

QUÁN TAM PHÁP ÂN

Trích trong Bài đọc thêm về chủ đề ‘Quán’ do Hòa Thượng Thích Thông Triết biên soạn

IV. QUÁN TRONG HỆ NGUYÊN THỦY

A. Quán Tam Pháp Ân

(Lặng ngắm ba dấu ấn: P: *Tilakkhanānupassanā*: Contemplation of The Three Marks or Three Signata)

Tam Pháp Ân là một khái niệm cơ bản của lược đồ tu tập có khả năng đưa ta đến giải thoát tâm, giải thoát tri kiến, phát triển trí tuệ và đạt được tự tại trong cuộc sống hiện thực do đức Phật Thích Ca đã thiết lập. Nội dung chủ yếu của nó là Phật dạy cho ta biết ba đặc hữu phổ biến (the three universal properties) của tất cả hiện tượng thế gian là VÔ THUỜNG (impermanence, transience or transitoriness), KHỔ (unsatisfactoriness, suffering or painfulness, conflict) và VÔ NGÃ (selflessness, nonsubstantiality, or non-self, absence of a permanent ego or unsubstanciality).

Hiệu năng của bài Pháp này giúp người thực hành đạt được chân trí (true insight) và tinh thức hay ngộ. Nền tảng của chân trí trong Phật giáo là thông suốt ba đặc tướng của hiện tượng thế gian. Sự ngộ ba chân lý nền tảng này có thể được xem là chìa khóa tâm lý hoàn hảo cao nhất mà Phật đã thiết lập trong hệ thống tu quán, thuộc tục đế hay chân lý qui ước. Đây là cách trầm ngâm lặng ngắm tất cả hiện tượng thế gian để nhận ra ba sắc thái đặc biệt của chúng là vô thường hay tạm bợ, khổ hay bất toại nguyện hoặc xung đột, và vô ngã hay không thực chất tính của tất cả hiện tượng trong vũ trụ. Ba đặc tính này được Phật khám phá và Phật xem chúng là những quy luật chi phối vũ trụ, trong đó có thái dương hệ, núi sông, vật, cảnh, tâm, con người hay thân năm uẩn.

Để tiến hành quán Tam Pháp Ân dễ dàng, ta cần nắm rõ ý nghĩa ba thuật ngữ vô thường, khổ và vô ngã.

Ý nghĩa vô thường

- Vô thường là sự tạm bợ của tất cả vật trong vũ trụ. Theo Phật pháp, tất cả hiện tượng trên thế gian từ trời, người, vật có sinh khí (animate) hay không có sinh khí (inanimate), hữu cơ hay vô cơ (organic or inorganic), đều vô thường, không vững chắc, không trường tồn (uneverlasting). Vô thường chỉ cho sự kiện rằng không có vật gì thường hằng ở khắp mọi nơi trong vũ trụ mà ta thấy được – không có đối tượng vật chất thường hằng, không có niệm (thoughts), ý niệm (ideas) hay tri giác thường hằng, không có quy luật thiên nhiên thường hằng và không đức tin (belief) hay hệ thống đức tin thường hằng. Tất cả đều thay đổi, không có một ngoại lệ nào mà không thay đổi trong vũ trụ. Đó là quy luật vô thường của vạn pháp mà đức Phật Thích Ca đã thấy như thực.

Vô thường ánh là một trong ba dấu hiệu của Tam Pháp Ánh do đức Phật Thích Ca dùng tuệ trí trực giác nhận ra rõ ràng thân năm uẩn gồm sắc, thọ, tưởng, hành, thức là vô thường; tất cả hiện tượng thế gian đều vô thường. Nội dung chủ yếu cho biết tính bất thường (vagaries) của cuộc đời, của hiện tượng bao gồm cuộc sống của con người, của gia đình, của xã hội, của quốc gia, của thế giới và của toàn thể vũ trụ. Với con người thì thân không trẻ mãi, không khỏe mạnh mãi, không đẹp mãi, không sống mãi, không giàu sang, không hạnh phúc mãi. Đồng thời tâm, nhận thức và ý thức con người cũng không phải lúc nào cũng giữ nguyên một mực. Chúng luân phiên khởi lên dưới nhiều dạng sắc thái và mức độ khác nhau và cũng chấm dứt rất bất thường. Không ai có thể lường được sự bất thường của chúng. Chúng như những con khỉ trong rừng hoang. Nếu nhận rõ (ngộ) được tính bất thường đó, ta sẽ thoát ra khỏi những kiến chấp sai lầm mà từ trước ta đã bị tiêm nhiễm hay dính mắc và nhận thấy rõ vũ trụ này cũng như những phần trong vũ trụ đều biến dịch, liên tục đổi thay theo chu trình sinh, trụ, di, diệt. Từ đó ta cũng sẽ nhận ra lý vô ngã trong xác thân tú đại cũng như trong vạn pháp.

