

Vô thường - Khổ - Vô ngã

- Vô thường - Khổ - Vô ngã
 - *Tác giả:* Viên Minh
 - *Ghi chép:* Pháp Thuận
-

VÔ THƯỜNG, KHỔ, VÔ NGÃ (Khoá giảng thứ 11 – Buổi 6)

Khi nói đến Vô Thường, Khổ, Vô Ngã thì chúng ta cần lưu ý, đó là nói đến bản chất tự nhiên của pháp, hay nói đến nhận thức của mình về bản chất ấy. Thường thì người ta nhầm lẫn giữa nhận thức của mình về khái niệm (chế định) vô thường, khổ, vô ngã với bản chất thật (thực tính) của pháp.

Thấy được Vô thường (Anicca)

Người ta thường ngồi suy nghĩ trên hiện tượng có sinh, có diệt, có đó, không đó rồi gán cho nó khái niệm vô thường. Khoa học có thể đo lường được sự biến đổi vô thường của hiện tượng vật lý và hóa học qua tính toán hoặc nhờ thiết bị máy móc đo đạc. Trong cuộc sống hàng ngày ai cũng thấy rất rõ hiện tượng vô thường qua sự biến đổi của thời tiết bốn mùa, sự chuyển biến từ ngày qua đêm, hoặc mặt trời khi mọc, khi lặn, mặt trăng lúc tròn lúc khuyết... Tuy nhiên, đó vẫn chỉ là qua lăng kính của tư tưởng, khái niệm, kiến thức về vô thường, chứ chưa gọi là thực chứng vô thường.

Người ta thường đồng hóa cái nhìn khoa học với cái nhìn của Phật giáo. Nhưng khoa học và Phật giáo khác nhau trong cách tiếp cận sự thật. Khoa học thì tìm hiểu và đo lường những thông tin chính xác về quy trình biến đổi - trạng thái sinh diệt vô thường - trên từng đối tượng nghiên cứu, còn Phật giáo không nhằm nghiên cứu đối tượng mà chỉ khám phá, phát hiện thái độ nhận thức nội tâm đối với mọi đối tượng. Vì sự khác biệt này mà nhà khoa học tuy thấy rõ vô thường mà vẫn không thể giác ngộ - giải thoát được. Trong khi Phật giáo có thể đạt được mục đích giác ngộ - giải thoát vì thái độ nội tâm không còn bị trói buộc bởi sự biến đổi vô thường của muôn loài vạn vật.

Về mặt kiến thức chúng ta đều biết với thời gian ai cũng sẽ già đi, mang bệnh và cuối cùng sẽ chết. Chúng ta biết rất rõ không ai có thể thoát khỏi quy luật vô thường này. Nhưng trong thực tế khi thấy mình già đi thì vẫn bắt đầu tiếc nuối, dùng mọi cách để níu kéo về ngoài trẻ trung của mình. Khi thấy mình mang bệnh, lại bắt đầu hoảng sợ, vung tiền lo tìm cách chữa trị cho mau lành. Khi có người thân nhắm mắt ra đi, người yêu phản bội v.v... thì sự thương tiếc, sầu hận, khổ đau bên trong dần vật hàng đêm. Lý trí thì hiểu được bản chất cuộc sống là vô thường, nhưng nội tâm chưa thấm nhuần sự thật này. Đối với Đạo Phật thì như vậy là vẫn chưa thực sự thấy được bản chất vô thường của cuộc sống.

Tiến trình phát triển nhận thức của một chúng sinh có thể chia thành 4 mức độ như sau:

1. *Hiểu NGHĨA qua khái niệm và kiến thức*: chỉ mới hiểu NGHĨA qua khái niệm, kiến thức và hoạt động của lý trí như tư duy, suy luận, so lường, phán đoán v.v... trên hiện tượng, chứ chưa thấy được thực tánh (lý) của pháp ngay nơi thực tại.

2. *Thấy ra LÝ qua trực nhận ban đầu*: bắt đầu nhận được LÝ (sự thật) qua thể nghiệm của thấy biết (tri kiến) trực tiếp và trung thực bản chất của pháp ngay nơi thực tại.

3. *Thông suốt LÝ qua thể nghiệm SỰ*: khi đã nhận ra sự thật (LÝ) tức tiếp xúc với thực tánh pháp thì ngay đó bắt đầu thể nghiệm thực tại chân đế, xóa dần sự ngăn cách giữa người kinh nghiệm (bản ngã) và đối tượng được kinh nghiệm.

