

# KINH TRÁI TIM TUỆ GIÁC VÔ THƯỢNG

(PRAJNAPARAMITÀ-HRDAYA-SÛTRA)

TT.Thích Tâm Thiện Dịch

*Nguồn*

*<http://thuvienhoasen.org>*

*Chuyển sang ebook 8-8-2009*

*Người thực hiện : Nam Thiên – [namthien@gmail.com](mailto:namthien@gmail.com)*

*[Link Audio Tại Website http://www.phatphaponline.org](http://www.phatphaponline.org)*

## Mục Lục

### PHẦN I

- I. Lời dẫn về kinh Trái Tim
- II. Bát Nhã Ba La Mật Đa Tâm Kinh
- III. Kinh Trái Tim Tuệ Giác Vô Thượng
- IV. Cấu Trúc Của Kinh Trái Tim
- V. Phân Tích Cấu Trúc Của Kinh Trái Tim
- VI. Thay Lời Kết

### Phần II

#### NGHI THỨC THỌ TRÌ TÂM KINH

- 1- *Lời tán Phật và cúng dường Tam Bảo :*
- 2- *Đánh lễ cúng dường :*
- 3- *Lời khai kinh*
- 4- *Kinh Trái Tim Tuệ Giác Vô Thượng*
- 5- *Lời nguyện*
- 6- *Hồi Hương*

#### Bài giảng

#### THÔNG ĐIỆP KINH TRÁI TIM

- I/ *Thông điệp của Tâm kinh*
- II/ *Nội dung thông điệp của Tâm kinh*

---o0o---

## PHẦN I

### *I. Lời dẫn về kinh Trái Tim*

Kinh Trái Tim, tiếng Phạn gọi là Prajnàparamita Hrdaya Sutra, Hán dịch là Bát Nhã Ba La Mật Đa Tâm Kinh, Việt dịch là kinh Trái Tim Tuệ Giác Vô Thượng ; gọi tắt là Kinh Trái Tim (Tâm kinh).

Theo nhiều sử liệu, kinh Bát Nhã xuất hiện trước tây lịch khoảng một trăm năm. Có lẽ, bản cổ nhất là Astasahasrikà thường được gọi là Bách Luận. Bản kinh này lần đầu tiên được dịch sang tiếng Trung Hoa vào năm 179 sau tây lịch, dưới nhan đề là Đạo Hành Bát Nhã (Tiểu phẩm Bát Nhã) gồm 8.000 bài kệ, dẫn xuất từ bản Pancavimasatisasrikà (Đại Phẩm Bát Nhã, cũng gọi là Quang Tán Bát Nhã hay Phóng Quang Bát Nhã), gồm có 25.000 bài kệ.

Bản Tâm kinh này là bản cô kết nhất, không hơn 300 chữ, và đang được lưu hành rất phổ biến tại các nước Viễn Đông châu Á.

Về mặt lịch sử tư tưởng, kinh Bát Nhã là bộ kinh đầu tiên truyền bá tư tưởng Đại thừa (Mahayana), bắt nguồn từ miền Nam Ấn Độ, thuộc trung tâm truyền giáo của Đại chúng bộ (Mahàsamghikà) và đại biểu trung tâm của kinh này là Tánh Không (Sùnyata).

Riêng về bản Tâm kinh này đã được dịch ra nhiều thứ tiếng trên thế giới như tiếng Anh, Đức, Pháp,... Bản Anh ngữ đầu tiên do Max Muller dịch, in năm 1884 ; bản thứ hai do Shaku Hannya dịch, in năm 1923 ; bản dịch lần thứ ba do TS. Suzuki dịch, và được in trong bộ Thiền Luận (Essay in Zen Buddhism) vào năm 1934. Và đến năm 1948, E. Conze công bố thêm một bản dịch mới. Trên đây là các bản dịch nổi tiếng của các học giả có thẩm quyền chuyên môn về Phật học.

Nhìn chung, các bản dịch Tâm kinh chỉ khác nhau ở cách dùng từ và ngắt đoạn, còn nội dung thì giống nhau, tương tự với bản dịch đầu tiên của ngài Huyền Trang vào thế kỷ thứ VII.

Về nội dung, Tâm kinh được xem như là "Trái tim" của tư tưởng Phật học được nói ra bởi Tuệ giác Vô thượng của Phật, nhằm dắt dẫn chúng sinh đi vào thực tại -giải thoát.

## **II. Bát Nhã Ba La Mật Đa Tâm Kinh**

(Ngữ âm Hán - Việt)

1. Quán tự tại Bồ Tát hành thâm Bát nhã Ba la mật đa thời chiếu kiến ngũ uẩn giai không, độ nhất thiết khổ ách.
2. Xá Lợi tử ! Sắc bất dị Không, Không bất dị Sắc ; Sắc tức thị không, không tức thị sắc; thọ, tưởng, hành, thức diệc phục như thị.
3. Xá Lợi tử ! Thị chư pháp không tướng, bất sanh bất diệt, bất cấu bất tịnh, bất tăng bất giảm.
4. Thị cố không trung, vô sắc, vô thọ, tưởng, hành, thức ; vô nhãn, nhĩ, tỷ, thiệt, thân, ý ; vô sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp ; vô nhãn giới, nãi chí vô ý thức giới ; vô vô minh diệc, vô vô minh tận; nãi chí vô lão tử, diệc vô lão tử tận ; vô khổ, tập, diệt, đạo ; vô trí diệc vô đắc.
5. Dĩ vô sở đắc cố, Bồ đề tát đỏa y Bát nhã Ba la mật đa cố tâm vô quái ngại ; vô quái ngại cố vô hữu khủng bố, viễn ly điên đảo mộng tưởng ; cứu cánh Niết bàn.
6. Tam thế chư Phật y Bát nhã Ba la mật đa cố đắc A nậu Đa la tam miệu tam Bồ đề.
7. Cố tri Bát nhã Ba la mật đa, thị đại thần chú, thị đại minh chú, thị vô thượng chú, thị vô đẳng đẳng chú, năng trừ nhất thiết khổ, chân thật bất hư. Cố thuyết Bát nhã Ba la mật đa chú, tức thuyết chú viết : "Yết đế, yết đế, ba la yết đế, ba la tăng yết đế, Bồ đề, tát bà ha".

---o0o---

## **III. Kinh Trái Tim Tuệ Giác Vô Thượng**

(Lời Việt)

1- Khi tiến sâu vào nguồn mạch của Tuệ giác Vô thượng<sup>1</sup>, Người Tỉnh Thức Bình Yên<sup>2</sup> soi sáng như thật rằng tự tính của năm hợp thể<sup>3</sup> đều là Không<sup>4</sup>, liền thoát ly mọi khổ ách.