- Khái niệm tính chất tạm thời của tất cả sự vật là quy luật vô thường, được Phật qui định trong một công thức:
 - i. Chư hành vô thường: *Sabbe sankhāra aniccā*: All compounded things are impermanent, Pháp Cú, câu 277.
 - ii. Chư hành khổ: *Sabbe sankhāra dukkha*: All sankhāras are unsatisfied.
 - iii. Chư pháp vô ngã: *Sabbe dhammā anattā*: All things including the unconditioned are without self.

➤ Quán vô thường: P: *aniccānupassanā*

Là sự quán tính chất tạm thời của tất cả hiện tượng thế gian (the contemplation of transitoriness of all phenomena world), hay quán sát (investigation) hoặc lặng

ngắm (contemplation) một vật, một sự kiện, một hiện tượng để thấy như thực sự bất thường của chính vật đó, sự kiện đó, hiện tượng đó qua chính kinh nghiệm biết như thực của chính mình.

Thí dụ, quán sát một đóa hoa từ lúc nở đến lúc tàn; quán sát một thây chết đến lúc sinh và tan rã. Khi đã nhận thức rõ như thế, người quán sát nhận ra được nguyên lý vô thường của vạn vật, trong đó có thân tú đại. Cuối cùng vị ấy thể nhập tính chất vô thường của vạn pháp, không còn vướng mắc vào hiện tượng thế gian.

Vị ấy thông suốt nguyên lý: Tất cả sản vật đều vô thường.

Thí dụ, chiếc xe là sản vật. Âm thanh của lời nói cũng là sản vật.

Kết luận: Như vậy chiếc xe và âm thanh đều vô thường.

□ Ý nghĩa khổ

Khổ, trong tiếng Pāli là *dukkha*, tương đương tiếng Anh là “suffering”. Theo nghĩa thông thường khổ là không hạnh phúc, không dễ chịu / không vui tươi (unpleasantness), không toại nguyện (unsatisfaction). Nó được dùng để chỉ cho trạng thái cảm thấy khó chịu (unpleasant) hay cảm thọ đau khổ (painful feeling) từ nơi thân và tâm. Nó là một đặc tính trong ba đặc tính của hiện tượng thế gian.

Trên phạm vi tâm lý học Phật giáo, nó được dùng để chỉ cho kinh nghiệm đau khổ day dứt của tâm (tormenting mental experience) hay nỗi thống khổ (anguish) mà con người phải chịu đựng trong những tình trạng khó khăn (predicaments) hay hoàn cảnh bi thương tang tóc khác nhau. Nguyên nhân đưa đến kinh nghiệm này do nhiều yếu tố bất hòa của thân, bất toại nguyện của tâm và những xung đột của lý trí hay trí năng mà tất cả chúng sanh không giác ngộ đều phải trải qua kinh nghiệm khổ đó. Trong Bốn Chân Lý Cao Thượng hay Tứ Diệu Đế, Phật xếp khổ vào “Sự Thật Cao Thượng Thứ Nhất: The First Noble Truth”, gọi là “Khổ Đế”.

