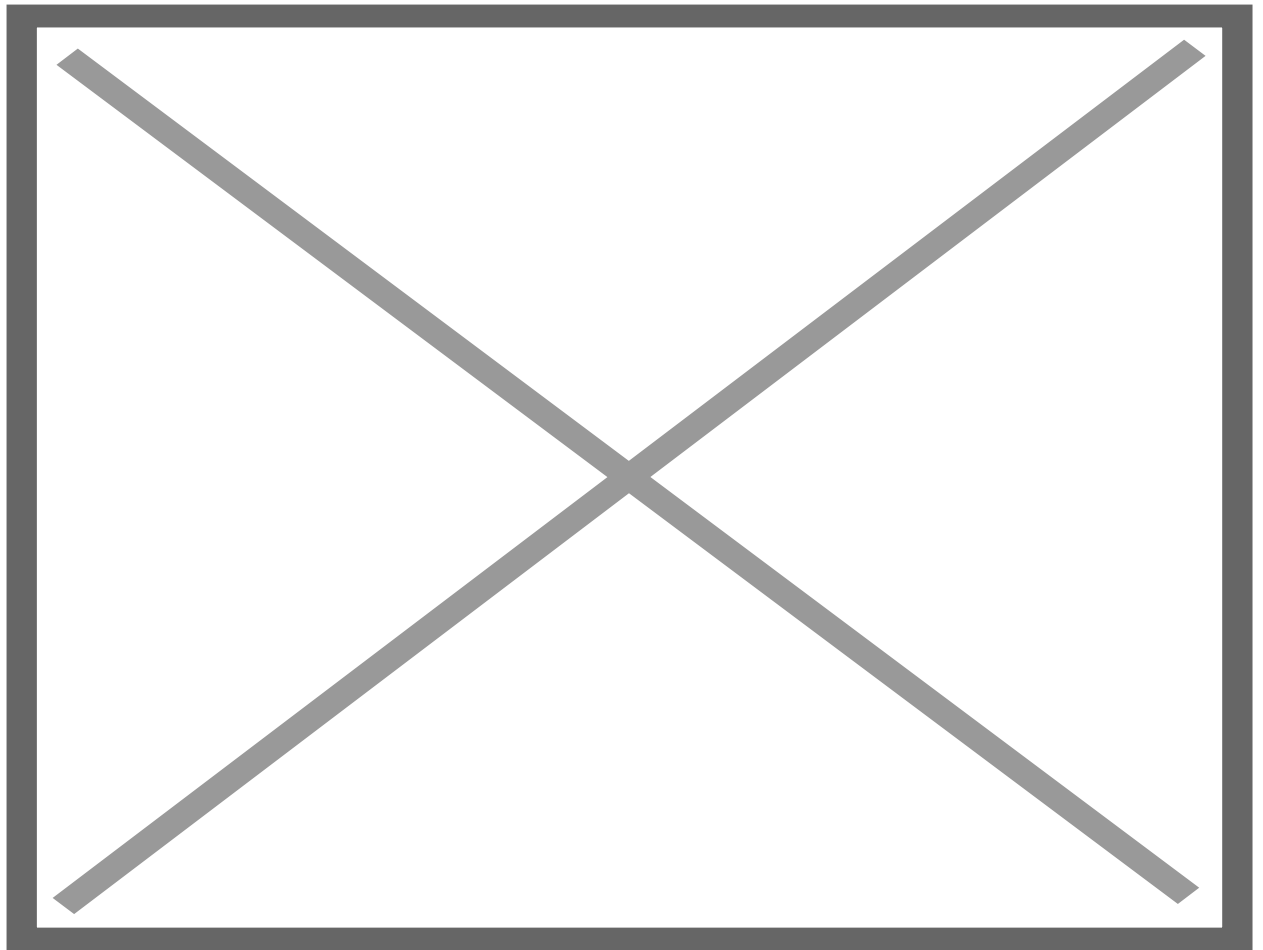


## Hiểu cho đúng nghĩa vô thường của đạo Phật

ISSN: 2734-9195 22:49 12/04/2018

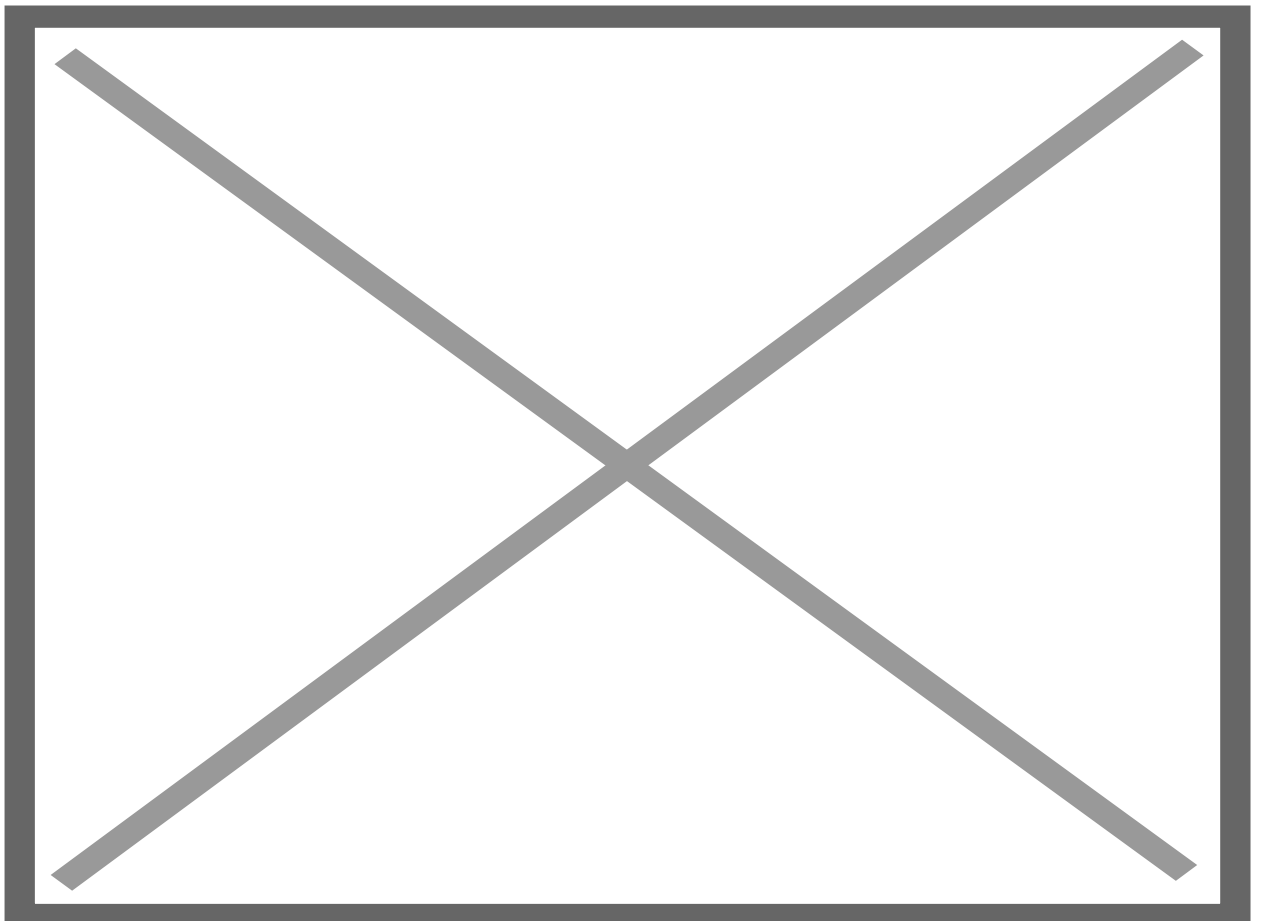
Giáo lý đạo Phật thậm thâm vi diệu, có công năng giúp con người giác ngộ - giải thoát từng phần và cứu cánh cuối cùng là giải thoát hoàn toàn khổ đau...