2- Đây người con dòng Sari<sup>5</sup>, hình thể chẳng khác chân không, chân không chẳng khác hình thể; hình thể là chân không, chân không là hình thể; cảm xúc<sup>6</sup>, niệm lự<sup>7</sup>, tư duy<sup>8</sup> và ý thức<sup>9</sup> đều là như vậy.

3- Đây người con dòng Sari, tất cả hiện hữu được biểu thị là Không; nó không sanh, không diệt; không nhớ, không sạch; không tăng, không giảm.

4- Vì thế, đây người con dòng Sari, trong Không không có hình thể, không có cảm xúc, không có niệm lự, không có tư duy, không có ý thức<sup>10</sup>; không có mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý; không có hình thể, âm thanh, hương thơm, mùi vị, xúc chạm<sup>11</sup> và hiện hữu<sup>12</sup>. Không có đối tượng của mắt, cho đến không có đối tượng của ý thức; không có minh, không có vô minh<sup>13</sup>, không có sự chấm dứt của minh, cũng không có sự chấm dứt của vô minh; cho đến không có tuổi già và sự chết, cũng không có sự chấm dứt của tuổi già và sự chết; không có khổ đau, không có nguyên nhân của khổ đau, không có sự chấm dứt khổ đau, và không có con đường đưa đến sự chấm dứt khổ đau<sup>14</sup>; không có trí giác<sup>15</sup> cũng không có sự thành tựu trí giác, vì chẳng có quả vị của trí giác nào để thành tựu.

5- Người Tỉnh Thức Bình Yên, do sống an lành trong Tuệ giác Vô thượng mà thoát ly tất cả chướng ngại. Và rằng, vì không có những chướng ngại trong tâm nên không có sợ hãi và xa rời những cuồng si mộng tưởng, cứu cánh Niết bàn.

6- Tất cả chư Phật trong ba đời<sup>16</sup> đều nương vào Tuệ giác Vô thượng mà thành tựu<sup>17</sup> chánh giác.

7- Vì thế, nên biết rằng Tuệ giác Vô thượng là sức thần<sup>18</sup> kỳ vĩ, là sức thần của trí tuệ vĩ đại, là sức thần cao tuyệt, là sức thần tối hậu, vô song; có thể trừ diệt tất cả khổ đau. Sức thần thoát sinh từ Tuệ giác Vô thượng này là sự thật, là chân lý. Sức thần có năng lực tối thượng đó được tuyên nói trong kinh Trái Tim Tuệ Giác Vô Thượng rằng :

"Đi qua, đi qua,  
Đi qua bờ bên kia,  
Đã đi qua đến bờ bên kia, reo vui!"  
(Xem chú thích phần cuối)

## ***IV. Cấu Trúc Của Kinh Trái Tim***

Bản Tâm kinh lời Việt trên được chia thành bảy phân đoạn, biểu thị cho con đường Thiền quán của Bồ Tát, và được trình bày thứ tự như sau :

1-Phân đoạn một : Giới thiệu : a- Chủ thể quán sát; b- Trí tuệ quán sát ; c- Đối tượng quán sát, và d- Tác năng của trí tuệ quán sát.

2- Phân đoạn hai : Giới thiệu về Tính Không.

3- Phân đoạn ba : Giải minh về bản Tính Không.

4- Phân đoạn bốn : Giải minh về 5 uẩn, 12 xứ, 18 giới và 12 nhân duyên trong 4 Thánh đế.

5- Phân đoạn năm : Giới thiệu về năng lực của Tuệ giác Vô thượng.

6- Phân đoạn sáu : Xác chứng về Tuệ giác Vô thượng qua ba đời chư Phật.

7- Phân đoạn bảy : Minh thị về sức thần của Tuệ giác Vô thượng đối với sự diệt trừ khổ đau hay thăng chứng Niết bàn.

Kết thúc, Tâm kinh trùng tụng câu linh ngữ của Phật. "Gate, gate, paragate; parasamgate, Bodhi Svàha!".

---o0o---

## ***V. Phân Tích Cấu Trúc Của Kinh Trái Tim***

### ***A) Phân đoạn một***

"Khi tiến sâu vào nguồn mạch của Tuệ giác Vô thượng, Người Tỉnh Thức Bình Yên soi sáng như thật rằng tự tính của năm hợp thể đều là Không, liền thoát ly mọi khổ ách". (The Bodhisattva Avalokitésvara, while engaged in the practice of profound Prajnàparamità, perceived that the five aggregates are empty of "Self-existence", thus he overcame all sufferings and troubles).

Đoạn kinh này chỉ có một câu duy nhất, cũng là câu luận đề (thesis sentence) của toàn bộ bản kinh Trái Tim. Và sau khi đọc hết toàn bản kinh ta sẽ thấy rằng tất cả nội dung của nó được hàm chứa trong câu luận đề này một cách trọn vẹn và chặt chẽ.

Ở đây, luận đề của kinh bao gồm : (1) Chủ thể quan sát (Bồ Tát Avalokitésvara), (2) Đối tượng quan sát (năm uẩn hay năm hợp thể), (3) Cơ sở quan sát (trí tuệ Bát nhã) và (4) Tác năng của trí tuệ quan sát (soi sáng tự tính của năm hợp thể là Không, và thoát ly mọi khổ ách)

### 1.1 Chủ thể quan sát

Bồ Tát Avalokitésvara được dịch là Quan Thế Âm hay là Quán Tự Tại, cả hai danh từ này đều có ý nghĩa vị Bồ Tát lắng nghe âm thanh của cuộc đời (seeing world voice). Song, theo Bát Nhã Tâm Kinh Tán của Viên Trắc (Wonch'uk)<sup>19</sup> thì, danh từ Quan Thế Âm về mặt ngôn ngữ không biểu thị được quyền năng quan sát về tâm thức và mạng căn; do đó Avalokitésvara được dịch lại là Quán Tự Tại; có lẽ, vì mục đích biện minh cho sự trong sáng của ý kinh nên vấn đề danh từ được bàn đến. Còn về bản chất, theo từ nguyên, Quán Thế Âm hay Quán Tự Tại đều được dịch từ một danh từ duy nhất đó là Avalokitésvara.

Và khi nỗ lực Việt hóa, chúng tôi lấy ý nghĩa của "Quán - Tự - Tại" để định danh cho chủ thể quan sát : "Người Tỉnh Thức Bình Yên" với hai lý do : a) Kinh Trái Tim là con đường tu tập duy nhất khả dĩ đưa đến giác ngộ hay tri nhận thực tại Tính Không; đây là con đường mà chính Đức Phật đã đi qua. Do đó, chỉ có những ai thật sự sống trong tỉnh thức và bình yên mới có thể tri nhận được Tính Không. Thức tỉnh và bình yên ở đây là sự biểu thị cho trạng thái thiền định (quan sát về năm uẩn hay năm hợp thể). b) Kinh Trái Tim lại là bản kinh gối đầu của Phật tử ở các nước Phật giáo Viễn Đông và châu Á, và ngày nay thì đang rung chuyển mạnh đến cả giới trí thức châu Âu, châu Mỹ... Riêng người Việt, nếu là Phật tử thì không ai mà không thuộc Tâm Kinh. Vì thế, khi Việt hóa danh từ này người dịch nghĩ rằng, nếu Avalokitésvara được Trung Hoa dịch là Quán Tự Tại để truyền bá cho dân tộc của họ thì tại sao danh từ ấy không được Việt hóa?

