió thổi lên trên

Adhogamavāyo: gió thổi xuống dưới

Kucchiṭṭhvāyo: gió ở trong bụng

Koṭṭhāsavāyo: gió ở trong ruột già

Aṅgamaṅgānusārivāyo: gió ở khắp trong thân

Assāsapassāsavāyo: là hơi thở vô ra.

Sáu loại này đều quan trọng như nhau để giúp chúng ta di chuyển cử động, hô hấp... Đặc biệt là hơi thở vô ra giúp duy trì sự sống. Nếu nó không hoạt động, thở ra mà không vào nữa thì tất cả đều ngưng hoạt động, chấm dứt mạng căn của chúng sinh. Theo Kinh tạng: *“Cái gì thuộc về nội thân, thuộc cá nhân, thuộc gió, thuộc động tính, bị chấp thủ; như gió thổi lên, gió thổi xuống, gió trong ruột, gió trong bụng dưới, gió thổi ngang tay chân, hơi thở vô, hơi thở ra, và bất cứ vật gì khác thuộc nội thân, thuộc cá nhân, thuộc gió, thuộc tính động, bị chấp thủ. Như vậy gọi là nội phong giới.”*

Tứ đại tính này nương tựa vào nhau, bổ sung cho nhau để duy trì thân mạng nhưng cũng có lúc chúng chống trái nhau: *“Tứ đại phò trì, thường tương vi bội.”* Điều mà Phật giáo muốn gửi gắm khi phân tích tính nhân duyên của tứ đại tính trong cơ thể con người là tất cả chúng không phải là một ngã thể độc lập, cố định. Hơn nữa chúng là duyên cho bốn loại sắc khác sinh khởi. Bốn loại sắc này phụ thuộc vào tứ đại, chúng sinh khởi cùng với tứ đại trong cùng một tổ hợp sắc. Đó là các loại sắc sau: màu sắc (vaṇṇo), mùi (gandho), vị (raso), dưỡng chất (ojā), Bốn loại sắc này và tứ đại cùng nằm trong tám sắc bất ly. Tám sắc này tạo nên đơn vị sắc nhỏ nhất tức tổ hợp sắc (kalāpa), chúng sinh và diệt cùng nhau rất nhanh.

Tứ đại không thể sinh khởi nếu không có bốn sắc y sinh này (upādāyarūpa), bốn sắc y sinh này thì phụ thuộc vào tứ đại. Các sắc y sinh khác bao gồm tất cả những sắc sau: năm sắc giác quan (pasādarūpa), sắc ý căn (hadayavatthu), sắc mạng căn (jīvitindriyarūpa), hai sắc tính (bhāva-rūpa), sắc âm thanh (saddarūpa). Mười sắc y sinh sau là các sắc không có đặc tính riêng (asabhāva rūpa): sắc không gian (pariccheda rūpa) chia chẻ các tổng hợp sắc, ba sắc thích ứng (vikārarūpa), hai sắc biểu tri, bốn sắc tướng trạng (lakkhaṇa rūpa). Tổng cộng có 28 loại sắc bao gồm 4 sắc tứ đại và 24 sắc y sinh, trong đó có 10 sắc không có đặc tính riêng (asabhāva rūpa).

c. Nguyên nhân đưa đến sự sinh khởi sắc

Sắc hay vật chất, phát sinh theo bốn phương cách như nghiệp (kamma), tâm (citta), hiện tượng thời tiết (utu), và vật thực (āhāra). Do nghiệp trong quá khứ chiêu cảm ra thân tướng thể này. Chúng ta thân ngũ uẩn là do nghiệp quá khứ. Nghiệp làm cho chúng sinh lưu chuyển trong luân hồi sinh tử. Trong cõi dục và sắc giới chúng sinh cần phải có sắc pháp để nâng đỡ, cõi sắc thì sắc vi tế hơn. Do đó nghiệp tạo ra sắc pháp để duy trì kiếp sống. Sắc nghiệp được tạo ra đúng lúc thức tái sinh gặp ngay lúc cha mẹ hợp duyên, nương vào tinh cha, huyết mẹ tạo thành thai gọi là Sắc. Sắc tâm là sắc do tâm tạo ra. Tâm có thể làm cho thân xác thay đổi. Chẳng hạn qua câu chuyện: Ngũ Tử Tư người nước Sở, bị Sở Bình vương giết chết cha và anh, còn lòng bắt ông. Ông tìm kế trốn sang nước Ngô. Một đêm suy nghĩ không ngủ được sáng hôm sau tỉnh dậy, đầu bạc trắng. Sắc nhiệt: mỗi loại vật chất đều có những điều kiện nhiệt năng riêng biệt để hình thành. Sắc uẩn của con người phát triển và tồn tại trên dưới ba mươi bảy độ. Vũ trụ được hình thành từ một khối lửa thật nóng, thật đặc khoảng chừng vài milimet, sau đó khuếch tán thật nhanh, thật vĩ đại (Big Bang). Sắc vật thực: Để tồn tại và phát triển, cơ thể con người phải chế tạo ra những chất dinh dưỡng từ vật thực.

2.2 Yếu tố tạo nên Tâm thức

Tì kheo Mi Tiên nói con người có hai phần là sắc và danh (tâm). Chính phần tâm này giải quyết tất cả vấn đề. Na Tiên nói: *“Cái gì có tính trừu tượng như cảm giác, tri giác, tâm hành, tri thức thì gọi là danh pháp.”* Thọ, tưởng, hành, thức tạo nên tâm. Tâm là sự biết, nên nếu biết sai là đau khổ. Nói tâm biết tất nói đến tất cả các trạng thái tâm, phải đủ bốn yếu tố trên cùng vận hành tạo nên cái biết. Ngay cả tạo nghiệp hay tu tập cũng phải đủ bốn yếu tố trên. Như một chiếc xe phải đủ trục, bánh xe, mui xe, cầm xe... thì mới được gọi là xe, tách các bộ phận ấy

ra thì không được gọi là xe nữa. Mỗi thọ, tưởng, hành, thức đều có một quy luật riêng, chức năng riêng nhưng có chung trạng thái hướng đến biết. Nhưng đó là cái biết hữu vi, cái biết của tục đế nên nó hướng đến tạo nghiệp. Vì vậy tu là tu cả bốn cái để chuyển cái biết tục đế sang chân đế. Cái biết của chân đế là trí tuệ, khi cái thấy biết thanh tịnh hết rồi thì cái biết trí tuệ đó hủy diệt luôn.