Đức Phật là người đầu tiên đã thành công trong việc tìm ra giải pháp chấm dứt khổ. Sự thành công đó được chỉ sự giác ngộ tối hậu của Ngài, gọi là Bồ Đề (bodhi). Sau đó, trong bài pháp ngắn gọn, Ngài giảng trong kinh Chuyển Pháp Luân, trong đó Ngài bắt đầu định nghĩa “Sanh là khổ, già là khổ, bệnh là khổ, chết là khổ, sống chung với người mình không ưa thích là khổ, xa lìa người thân thương là khổ, không đạt được điều mình mong muốn là khổ. Tóm lại chấp thân ngũ uẩn là khổ”. Muốn chấm dứt khổ, Phật đưa ra Bát Chánh Đạo, cũng gọi là Bát Thánh Đạo. Đây là chương trình huấn luyện tâm đưa đến cuộc cách mạng nội tâm người thực hành

bằng ba phương thức giới, định, huệ. Phát triển giới bằng cách gìn giữ sáu giác quan, đưa đến trong sạch tâm, dứt trừ được ngũ chướng; tâm trở nên thuần (supple) và dễ uốn nắn (pliant). Từ đó, ta có khả năng thấy như thật (to see things as they have come to be: *yathābhūta*). Khi ta thấy như thật, ngã-ý thức (the I-consciousness) và những nhánh nhóc phân biệt (discriminative ramifications) của cái Ta liền mất dạng. Từ đó tập khí khát ái và sân hận vốn đã đè nặng (oppressed) tâm ta, không còn làm cho ta phải khổ sở vì chúng.

Khi một người mà trong bốn oai nghi, trong lúc đối duyên xúc cảnh, vị ấy có kinh nghiệm *biết và thấy như thực* tất cả hiện tượng thế gian, vị ấy không cần cố gắng chiến đấu chống lại ngã-ý thức hay ngã-tư duy, tâm vị ấy cũng vẫn ở trong trạng thái thanh tịnh. Chỉ vì tánh giác của vị ấy đã hiển lộ thường trực hoặc trí năng vị ấy đã tinh ngộ. Sau đó, vị ấy có khả năng hướng tâm đến phát triển thượng trí (higher knowledge: *abhiññā*).

➤ **Quán khổ:** *Dukkhānupassanā*: the Contemplation of Suffering

Khổ chỉ cho đặc tính phô biến của tất cả sự hiện hữu, nói chung đều *bất toại nguyện* (unsatisfactoriness) đưa đến những xung đột nội tâm.

Trên nguyên tắc, khổ là quả được hình thành trong tâm người chưa giác ngộ về những nguyên lý vô thường, vô ngã. Nó là những kinh nghiệm thống khổ (anguishing experiences), đau đớn mà người chưa giác ngộ không thể tránh, khi họ lâm vào những hoàn cảnh bi thương tang tóc, đớn đau, như người thân thương ra đi vĩnh viễn, như gia đình tan nát, như đất nước bị ngoại xâm, như bị tình phụ, bị lường gạt, như thất bại trên thương trường, trên sự nghiệp chánh trị, như bị mất sờ làm, như tai bay vạ gió bất chợt chụp lên gia đình ta...

Lý do chủ yếu của những nỗi thống khổ đó là do ta có cái nhìn làm lạc (a perverted vision) về cuộc đời, về thế gian và hiện tượng thế gian; đặc biệt nhất là ta làm lạc đối với chính ta. Ta xem cuộc đời lúc nào cũng đẹp và an toàn, thế gian là nơi ta tận hưởng những hạnh phúc khoái lạc vật chất, tất cả hiện tượng thế gian là thường hằng vĩnh cửu và Ta – cái ngã này là thật. Nó sống lâu. Nó luôn luôn sống sung sướng, khỏe mạnh, đẹp, “jobs” làm an toàn. Nhưng sự thực đều trái ngược. Do đó, khi chạm trán với những thực tại phũ phàng, niềm đau khổ liền dâng lên. Nước mắt tuôn trào. Trái tim không ngừng se thắt. Ủ dột, biếng ăn, lười nói, nghẹn ngào cứ dai dẳng xuất hiện trong tâm ta. Tùy miên uất cảm ray rút nội tâm.