### 1.2 Đối tượng quan sát

Đối tượng quan sát ở đây là năm uẩn hay năm hợp thể (aggregates) gồm : hợp thể của sắc (thuộc thế giới vật lý), của thọ, tưởng, hành và thức (thuộc tâm lý), nói chung là con người và thế giới sự vật hiện tượng (The world of phenomena).

### 1.3 Cơ sở quan sát

Ở đây cơ sở dùng để quan sát là trí tuệ Bát nhã (Tuệ giác Vô thượng), hay trí tuệ thoát ly nhị nguyên ; trực nhận thực tại như là chính nó (to their appearances as they really are). Kinh gọi là trí tuệ bên kia bờ : Trí tuệ (Prajnà), Bên kia bờ (pàramità).

#### **1.4 Tác năng của trí tuệ quan sát**

Tác năng của trí tuệ quan sát trước hết được xác định ở hai điểm ngay trong câu luận đề của kinh : a) "Hành thâm Bát nhã": nghĩa là tiến sâu vào nguồn mạch của Tuệ giác Vô thượng (engaged in the practice of profound Prajnàparamità); và b) "Chiếu kiến ngũ uẩn giai không": nghĩa là soi sáng như thực rằng tự tính của năm hợp thể đều là Không (perceived that the five aggregates are empty of Self-existence). Nếu thực hành được hai điểm then chốt này thì lập tức "liền thoát ly mọi khổ ách" (overcame all sufferings and troubles). Như vậy, tác năng của trí tuệ quan sát ở đây là tác năng giải thoát cho tự thân (Svartha) và tha nhân (Parartha).

#### **B) Phân đoạn hai**

"Này người con dòng Sari, hình thể chẳng khác chân không, chân không chẳng khác hình thể. Hình thể là chân không, chân không là hình thể; cảm xúc, niệm lự, tư duy và ý thức đều là như vậy". (O Sàriputra, Form is not different from Emptiness, and Emptiness is not different from Form. Form is Emptiness and Emptiness is Form. The same can be said of feelings, conceptions, actions and consciousnesses).

Phân đoạn này giới thiệu về Tính Không. Không, không có nghĩa là khác với Sắc (Có - hay hiện hữu), lại cũng không có nghĩa là rỗng tuếch, trống vắng. Nhưng Không ở đây là bản tính siêu việt và hóa giải mọi cực đoan, định kiến về chân lý công ước và chân lý tuyệt đối. Do đó, bản tính màu nhiệm kỳ vĩ của "Không" là về mặt hiện tượng thì "hình thể" chẳng khác chân không, chân không chẳng khác hình thể. Như thế, Sắc (hình thể) và Không ở đây trông có vẻ như là hai; như sóng (sắc) khác với nước (không). Còn về mặt tự thể, sóng và nước là một, sắc và không cũng vậy. Do đó, kinh nói rằng: "Hình thể là chân không, chân không là hình thể".

#### **C) Phân đoạn ba**

Này người con dòng Sari, tất cả hiện hữu được biểu thị là Không ; nó không sanh, không diệt, không như, không sạch, không tăng, không giảm". (O Sàriputra, the characteristics of the Emptiness of all dharmas are that it is not

arising, not ceasing, not defiled, not immaculate, not increasing, not decreasing).

Phân đoạn này giải minh bản tính Không của hiện hữu (dharmas), tức con người và thế giới sự vật hiện tượng. Bản chất của con người và thế giới vốn không có một ngã thể độc lập, chúng là hiện hữu của duyên sinh; do đó, nó phải được nhận thức như là chính nó, tức là "Không" có một ngã thể (entity) tuyệt đối. Còn chuyện sinh diệt, như sạch, tăng giảm ở đây là do ý niệm phân biệt của con người. Hiện hữu - hay các pháp - vốn không có những đặc tính đó. Điều này được cắt nghĩa qua 3 tự tính của triết học Duy thức như sau :

1- Với tự tính giả lập (parikalpita - svabhava), hiện hữu vốn không thật nên không thể được xem như là sinh diệt, như sạch, tăng giảm.

2- Với tự tính tùy thuộc (paratantra svabhava), hiện hữu là do duyên sinh nên không thể nói là có sinh diệt, như sạch, tăng giảm.

3- Với tự tính tuyệt đối (pratinispanna-svabhava), hiện hữu là chân như, vốn thoát ly ngoài ý niệm và nhân, ngã - (vô nhân ngã hay ngã pháp câu không), nên không thể nói đến sinh diệt, như sạch, tăng giảm.

#### **D) Phân đoạn bốn**

"Vì thế, này người con dòng Sari, trong Không không có hình thể, không có cảm xúc, không có niệm lự, không có tư duy, không có ý thức, không có mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý ; không có hình thể, âm thanh, hương thơm, mùi vị, xúc chạm và hiện hữu ; không có đối tượng của mắt cho đến không có đối tượng của ý thức ; không có minh, không có vô minh; không có sự chấm dứt của minh, cũng không có sự chấm dứt của vô minh ; cho đến không có tuổi già và sự chết, cũng không có sự chấm dứt của tuổi già và sự chết ; không có khổ đau, không có nguyên nhân của khổ đau, không có sự chấm dứt khổ đau và không có con đường đưa đến sự chấm dứt khổ đau ; không có trí giác cũng không có sự thành tựu trí giác ; vì chẳng có quả vị của trí giác nào để thành tựu (For these reasons, in Emptiness there are no form, no feelings, no conceptions, no actions, no consciousnesses ; no eye, ear, tongue, body, or mind ; no form, sound, odour, taste, touch or mind object ; no eye - elements until we come to no elements of consciousnesses ; no ignorance and no extinction of ignorance ; no old age-and-death, and no extinction of old age-and-death ; no truth of Sufferings, no Truth of the



causes of Sufferings, of the Cessation of Sufferings or of the Path. There is no knowledge and no attainment whatsoever).