Vô thường là thuật ngữ Phật giáo, ai là phật tử đều cũng từng nghe. Theo lẽ thông thường, Vô thường là trái nghĩa với bình thường đang diễn ra. Giáo lý đạo Phật tế vi lại nói: mọi diễn tiến của sự vật, hiện tượng cũng như con người đều thay đổi từng sát-na. Vậy nên cố nhà thơ Chế Lan Viên có câu: *"Mỗi giờ mỗi phút mỗi giây/ Ta đều thấy những gì ở đời không giống trước"*. Đạo Phật nói vô thường là để giúp cho người tu nhận chân ra lẽ thật của đời sống con người là hạn cuộc ngắn ngủi, giúp khắc phục sự giải đãi mà tinh tấn trên con đường tu Giác ngộ - giải thoát khổ đau. Nhưng thực tế, hai từ này được tiếp cận trong đời sống có sự khác biệt. Ở phạm trù sinh tử, khi đề cập về sự vô thường (tức sự chết) người nghe bỗng trở nên choáng váng và tiêu cực mất niềm tin. Nhưng thực tế, giáo lý đạo Phật vi diệu nói về sự vô thường lại mang mục đích và hàm nghĩa chỉ cho sự tích cực, khác hoàn toàn theo lối nghĩ của thế gian.



Theo Phật học Từ điển của Đoàn Trung Còn, Vô thường là “Không thường, không chừng kêu trọn chữ: vô-thường biến dị. Lúc có lúc không, khi này khi khác, biến chuyển không ngừng. Như mới sống thoạt chết, mới trẻ liền già, mới mạnh thoạt yếu, mới khỏe liền đau. Trong thế gian tất cả các pháp hữu vi đều sinh, diệt, biến đổi, lưu chuyển không một chút nào yên trụ thủy đều vô thường.” Trong Niết-bàn kinh quyển 10, Văn Thù Sư Lợi Bồ-tát có bạch Phật rằng: “Như những vật ở thế gian, trước không nay có, có rồi trở lại không. Những vật như vậy, thủy đều là vô thường”. Trong Nghi thức Bồ-tát giới kinh có câu: Nhân mạng vô thường, quá ư sơn thủy, kim nhật tuy tồn, minh nhật nan bảo (mạng người vô thường, còn mau hơn nước chảy trên non; hôm nay dầu còn, ngày mai khó giữ). Theo từ điển trên, Vô thường còn có hai thứ đó là: “Sát-na vô thường, tức trong phút chốc trải qua bốn tướng sinh, trụ, dị, diệt; hai là Tương tục vô thường: trong một kỳ hạn, bốn tướng sanh, trụ, dị, diệt nối tiếp nhau mà hiện ra.” Theo các Tổ thầy dạy, giáo lý vô thường trong đạo Phật không phải là một lý thuyết, luận thuyết. Nói vô thường là một sự thật. Và sự thật này đòi hỏi chúng ta phải thực tập, quán chiếu thể nhập chứng ngộ. Kinh điển Phật giáo thường dùng những hình ảnh như ánh chớp, sương mai, bọt nước để nói lên đặc tính vô thường, ngay nơi sinh thường diệt của vạn vật. Kinh Kim Cang nói tất cả pháp hữu vi “như mộng như huyễn, như trong bóng nước, như sương mai, như tia lửa lóa trên bầu trời.” Kinh Lăng Già cho rằng các pháp hữu vi “Không thật, mau như điện chớp, thế nên nói là hư huyễn”. Sự thật là vậy, nhưng không phải