a. Thọ

Là những trạng thái tâm vui, buồn hoặc không vui không buồn. Vì nó luôn sinh diệt nên gọi là trạng thái. Ngài Na Tiên trả lời vua Di Lan Đà rằng: *“Khi nào có khổ, xả, lạc thì đấy được gọi là thọ tâm sở”*. Thọ có sáu loại: vui, buồn, không vui, không buồn của thế gian và của thiền định. Tâm chúng sinh thường đồng hóa những cảm thọ. Khi thọ vui cho rằng ta đang vui, cho rằng có một cái ta đang vui buồn, mà không nhìn được bản chất của thọ là duyên sinh. Cảm thọ vận hành là do căn và trần vận hành. Căn và trần tiếp xúc tạo ra thức, thức vận hành đưa đến tưởng vận hành, tưởng thu nhận các đối tượng và đối tượng đó tạo ra cảm thọ hay cảm giác. Vậy thọ là do nhiều yếu tố kết hợp, nó không có bản thể nên không thể nói rằng: *“Tôi đang vui, tôi đang buồn”* được.

b. Tưởng

Tưởng là tri giác, là một trạng thái tâm làm nhiệm vụ nhận ra một pháp, ghi nhớ đặc tính của pháp đó vào tiềm thức, khi gặp lại liền nhớ ra bằng sự so sánh. Ngài Na Tiên giải thích: *“Giống như một viên quan giữ kho siêng năng và cẩn mẫn trong bốn phận của mình. Tất cả những tài sản quý giá, ngọc ngà, châu báu... y đều nắm giữ hình tướng một cách tổng quát, chính xác rõ ràng và không bao giờ lầm lẫn. Nhận biết, chụp bắt, ghi nhận cái tướng tổng quát là chức năng của tưởng”*. Tại tưởng phân tích, so sánh nên thọ mới lạc hoặc khổ từ đó đưa đến hành tạo nghiệp. Một câu nói mình nghe, nhớ, đưa vào tiềm thức, khi nhớ lại rồi cảm thọ. Có sáu cái biết thuộc về nhóm tưởng: biết về sự vật được thấy và cho rằng tôi cảm nhận, cảm thấy; biết về âm thanh được nghe và cho rằng cái nghe đó tôi biết; biết về mùi hương được ngửi và cho rằng cái hương đó tôi biết; biết về mùi vị được nếm và cho rằng vị đó tôi biết; biết về sự xúc chạm của thân và cho rằng tôi cảm nhận cảm thấy; biết về các pháp và cho rằng tôi cảm nhận cảm thấy. Nhiệm vụ của tưởng chỉ là so sánh, đánh giá, nhận xét nhưng chưa có cảm thọ sinh khởi nên chưa đưa đến hành tạo nghiệp.

Ví dụ gặp bông hoa, tưởng chỉ nói đẹp hoặc xấu, chứ chưa khởi lên thích hay không. Sự vận hành của tưởng là sự vận hành của thức uẩn. Vì khi tưởng uẩn có mặt là do thức uẩn có mặt trước, mới chuyển hình ảnh đó vào trong tâm và tâm mới phân biệt hình ảnh đó là gì, có thích hay không. Hay nói một cách đầy đủ thì sự vận hành của tưởng là sự vận hành của Mười hai nhân duyên.

c. Hành uẩn

Hành hay tư là một trạng thái tâm con người. Sự vận hành để đưa đến thân hành, khẩu hành, ý hành, Hành đây chính là nghiệp. Ngài Na Tiên giải thích: *“Tư chính là tư tác, chủ ý làm việc gì đó cho chính mình hoặc người khác”*. Hành có hai loại, tạo tác trong quá khứ thì gọi là Hành

Nghiệp; còn tạo tác trong hiện tại thì gọi là hữu nghiệp. Hành nghiệp trong quá khứ sẽ hiện ra ở bốn điểm: trú xứ, thân tướng, tâm và hoàn cảnh sống. Tất cả đều có quy định từ việc làm quá khứ. Nó đã ấn định bạn phải ở đây, thân tướng thế này... Những thứ này không phải tự nhiên đến mà do hành nghiệp của ta trong quá khứ tạo ra. Còn hữu nghiệp thì tạo nghiệp trong tương lai.

Hành được xem như là ý chí của con người. Ý chí này đóng vai trò rất quan trọng, thành công hay thất bại đều tùy thuộc vào ý chí này. Với đạo Phật thì vai trò của ý chí đưa đến tạo nghiệp hay niết bàn. Hay nói cách khác, tất cả hoạt động thuộc tâm lí con người như là mong ước, thiện ác... các phản ứng của tâm thức tạo nên đời sống trong hiện tại hay tương lai đều là kết quả quả hành uẩn. Hành uẩn là những trạng thái tâm lí phát khởi dựa theo sự kích động của thọ. Nếu bị kích động bởi lạc thọ thì hành sẽ phát khởi cười, vui, hoan hỉ... Nếu bị kích động bởi cảm xúc buồn, thì sẽ phát khởi bực bội, bứt rứt.

d. Thức

Trạng thái tâm ban đầu là ghi nhận, nhận biết. Từ cái biết đó đưa qua tưởng, thọ, hành. Thức có nghĩa là sự tập hợp các sự hiểu biết: nhãn, nhĩ, tỉ, thiệt, thân, ý. Ngài Na Tiên ví dụ: *“Như một người lính đứng canh cổng thành. Người ấy thấy rõ những người đến cung điện từ hướng Đông, Tây, Nam, Bắc; biết rõ kẻ ra người vào, biết rõ là vua, quan hay dân, nam hay nữ. Ví dụ ấy thế nào thì thức biết rõ sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp thế ấy”*. Nguyên nhân có sáu thức là sự tiếp xúc giữa căn và trần. Cái biết trên đưa đến tưởng phân tích, so sánh, đánh giá, rồi từ sự đánh giá này đưa đến thọ vui, buồn hoặc không vui, không buồn, và cuối cùng đến hành là sự biểu hiện ra thân, lời nói, suy nghĩ.

Sự vận hành của Năm Uẩn là sự vận hành của Danh và Sắc và sự vận hành của Danh Sắc là sự vận của hành của Duyên Khởi. Sự có mặt của một uẩn là sự có mặt bốn uẩn còn lại. Cho nên đức Phật dạy: *“Này các tỳ kheo, nếu có người tuyên bố rằng: ngoài sắc, thọ, tưởng, hành, tôi sẽ chỉ rõ sự đến hay đi, sự diệt hay sinh của thức. Sự việc đó là không thể xảy ra. Này các tỳ kheo, nếu vị tỳ kheo từ bỏ hẳn tham ái đối với sắc, do từ bỏ tham ái đó, chân đứng của thức bị cắt đứt. Do đó thức không có nền tảng để hiện hữu. Tương tự đối với thọ, tưởng, hành”*. Trở lại vấn đề không thể có một thức tồn tại ngoài sắc, thọ, tưởng và hành. Cho nên nếu có ai khẳng định ngoài sắc, thọ, tưởng, hành mà có thể chỉ ra sự đi đến sinh diệt của thức là đã sai lầm. Sự việc ấy không thể xảy ra được. bởi vì một người từ bỏ hẳn tham ái đối với sắc, do sự từ bỏ tham ái đó, thức bị cắt đứt. Khi không còn tham ái đối với sắc, nghĩa là mắt thấy sắc không còn lòng tham ái, vậy thức không còn nền tảng để xuất hiện. Tương tự như vậy đối với thọ, tưởng, hành. Nói khác hơn, sự vận hành của thức là tùy thuộc vào sự vận hành của bốn uẩn còn lại và không có một cái thức tồn tại độc lập. Do sự lầm lẫn về một cái thức trường tồn bất biến mà con người khổ đau trầm luân sinh tử.

