

Vô thường, Khổ, Vô ngã - 3 loại Khổ - "Khi tâm thanh tịnh..." - Giới luật (Như Tuệ trích ghi từ Trà Đạo Bửu Long)

- Vô thường, Khổ, Vô ngã - 3 loại Khổ - "Khi tâm thanh tịnh..." - Giới luật (Như Tuệ trích ghi từ Trà Đạo Bửu Long)
- *Tác giả:* Viên Minh

Vô thường, khổ, vô ngã

- Thưa Thầy, con đọc trong quyển sách hướng dẫn Thiền của Ngài U Sīlananda, Ngài nói rằng mục đích của thiền Vipassanā là thấy thực tánh “vô thường, khổ, vô ngã”. Con hiểu cụm từ này rất mù mờ, ví dụ như khổ thì không phải lúc nào cũng có để mà thấy. Kính xin Thầy dạy cho con hiểu rõ hơn về vô thường, khổ, vô ngã?

- Cụm từ “vô thường, khổ, vô ngã” không nên hiểu theo định nghĩa từ điển mà phải *thực thấy*; cũng không cần thiết phải thấy hết cả ba mà chỉ cần thấy một trong 3 đặc tính đó thôi là được. Tùy theo căn tính mà người thấy vô thường, người thấy khổ, người thấy vô ngã. Thấy một đặc tính thì tự nhiên thấy hai đặc tính kia.

Khổ có 3 loại: Khổ tự nhiên, khổ quả và khổ ảo. Khi chiêm nghiệm kỹ sẽ thấy ra khổ tự nhiên rất cần thiết trong đời sống, nếu mất đi khả năng cảm nhận được khổ này thì còn tệ hơn đời sống thực vật và sẽ chỉ sống như gỗ đá mà thôi. Còn khổ quả thì đã tạo nhân sai xấu ắt gặp quả khổ sâu, vì vậy khổ quả mang tính giáo dục rất cao, giúp nhận ra sai lầm để điều chỉnh nhận thức và hành vi cho đúng tốt. Cuối cùng là khổ ảo do thái độ tâm lý tạo ra. Đó là khổ khổ, hành khổ và hoại khổ, chỉ phát sinh khi vô minh ái dục tức có phi hữu ái, hữu ái và dục ái mà thôi.

Vô thường tuy có nghĩa là biến đổi mà ai cũng biết, nhất là các nhà khoa học, nhưng chứng ngộ vô thường là chuyện khác. Không đơn giản là chỉ thấy mọi sự mọi vật biến đổi thôi, chủ yếu là thấy mọi biến đổi mà tâm không dao động, không bị chi phối mới gọi là *thấy vô thường*. Như khi đi qua một cánh đồng thấy gia đình nọ đang thiêu một xác chết nhưng thấy họ rất bình tĩnh, không hề dao động, đức Phật hỏi mới biết họ đang thiêu đứa con trai duy nhất vừa mới bị rắn cắn chết, trong đó có cả người vợ trẻ cũng đang rất tỉnh táo trước cái chết của người chồng. Họ đều nói vô thường là chuyện bình thường, với người đã khuất họ đã đối xử hết lòng khi còn sống với

nhau nên không có gì phải phải đau buồn ân hận khi phải chia tay giã biệt. Đức Phật khen ngợi họ đã thực sự thấy vô thường, tức đã biết trả pháp lại cho pháp như nó là.

Vô ngã cũng vậy, khi đã thấy vô thường, đau khổ không như ý mình thì mới nhận ra chẳng có gì là “ta” và “của ta” cả. Thật ra mọi cơ cấu hoạt động của thân, tâm và cảnh đều là sự vận hành của pháp tự nhiên, dù có thêm vào khái niệm “ta” hoặc “của ta” hay không thì pháp vẫn vậy: Tim vẫn đập, máu vẫn chảy... nhưng khi có “cái ta sợ hãi” xen vào thì mới sinh ra nỗi máu cơ tim. Cho nên trong 3 đặc tính của pháp thì vô ngã là quan trọng nhất. Tu không phải để thoát khỏi vô thường, khổ, vô ngã mà là thấy ra 3 đặc tính đó để không sống chủ quan theo tư kiến tư dục, biết sống tùy duyên thuận pháp vô ngã vị tha.