4. *LÝ và SỰ không hai*: khi sống trọn vẹn trong thực tánh chân đế thì không còn người kinh nghiệm và đối tượng được kinh nghiệm, tức là ngay nơi thực tại hiện tiền thân-tâm-cảnh LÝ và SỰ không hai. Dầu sống giữa tục đế vẫn tùy duyên thuận pháp, không xa rời thực tánh chân đế.

Hiểu sự biến đổi vô thường qua kiến thức, rồi tự thân trải nghiệm sự biến đổi ấy, và nhờ đón nhận hoàn toàn sự thật này mà không sinh tâm ưa ghét, lấy bỏ nên có thể trực nhận thực tánh vô thường với tâm rộng lặng trong sáng. Tất cả những diễn biến này giúp tâm vừa thấy rõ sự thật vừa có thể an nhiên tự tại trong bản chất vô thường của đời sống. Đó mới là thái độ thấy biết trực tiếp và trung thực bản chất vô thường.

Khi chứng ngộ được thực tánh vô thường, thì mới có thể không xen quan niệm của cái ta vào diễn biến vô thường của các pháp. Pháp đến đi như thế nào thì thấy nó là như vậy, không giữ nó lại cũng không loại bỏ nó đi. Bởi vì "thọc gậy bánh xe pháp" chỉ làm tình huống trở nên tệ hại hơn, chỉ mang lại khổ đau và phiền não cho mình và người. Do đó, dù sống trong vô thường tan hợp tâm vẫn có thể tự tại vô ngại.

Hễ còn cho pháp là thế này, muốn pháp phải là thế nọ, mong pháp sẽ là thế kia... rồi quy định, giải quyết, can thiệp, tạo tác theo ý mình thì vẫn chưa thấy vô thường. Thực sự thấy vô thường tức thấy pháp như nó

là chứ không phải muốn nó là, nên dù có cái thường đi nữa tâm vẫn không dao động. Nghĩa là cho dù trên đời có pháp vô thường hay thường thì tâm vẫn không bị chi phối, vẫn hoàn toàn bình thản, thanh tịnh.

Vì vậy trong cuộc đời vô thường đừng cố gắng tìm kiếm sự vĩnh hằng (thường), cũng đừng nỗ lực tìm hiểu hiện tượng biến đổi diễn ra như thế nào, mà chỉ nên nhìn lại thái độ nội tâm khi đối diện với tất cả những biến đổi vô thường ấy. Thái độ đúng là pháp biến đổi như thế nào thì chỉ thấy là như vậy chứ không cho là, phải là, sẽ là. Mọi chuyện đến đi đều thấy là pháp tự nhiên vô ngã. Đó mới chính là chứng ngộ được thực tính vô thường. Còn muốn biến đổi theo ý mình, hoặc muốn thoát khỏi vô thường, tức không muốn biến đổi thì đó là muốn thường chứ vẫn chưa thấy được vô thường.

Thấy được Khổ (Dukkha)

Có 3 loại khổ:

1. Cái khổ tự nhiên:

Đi bộ lúc đầu thì thấy khoẻ, đi nhiều bắt đầu thấy mỏi mệt tức là khổ. Đứng ngoài nắng lúc đầu thấy ấm áp, đứng lâu bắt đầu thấy nóng nực đó là khổ. Mới ăn thì thấy rất ngon, ăn nhiều thấy khó chịu đó là khổ.

Cho nên Đức Phật mới nói: "*Cái gì vô thường là khổ*", trong tiến trình biến đổi vô thường của các pháp ở mức độ nào đó sẽ thấy lạc mà ở mức độ khác sẽ thấy khổ. Nóng quá cũng khổ, lạnh quá cũng khổ... Cái khổ này là tự nhiên trong đời sống, không phải do tham-sân-si. Chúng là tín hiệu cảnh báo để mọi người có thể điều chỉnh lại hành vi của mình cho vừa phải, hợp hoàn cảnh và khả năng chịu đựng của mình. Thí dụ ăn vừa phải thôi, không ăn quá no, đi vừa phải thôi, không cố gắng quá nhanh quá chậm, v.v...

Cái khổ này rất hữu dụng, vì nó giúp chúng ta biết điều chỉnh nhận thức và hành vi của mình, nên đó hoàn toàn không phải là Khổ Đế trong Tứ Diệu Đế.