II. GÁNH NẶNG CẦN ĐẶT XUỐNG

1. Xác định lí do cần đặt xuống Năm Uẩn

Đức Phật dạy Năm Uẩn là đầu mối của khổ đau. Đầu tiên Năm Uẩn trong liên hệ đến Bốn sự

thật cao thượng. Bởi vì Năm Uẩn là đầu mối của khổ đau. Nó biến hoại thay đổi liên tục nên khổ đau. Chính Năm Uẩn này dính mắc là nguyên nhân đưa đến khổ đời này và đời sau. Muốn chấm dứt ta phải đi đúng đường, đó là con đường Trung Đạo Giới Định Tuệ.

Vì ái dục và chấp thủ còn bắt buộc ta phải tu Giới Định Tuệ. Cho nên cần phải tu tập để không còn Năm Uẩn. Không còn Năm Uẩn cho nên mình không khổ. Và vì không còn Năm Uẩn nên không có ái dục và chấp thủ, là nguyên nhân đưa đến khổ. Vì không còn Năm Uẩn nên ta không tái sinh, đó là trạng thái đạt được an ổn, niết bàn, tự tại bằng phương pháp tu tập để chấm dứt Năm Uẩn. Cho nên Ngài Mục Kiền Liên khi bị ngoại đạo đánh toi bời, Ngài vẫn không thấy đau, không thấy buồn hay trách, giận. Nhưng vì không thể sử dụng đồng thịt nát này nữa nên Ngài xin Phật nhập Niết Bàn. Đây là lí do thứ nhất ta đặt xuống gánh nặng, gánh nặng ở đây là Năm Uẩn.

Thứ hai vì Năm Uẩn còn nên ta còn tham dục và chấp thủ, là nguyên nhân trực tiếp đưa đến sự khổ não. Hằng ngày chúng ta bị khổ đau và bị cột trói, bởi vì có ý niệm “tôi là”. Khi có ý niệm “tôi là” thì thân kiến bắt đầu xuất hiện. Chúng ta nghĩ rằng: “*xem sắc như là tự ngã, hay xem tự ngã như là có sắc, hay xem sắc như là trong tự ngã, hay xem tự ngã như là trong sắc*”. Khi có cảm giác buồn, chúng ta đồng hóa cảm thọ đó là mình, do đó thân kiến xuất hiện. Thân kiến xuất hiện là ái cột trói, chấp thủ. Vì vậy nếu không có Năm Uẩn thì không có ái dục và chấp thủ lấy đâu có chúng sinh để gây nhân khổ. Cho nên ta cần đặt gánh nặng xuống.

Thứ ba, gánh nặng Năm Uẩn cần đặt xuống thì sẽ được hạnh phúc, an ổn vĩnh viễn. Dù có Năm Uẩn xinh đẹp thế nào, hạnh phúc như thế nào, giàu có như thế nào... nhưng đã có Năm Uẩn là có khổ. Tất cả những nỗi khổ đến từ thân như là đau ốm bệnh tật... Hoặc là khổ tâm như là sự không hài lòng, sự bất toại nguyện... nó đều phát sinh từ thân Năm Uẩn này chứ không phải bên ngoài. Cho nên để có được hạnh phúc an ổn, chúng ta phải làm sao để không còn dính mắc vào Năm Uẩn. Sự không còn dính mắc vào Năm Uẩn, tất là không còn có mặt Năm Uẩn trên cuộc đời này, ta có được hạnh phúc, an vui.

2. Con đường minh sát tuệ đưa đến chấm dứt sự bám víu vào Năm Uẩn

Cuộc sống cứ quẩn quanh bên việc sinh, già, bệnh, chết. Lui tới triển miên trong được mất, buồn vui, thương ghét, giận hờn, đúng sai, phải quấy... Tất cả những điều này là hoạt động của Năm Uẩn sinh sinh diệt diệt triển miên trong tâm hôn mê và vô minh, vô trí đối với Năm Uẩn. Khi nào tâm hết vô minh, hết si mê chấp trước cho rằng ngũ uẩn này là mình và không còn tham ái với thân ngũ uẩn vô thường này thì sinh tử mới được chấm dứt. Vậy khi nào mới hết si ám lằm chập về ngũ uẩn? Đó là khi tâm đã có trí tuệ, đã thấy biết rõ bốn sự thật về ngũ uẩn thì mới không còn dính mắc vào thân Năm Uẩn này, mới thoát khỏi luân hồi, khổ não.

a. Năm Uẩn với Bốn chuyển

Bốn chuyển là hiểu rõ một cách thấu đáo không còn mơ hồ về sắc, sắc tập khởi, sắc đoạn diệt và con đường đưa đến chấm dứt của sắc (tương tự với thọ, tưởng, hành, thức). Vậy đối tượng nào mới có thể chuyển được?

Đức Phật tuyên bố cho đến khi nào chúng sinh chưa thật thắng tri Năm Uẩn theo bốn chuyển thì cho đến như vậy, khổ đau và sinh tử vẫn còn. Giai đoạn thắng tri mới chuyển được Năm Uẩn, đoạn tận khổ đau. Thắng tri là trí thứ ba trong năm loại trí: tưởng tri, thức tri, thắng tri, tuệ tri, liễu tri. Thắng tri là sự sinh khởi và phát triển lớn mạnh của chính kiến. Thắng tri vượt qua tưởng tri và thức tri thông thường của thế gian, giúp nhận thức rõ tính chất duyên sinh, vô thường, khổ, vô ngã của mọi sự vật và hiện tượng. Không còn bị tập quán tham ái và chấp thủ chi phối, không rơi vào dục hỉ và chấp thủ đối với các pháp hữu vi.