Nội dung của phân đoạn này, Tâm kinh giải minh về 5 uẩn (Skandhas) : Sắc (hình thể) gồm nội sắc (thân thể vật lý) và ngoại sắc (thế giới sự vật hiện tượng). Nội sắc bao gồm : cảm xúc (cảm thọ), niệm lự (tưởng), tư duy, hành (hay các hoạt động thuộc cơ cấu của tâm lý nói chung [mental formation]) và ý thức. Kế đến, Tâm kinh nói về các xứ (ayatanas) : nơi sản sinh ra các hoạt động, tác nghiệp. Sáu xứ bao gồm: 6 nội xứ (mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý) và 6 ngoại xứ (sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp [hay hiện hữu]), cộng chung lại thành 12 xứ. Do các hoạt động giao tiếp giữa sáu nội xứ (chủ thể) và sáu ngoại xứ (đối tượng) nên hình thành sáu thức (của mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý), gọi chung là 18 giới (dhatus), tức 18 hạt nhân tương quan của hiện hữu, hay nói đúng hơn là hình thành nên hiện hữu. Nương tựa vào 5 uẩn (hợp thể) và 18 giới mà 12 nhân duyên (vô minh, hành, thức, danh-sắc, lục nhập, xúc, thọ, ái, thủ, hữu, sinh, lão - tử)<sup>20</sup> xoay tròn qua Bốn Thánh đế (khô, tập, diệt, đạo) theo hai con đường, hoặc lưu chuyển (từ tập đế đến khổ đế) hoặc hoàn diệt (từ đạo đế đến diệt đế).

Những mối tương quan sinh khởi và đoạn diệt của 5 uẩn, 18 giới, 12 nhân duyên và Bốn Thánh đế như vừa trình bày, thực chất chỉ là một tiến trình hiện hữu (process of becoming). Nó không hề được sinh ra hay được y cứ vào bất luận một thực thể nào, bản chất của nó là vô thường, nên được gọi là Không.

Kinh lại nói : "Không có trí giác, không có sự thành tựu trí giác ; vì chẳng có quả vị của trí giác nào để thành tựu".

Ở đây, cần hiểu rằng khi Đức Phật dạy con người và hiện tượng giới là không thực có, là sự hiện diện của vô minh v.v... Thông thường, nghe như vậy, thì ý niệm phân biệt của chúng ta lập tức muốn bỏ cái vô minh để đi tìm cái minh, hay bỏ chúng sinh để đi tìm sự trí giác - giác ngộ, như thế nghĩa là tiếp tục rơi vào thiên chấp (hoặc có, hoặc không...). Do sự phân biệt minh và vô minh, trí và vô trí này nên Tâm kinh lại phủ định thêm một lần nữa, tức phủ định cái phủ định,... với mục đích làm cho chúng sinh vượt ra mọi định kiến. Điều này tương tự như và có lẽ là lý do tại sao kinh Pháp Hoa bảo "Phật nói Tứ đế để độ hàng Thanh Văn". Sự kiện này nên hiểu là Phật xây dựng một "hiện tượng Tứ đế" như "Hóa Thành"<sup>21</sup> để độ hàng Thanh Văn, chứ không có nghĩa Tứ đế là giáo lý bậc thấp. Thực ra Diệt đế tức Niết bàn

là cảnh giới tịch diệt, nó đồng nghĩa với khái niệm "Bên kia bờ" (Paramitā) của Bát nhã.

### **E) Phân đoạn năm**

"Người Tỉnh Thức Bình Yên do sống an lành trong Tuệ giác Vô thượng mà thoát ly tất cả chướng ngại. Và rằng, vì không có những chướng ngại trong tâm nên không có sợ hãi và xa rời những cuồng si mộng tưởng, cứu cánh Niết bàn". (By reason of non - attainment, the Bodhisattva dwelling in Prajñāpāramitā has no obstacles in his mind. Because there is no obstacles in his mind, he has no fear, and going far beyond all perverted views, all confusions and imaginations, reaches the Ultimate Nirvāna).

Phân đoạn này nói về sức mạnh của Tuệ giác Vô thượng hay là Trí tuệ Bát nhã. Đoạn này được trình bày rất rõ và cụ thể, do đó, không cần lập lại. Chỉ có một điều về mặt ngôn ngữ; trong bản Hán, dịch là "... Viễn ly điên đảo mộng tưởng, cứu cánh Niết bàn". Ở câu này không có động từ "đạt đến" (reaches) như trong bản tiếng Anh. Có lẽ, vì lý do logic nên người dịch đã thêm chữ "đạt đến" vào. Tuy vậy, ý của kinh vẫn không bị sai lệch. Thực ra, nếu một tâm thức mà không còn điên đảo, mộng tưởng, thì ngay ở đó, chính là cứu cánh Niết bàn rồi. Đây là điều tái minh định cho ý nghĩa "Vô trí, diệt vô đắc".

### **F) Phân đoạn sáu**

"Tất cả chư Phật ba đời đều nương vào Tuệ giác Vô thượng mà thành tựu chánh giác". (All the Buddhas of the past, present and future, by relying on the Prajñāpāramitā, attain the Supreme Enlightenment).

Đoạn này được xem như là điều xác chứng của Phật về năng lực và sức mạnh vĩ đại của Tuệ giác Vô thượng qua truyền thống giác ngộ của chư Phật ở quá khứ, hiện tại, và vị lai.

### **G) Phân đoạn bảy**

"Vì thế, nên biết rằng Tuệ giác vô thượng là sức thần kỳ vĩ, là sức thần của trí tuệ vĩ đại, là sức thần cao tuyệt, là sức thần tối hậu, vô song, có thể trừ diệt tất cả khổ đau. Sức thần thoát sinh từ Tuệ giác Vô thượng này là sự thật, là chân lý. Sức thần có năng lực tối thượng đó được tuyên nói trong kinh Trái Tim Tuệ Giác Vô Thượng rằng : "Đi qua, đi qua; đi qua bờ bên kia, đã đi qua đến bờ bên kia, reo vui!"

(Therefore, one should know that the Prajnàparamità is the great incantation, the incantation of great wisdom, the unexcelled incantation, the equal of the unequalled incantation, that is capable of allaying all sufferings, true because devoid of falsehood. This is the incantation proclaimed in the Prajnàparamità ; the incantation which is proclaimed as follows: "O wisdom, gone, gone; gone to the other shore, landed at the other shore, Svàha !")<sup>22</sup>

Phân đoạn này xác định thêm một lần nữa về sức mạnh của năng lực trí tuệ, có thể diệt trừ khổ đau, siêu thoát cho chính mình và độ cho kẻ khác. Đoạn kết của kinh Trái Tim, ta thấy rõ trí tuệ (wisdom) được đề cao như một chân lý tuyệt đối (Absolute truth), và đây quả thực là "trái tim" của tư tưởng triết học Phật giáo, một loại tư tưởng triết học ở bên kia bờ của nhị nguyên.

"Mát lòng nhờ những giọt Không  
Bồng dung thuyền đã sang sông tới bờ".