ai cũng thấy và chấp nhận, đó là nguyên nhân của khổ đau, hệ lụy. Do đó, chúng ta phải thực tập để dễ nhập và chứng ngộ sự thật này. Trước hết là thực tập quán thân thể là vô thường. Ta từ khi cha mẹ sinh ra, rồi lớn lên, trưởng thành, thời gian sau bắt đầu già nua, bệnh tật và cuối cùng phải chết. Quá trình sinh, trụ, hoại, diệt ấy là vô thường, diễn ra trong từng giây phút. Chúng ta lớn lên từng ngày cũng có nghĩa là chúng ta đã chết đi từng ngày, tức là chúng ta đang vô thường thay đổi (lý lẽ này từ cổ chí kim không sai chày). Bởi ta hôm nay đã không phải là ta hôm qua. Phật học gọi sự thay đổi này là không phải một, không phải khác (phi nhất phi nhị). Cũng như nhìn xuống dòng sông, ta thấy dòng sông không có gì thay đổi, vẫn là sông ấy, đó là không phải khác. Nhưng nếu quán chiếu ta thấy tất cả lượng nước trong dòng sông giây phút trước đã không còn nữa, mà đã thay vào đó lượng nước khác rồi, dòng sông khác rồi, đó là không phải một. Thân thể ta cũng vậy. Chúng ta quán chiếu thân thể cũng như thế, không phải để thấy cái thân thể này vô thường, không bền chắc rồi mình bỏ bê hay hủy hoại nó. Hiểu như vậy là hiểu sai về giáo lý vô thường. Cho thân này thường còn là một tà kiến, mà chấp thân này đoạn diệt cũng là tà kiến.



Quán tâm vô thường cũng như vậy, chúng ta tìm hiểu và học đạo Phật xuất phát từ quan điểm giá trị nhân sinh của tôn giáo, nhận thức năm uẩn (sắc, thọ, tưởng, hành, thức), các hành vô thường là khổ. Kinh Tạp A-hàm, số 437 nói như thế này: “Vì tất cả các hành là pháp biến dịch, nên ta nói hễ có sở thọ thì đều khổ”. Sở thọ tức là các cảm thọ, cảm giác của con người. Tựu trung thì có ba:

cảm thọ khổ, cảm thọ vui và cảm thọ trung tính (tức không khổ không vui). Tất cả các cảm thọ ấy là vô thường, luôn luôn thay đổi. thực tế ta thấy rõ ràng là không ai vui hoài mà cũng không ai khổ hoài. Cuộc sống của con người là một chuỗi dài tiếp nối những niềm vui và nỗi buồn, đan xen giữa khổ đau và hạnh phúc. Tất cả đều lặng lẽ trôi qua và tâm niệm chúng ta luôn luôn thay đổi, trong từng sát-na sinh diệt. Qua lời Phật dạy, chúng ta thấy chẳng những các khổ thọ mới là khổ, mà ngay cả lạc thọ cũng đều vô thường nên cũng là khổ: “Các thọ đều là khổ”. Thế nhưng, lời dạy này của đức Phật gây ngộ nhận khi suy nghĩ một chiều. Bởi vì, khổ hay không còn tùy thuộc vào nhận thức của con người. Sự thật các pháp vô thường mà cho rằng thường hằng, không