Cách vận dụng Bốn Chuyển vào chấm dứt Năm Uẩn là thế nào? Đầu tiên nhận ra sự phiền não do bị trói buộc bởi sự hiện hữu của sắc (thọ, tưởng, hành, thức cũng quán vậy); thứ hai thấy rõ những giới hạn và bất an của sắc; thứ ba không còn mong muốn tìm cầu lạc thú thế gian ở nơi sắc và cuối cùng là nỗ lực nhiếp phục và chuyển hóa đời sống nhờ tu tập con đường xuất li tam giới, đó là con đường Thánh Đạo tám ngành gồm Thánh Giới Uẩn, Thánh Định Uẩn, Thánh Tuệ Uẩn.

Vì khi chưa thấy thế nào là sắc, thế nào là nguyên nhân đưa đến sự tập khởi của sắc, sự nguy hiểm của sắc thì chúng ta sẽ bị ái sắc. Đức Phật nói: “Ta không thấy một sắc nào khác, này các Tỷ-kheo, xâm chiếm và ngự trị tâm người đàn ông như sắc người đàn bà.”. Câu chuyện của Ngô Phù Sai còn đó. Cả đội quân hùng dũng không đánh được Ngô Phù Sai, chỉ nàng Tây Thi đã đánh tan ý chí anh hùng. Cho nên một người muốn tu phải liễu tri Năm Uẩn:

Liễu tri sắc gồm tứ đại và sắc do tứ đại tạo thành,

Liễu tri sự tập khởi của sắc là sự tập khởi của bốn loại thức ăn,

Liễu tri sự đoạn diệt thức ăn là sự đoạn diệt sắc,

Thánh Đạo tám ngành là con đường đưa đến sự đoạn diệt sắc.

Tương tự như vậy đối với thọ, tưởng, hành, thức. Vì lí do đó khi không liễu tri như thật về sắc pháp, ta sẽ bị sắc pháp lôi cuốn làm cho tham đắm, làm cho nô lệ. Bốn Chuyển này cũng là một hình thức khác của Tứ Đế

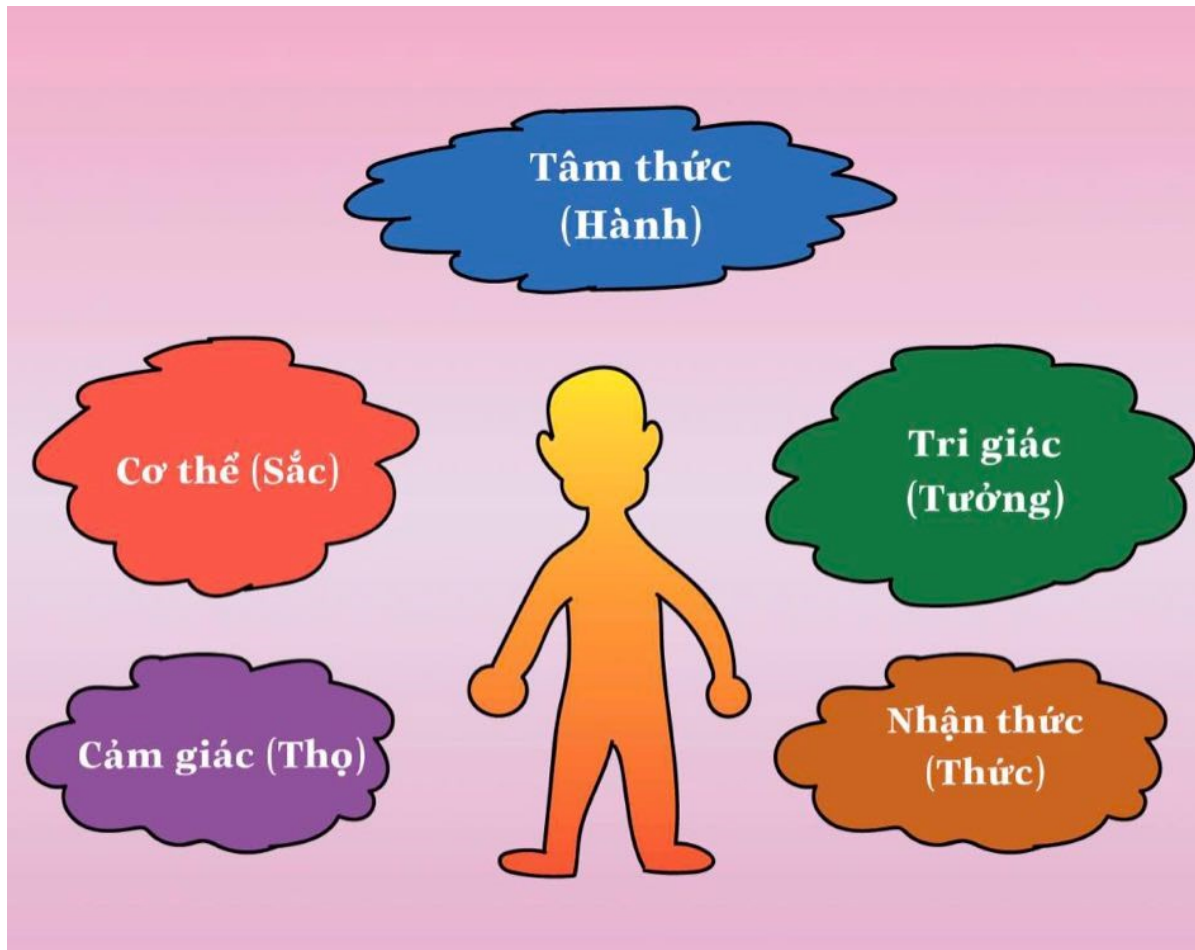
b. Năm thủ uẩn với bốn Niệm xứ

Con người luôn có chiều hướng sống trong dục vọng, khát ái. Khi bản năng không được chế ngự thì khổ đau vẫn còn chồng chất. Tu tập Bốn đề mục quán niệm là lấy tự tâm và tự thân làm cơ sở để thấy rõ bản chất con người và sự vật, thấy tác hại của việc tham đắm, thấy được lợi ích khi xuất ly khỏi ái và thủ. Tứ Niệm Xứ là bốn chỗ an trú của niệm. Tứ Niệm Xứ chỉ dạy hành giả quán niệm trực tiếp và khách quan tính sinh diệt của ngũ uẩn: Niệm thân thuộc về vật chất liên quan đến Sắc uẩn; Niệm thọ thuộc về cảm giác liên quan đến Thọ uẩn; Niệm tâm thuộc về sự nhận định biết mình liên quan đến Thức uẩn; Niệm pháp thuộc về tính cách khác biệt chủ quan liên quan đến cả Năm Uẩn.