Như vậy, nội dung của kinh Trái Tim dài không quá 300 chữ, được mở đầu bằng luận đề : "Khi tiến sâu vào nguồn mạch của tuệ giác vô thượng, Người Tỉnh Thức Bình Yên soi sáng như thật rằng tự tính của năm hợp thể đều là Không, liền thoát ly mọi khổ ách".

Và nội dung chính của nó là triển khai luận đề : "Soi sáng như thật rằng tự tính của năm hợp thể đều là Không" qua sự phân tích tiến trình của 5 uẩn (hợp thể) 12 xứ, 18 giới, 12 nhân duyên và 4 Thánh đế. Ở đây, các uẩn, xứ, giới, nhân duyên, v.v... thực chất đều là những gì sinh hữu và hiện hữu ngay trong mỗi con người, hay nói cụ thể hơn, chúng chính là con người (vật lý và tâm lý) này.

Khi nói 5 uẩn là không, thì 5 uẩn phải được quan sát qua ba phạm trù : (1) Tướng (Laksana) của 5 uẩn, (2) Sinh diệt của 5 uẩn, và (3) Chân như của 5 uẩn.

Đức Phật, trong Prajnàparamità - Sùtra<sup>23</sup>, dạy Tôn giả Tu Bô Đề rằng : "Bồ Tát có thể soi sáng năm uẩn khi thực hành Bát nhã Ba la mật sâu xa, nhưng phải biết rõ: a) Tướng của năm uẩn, b) Sinh diệt của năm uẩn, và c) Chân như của năm uẩn".

#### **a) Tướng của năm uẩn :**

"Về sắc uẩn (Rùpa-skandha) thì rất ráo không kiên cố vì sắc có vô số kẽ hở, đường tơ, ví như bọt nổi, bóng chìm. Thọ uẩn (Vedàna-skandha) như tên xa, gió lướt, như điện chớp, sinh diệt trong từng khoảnh khắc (sát na). Tưởng

uẩn (Samjñā-skandha) như quán năng, chẳng thực có suối nguồn, do khát ái khởi lên, do ngôn ngữ biểu đạt. Hành uẩn (Samskrta-skandha) như cây chuối lột bẹ, mất dần đến cốt tủy. Và Thức uẩn (Vijnāna-skandha) như huyền mộng, trong đó phô trần mọi sinh hoạt của đời sống hư cấu giả tạo".

### **b) Sinh diệt của năm uẩn :**

"Bồ Tát như thật biết rằng, sinh không từ đâu đến, từ chẳng đi về đâu. Thật thì chẳng có đến, có đi, nhưng nương tựa, hợp xứng với nhân duyên nên nó sinh diệt không ngừng trong từng khoảnh khắc".

### **c) Chân như của năm uẩn :**

"Bồ Tát như thật biết rằng, năm uẩn vốn không sinh, không diệt, không đến, không đi, không tăng, không giảm, không hư vọng biến dị, nó thường như chính nó nên gọi là Chân như".

Đức Phật dạy tiếp : "Này Tu Bồ Đề, ở đâu có hai tướng là có sở đắc. Khi mắt tiếp xúc với sắc trần, khi ý thức tiếp xúc với pháp trần (đối tượng của ý thức) đó là lúc sinh khởi hai tướng. Những gì nương vào hai tướng đó đều là hý luận không thật. Lìa khỏi hai tướng đó gọi là bất nhị (không hai) hay còn gọi là "vô sở đắc", đây là nền tảng của Bát nhã".

Kinh lại nói : "Bồ Tát sau khi chứng đắc giác ngộ, Ngài liền giảng cho hết thấy chúng sinh về pháp Vô trước (Aparāmnista), nghĩa là không bị ràng buộc bởi sắc, thọ, tưởng, hành, thức. Nếu một người không bị ràng buộc trong chúng, người ấy sẽ không bị hệ lụy vào sự sinh diệt của chúng. Ai không chấp trước, người ấy không nằm trong ràng buộc<sup>24</sup> hay giải thoát"<sup>25</sup>

"Bát nhã Ba la mật quả thực khó tin, khó hiểu. Vì sắc (rūpa) không phải ràng buộc cũng không phải giải thoát. Tại sao ? Vì sắc lấy vô tánh (asvabhava) làm tự tánh. Các uẩn còn lại cũng như vậy, chúng không có tự tính, không có ngăn mé, không có mé trước, mé sau hay ở giữa. Vì bản chất là không có tự tính nên không có ràng buộc, cũng không có giải thoát". "Nếu chấp vào danh (nāma) và tướng (nimitta) là chấp thủ, nó vốn là sản phẩm của phân biệt (vikalpa)".<sup>26</sup>

Những đoạn trích dẫn ở trên, có thể được xem là những cái nhìn từ Tuệ giác Vô thượng của Phật về sự thật của năm uẩn. Và đây cũng là những gì được cô kết trong kinh Trái Tim.

Đoạn kết, thay vì tóm lược nội dung chính, kinh tuyên thuyết bằng một câu linh ngữ:

"Đi qua, đi qua;  
Đi qua bờ bên kia;  
Đã đi qua đến bờ bên kia, reo vui!"

Bên kia bờ là thế giới thanh tịnh, xả ly và vô niệm. Thế giới ấy không thể được xem là có hay không. Thế giới ấy ngoài tâm hiểu biết, suy luận của chúng ta, thế giới ấy chỉ được tri nhận bởi những ai đã ở bên kia bờ.

Cũng nên ghi nhận rằng ngôn ngữ và kết cấu văn pháp của kinh Trái Tim được trình bày một cách chặt chẽ, trong sáng và vô cùng độc đáo. Về góc độ văn học, kinh Trái Tim là một trong những thể loại văn học đặc sắc thuộc văn hệ Đại thừa Phật giáo.

Tóm lại, kinh Trái Tim có một giá trị đặc biệt về ngôn ngữ và kết cấu văn pháp, cũng như về nội dung thông điệp của nó. Có lẽ, đây là lý do tại sao bản kinh văn chưa đầy 300 chữ này được truyền tụng hàng ngày trong đời sống của Phật tử trên toàn thế giới. Có điều rằng, học Tâm Kinh thì dễ nhưng "hành thâm" Tâm Kinh là điều vô cùng khó khăn. Bởi lẽ, trước viễn cảnh của thực tại, thông điệp của Tâm Kinh chính là sự thách thức lớn lao nhất của con người. Vì, trước khi đến với Tâm Kinh, thì mọi cơ đồ của tự ngã đều hoàn toàn sụp đổ. Đối diện với Tâm Kinh, chủ thể hoặc là bị cuốn hút vào thế giới hư vô không tận nơi miền cô tịch nghìn năm, hoặc là nở nụ trung bày sức sống luân lưu bất tuyệt của dòng thực tại đang trôi chảy giữa cuộc đời với cỏ non, lá vàng, với con chim, hòn đá, cành me,...

"Sóng về xóa dấu chân không  
Bỗng dung thuyền đã bên dòng Chân như".