thay đổi, đây là nguyên nhân của khổ đau. Thực tế, sự vật, hiện tượng luôn thay đổi mà chúng ta tưởng là thường tại. Chúng ta muốn nó không thay đổi, như muốn trẻ mãi không già và nhiều thứ tham muốn khác. Chính nhận thức và ước muốn sai lạc này làm phát sinh đau khổ. Ta đau khổ không phải vì mọi chỗ, mọi vật vô thường biến đổi, băng hoại mà ta khổ não chính vì chủ quan tham đắm những thứ mình ham thích và khát ái không ở lâu dài với mình. Hoàn cảnh chúng ta sống cũng bị chi phối. Hoàn cảnh ở đây được hiểu là cho tất cả mọi sự vật, hiện tượng, từ sơn hà đại địa cho đến cành cây ngọn cỏ xung quanh ta, tất cả đều là vô thường, biến đổi. Có người nhìn thấy ngọn núi nơi quê hương mình sinh ra và gắn bó với nó trải qua bấy nhiêu năm, mà vẫn luôn sùng sững nên không tin rằng ngọn núi vô thường. Thực tế tất cả đang thay đổi, có điều quá trình thay đổi thành, trụ, hoại, diệt của mỗi sự vật, hiện tượng xảy ra tiệm tiến (dần dần) trong khoảng thời gian dài ngắn mà thôi. Dù dài hay ngắn cũng sẽ thay đổi trong từng sát-na. Theo các Tổ thầy dạy: vì sự vật biến chuyển không ngừng cho nên sự vật không duy trì được tính cách đồng nhất tuyệt đối của nó. Vô thường là một tên khác của Vô ngã. Đứng về mặt thời gian, sự vật là vô thường, đứng về mặt không gian, sự vật là vô ngã. Theo đạo Phật, vô thường còn có nghĩa là vô tướng (còn gọi là không) vì thực tại của vạn hữu thoát ra ngoài mọi khái niệm và ngôn từ. Vô thường cũng là duyên khởi, vạn vật do nhân duyên nương vào nhau mà sinh khởi và tồn tại. Kinh Tạp A-hàm ghi: “Sắc là vô thường. Nhân và duyên sinh ra các sắc cũng vô thường. Vậy, các sắc được sinh từ nhân và duyên vô thường, làm sao có thể là thường được?”. Hơn nữa, “Sắc không phải là ngã. Nếu sắc là ngã, không nên ở nơi sắc mà bệnh, khổ sinh và cũng không thể có ước muốn khiến như vậy hay như vậy đối với sắc. Vì sắc là vô ngã cho nên ở nơi sắc có bệnh khổ sinh và nó cũng có ước muốn khiến như vậy, hay không như vậy đối với sắc. Thọ, tưởng, hành, thức cũng lại như vậy.” Hiểu thấu vô thường là có trí tuệ biết tới chỗ cốt lõi bên trong của vạn hữu, gọi là vô ngã trí. Nói vô ngã là nói về không gian của một hiện tượng. Hiểu thấu tính vô thường biến động trong vạn vật thì ta hết u mê bám víu. Ta đạt được đức Thường của Niết-bàn (thường, lạc, ngã, tịnh) thì ta có phân biệt tốt xấu, ngon dở nhưng không bị dính mắc vào cảm giác, vì ta có trí tuệ biết rằng nó là vô