Mục đích tu tập Tứ Niệm Xứ vận dụng vào quán Năm Uẩn để thấy nó vô thường, khổ, vô ngã và để hiểu rõ quy trình vận động của Năm Uẩn hay của danh sắc đó là: khám phá mối liên hệ

giữa thân và tâm, nhờ đó thấy nó vô ngã, nó chỉ là sự vận hành giữa sắc và tâm; thấy rõ sự sinh diệt của thân (Sắc Pháp) và tâm (Danh Pháp) là vô thường. Chẳng hạn hơi thở vô ra là vô thường vì nó có đến có đi, nó thay đổi, sinh diệt; thấy rõ sự khổ do quy trình sinh diệt biến hoại liên tục của thân và tâm, mình không thể can thiệp được.

Theo Kinh Trung Bộ, từ sự tu tập Tứ Niệm Xứ đưa đến bảy lợi ích: *“Tịnh hóa chúng sinh (chúng sinh ở đây là phiền não, phiền não đến từ tâm, nên ở đây chính là tịnh hóa tâm), vượt qua sầu muộn, thắng phục bi ai, đoạn tận khổ đau, chấm dứt ưu phiền, đạt đến Thánh đạo, chúng đắc Niết Bàn”*.



Phương pháp quán đoạn trừ Năm Uẩn là thế nào?

Niệm thân: cũng có thể gọi là Thân Quán Niệm Xứ, quán thân trên các thân, hoặc là Chính niệm về thân. Nghĩa là quay nhìn vào thân thể để thấy rõ tiến trình hiện hữu của sắc thân Năm Uẩn này có: sự sinh lên, sự tồn tại, sự hoại và sự chấm dứt. Vị này quán cho đến khi thấy rõ sắc thân này là vô thường, không có bản thể và không có sở hữu. Có mười bốn đối tượng niệm thân chia làm sáu nhóm: Chính niệm trên bốn oai nghi, chính niệm trên các tiểu oai nghi, quán ba mươi hai thể trực, quan về tứ đại và quán tử thi.

Niệm thọ: Thọ chỉ có một nhưng chia làm sáu hoặc chín loại (nếu kể cả tiêu đề) bao gồm thọ khổ, thọ lạc và bất khổ bất lạc thuộc thể gian liên hệ đến ngũ dục hoặc thuộc về tu tập liên hệ đến thiền định. Thọ do xúc mà sinh. Khi quan sát thọ, ví như một quán trọ, nơi đó mọi người

thuộc mọi thành phần có thể đến và đi. Cũng vậy trong thân này có nhiều loại cảm thọ khác nhau, chúng sinh khởi và biến mất. Không để tâm dính mắc mà nên quán rằng thọ này là khổ, bản chất hư vọng, chắc chắn sẽ tan hoại không để tâm dính mắc. Phải quán sự sinh diệt của chúng như vậy mới đưa đến sự giải thoát tâm khỏi lòng ham muốn lạc thọ và khổ đau với khổ thọ. Nếu không còn cảm thọ thì vị ấy không còn ái và chứng ngộ Niết Bàn.

Niệm tâm là niệm tâm vui, buồn, không vui không buồn khi chúng khởi lên để thấy sự vận hành, sự thay đổi của tâm thức. Niệm tâm có mười sáu đối tượng. Tâm sinh 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. Phải tỉnh giác biết tâm gì đang khởi lên ; cái lỗi lớn nhất của chúng ta là luôn đồng hóa mình với tâm mình nên khó nhận biết, nên cấp độ quán đòi hỏi chúng ta phải đủ tỉnh táo, đủ giác tỉnh để ghi nhận tâm ta đang khởi là gì ? Chỉ việc làm đơn giản là ghi nhận chúng như chúng đang là, chỉ cần nhắc như vậy là tỉnh ngay, vọng tâm dừng ngay. Một khi tập trung theo dõi sâu rồi, chúng ta có thể theo dõi tâm xem động cơ nào làm cho tâm khởi lên, và chìm xuống như thế nào, chừng ấy mới biết rõ nó gồm nhiều yếu tố bên trong và nhiều yếu tố bên ngoài sinh ra, nó không thuộc của ai, nó sinh ra không gốc gác, nó diệt đi không gốc gác, khi tự nó đã không có rồi thì mình không thể nhận nó là tâm mình được, thường thì chúng ta luôn bỏ chân tâm, đi trôi nổi theo vọng tâm, chẳng khác nào gã cùng tử trong Kinh Pháp Hoa. Kết quả là trôi nổi xứ người, cũng như mình nổi trôi trong sinh tử luân hồi, vì vậy muốn chấm dứt gốc gác luân hồi, phải theo sát tâm và phải chấm dứt ngay từ nơi tâm, nghĩa là bất cứ tâm gì khởi lên, chúng ta chỉ việc ghi nhận và phải quả quyết: *“Tâm này không phải là tôi, không phải của tôi, không phải tự ngã của tôi”*. Phải nhìn tâm mình với một thái độ như nhìn mây trôi trên trời, không vương bận chi cả, mình vẫn thản nhiên, tự tại. Cũng vậy, với tâm đến hay đi là việc làm của nó, mình thản nhiên không phản ứng gì, chỉ ghi nhận biết là vậy.

Quán Pháp nghĩa là nhìn sâu vào bản chất của Danh-sắc để thấy rằng chúng không có tự tính, do duyên sinh nên vô thường, khổ não và vô ngã. Niệm Pháp có năm đối tượng: quán chiếu Danh-sắc để ý thức được mối liên hệ giữa bản thân và vũ trụ vạn hữu. Sắc pháp và Danh pháp đều nương vào nhân duyên mà thành nên chúng là hư vọng thì lấy đâu ra cái ngã nào để tồn tại mà chấp chước. Thân và tâm chỉ tồn tại trong một thời gian nào đó rồi theo qui luật sinh - thành - hoại - diệt mà mất đi. Thân không thể tồn tại 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

c. Năm thủ uẩn với ba Pháp ấn

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

Ba pháp ấn là vô thường, khổ và vô ngã. Tất cả các danh pháp và sắc pháp đều có ba trạng thái chung này, do vì có sự sinh lên và sự mất đi liên tục không gián đoạn, không ngừng của mỗi Danh pháp và Sắc pháp. Con người do vô minh nên khởi sinh tham ái chấp thủ, do đó không thấy được bản chất của các pháp là vô thường, khổ, vô ngã. Mục đích của việc phân tích ba sự thật là đem lại cái nhìn chính kiến cho con người trên cơ sở đó, giúp con người vượt lên trên vị ngọt của Năm Uẩn mà hướng đến xuất ly nó. Người có cái nhìn chính kiến, tuệ giác thấu đạt được bản chất của sự vật, của con người không bao giờ chấp nhận một cái gì là ngã thể bất biến, mà chỉ là nhân duyên tương tác. Nhưng để thực hiện được điều này, đòi hỏi chúng ta phải có phương pháp tu tập cụ thể: *“Tỳ kheo giữ giới cần phải như lý tác ý năm thủ uẩn là vô thường, là khổ, bệnh hoạn, bất hạnh, hủy hoại, vô ngã.”* Đó là cái nhìn chính kiến, vừa nhận rõ được bản chất vừa từ bỏ được sự chấp thủ về năm thủ uẩn.