2. Khổ do nghiệp quả:

Những việc mình đã làm trong quá khứ, bây giờ đương nhiên mình phải gặt lấy hậu quả của nó. Thí dụ hôm qua ăn uống không cẩn thận bị trúng thực nên hôm nay đau bụng quằn quại, phải nôn tháo hoài đến mệt lả. Tất nhiên là khổ rồi, nhưng có như vậy mới tống bớt độc ra để sớm hồi phục, đó cũng là một sự tự động điều chỉnh rất hiệu quả. Đồng thời qua đó chúng ta cũng học được bài học nhân quả để điều chỉnh lại nhận thức và hành vi của mình.

Khổ quả luôn tương ứng với nhân đã tạo trước đó, vì vậy một khi đã khổ tức phải là hậu quả hành vi tạo tác sai lầm của chính mình chứ không phải do bất cứ ai khác hoặc nguyên nhân nào bên ngoài. Cách tốt

nhất là bình tĩnh sáng suốt và nhẫn nại đón nhận hậu quả do chính mình gây ra để thấu hiểu nguyên lý nhân quả và để biết sống thận trọng hơn.

Cái khổ này tuy có dính líu tới Khổ Đế nhưng vẫn chưa phải là Khổ Đế trực tiếp mà Đức Phật chỉ dạy trong Tứ Diệu Đế.

3. *Cái khổ tâm lý:*

Đây là cái khổ mang tính tâm lý nhiều hơn là cái đau thể xác. Cái khổ này do thái độ tâm lý sai lầm - là ảo tưởng - nên thực ra nó chỉ là ảo giác. Tuy vậy nó còn khổ hơn cả hai loại khổ trên nên mới gọi là Khổ Đế. Và khi giác ngộ chỉ thoát khỏi loại Khổ Đế này thôi chứ không cần phải thoát khỏi hai loại khổ kia.

Sở dĩ Khổ Đế là ảo giác vì đó là cảm xúc, cảm giác do những ảo tưởng tâm lý gọi là ái (dục ái, hữu ái, phi hữu ái) tạo ra. Thí dụ, con nhà giàu mà bắt nhai bánh mì không thì thấy thật là khổ, nhưng con nhà nghèo thường chịu đói, nay được nhai bánh mì thì thật là sung sướng. Như vậy, loại khổ này xuất phát từ thái độ tâm lý không vừa lòng, còn nếu cảm thấy vừa lòng thì cho là lạc. Cảm giác lạc hay khổ loại này hoàn toàn phụ thuộc vào thái độ tâm lý mà thôi, vì vậy rõ ràng là không thật. Và cái khổ này mới chính là Khổ Đế mà Đức Phật chỉ dạy trong Tứ Diệu Đế.

Thấy được Vô Ngã (Anatta)

Đức Phật có nói rất rõ: pháp hữu vi là vô thường, pháp hữu vi là khổ nhưng tất cả các pháp hữu vi hoặc vô vi đều vô ngã.

Pháp hữu vi có hai loại:

1. *Hữu vi tự nhiên (Sankhàra)*: đó là những gì do duyên hợp từ nhiều yếu tố mà thành. Thường là những hiện tượng xảy ra trong vật lý, hóa học và những hoạt động tự nhiên của nội tâm. Thí dụ như nước do oxy với hydro tạo thành, hoặc những cảm xúc, tư tưởng của tâm v.v... Pháp hữu vi này gây ra cái khổ tự nhiên.

2. *Hữu vi tạo tác (Sankhata)*: Đó là những hành động, phản ứng có chủ ý tạo tác (cetana) của bản ngã mà thành. Thí dụ như hành động thiện ác của thân khẩu ý. Pháp hữu vi này gây ra khổ quả (vô nhân dị thực) và khổ tâm lý (Khổ Đế).

Bản ngã chấp làm pháp tự nhiên thành “Ta” và “của Ta”. Thí dụ thay vì đi thì chấp là Ta đi, nhìn thì tưởng là Ta nhìn,... từ đó cho là thân của Ta, tâm của Ta, nhà của Ta, v.v... Sự chấp làm này lâu ngày sẽ trở thành ảo tưởng lớn hơn đó là “tự ngã” của Ta.

Trên bình diện mối quan hệ xã hội thì có thể tạm dùng khái niệm chế định “Ta” và “của Ta” được. Gọi “Ta” để phân biệt với người khác, gọi “của Ta” để phân biệt với quyền sở hữu của người khác. Nhưng đó chỉ là khái niệm, quy ước của xã hội thôi chứ không phải thực. Những quy ước này có thể chấp nhận được nhưng “tự ngã” của Ta thì hoàn toàn là ảo tưởng không có thực.