thường biến đổi, không nắm giữ bởi thói quen một chiều tham đắm, đòi hỏi. Theo đạo Phật, quán chiếu về thực tướng vô thường của cuộc đời để nhận thức được rằng, tất cả mọi sự vật đều có ngày phải tàn hoại, tan rã. Do đó giúp chúng ta biết quý trọng từng giờ phút của sự sống, biết sống trong tỉnh thức, chính niệm chứ không phải “yếm thế tiêu cực”. Như đã đề cập, nguyên nhân của khổ là sự vật vô thường mà chúng ta tưởng là thường. Trong Kinh Đại Bảo Tích có kể câu chuyện con chó bị ném cục đá, nó chạy theo cục đá mà sủa, vì tưởng cục đá là nguyên do làm nó đau. Con chó đâu biết rằng nguyên nhân làm nó đau là người ném cục đá. Cũng như vậy, vô thường không gây ra khổ, mà chính vì nhận thức sai lầm của ta, cho những gì vô thường là thường tại, nên ta khổ... Để hiểu tác dụng và lợi ích của quán chiếu vô thường trong Phật giáo, chúng ta cùng nhau tìm hiểu hai từ quán chiếu.

## Vậy quán chiếu là gì?

Quán chiếu là: tham thiên suy xét mà chiếu thấy, cao hơn là đạt tới trí huệ chân thật do mình quán tưởng mà chiếu thấy thật tướng. Vậy, quán vô thường theo giáo lý đạo Phật là việc làm vô cùng quan trọng. Bởi vì thứ nhất, nó cho chúng ta biết những gì đang diễn ra trong giờ phút hiện tại là vô cùng quý giá và đẹp đẽ, chúng ta phải trân trọng, giữ gìn cho ta và cho người xung quanh ta. Thứ hai, khi thấy tình trạng hiện tại không được như ý thì chúng ta cũng không chán nản. Sự vật vô thường, nên cho ta niềm tin mọi việc đều có thể thay đổi. Nếu chúng ta biết chuyển thì ngày mai tình trạng sẽ thay đổi. Ví dụ, một học sinh ngang ngạnh, ta tin rằng có thể giáo dục em trở thành người tốt. Nhưng một em học sinh ngoan, nếu không chăm sóc thường xuyên (chủ quan), không giữ gìn thì cái dễ thương của em sẽ mất. Còn theo Phật giáo, tu là chuyển nghiệp xấu thành tốt. Đó là bài học vô cùng giá trị từ vô thường. Thực tập quán vô thường, có thể giúp ta vài điểm như sau: - Thấy rõ vô thường, chúng ta ý thức được cái gì đang có trong giây phút hiện tại là quý giá. Nên trân trọng chăm sóc, vun tưới, nuôi trồng. - Khi thấy tình trạng hiện tại không được như ý thì ta cũng không chán nản. Tất cả đều vô thường, nếu ta biết cách chuyển hóa thì ngày mai tình trạng sẽ thay đổi. - Thấy vô thường của vạn vật, chúng ta có thể dứt trừ tham ái, giữ tâm bình thản trước mọi hoàn cảnh đổi thay bất ngờ. Có được sự an tịnh trong tâm, không đi tìm những dục lạc tạm bợ và đi tìm hạnh phúc chân thật, thường còn. - Quán chiếu về tính vô thường của vạn vật có công năng trừ diệt si mê. Ta không chán ghét mọi vật mà tiếp xúc và ứng xử với vạn vật bằng tuệ giác, nghĩa là không tham đắm và vướng mắc. Kinh A-hàm nói: Đối với sắc (thọ, tưởng, hành, thức) không biết, không rõ, không đoạn tận, không ly dục, tâm không giải thoát, thì không thể đoạn trừ khổ não, không vượt qua khỏi sự sợ hãi về sinh, già, bệnh, chết. Do đó, đức Phật khuyên các Tỳ-kheo phải luôn quán chiếu để thể ngộ năm uẩn là vô thường: “Các ông hãy quán sát sắc

(thọ, tướng, hành, thức) là vô thường”. Quán sát như vậy được gọi là quán sát chân chính. Hiểu biết như vậy được gọi là hiểu biết chân chính. Khi đã quán sát và hiểu biết chân chính thì sẽ sinh ra nhàm tởm. Khi đã nhàm tởm thì dứt sạch tham muốn và ưa thích. Sự dứt sạch hỷ tham được gọi là tâm giải thoát. Đức Phật khẳng định: “Ai đối với sắc (thọ, tướng, hành, thức) mà yêu thích, thì đối với khổ cũng yêu thích”. Một khi sống trong khổ đau mà cảm thấy thích thì còn mong gì sự giải thoát? Thái độ vui thích trong khổ đau đó gọi là vô minh: “Vô minh là không biết, không biết tức vô minh. Không biết những gì? Sắc là vô thường, mà không biết như thật sắc là vô thường”. Ngược lại, chỉ có người trí mới mong giải thoát khổ đau: “Ai không yêu thích sắc (thọ, tướng, hành, thức), thì sẽ không thích khổ. Ai không yêu thích khổ, thì đối với khổ sẽ được giải thoát” Kinh Tập A-hàm). Giáo lý đạo Phật thậm thâm vi diệu, có công năng giúp con người giác ngộ - giải thoát từng phần và cứu cánh cuối cùng là giải thoát hoàn toàn khổ đau. Song, trên thực tế giáo lý đạo Phật đòi hỏi con người phải có trí tuệ và giáo lý này không dung nạp sự vô minh. Bởi vậy mà trong giáo lý có chỗ đã đưa nhận thức của con người vượt xa cái tầm thường, nên con người (kiến chấp) khó tiếp nhận. Chính vì điều này mà chúng ta cần phải thao thức trao đổi giáo lý để nương tựa vào nhau trên lộ trình học và tu Phật. **Cư sĩ Nguyễn Đức Sinh Tạp chí Nghiên cứu Phật học số tháng 3/2018**

---

*TÀI LIỆU THAM KHẢO: - Tám quyển sách quý - HT.Thích Thiện Hoa - (Nxb. Tp. HCM - 1987). - Phật giáo Từ điển - Đoàn Trung Còn - (Nxb.Tp. HCM - 2006). - Bài: Quán vô thường - Thích Nguyên Hùng - (Giacngo- Online 1-2018)*