---o0o---

## **VI. Thay Lời Kết**

Dịch và chú giải bản Tâm Kinh này, với tác giả là một sự liều lĩnh, nhưng đây hứng thú. Tuy nhiên, làm như thế, người viết chỉ ước mong bản kinh Trái Tim này sẽ được thọ trì đọc tụng bởi người Phật tử Việt Nam như chính là "Trái Tim trí tuệ của người Việt", và được nói lên bằng tiếng Việt. Đó là lý do "lời quê chấp nhật đông dài" của bản dịch và chú giải này.

---o0o---

## Prajñāparamitā hṛdaya Sūtra

### (Phụ Bản tiếng Anh)

1. The Bodhisattva Avalokiteśvara, while engaged in the practice of profound Prajñāpāramitā, perceived that the five aggregates are empty of "self-existence", thus he overcame all sufferings and troubles.

2. "O Sāriputra, Form is not different from Emptiness, and Emptiness is not different from Form; Form is Emptiness and Emptiness is Form. The same can be said of feelings, conceptions, actions and consciousnesses.

3. O Sāriputra, the characteristics of the Emptiness of all dharmas are that it is not arising, not ceasing, not defiled, not immaculate, not increasing, not decreasing.

4. For these reasons, in Emptiness there are no form, no feelings, no conceptions, no actions, no consciousnesses: no eye, ear, tongue, body, or mind; no form, sound, odour, taste, touch or mind-object; no eye elements until we come to no elements of consciousnesses; no ignorance and no extinction of ignorance; no old age-and-death, and no extinction of old age-and-death; no truth of sufferings, no truth of the causes of sufferings, of the cessation of sufferings or of the path. There is no knowledge and no attainment whatsoever.

5. By reason of non-attainment, the Bodhisattva dwelling in Prajñāpāramitā has no obstacles in his mind. Because there is no obstacles in his mind, he has no fear, and going far beyond all perverted views, all confusions and imaginations, reaches the ultimate Nirvāna.

6. All the Buddhas of the past, present and future, by relying on the Prajñāpāramitā, attain the Supreme Enlightenment.

7. Therefore, one should know that the Prajñāpāramitā is the great incantation, the incantation of great wisdom, the unexcelled incantation, the equal of the unequalled incantation, that is capable of allaying all sufferings, true because devoid of falsehood. This is the incantation proclaimed in the Prajñāpāramitā; the incantation which is proclaimed as follows: "Gate, gate; pāragate, parasamgate, Bodhi, svāhā !"

(Bản dịch này dựa theo D.T. Suzuki, Garma Chang và E. Conze)

## Prajñāparamitā hṛdaya Sūtra

(Phụ bản tiếng Pháp)

1. Quand le Bodhisattva Avalokitésvara se fut engagé dans la pratique de la profonde Prajnàpàramitā, il perçut : il y a les cinq skandhas; et il les vit dans leur propre nature être vides.
2. "O Shàriputra, ici la forme est vide, le vide est forme, la forme n'est rien autre que vide ; le vide n'est rien autre que forme; ce qui est forme, cela est vide : ce qui est vide, cela est forme. On peut dire la même chose de la sensation, de la pensée, de la formation et de la conscience.
3. "O Shàriputra, toutes choses ici-bas ont pour caractère le vide : elles ne sont point nées, elles ne sont point anéanties, elles ne sont point souillées, elles ne sont point immaculées, elles ne croissent point, elles ne décroissent point.
4. Par conséquent, o Shàriputra, dans le vide, il n'est point de forme, point de sensation, point de pensée, point de formation, point de conscience, point d'oeil, d'oreilles, de nez, de langue, de corps, d'esprit; point de forme, de son, d'odeur, de gout, de contact, d'objets, point de dhātu de la vision, jusqu'à ce que nous parvenions au non-dhātu de la conscience; il n'est point de connaissance, point d'ignorance, point d'extinction de connaissance, point d'extinction d'ignorance jusqu'à ce que nous parvenions là où il n'est point de vieillesse et point de mort; là où il n'est point d'extinction de la vieillesse et de la mort; il n'est point de souffrance, d'accumulation, d'anéantissement, de sentier; il n'est point de connaissance, point d'acquisition, point de réalisation, puisqu'il n'est point d'acquisition.
5. Dans l'esprit du Bodhisattva qui demeure appuyé sur la Prajnàpàramitā, il n'est point d'obstacles et puisqu'il n'est point d'obstacles dans son esprit, il n'a point de crainte, et allant au de là des vues faussées, il atteint le Nirvāna final.
6. Tous les Bouddhas du passé, du présent et de l'avenir qui, se reposant sur la Prajnàpàramitā, parviennent à la plus haute et parfaite illumination.



7. Par consequent, on devrait savoir que la Prajnàpàramità est le grand mantra, le mantra de la profonde sagesse, le plus haut mantra, le mantra sans pareille, qui peut apaiser toute douleur; cela est la verité parce que cela n'est point mensonge; cela est le mantra proclamé dans la Prajnàpàramità. C'est : "Gate, gate; paragate, parasamgate; Bodhi, svahà". (O Bodhi, parti, parti; parti vers l'autre rive; débarqué sur l'autre rive, svahà !)

(Bản dịch của Suzuki-Herbert)

---o0o---

## **Phần II**

### ***NGHI THỨC THỌ TRÌ TÂM KINH***

#### ***1- Lời tán Phật và cúng dường Tam Bảo :***

Con nay thấp nén hương lòng  
Dâng Ba Ngôi Bảo vô cùng thiết tha  
Chấp tay kính lạy Phật đà  
Từ lời trần thế tâm hoa cúng dường.

Nam mô thế giới mười phương, thường trụ vĩnh cửu, vô lượng chư Phật.

Nam mô thế giới mười phương, thường trụ vĩnh cửu, vô lượng nghĩa Pháp.

Nam mô thế giới mười phương, thường trụ vĩnh cửu, vô lượng thánh hiền.

#### ***2- Đánh lễ cúng dường :***

- Trở về kính lạy Phật, Pháp và Tăng, liệt vị Tổ sư, truyền đăng tục diệm, gia đình tâm linh, qua nhiều thế hệ. (1 lạy)

- Trở về kính lạy, liệt vị tiên nhân, dòng họ tổ tiên, gia đình huyết thống, hai bên nội ngoại. (1 lạy)

- Trở về kính lạy, liệt vị tiên nhân, khai sáng đất này, sông núi khí thiêng, hàng ngày che chở. (1 lạy)



- Trở về kính lạy, gia đình huyết thống, gia đình tâm linh, gia hộ độ trì, cho người con thương. (1 lạy)

- Trở về kính lạy, gia đình huyết thống, gia đình tâm linh, gia hộ độ trì, người làm khổ con. (1 lạy)

### **3- LỜI KHAI KINH**

Kính lạy Thế Tôn, Đấng Tuệ giác bình đẳng vĩ đại !  
Như mặt trời rực sáng ở phương Đông  
Chánh Pháp của Ngài nhiệm mầu vô thượng  
Con xin nương tựa để đi vào hiện quán  
Sống trong sinh thức của tuệ giác ngàn xưa

Nam mô Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật (3 lần)

### **4- Kinh Trái Tim Tuệ Giác Vô Thượng**

1- Khi tiến sâu vào nguồn mạch của Tuệ giác Vô thượng (1), Người Tỉnh Thức Bình Yên (2) soi sáng như thật rằng tự tính của năm hợp thể (3) đều là Không (4), liền thoát ly mọi khổ ách.