3. Trí tuệ hỗ trợ đoạn trừ sự bám víu, ái luyến vào Năm Uẩn

a. Phân biệt Trí và Tuệ

Theo Ngài Na Tiên giải thích thì trí và tuệ khác nhau. Trí là sự hiểu biết, đến từ sự học hỏi, là sự hiểu biết thế gian, có thể sai hoặc đúng. Trong Đạo Phật, trí tuệ nghĩa là thấu đạt, sự thâm thấu một vấn đề hay sự việc mà không phải dùng đến ngôn ngữ khái niệm hay lý luận diễn đạt để hiểu được. Hiểu biết là đặc điểm của trí, tức của ý thức, phân biệt là đặc điểm của tuệ. Ngoài ra, trí hiểu tục đế, thuộc phần khái niệm và cho cái gì cũng thật có; Tuệ hiểu chân đế, tức sự thật của sự thật. tuệ thấy rõ bản chất của sự vật do duyên giả hợp, vì do duyên giả hợp nên chúng có ba đặc tướng vô thường, khổ, vô ngã. Trí thì có điều biết có điều không biết và cái thấy biết của họ vẫn còn sai lầm, chưa diệt được vô minh. Tuệ thì thấy biết không còn sai lầm nhầm lẫn và người có trí tuệ sẽ diệt được vô minh. Người có trí tuệ sẽ biết bốn điều: kiểm soát được hành động và lời nói của thân; giữ được cân bằng giữa cảm xúc và lý trí của tâm; can đảm đối diện với những khổ đau của bản thân và luôn xem khó khăn là cơ hội hoàn thiện chính mình; người sống biết ơn, sống có lợi ích và có ý nghĩa.

b. Trí tuệ nào nhiếp phục được dục tham

Chỉ có Tuệ Tu là trí tuệ thực chứng đưa đến thành tựu bảy giai đoạn thanh tịnh, làm phát sinh Mười Sáu Tuệ Minh Sát có khả năng đoạn trừ hoàn toàn phiền não, giải thoát mọi chấp thủ, thành tựu đạo quả Niết Bàn. Bảy giai đoạn này được diễn tả trong kinh Trạm Xe như sau:

Giới thanh tịnh: Chuyên giữ giới nơi thân và khẩu để được thanh tịnh. Phật giáo Nguyên thủy chia chế phần giữ giới này thành: Giới bốn phòng ngự giới (Pātimokkha-saṃvara-sīla), nghĩa là giữ đúng theo những điều đã chế định; Căn môn phòng ngự giới, phòng hộ 6 căn không cho phóng dật; Sinh kế thanh tịnh giới: chỉ cho đời sống khát thực; tư cụ y chỉ giới: Sử dụng thực phẩm, phòng cốc, thuốc men, và y phục đúng cách.

Tâm thanh tịnh (Cittavissudhi): Tu tập để tâm được thanh tịnh, ngang qua các pháp thiền chỉ (4 thiền sắc giới và các pháp môn làm cho tâm an định). Tâm thanh tịnh chính là định, định của thiền chỉ chứ không phải thiền quán.

Năm giai đoạn sau là hoạt động của tuệ, có mười sáu tầng tuệ từ thấp đến cao

Kiến thanh tịnh (Ditṭhi-vissuddhi): thấy phân biệt giữa Danh và Sắc, thấy không có ta, tức cả chỉ là sự vận hành của Danh và Sắc. Hiểu được bàn bạc là vô ngã.

Đoạn nghi thanh tịnh (Kaṅkhāvitaraṇa-vissuddhi): Chấm dứt sự nghi ngờ về nguyên nhân đưa đến sự có mặt của chúng sinh là do năm yếu tố: vô minh, ái, thủ. Nghiệp và đoàn thực.

Đạo phi đạo tri kiến thanh tịnh (Maggāmaggañāṇa-dassanavissuddhi): Thấy được sự diệt và mất đi của Năm Uẩn cho nên gọi là tuệ thấu đáo.

Hành đạo tri kiến thanh tịnh (Paṭipadāñāṇadassana-vissuddhi): Sự vận hành theo con đường Chính Đạo, nghĩa là trạng thái tâm trong sạch do nhờ sự hiểu biết thanh tịnh khi vị này hướng tâm đến quán ba pháp ấn. Chính giai đoạn này quyết định có đi tiếp hay không để đạt vào Thánh quả. Cho nên cần sự xuất hiện của Năm lực để dẫn mình ra khỏi những thử thách.

Tri kiến thanh tịnh (Ñāṇadassana-vissuddhi): Hành giả đạt được 4 loại trí: Đạo Trí, Quả trí và cuối cùng là Tính Sát Trí

Nếu không có Tuệ tu, dù có tuệ văn, Tuệ tư cũng không thấy ba tướng của Năm Uẩn là vô thường, khổ, vô ngã vì không có quán chiếu vào Năm Uẩn bằng sự kinh nghiệm của công năng tu tập chính mình. Không phải do đọc nhiều, thấy nhiều, suy tư nhiều mà thấy được, chỉ khi nào thực chứng, khi nào thấy rõ bản chất của pháp thì mới có sự ly tham đoạn diệt được.

c. Khi Năm Uẩn diệt, Trí tuệ ở đâu? Trí tuệ nằm ở đâu trong thân này?

Trí tuệ giúp diệt trừ vô minh. Khi tuệ phát sinh thì si mê lầm lẫn biến mất. Ngài Na Tiên đã đưa ra ví dụ, như người cầm đèn vào hốc tối, ánh sáng hiện thì bóng tối tự tiêu, còn trí tuệ nó cũng diệt mất. Vì sao? Vì vạn pháp trên thế gian này phần Ngũ Uẩn là vô thường. Trí tuệ là vô thường vì nó thuộc một trong năm mươi hai tâm sở trong Hành Uẩn, thuộc diện tâm thức nên nó cũng vô thường biến hoại. Như vậy khi nó làm xong nhiệm vụ thì nó sẽ mất đi chứ không còn miên viễn, nhưng công việc mà Tuệ đã làm, như cho ta thấy biết chân tướng của cuộc đời, cho ta thấy rõ lí vô thường, khổ và vô ngã của pháp thì vẫn còn. Như ví dụ về người đốt đèn viết sách mà Ngài Na Tiên đã đưa ra: “*Một người thắp đèn để viết sách, viết xong tắt đèn; đèn tuy tắt nhưng chữ vẫn lưu trên giấy*”.