Đây là cơ hội để ta có dịp quán sát. Trước hết, ta phải thấy rằng đâu mối đưa đến thống khổ là do ta không giác ngộ những định luật vô thường, vô ngã, không hài

hòa trong vũ trụ. Ta nghĩ và ham muốn trái ngược với quy luật vũ trụ. Ta muốn sống mãi, muốn không bệnh, muốn không già, muốn thỏa mãn những dục lạc xa hoa. Ta muốn giàu sang, muốn sống êm đẹp trong gia đình đầy đủ tiện nghi, muốn các con, cháu đều ăn nên làm ra, hoặc tốt nghiệp đại học với những bằng cấp cao. Hoặc ta muốn mình có cuộc sống bình thường, muốn có mái nhà đơn sơ, muốn con cháu khỏe mạnh và biết giữ đạo đức theo nếp sống Á đông. Nhưng sự thực đều trái ngược với lòng khát khao ham muốn của ta. Vậy, mầm thông khổ bắt đầu từ nguyên nhân này. Đó là khát ái. Nhưng ai là chủ khát ái? Chính ta. Vậy thì khổ, do ta vì quá say mê trong những thứ ham muốn đủ loại.

Do đó, bằng cách tiến thẳng vào nguyên nhân, ta cần chấm dứt ái dục. Muốn chấm dứt ái dục, ta phải triệt tiêu ý niệm ngã. Muốn triệt tiêu ngã, ta phải đạt được cái vô sanh. Muốn đạt được cái vô sanh, ta phải đạt được cái Không Lời. Muốn đạt được cái Không Lời, ta phải thực hành cách *biết như thực*.

Ngoài ra, trong phương thức thứ hai, ta áp dụng như sau:

- a. Trước hết, ta hãy tìm xem khổ bắt nguồn từ nguyên nhân nào. Trên thực tế, khổ chỉ là một hiện tượng xảy ra từ nội tâm, do ta không toại nguyện những điều mong muốn ngoài tầm tay của ta. Ta không theo nguyên tắc biết đủ do Phật dạy. Lòng tham của ta không đáy. Vì thế, chính những mong muốn hay lòng tham ngoài tầm tay là nguyên nhân tạo ra khổ trong tâm ta. Do đó, muốn chấm dứt khổ, ta phải sống biết đủ. Biết đủ từ của cải vật chất đến những tiện nghi trong cuộc sống hàng ngày. Không ham muốn quá mức. Không ham muốn ngoài tầm tay. Sau đó ta phải thông suốt cái vô thường và vô ngã.
- b. Thứ hai, nếu không áp dụng lý luận trên, ta hãy tìm thực tướng hay bản thể của Khổ bên trong tâm ta như thế nào. Nó ở đâu? Hình dáng nó ra sao? Màu sắc nó như thế nào? Chắc chắn ta sẽ không bao giờ thấy được nó. Vì nó chỉ là những tiến trình xúc cảm tâm lý do sự bất toại nguyện từ nội tâm ta khởi ra. Hoặc nó khởi ra từ những xung đột nội tâm ta giữa thiện và ác, giữa đạo đức và phi đạo đức; giữa những khao khát, thèm muốn, bám chặt và thắt bại cay đắng, không đạt được mục tiêu ước nguyện. Chứ khổ không có bản thể. Nó chỉ là những tiến trình xúc cảm được phát xuất dựa trên khát ái, trên ngã chấp. Nếu nó có bản thể, ta sẽ biết nó ở tại đâu trong tâm ta.

Như vậy, ta có khả năng chấm dứt khổ hay hạn chế khổ bằng những phương thức quán lý vô thường, vô ngã, quán không, hay thực tập phương thức Không Lời trong bốn oai nghi.

□ Ý nghĩa vô ngã

- Vô ngã: không có ta/tự ngã hay không thực chất tính: P: *anattā*: Skt: *anātman*: no-self, not self, non-ego, or unsubstantiality.

Vô ngã là đặc tính thứ ba trong Tam Pháp Ân. Theo Phật, đặc tính này là đặc tính phổ biến (the universal characteristic) của vũ trụ vạn hũu (the universe and everything).

Trong triết học Ấn Độ, ý niệm ngã hay ta (*attā, atta*), có nhiều nghĩa:

- tự ngã (one-self) hay chính ta (one's own);
- chính con người của ta (one's own person), nhân cách, gồm cả thân và tâm;
- ta, hay phần vi tế siêu hình như “linh hồn”.