2- Đây người con dòng Sari (5), hình thể chẳng khác chân không, chân không chẳng khác hình thể; hình thể là chân không, chân không là hình thể. Cảm xúc (6), niệm lự (7), tư duy (8) và ý thức (9) đều là như vậy.

3- Đây người con dòng Sari, tất cả hiện hữu được biểu thị là không, nó không sanh, Không diệt, không nhờ, không sạch, không tăng, không giảm.

4- Vì thế, đây người con dòng Sari, trong Không không có hình thể, không có cảm xúc, không có niệm lự, không có tư duy, không có ý thức (10); không có mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý; không có hình thể, âm thanh, hương thơm, mùi vị, xúc chạm (11) và hiện hữu (12). Không có đối tượng của mắt, cho đến không có đối tượng của ý thức; không có minh, không có vô minh (13), không có sự chấm dứt của minh, cũng không có sự chấm dứt của vô minh; cho đến, không có tuổi già và sự chết, cũng không có sự chấm dứt của tuổi già và sự chết; không có khổ đau, không có nguyên nhân của khổ đau, không có sự chấm dứt khổ đau, và không có con đường đưa đến sự chấm dứt khổ đau (14); không có trí giác (15) cũng không có sự thành tựu trí giác, vì chẳng có quả vị của trí giác nào để thành tựu.

5- Người Tỉnh Thức Bình Yên, do sống an lành trong Tuệ giác Vô thượng mà thoát ly tất cả chướng ngại. Và rằng, vì không có những chướng ngại trong tâm nên không có sợ hãi và xa rời những công si mộng tưởng, cứu cánh Niết bàn.

6- Tất cả chư Phật trong ba đời (16) đều nương vào Tuệ giác Vô thượng mà thành tựu (17) chánh giác.

7- Vì thế, nên biết rằng Tuệ giác Vô thượng là sức thần (18) kỳ vĩ, là sức thần của trí tuệ vĩ đại, là sức thần cao tuyệt, là sức thần tối hậu, vô song, có thể trừ diệt tất cả khổ đau. Sức thần thoát sinh từ Tuệ giác Vô thượng này là sự thật, là chân lý. Sức thần có năng lực tối thượng đó được tuyên nói trong kinh Trái Tim Tuệ Giác Vô Thượng rằng :

"Đi qua, đi qua,  
Đi qua bờ bên kia,  
Đã đi qua đến bờ bên kia, reo vui !"

### **5- Lời nguyện**

Bàng hoàng về cõi vô biên

Lắng nghe tiếng gọi nơi miền quê xưa  
Thì thâm cho cuộc đong đưa  
Lời Tâm kinh, vỡ mộng xưa, Niết bàn.

Nam mô Quan Thế Âm Bồ tát. (1 lần)

Nguyện rằng :  
Hôm nay chúng con  
giữa lòng pháp giới  
thọ trì Tâm Kinh  
Cầu cho : ..... (đọc lời nguyện tùy ý cầu an, cầu siêu...)  
Cuối xin Đấng Đại Từ Bi  
Dũ ánh quang minh chiếu giám.

### **6- Hồi Hướng**

Các trời A tu la  
Và Được xoa vân vân  
Ai đến nghe Phật pháp

Tất cả hãy hết lòng  
Hộ trì Phật pháp ấy  
Làm cho thường còn mãi  
Bằng cách thường tinh tấn  
Thực hành lời Phật dạy  
Những người có đức tin  
Đến đây nghe Phật pháp  
Hoặc ở trên mặt đất  
Hoặc ở trong không gian  
Vớ thế giới loài người  
Hãy thường hành từ tâm  
Bản thân thì ngày đêm  
Sống đúng với Phật pháp  
Nguyện cầu mọi thế giới  
Luôn luôn thường an ổn  
Bằng cách phước và trí  
Đều đem làm lợi người  
Đề bao nhiêu vọng nghiệp  
Đều được tiêu tan cả  
Siêu thoát mọi khổ đau  
Đi về Đại Niết bàn  
Hãy xoa khắp cơ thể  
Bằng hương thơm giữ giới  
Lại mặc cho cơ thể  
Bằng y phục thiên định  
Rồi trang điểm tất cả  
Bằng hương thơm tuệ giác  
Thì bất cứ ở đâu  
Cũng thường được an lạc

Nam mô các vị Hộ pháp, các vị Bồ Tát ma ha tát (3 lần)

Nguyện đem công đức này  
Hương về khắp muôn loài  
Cầu cho muôn chúng sinh  
Chóng viên thành Phật đạo  
(lạy 3 lạy)

(Nếu có thời gian, vị chủ lễ nên giảng thêm một vài đoạn kinh Trái Tim khoảng 15 phút, hoặc trang nghiêm đọc bài giảng ở trang sau trước khi đọc bài hồi hướng).

---o0o---

## ***Bài giảng***

### ***THÔNG ĐIỆP KINH TRÁI TIM***

Thưa các Phật tử thân mến.

Hôm nay, tôi sẽ trình bày đại ý về kinh Trái Tim (Tâm kinh), một bản kinh rất ngắn mà các Phật tử trì tụng mỗi ngày. Hầu hết chúng ta đều thuộc lòng bản Tâm kinh ngay khi còn theo mẹ lên chùa lễ Phật. Không riêng gì ở Việt Nam, mà các nước Phật giáo trong vùng Viễn Đông, châu Á, và ngày nay thì cả các nước Âu-Mỹ đều rất quan tâm đến bản kinh văn này (Heart Sùtra). Tuy nhiên, đối với chúng ta, rất ít người hiểu được Tâm kinh, và phần đông cho rằng đó là bản kinh "bồ khuyết". Thật ra Tâm kinh chính là "Cứu cánh Niết bàn" - mục tiêu tối hậu của lịch trình tâm linh chứ không phải là "bồ khuyết", như một số quan niệm. Do đó, Pháp thoại hôm nay sẽ được trình bày đại cương về thông điệp của Tâm kinh.