* Nói rõ thêm về 3 loại Khổ:

1. Khổ tự nhiên:

Khổ tự nhiên như đói quá, no quá, nóng quá, lạnh quá v.v... thì ai sinh ra trên đời, từ Phật đến chúng sanh đều phải có. Khổ này cực kỳ quý giá, là món quà tạo hóa tặng cho mỗi người, nếu không có khổ này thì trở thành cục đá (không có cảm giác biết nóng lạnh v.v...). Cái khổ này là tự nhiên và cần thiết như bản năng sinh tồn trong đời sống giúp chúng ta biết rõ mức nguy hiểm đến mạng sống để tránh. Biết sống tức là biết trân quý giá trị của cái khổ này của cuộc đời.

2. Khổ quả:

Cái khổ này là hậu quả của những nhân bất thiện trong quá khứ. Khổ này biểu hiện luật nhân quả giúp mọi người thấy ra những nghiệp nhân sai lầm mà mình đã tạo tác trước đây hầu qua đó biết điều chỉnh lại nhận thức và hành vi của mình. Khổ quả mang tính giáo dục rất cao giúp mọi người tiến hoá trên đường giác ngộ giải thoát. Nếu không có khổ quả thì không ai biết được mình đã sai lầm như thế nào.

3. Khổ ảo:

Khổ này chỉ do ảo tưởng tạo ra chứ vốn không có thật. **Đây mới chính là Khổ Đế mà đức Phật nói đến trong Tứ Diệu Đế**, nó còn khổ hơn cả hai loại khổ trên nên mới gọi là Khổ Đế. Khổ này có thể chấm dứt, hay đoạn tận khi không còn ảo tưởng tham sân si. Nhầm lẫn khổ đế với khổ tự nhiên và khổ quả là không đúng. Khổ do dục ái, hữu ái, phi hữu ái tạo ra mới hình thành khổ khổ, hoại khổ, hành khổ trong khổ đế. Ba loại khổ trong khổ đế này đều do ảo tưởng tạo ra nên gọi là khổ ảo.

Mặc dù do ảo tưởng tạo ra nhưng một khi đã hình thành kết quả thì lại trở thành khổ quả thật. Thí dụ: do tưởng tượng mà sợ ma, nhưng khi đã sợ hãi thì lại mất ăn mất ngủ. Thế nên từ khổ ảo của tâm sinh ra khổ thực trên thân mà trở thành khổ thọ. Nếu ảo tưởng biến mất thì khổ ảo cũng biến mất luôn, chỉ còn di chứng trên thân mà thôi (nhồi máu cơ tim chẳng hạn). Ví dụ một người thấy sợi dây tưởng con rắn thì sợ hãi lo âu phát sinh nên thần kinh căng thẳng mà khổ, nhưng khi nhìn lại thấy sợi dây thì toàn bộ ảo ảnh cùng với ảnh hưởng của chúng chấm dứt. Cho nên cái khổ này là khổ có thể chấm dứt được bằng cách quán chiếu thấy được nó chỉ là do ảo tưởng sinh ra.

Khổ Đế cần phải được hiểu đúng. Nhiều người hiểu lầm khổ Đế là khổ tự nhiên hoặc khổ quả nên cố tu để mong thoát ra 2 loại khổ này, như vậy chẳng khác gì gỗ đá. Chỉ khi nào thấy khổ do ảo tưởng sinh ra thì lúc đó chấm dứt ảo tưởng của bản ngã, và tất nhiên cũng không còn cái khổ để đó nữa. Nhưng lúc đó mới thấy cái khổ tự nhiên chính xác hơn để tránh. Ví dụ uống một chút rượu đã thấy rõ tác hại của nó ngay nên không bị nghiện ngập và tránh được bệnh tật. Hoặc khi có khổ quả thì biết nguyên nhân do mình tạo ra nên không than trách ai khác. Cho nên, chỉ chấm dứt cái khổ do ảo tưởng tạo ra mà Đức Phật gọi là Khổ Đế thôi chứ không phải mong cầu thoát khỏi cái khổ tự nhiên và khổ quả. **Đó là chỗ nhầm lẫn lớn trong việc tu tập.** Nếu nhầm lẫn như vậy sự tu tập sẽ hướng đến hủy diệt sự thật chứ không phải hủy diệt bản ngã tạo ra ảo tưởng.