Vậy Trí Tuệ nằm ở đâu trong thân này? Thân Ngũ Uẩn gồm hai phần Danh Pháp và Sắc Pháp. Trí tuệ thuộc về Danh Pháp nên không nằm đâu trong thân này. Vua Milinda đã yêu cầu chỉ chỗ nó nằm, nhưng nó không có trú xứ thì làm sao có thể chỉ được và nếu không thể chỉ được vua cho rằng nó không thật có. Na Tiên Tỳ kheo trả lời bằng cách đưa ra một ví dụ là gió có hay không, khi thổi mát thì có gió, khi quạt bắt đầu quay lên thì có gió. Cũng như vậy, trí tuệ phát triển năng lực của nó để làm cho hành giả nhận định rõ bản chất như thật của vạn pháp, thời trí tuệ có nhưng ta không thấy, như không thể thấy gió, chứ không phải gió không có.

III. Bốn đại về đâu khi chấm dứt sinh tử

1. Hành tướng của Niết Bàn

Chúng sinh cứ mãi quẩn quanh trong lục đạo luân hồi, mãi chìm đắm trong dòng ái dục, nên chịu sự bủa vây của phiền não do sinh, già, bệnh, chết, ưu sầu... Các bậc Thánh do nhờ tu tập, nhờ trí tuệ đã kiểm soát được căn trần, liễu ngộ sinh tử, không còn trôi dạt trong ba cõi, hết tham ái và chấp thủ đều tiêu diệt, phiền não vắng lặng nên gọi là vắng lặng. “*Niết Bàn chính là diệt, là tịch diệt, trạng thái ngưng nghỉ và vắng lặng.*” Đó cũng là sự chấm dứt đau khổ, tham ái và vô minh. Nghĩa đen của từ Niết bàn là dập tắt, theo cách mà một ngọn lửa bốc ra khi hết nhiên liệu. Niết bàn nghĩa là dập tắt hoặc không bị ràng buộc, tự do khỏi những gì đã ràng buộc chúng ta. Một khi những lậu hoặc phiền não được loại bỏ, một trạng thái tĩnh lặng hoàn toàn được tạo ra, không còn hạnh phúc hay buồn bã nữa, không có thêm niềm vui hay thất vọng, không có sự hài lòng hay sự không hài lòng, thoát khỏi vòng luân hồi bởi vì tất cả nghiệp chướng đều được giải quyết.

2. Những đặc tính của một vị đã giải thoát

Những ai thực hành đúng chính pháp, giác ngộ những pháp mà bậc Trí Tuệ đã giác ngộ, dứt bỏ những pháp mà bậc Trí Tuệ đã dứt bỏ, thấy rõ những pháp mà bậc Trí Tuệ đã thấy, đó đều là những vị đã giải thoát, là bậc Thánh trong hàng đệ tử Phật. Trong Kinh Ví Dụ Con Rắn, nói về những đặc tính của một vị đã giải thoát khỏi mọi trói buộc:

Tỷ-kheo ấy được gọi là vị đã vất bỏ các chướng ngại nghĩa là đã đoạn trừ vô minh, cắt tận gốc rễ, làm cho như cây tala bị chặt đầu, không thể tái sinh trong tương lai.

Tỷ-kheo ấy được gọi là đã lấp đầy các thông hào tức là đã đoạn trừ tái sinh và sự luân chuyển sinh tử.

Tỷ-kheo ấy đã nhổ lên cột trụ, tức là đã đoạn trừ khát ái, đã cắt tận gốc rễ.

Tỷ-kheo ấy đã mở tung các ổ khóa, đã đoạn trừ 5 hạ phần kiết sử...

Là bậc Thánh đã hạ cây cờ xuống, đã đặt gánh nặng xuống, không có gì hệ lụy, tức là đã đoạn trừ ngã mạn.

3. Người đạt giải thoát không tìm được dấu vết

Người đạt giải thoát không tìm được dấu vết là muốn chỉ cho đức Phật và các bậc A-la-hán. Đức Phật thuyết một vị Tỷ kheo được giải thoát như vậy sẽ không một ai tìm được dấu vết. Vì sao? Vì mười lậu hoặc được đoạn trừ hoàn toàn, đã ra khỏi lưới của Ma Vương. Ngài nói thêm: “*Ta nói ngay ở hiện tại, một Như Lai không thể tìm thấy dấu vết*”. Các vị ấy đoạn sạch mọi tham đắm, đường đi không còn để lại dấu vết ô uế nào

Như chim giữa hư không

Dấu chân thật khó tìm.

KẾT LUẬN

Cuộc sống này được gọi là cuộc sống của Ngũ uẩn. Do Tham ái và chấp thủ, chúng sinh sống với thân Năm Uẩn và hành xử theo những đòi hỏi, những dính mắc vào Năm Uẩn. Đồng hóa

Năm Uẩn thành một cái ta và điều đứng trong luân hồi vì cái ta đó. Khi Năm Uẩn thương thì nói là tôi thương, khi Năm Uẩn ghét thì nói là tôi ghét...

Do vậy, cuộc sống này là cuộc sống của tâm si mê, tâm vô minh với ngũ uẩn, cái gọi là tham sân si cũng là tham, sân, si với lục trần của tâm vô minh, tâm có thọ, tưởng, hành, thức hoạt động trong vô minh dẫn dắt và chi phối. Do tâm mê mờ, tham đắm và dính mắc vào Ngũ Uẩn nên tâm không được tự tại, bình yên, trong sạch mà tâm luôn luôn đòi hỏi, tham luyến và dính mắc vào năm uẩn. Do dính mắc và tham đắm vào Ngũ uẩn nên làm tiền đề cho lúc tái sinh, sự tham đắm và dính mắc này dẫn dắt tìm cầu Ngũ Uẩn. Vì vậy một chúng sinh mới được sinh ra, một Ngũ Uẩn mới do vô minh dẫn lối lại tiếp tục trong vòng luân hồi.

Chỉ khi nào hết vô minh tham đắm vào Ngũ Uẩn thì luân hồi mới chấm dứt. vậy khi nào hết vô minh? Đó là khi có ánh sáng của trí tuệ, thấy rõ bốn sự thật về Ngũ Uẩn thì mới thôi tham đắm, ảo tưởng và nô lệ cho thân năm uẩn này. Chính vì vậy tu tập là tu tập ngay trên thân này, quán chiếu dựa trên thân Năm Uẩn này mà quán chiếu, chứng ngộ, chứ không phải đi tìm cầu một điều gì đó siêu nhiên có thể cứu khổ ban vui thì đó là điều vĩnh viễn không thể có.