Phần lớn các tôn giáo có trước thời Phật cũng như các hệ thống triết học và quan niệm trong dân gian, xem *atta* là linh hồn. Nó cũng là phần đóng vai trò quan trọng trong con người trên các mặt suy nghĩ, ý chí, cảm thọ, biết và thấy. Nó là chủ thể của ý thức và ý căn, và cũng là chủ thể của kinh nghiệm có ý thức tâm linh.

- Sau khi thành đạo, qua thái độ *thấy như thật*, tức Phật nhận ra con người không có thực ngã mà chỉ có sự tồn tại của thân năm uẩn (nhóm) phức tạp. Trong mỗi uẩn lại không có uẩn nào có thực chất tính. Sau đó, Ngài bắt đầu giảng pháp, thuật ngữ gọi là “Quay Bánh Xe Pháp”, tức “Chuyển Pháp Luân”. Trước hết Ngài giảng cho năm bạn đồng tu cũ về Bốn Chân Lý Cao Thượng, tiếp theo Ngài giảng về vô ngã. Sau này, bài giảng được kết tập lại thành kinh Vô Ngã Tướng. Đức Phật cho biết, sắc, tức thân không có ngã, nếu trong thân có ngã, nó phải không chịu đau khổ, ta có thể bảo nó “hãy để cho thân tôi phải như thế này hay thân tôi phải như thế kia”. Nhưng, điều này không thể được; thân cứ chuyển đổi và đau khổ, phiền não cứ mãi mãi đi theo. Do đó, thân không có ngã. Cùng cách ấy, thọ, tưởng, hành, thức đều vô ngã.

Đức Phật hỏi thêm: – “Thân này thường hay vô thường?”

Các vị Tỳ kheo đáp: – “Thân này vô thường”.

- “Cái gì vô thường là khổ hay hạnh phúc?”
- “Bách Thế Tôn, khổ”.
- “Cái gì vô thường, khổ và tạm bợ, có hợp lý chăng với ý nghĩ ‘Cái này là của tôi, đây là tôi, đây là linh hồn tôi’?”
- “Bách Thế Tôn, chắc chắn là không hợp lý.”...

- Trong kinh Pháp Cú, câu 279, “Chư pháp vô ngã”, có nghĩa vạn pháp đều không có thực chất tính. Đức Phật dạy: *Vô ngã là yếu tính của vạn vật*.
- Đức Phật cho biết thân và tâm được phân tích thành năm nhóm hay năm uẩn (P: *khandha*; Skt: *skandha*). Trong đó hoàn toàn không có cái Ta hay không có linh hồn. Đây là đức Phật thuyết minh về giáo lý vô ngã. Năm uẩn là: sắc, thọ, tưởng, hành và thức. Sắc (Skt: *rūpa*) chỉ cho vật với hình thể (form) và màu sắc (color), đặc biệt là thân (body). Thọ (Skt: *vedanā*), chỉ cho những cảm giác (sensations), cảm thọ (feelings) hay ấn tượng giác quan (sense-impressions) được xếp thành ba nhóm: vừa ý (pleasant), không vừa ý (unpleasant), không vừa ý mà cũng không không vừa ý (neither pleasant nor unpleasant). Tưởng (Skt: *samjñā*) là những tri giác (perceptions) lập thành những hình ảnh trong tâm hay những biểu tượng. Hành (Skt: *samskāra*) chỉ cho năng lực lập thành tâm. Đặc biệt chỉ cho cái dụng (the functioning) của ý muốn (will) hay ý chí (volition). Thức (Skt: *vijñāna*) chỉ cho chức năng xét đoán, phân biệt và so sánh. Trong toàn bộ năm nhóm đó, không có nhóm nào có cái “Ta”.