Cũng cần phân biệt giữa nhân và quả: có cái khổ thuộc **tâm vô nhân dị thực**, gọi là thọ ưu nhưng vẫn là khổ quả chứ không phải tâm sân thuộc nhân tạo tác. Cái "thân" có các tri giác thấy, nghe, ngửi, nếm, xúc giác và biết này chính là biểu hiện của tâm vô nhân dị thực có các cảm thọ lạc, khổ, hỷ, ưu và xả nên khi tiếp xúc với 1 đối tượng nào đó, do tâm vô nhân dị thực bất thiện mà khổ ưu tự sinh chứ không phải do nhân tạo tác hiện tại. Thực ra, nếu không có tâm vô nhân dị thực thì cũng không có thân này. Ngay cả báo thân của Phật và các bậc Thánh cũng từ tâm vô nhân dị thực mà có, cho nên các Ngài vẫn có các cảm thọ khổ ưu. Nhân quả trong nghiệp báo cũng là hệ luận của nhân quả tự nhiên nên khổ quả cũng vẫn có tính chất tự nhiên, chỉ khác ở chỗ vô tình và hữu tình mà thôi.

Đời là bể khổ

- Kính thưa Thầy, con thường nghe quý thầy quý cô nói đời là bể khổ, có vẻ rất bi quan. Nhưng

từ khi nghe Thầy giảng sống tùy duyên thuận pháp thì con thấy cuộc đời đâu có đến nỗi bi quan như vậy. Con thấy cuộc đời rất có ý nghĩa. Kính Thầy khai thị cho con?

- Không phải cuộc đời là bể khổ mà chính thái độ nhận thức và hành vi của mỗi người tự tạo cho đời mình thành bể khổ mà thôi. Đức Phật dạy, "*Khi tâm thanh tịnh thấy các pháp đều thanh tịnh*" thì lúc đó đời là Niết-bàn chứ đâu phải là bể khổ. Nếu xem cuộc đời là trường học dạy cho chúng ta biết điều chỉnh nhận thức và hành vi mà mỗi người qua đó giác ngộ được chính mình thì cuộc đời tuy cam go nhưng lại là môi trường giác ngộ vô cùng phong phú và vi diệu. Vì cho đời là bể khổ nên mới sinh ra hai tà kiến nguy hại: Một là xem mục đích tu hành như một sự chấm dứt hoàn toàn, đó là đoạn kiến; Hai là xem mục đích tu hành như để đạt được sự thường lạc, đó là thường kiến. Thực ra chỉ cần thay đổi thái độ nhận thức và hành vi thì Sinh Tử hay Niết-bàn đều chính là cuộc đời này chứ không phải gì khác.

"Khi tâm thanh tịnh thấy các Pháp đều thanh tịnh"

- *Thưa Thầy như thế nào là "Khi tâm thanh tịnh thấy các Pháp đều thanh tịnh"?*

- Khi tâm thanh tịnh là thấy mọi chuyện diễn ra đều hoàn toàn đúng với nhân quả, với sự vận hành của Pháp. Như người uống rượu thì say, ăn nhiều thì no, cây xoài ra trái xoài v.v... Còn trong cơ thể con người thì tim tự đập, máu tự chảy, bao tử tự tiêu hoá, v.v... tất cả đều hoàn hảo. Có thể nói cách khác, khi tâm không thanh tịnh thì thấy các pháp không thanh tịnh, nên mới có câu, "*Người buồn cảnh có vui đâu bao giờ*". Nhưng khi nào tâm thanh tịnh trong sáng thì liền thấy cái gì cũng tịch tịnh: "*Chư Pháp tùng bản lai, thường tự tịch diệt tướng*".