Bản ngã được hình thành từ điều kiện khác nhau về môi trường thiên nhiên và xã hội. Từ đầu khi sinh ra thì ai cũng giống nhau, bao gồm Đất, Nước, Lửa, Gió, Hư Không và Tính Biết. Do các điều kiện sống tự nhiên và xã hội khác nhau nên biến đổi về mặt vật lý, sinh lý và tâm lý khác nhau, thành ra mỗi người có mỗi cá thể độc đáo, không ai hoàn toàn giống ai.

Từ sự khác biệt tự nhiên giữa các *cá thể* này mà hình thành ảo tưởng mình là một *cá nhân* riêng biệt với người khác, từ đó mỗi *cá nhân* chọn lựa cái mình thích, loại bỏ cái mình ghét để rồi hình thành một *bản ngã* mà thuộc tính của nó chính là tất cả những yếu tố được nó chọn lựa và sở hữu. Thế là từ sự tương giao hài hòa giữa những cá thể biến thành sự sinh khắc trong mối quan hệ giữa mỗi cá nhân, và rồi dẫn đến sự yêu thương hay ghét bỏ nhau, đồng hay bất đồng quan điểm với nhau, thỏa hiệp hay đối kháng nhau, giúp đỡ hay tranh giành nhau, hỗ trợ hay cô lập lẫn nhau...

Trong nhân duyên tự nhiên thì sự khác biệt này là đúng, nhưng trong tâm lý của mỗi người, sự khác biệt này trở thành tự ngã thì hoàn toàn là ảo tưởng. Nếu quan sát cho kỹ thì chỉ có đi, chỉ có thấy, chỉ có xúc chạm,... tức là chỉ có hoạt động thuần túy của thân và tâm mà không có cái Ta nào ở trong những tiến trình ấy cả. Trong khi ngủ, thì không có ý niệm bản ngã, nhưng thân-tâm vẫn sống như thường. Tim vẫn đập, tâm vẫn biết, cái biết không qua giác quan này có khi còn chính xác, linh nghiệm hơn cái biết nhờ giác quan.

Tóm lại tất cả các pháp hữu vi hay vô vi, vật lý hay tâm lý đều là vô ngã. Trong thấy chỉ có thấy, trong nghe chỉ có nghe... không có ai đang thấy, không có ai đang nghe và cũng không có cái gì được thấy, không có cái gì được nghe. Những người thấy như vậy và sống đúng với cái thấy đó thì người đó đã thấy được Vô Ngã.

Nhiều người khi bình thường thì có thể sáng suốt - định tĩnh - trong lành được, nhưng khi gặp nghịch cảnh nào đó, thí dụ bạn mình thay đổi thái độ với mình thì tâm không còn sáng suốt - định tĩnh - trong lành được nữa, mà cứ liên tục phản ứng, bức tức... Đó là do mình vẫn muốn được thương, được lạc và được như ý muốn của mình, vì chưa thấy ra được bản chất vô thường, khổ và vô ngã.

Khi gặp một nghịch cảnh do duyên tự nhiên hay do nghiệp quả mà mình phải gánh chịu, lúc đó mà mình nhận thức được rằng: "Nghịch cảnh này đang thử thách xem mình có thật sự sáng suốt - định tĩnh - trong lành chưa, hay chỉ bình tĩnh sáng suốt được trong thuận cảnh mà thôi" thì ngay đó nghịch cảnh liền trở

thành điều kiện quý giá để tu tập. Vậy nhờ có nghịch cảnh vô thường, khổ mà khám phá ra được phản ứng của mình xuất phát từ ngã hay vô ngã.

Mình cần biết ơn những nghịch cảnh đã đến với mình, vì nhờ có chúng mà mình mạnh mẽ hơn, sáng suốt hơn, biết giữ thăng bằng hơn. Còn nếu muốn giữ mãi cái mình đã đạt được, coi chừng trong khi thực hành mình có khuynh hướng thường hoá thay vì là vô thường; muốn lạc hoá thay vì đối diện với khổ.