Tóm kết

- Phật giáo dựa trên sự phân tích con người ra ngũ uẩn chúng đều vô thường và tùy thuộc nhân duyên bởi môi trường bên ngoài của nó. Không có cái gì là ngẫu nhiên hay tiền định (predetermined) trong sự hình thành một chúng sinh hay các hiện tượng khác. Sự tùy thuộc của ngũ uẩn trên những điều kiện khác được chứng minh đầu tiên bằng công thức duyên khởi. (P: *paticcasamupāda*: conditioned arising). “Đức Phật nói: “*Vật này có nên vật kia có, vật này sinh nên vật kia sinh; vật này không thì vật kia không; vật này diệt thì vật kia diệt*”.Thêm vào đó, học thuyết vô ngã phủ nhận sự thường hằng của bất kỳ biểu tượng sinh lý ý thức nào của cá nhân. Tất cả đều chỉ là những nhóm ‘*khandhas*’, tức “uẩn” trong trạng thái biến dịch thường hằng, không gián đoạn. Nó là trọng tâm chủ đề của Phật giáo. Đó là mọi vật đều không có một thực tính của chính nó.
- Học thuyết vô ngã là trọng tâm chủ đề của Phật giáo. Đó là mọi vật đều không có một thực tại (*nih-svabhāva*: without a reality of its own) của chính nó.
- VÔ NGÃ là một học thuyết của Phật giáo chỉ sự không có một thực Ngã (a real Self) thường hằng và bất biến trong bất cứ con người nào. Tuy con người có những cảm nhận với thế giới bên ngoài qua giác quan của mình, nhưng những cảm giác đó luôn luôn thay đổi tùy theo mức độ nhận thức của sự phát triển

sinh lý và tâm lý từng lứa tuổi. Trên cơ sở này, con người hoàn toàn không có cái ngã cố định.

- Với các nhà Phật giáo Phát Triển, học thuyết vô ngã cũng giải thích về sự không thực tính, không thực tướng của vạn pháp, gồm:
 1. *pháp vô ngã*: Skt: *dharma-nairātmya*: selflessness of thing; và
 2. *nhân vô ngã*: Skt: *pudgalanairātmya*: selflessness of person.

➤ **Quán vô ngã: *Anattānupassanā*: The Contemplation of Non-Self**

Ta đã biết vô ngã là “không thực chất tính”. Đây là một đặc tính trong ba đặc tính của tất cả hiện tượng thế gian. Đặc tính này vốn đã có sẵn trong vũ trụ. Nhưng nó đã được Phật xác minh trong bài kinh Vô Ngã Tướng.

Quán không phải là một tiến trình tưởng tượng mà là tiến trình quán sát, lặng ngắm nhìn, xem xét hiện tượng để tìm ra sự thực. Đây là tìm ra sự thực về bản thể thân năm uẩn, gọi là quán vô ngã. Thiền Tông gọi là “phản quang tự kỷ”, tức là xoay ánh sáng trí tuệ vào trong ta để tìm xem trong năm uẩn này, cái nào là thực ngã hay cái nào là bản thể của thân năm uẩn.

Cuối cùng, nếu không tìm ra được một bản thể nào trong thân năm uẩn, ta sẽ nhận ra rằng thân này không có ngã, tức vô ngã. Nó chỉ là sự kết hợp của năm uẩn. Nhưng sở dĩ thân này có mặt trên đời là do nhiều nhân duyên kết hợp. Từ di tử huyết thống của cha mẹ tạo ra hình hài vật chất đến nghiệp thức tái sinh. Từ đó, ta nhận ra thêm, thân của những người khác cũng đều vô ngã. Ta lại tiếp tục quán sát các hiện tượng khác. Cho đến khi nào ta đã hoàn toàn *thấy như thực, biết như thực* tất cả hiện tượng thế gian đều không ngã hay không thực chất tính, đây là ta đã thực sự ‘ngộ’ lý *vô ngã*.

Ta có kinh nghiệm thân năm uẩn đều trống không (*suññatā*: emptiness), không thực chất tính. Ngay đó, ta liền có cái nhìn mới về mình, về người, và về hiện tượng thế gian. Tâm ta liền chuyên. Bệnh “*Chấp ngã hiện hữu: attavadupadana*: the clinging to personal existence” tự mất. Niềm vui tươi dâng trào. Bao nhiêu gánh nặng đã đè nén tâm ta từ trước đến nay liền tan biến. Ta không còn bám chặt vào những gì ta sở hữu, như “Đây là tôi”, “Cái này là của tôi”. Đến đây, phiền não và đau khổ không còn là chủ đề gây xáo trộn nội tâm ta nữa. Sau đó huệ căn (*pajjindriya*: faculty of wisdom) của ta từ lần phát triển. Thân và tâm của ta từ lần cân bằng.