Các bậc đã chứng đắc đạo quả nhờ tuệ tri, quán chiếu tất cả năm uẩn không có gì ngoài ba đặc tướng: Luôn thay đổi (vô thường), gây khổ đau (khổ), và không có gì là tôi cả (vô ngã). Từ đó sinh nhàm chán, muốn xa lìa thế giới và thân ngũ uẩn này, vị ấy chấm dứt bám víu vào năm uẩn và tri kiến về đạo tuệ (A-la-hán đạo và A-la-hán quả) sinh khởi. Vị này được hoàn toàn giải thoát khỏi mọi khổ ách.

Khi được giải thoát, vị ấy biết mình được giải thoát. Vị ấy biết mình đã thực hành rốt ráo con đường (Bát Chính Đạo) đưa đến giải thoát rồi, không còn phải tái sinh nữa, mọi phận sự đã hoàn thành, không còn tái sinh lại cõi đời này nữa, nếu có trở lại là trở lại với hạnh nguyện độ sinh chứ không phải tái sinh do nghiệp lực (giải thoát tri kiến).

Với tâm giải thoát như vậy, vị ấy sống an nhiên tự tại, tâm vị ấy không sinh thích thú, hoan hỷ hay sung sướng khi được cung kính trân trọng, lễ bái cúng dường. Cũng không khởi phẫn nộ, sân hận hay bất mãn khi bị người khác nhiếc mắng. Vị ấy sống không thuận theo ai, cũng không tranh luận hơn thua bất cứ điều gì với bất cứ ai.

Tuy vị ấy có thể dùng những từ như tôi, anh, danh xưng hay tên gọi... thì chỉ thuận theo quy ước của thế gian, thuận theo sự thật tục đế, chứ vị ấy không còn cho đó là những thật thể hay linh hồn hiện hữu, tức là không chấp trước vào những danh xưng ấy.

Vì sao vậy?

Vì vị ấy đang sống với sự thật, sống với chính niệm, chính trí. Nhìn con người sự vật như chúng đang là. Nhìn con người như chúng đang là nghĩa là thấy con người chỉ là sự tập hợp của năm nhóm sắc, thọ, tưởng, hành, thức. Con người thực ra chỉ là sự vận hành của Danh và Sắc chứ không có ta hay người, không bỉ thử, hơn thua...

Vị ấy không còn bị Ma Vương quấy nhiễu, vì đã dứt sạch mọi cội rễ của vô minh ái dục chấp trước. Khi vị ấy ra đi không còn để lại dấu vết gì trong cuộc chơi sinh tử nữa, nên Ma cũng

không thể tìm thấy vị ấy. Vị ấy đã ra khỏi ba cõi.

Tóm lại mục đích Phật ra đời là để chỉ cho nhân sinh thấy sự thật về bản chất của cuộc đời là khổ và đưa ra con đường giác ngộ. Cho nên nền tảng tu tập phải dựa trên con người, trên thân xác cũng như tâm tư tình cảm của chính con người để tìm ra hướng giải quyết cho những vấn đề cuộc sống. Người thực hành giáo pháp nếu không hiểu rõ Năm Uẩn sẽ không bước lên tầm cao thánh giải thoát. Suốt bốn mươi lăm năm hoằng pháp, Đức Phật nhấn mạnh đến sự tu tập và tuệ tri về Năm Uẩn một cách chi tiết, bằng bạc trong kinh điển cả hai hệ Nikaya và Agama, bởi không liễu tri Năm Uẩn thì không thể đoạn tận được khổ đau.

Tác giả: **Thích nữ Nguyên Hiền**

Trung Bộ Kinh I, Kinh Thánh Cầu, tr.212

HT Thích Minh Châu dịch, Kinh Tương Ưng III, Kinh Gánh Nặng, tr.54. NXB: Viện Nghiên Cứu Phật Học Việt Nam, TP. Hồ Chí Minh 1991

Câu Xá Luận

Thích Minh Châu dịch, Trung Bộ Kinh II, Đại Kinh Mãn Nguyệt, tr.340, NXB: Tôn Giáo 2012

Mi Tiên Tì Kheo, số 16 Tương Quan Thân Trước Và Thân Sau, tr.115

Sđd số 23 Danh Sắc Tương Quan Liên Hệ

Vibhāvinī Tīkā

Vì Diệu Pháp Toát Yếu, Phạm Kinh Khánh dịch

Siêu Thành dịch, Giáo Trình Siêu Lý Tiểu Học, tr. 62 NXB Hồng Đức.

Sđd, tr.62.

Sđd tr. 65.

HT Thích Minh Châu dịch, Kinh Trung Bộ I, Ví Dụ Dấu Chân Voi 28, tr.237, NXB: Tôn Giáo 2012.

Phạm Kim Khánh dịch, Vì Diệu Pháp Toát Yếu.

HT Thích Minh Châu dịch, Kinh Trung Bộ I, Ví Dụ Dấu Chân Voi 28, tr.239, NXB: Tôn Giáo 2012.

Sđd, 240

Phạm Kim Khánh dịch, Vì Diệu Pháp Toát Yếu

Siêu Thành dịch, Giáo Trình Siêu Lý Tiểu Học

Kinh Trung Bộ số 28, Ví Dụ Dấu Chân Voi, tr.241, NXB: Tôn Giáo 2012.

Trí Quang dịch, Sa Di Giới và Sa Di Ni Giới, tr.97, NXB: TP HCM, 1994.

Nguyễn Đỗ Mục dịch, Đông Châu Liệt Quốc, NXB Văn học , 2018.

Giới Nghiêm dịch, Mi Tiên Vấn Đáp, Tương Quan Thân Trước Và Thân Sau, tr. 115

Sđd, Danh Sắc Tương Quan Liên Hệ, tr.131

Sđd, Danh, tr.84-85

Sđd, Hành Tướng Của Thọ, tr.150

Sđd, Hành Tướng Của Thọ, Tr. 151

Sđd, Hành Tướng Của Tư, tr. 152

Sđd, Hành Tướng Của Thức, tr. 153

Philippe Ngo, Mười Bốn Pháp Luận Giải trong Thập Nhị Nhân Duyên, NXB Lulu.com, 2019, tr.54.

Kinh Tương Ưng Bộ III, Đại Kinh Mãn Nguyệt, tr.314, NXB: Tôn Giáo 2012.

Sđd.

Kinh Tăng Chi (I, 1), Nữ Sắc, tr.9, NXB: Viện Nghiên Cứu Phật Học Việt Nam, TP. Hồ Chí Minh 1996.

Trung Bộ Kinh I, Kinh Tứ Niệm Xứ, tr.85, NXB: Tôn Giáo 2012.

Tương ưng bộ Kinh III, tr.44

Sđd, tr.201

Trung Bộ Kinh, Kinh Trạm Xe.

Giới Nghiêm dịch, Mi Tiên Vấn Đáp, tr.118-119.

Sđd

Sđd, tr.170

Trung Bộ Kinh, Kinh Ví Dụ Con Rắn

Sđd