Tu để làm gì? Là để được bình an - không thay đổi? Là để được hỷ lạc - không khổ đau? Là để được... cái này cái kia như ý muốn của mình? Hiểu như vậy thì thật là nhầm lẫn. Nếu là muốn thường được an bình không biến đổi giữa cuộc đời vốn là vô thường này thì chỉ chuốc thêm bất an mà thôi. Người có trí tuệ thấy tất cả những gì đến với mình đều có nhân duyên của nó. Vì không đủ sáng suốt, nhẫn nại để thấy ra bản chất vô thường nên mới bất an, do đó tu là thấy ra bản chất vô thường tất nhiên của đời sống chứ không phải muốn được cái bình an thường hằng bất biến. Bất an là do thái độ nội tâm chứ không phải do vô thường của đời sống. Vì vậy sự bình an tối hậu chỉ có khi nội tâm thăng bằng thanh tịnh (sáng suốt, định tĩnh, trong lành) trước mọi biến đổi vô thường.

Cũng không phải tu là để được hỷ lạc, không muốn đau khổ, vì càng muốn hỷ lạc thì càng đau khổ hơn thôi. Thấy ra bản chất thật của đau khổ để biết nhẫn nại thì sẽ không rơi vào cái khổ tâm lý do ảo tưởng ảo giác vẽ ra, mà đó mới là cái khổ nặng nề khó chịu nhất. Thực ra lạc hay khổ đều do thái độ của mỗi người. Tu chính là thấy, biết, hiện quán, thực chứng khổ, mà người lo tìm hỷ lạc không thể nào chứng ngộ được. Vậy người nào chưa thấy được bản chất thật của sự khổ thì sẽ không thể nào thoát khổ được.

Thái độ đối diện với vô thường hay đối diện với khổ mới quan trọng, chứ không phải trạng thái vô thường, hay trạng thái khổ nó như thế nào. Đối diện với vô thường và khổ có hai thái độ: thái độ nhận thức sự kiện đó như thế nào, và thái độ phản ứng (hành vi) lại sự kiện đó ra sao. Nhận thức sai và hành vi tạo tác sẽ gây thêm nghiệp, còn nhận thức đúng và hành vi không tạo tác thì lúc đó là giác ngộ giải thoát. Thấy ra được những điều này thì việc tu tập sẽ dễ dàng hơn, còn không thì chỉ ngày càng loay hoay mà tạo thêm những ảo tưởng về cuộc sống.

Người giác ngộ giải thoát hoàn toàn thì phải thấy được bản chất vô thường, khổ, vô ngã. Cái tâm thực chứng được tính chất vô thường, khổ, vô ngã ấy mới là chính yếu chứ không phải chỉ tìm hiểu trạng thái vô thường, khổ, vô ngã là gì qua lý trí, kiến thức. Đối với tâm vô vi, rỗng lặng, trong sáng thì tất cả các khái niệm về Vô Thường, Khổ, Vô Ngã đều không còn quan trọng nữa.

Mối liên hệ giữa Vô Thường, Khổ, Vô ngã

Vô thường, khổ và vô ngã được gọi là Tam Pháp Ấn, tức là 3 ấn tượng hay 3 yếu tính trong cùng một pháp chứ không phải là 3 thành phần riêng biệt với nhau. Vì vậy chỉ cần thấy được một trong ba tính chất này tức là đã thấy được thực tính pháp, nên ngay đó liền thấy được hai tính chất còn lại, chứ không phải thấy yếu tính này xong rồi mới tìm hiểu yếu tính kia.

Người có quá nhiều kiến chấp, tức là luôn cho là, phải là, sẽ là thì chỉ cần thấy ra được vô thường là giác ngộ. Người đầy lòng tham ái tạo tác các nghiệp bất thiện thì chỉ cần thấy được khổ là giác ngộ. Còn người chấp ta, của ta và tự ngã của ta thì chỉ cần thấy được tất cả các pháp đều vô ngã là giác ngộ.

Một khi không thấy được vô thường, còn cho là, phải là, sẽ là thì chắc chắn sẽ không toại nguyện và sẽ rơi vào khổ, vì pháp vận hành vô thường theo luật duyên khởi chứ không theo ý muốn của mình. Vạn vật không cái gì có thể tồn tại độc lập mà luôn phụ thuộc lẫn nhau, nương nhau mà sinh cũng nương nhau mà diệt, đó chính là vô ngã.

Người thấy ra bản chất thực của cuộc sống là Vô thường, Khổ, Vô ngã và có thái độ rỗng lặng trong sáng khi đối diện với chúng thì có thể sống tự tại vô ngại ngay giữa cuộc sống vô thường, khổ, vô ngã này. Đó là người đã giác ngộ giải thoát, chứ không phải giải thoát tức là "trốn" khỏi vô thường, khổ, vô ngã.