Khi tâm thanh tịnh thì thấy đúng là các Pháp đều thanh tịnh, tinh khiết, và thấy cái gì cũng đều hoàn hảo. Cho nên, sau khi Chứng Quả đức Phật im lặng, không muốn nói gì cả. Hiểu được ý này Thiền Tông nói "*há miệng mắc quai*", vì đã nói ra khó mà diễn đạt được sự thật, nhưng để chỉ bày cho người khác tự thấy ra sự thật thì tạm thời phải dùng ngôn ngữ để nói, hay có người yêu cầu mới nói. Cho nên tại sao trong giới luật khi thuyết Pháp phải có người thỉnh mới được nói. Không có chân lý nào nói ra được mà phải tùy chỗ tùy lúc và tùy nhu cầu mới phải nói thôi. Như Āṅgulimāla là sát nhân giết hàng trăm nạn nhân nhưng Phật vẫn không nói gì cho đến lúc ông rượt theo Ngài để giết người cuối cùng Ngài mới dừng lại, lúc đó Ngài mới nói và chỉ lúc đó Āṅgulimāla mới có thể hiểu được Ngài nói gì.

Thực ra, dù có người giác ngộ hay không thì Pháp tánh vẫn thanh tịnh, nên đức Phật nói: "Dù Như Lai ra đời hay không ra đời thì Pháp vẫn vậy".

Giới luật

- Thưa Sư ông, giới gồm mấy phần và như thế nào là vi tế của giới? Con cảm ơn sư ông!

- Giới có 2 loại:

Giới tướng hữu hạn: Giới được đức Phật ban hành mỗi khi có Tăng sĩ hoặc cư sĩ phạm phải sai lầm, đó là giới chế định gồm một số điều học cho từng đối tượng, gọi là giới tướng hữu hạn.

Giới tánh vô hạn: Giới có sẵn trong tự tánh mỗi người, khi nhận thức minh bạch hành động nói năng của mình thì giới là tự nhiên, tự giác nên gọi là giới tánh vô hạn.

Trong thời kỳ đầu của đức Phật, khi Ngài khai thị thì hầu như ai cũng đều giác ngộ mặc dù lúc ấy chưa có giới định tuệ chế định nào cả. Vì giới định tuệ chính là Bát Chánh Đạo mà trong đó chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng đều là giới có sẵn trong tự tánh mỗi người.

Qua trải nghiệm thực chúng ta sẽ thấy giới có thể phân thành 6 giai đoạn:

* Giai đoạn 1: Đối với *người đã sai phạm* trong hành động, nói năng hại mình hại người hoặc bị người đời chê trách, đức Phật mới chế định giới để ngăn cấm những hành động sai trái. Giai đoạn này *giới là sự ngăn cấm*.

* Giai đoạn 2: Đối với *người chưa sai phạm* thì giới chế định chỉ mang tính ngăn ngừa không để gây ra hành động nói năng hại mình hại người, hoặc để người đời chê trách. Giai đoạn này *giới là sự ngăn ngừa*.

* Giai đoạn 3: Đối với *người không sai phạm* thì giới chế định là điều học giúp nhận ra hành động nào nên hoặc không nên làm, đúng hoặc sai, tốt hoặc xấu, lợi mình lợi người hoặc hại mình hại người để sống cho đúng tốt. Giai đoạn này *giới là điều học*.

Ba giai đoạn trên thuộc giới tướng hữu hạn mang tính khái niệm tục đế.

* Giai đoạn 4: Đối với *người biết tự giác*, thường thận trọng, chú tâm, quan sát mọi hành vi cử chỉ của mình, vượt qua giới tướng hữu hạn để ứng giới tự tánh qua đức tánh cẩn thận, nghiêm túc, chu đáo. Giai đoạn này *giới là sự thận trọng*.

* Giai đoạn 5: Đối với *người tỉnh giác cao*, thường trọn vẹn tỉnh thức trên thực tại thân-tâm-cảnh, nhận ra những lỗi nhỏ nhặt trong hành vi, cử chỉ, nói năng, nên dễ dàng điều chỉnh nhận thức hành vi cho thuận pháp. Giai đoạn này *giới là sự tinh tế*.

* Giai đoạn 6: Đối với *người đã giác ngộ*, luôn sống với sự trong lành, định tĩnh, sáng suốt nên hành động nói năng không còn hại mình hại người nữa, luôn sống vô ngã vị tha thì giới đã hoàn toàn thanh tịnh. Giai đoạn này *giới là sự trong lành*.

Trích Trà Đạo Bửu Long 03/01/2017