#### ***I/ Thông điệp của Tâm kinh***

Trước hết, nói về hai chữ : Tâm kinh (Heart Sùtra). Tâm kinh là tựa đề gọi tắt của bản kinh mà người Trung Hoa dịch từ tiếng Phạn (Sanskrit) là : Prajnàpàramità-Hrdaya Sutra; Hoa dịch trọn vẹn là Bát Nhã Ba La Mật Đa Tâm Kinh. Chúng ta có thể hiểu đại khái như sau : Bát nhã là trí tuệ (Prajnà), Ba la mật là bên kia bờ (Pàramità), Tâm là phần tinh yếu nhất của con người, hay còn gọi là "trái tim" (Hrdaya) - hiểu theo nghĩa đen lẫn nghĩa bóng, và Kinh là những điều do Đức Phật dạy (Sùtra). Như vậy có thể nói Tâm kinh là "bản kinh nói về tinh hoa Trí tuệ của Đấng Giác ngộ ở bên kia bờ sinh tử", hay là "Kinh trái tim tuệ giác vô thượng". Đây là thông điệp của Tâm kinh.

#### ***II/ Nội dung thông điệp của Tâm kinh***

Từ thông điệp này, nội dung chính của kinh được trình bày cụ thể qua câu luận đề mở đầu kinh như sau : "Quán Tự Tại Bồ Tát hành thâm Bát nhã Ba

la mật đa, thời chiếu kiến ngũ uẩn giai không, độ nhất thiết khổ ách". Nghĩa là :

"Khi tiến sâu vào nguồn mạch của Tuệ giác Vô thượng, Người Tỉnh Thức - Bình Yên (Bồ Tát Quán Tự Tại) soi sáng như thực rằng tự tính của năm hợp thể đều là Không, liền thoát ly mọi khổ ách".

Ở đây, chúng ta sẽ tìm hiểu về nội dung thông điệp của Tâm kinh qua một số điểm cơ bản như sau :

### **1- Năm uẩn :**

Mở đầu, chủ thể quan sát ở đây là Bồ Tát Quán Tự Tại - người đang đi vào hiện quán (thiền định) một cách sâu xa (hành thâm). Đối tượng được quan sát trong hiện quán là năm hợp thể (uẩn). Kết quả của sự quán sát trong hiện quán là Không (giai không) và giải thoát (độ nhất thiết khổ ách).

Đây là nội dung chính trong thông điệp của Tâm kinh. Có thể nói rằng đó không những là "Trái tim" của Tâm kinh mà còn là "Trái tim" của toàn bộ các hệ thống giáo lý của Đức Phật. Nói khác hơn, đó là điểm then chốt trong toàn bộ cơ cấu tư tưởng triết học Phật giáo.

Đức Phật dạy rằng : "Con người là một hợp thể của năm uẩn". Năm uẩn là con người và năm uẩn cũng là thế giới. Và, "nếu không biết rõ về năm uẩn thì không thể giải thoát sinh tử khổ đau" (Kinh Samyuttanikàya). Cũng như con người nếu không biết rõ về trạng thái tâm lý và cơ thể của mình thì sẽ không điều hòa bệnh tật được và không có sự an lành. Do đó, biết rõ (liễu tri) về năm uẩn và thường xuyên quán sát, thiền định về năm uẩn là con đường tu tập duy nhất khả dĩ đưa chúng ta đi vào thực tại giải thoát - cứu cánh Niết bàn. Đó chính là con đường mà Đức Phật đã đi qua và được Ngài dạy rõ trong kinh Tứ Niệm Xứ Quán (The Four Foundations of Mindfulness).

Bây giờ xin trình bày tóm lược về năm uẩn (hợp thể). Năm uẩn là năm hợp thể (Skandhas) hình thành nên con người ; bao gồm :

a) Sắc uẩn : là những cấu trúc thuộc về vật chất hay vật lý, một trong những yếu tố hình thành nên con người và thế giới sự vật hiện tượng. Đối với con người, sắc uẩn chính là thân thể (tứ đại) bằng xương bằng thịt này. Các yếu tố như : tóc, lông, móng, răng, da, thịt, gân, xương, cốt, tủy, tim, gan, phổi, thận, bao tử, hoành cách mô v.v... cho đến các tạp chất nuôi dưỡng cơ thể...

hay các nguồn năng lượng tiềm ẩn (vô biểu sắc) trong cơ thể... đều được gọi là sắc uẩn.

b) Thọ uẩn : là cảm thọ hay cảm giác của con người bao gồm ba loại : cảm thọ khổ đau, cảm thọ an lạc, và cảm thọ không khổ không lạc.

c) Tưởng uẩn : là các tư tưởng, ấn tượng của tri giác.

d) Hành uẩn : là sự tạo tác của tâm thức như : tư duy, khát vọng, chấp thủ v.v...

e) Thức uẩn : là sự tri giác, nhận thức, hay là chức năng hoạt động của ý thức. Tỉ dụ như khi chúng ta nhìn, nghĩa là con mắt nhìn, nhưng sự thấy biết là do thức năng của mắt (nhãn thức) chứ không phải là do con mắt. Nếu con mắt tự thấy mà không cần đến thức của nó thì khi móc con mắt ra ngoài, ta có thấy hay không?

Tương tự như vậy đối với các uẩn còn lại. Như thế ở đây, ý thức hay tâm thức là nguyên động lực chi phối toàn bộ năm uẩn. Đây là lý do Đức Phật dạy "Ý (tâm) dẫn đầu các pháp, ý làm chủ tạo tác, đối với ý nhiễm ô, nói năng hay hành động, khổ não bước theo sau, như bánh xe đi theo chân con vật kéo... Đối với ý (tâm) thanh tịnh, an lạc bước theo sau, như bóng không rời hình" (Pháp Cú). Do đó "hành thâm Bát nhã" chính là sự nỗ lực vận dụng tâm thức của mình để thiền định (hiện quán) ngay tâm thức và thân thể này. Đây là ý nghĩa của quán tâm trên tâm và thân trên thân (trong Tứ niệm xứ quán).

## **2- Năm uẩn là Không**

Trên đây, vừa trình bày về thành phần của năm uẩn. Bây giờ, chúng ta sẽ tìm hiểu về ý nghĩa của "năm uẩn là Không".

Trước hết, về Sắc uẩn - tức thân thể con người (nội sắc) và các đối tượng tương duyên của nó (ngoại sắc) đều là Không.

Vì sao nói Sắc uẩn là Không ?

Ở đây, các anh chị em thử lấy con người làm đối tượng quán sát. Chúng ta sẽ thấy rằng, nếu nhìn từ tổng thể phổ quát (universal), thì con người bao gồm hai thể chất: vật lý (thuộc về sắc) và tâm lý (thuộc về thọ, tưởng, hành và thức). Như thế, một con người bao giờ cũng phải đầy đủ hai thành tố cơ

bản, vật lý (thể xác) và tâm lý (tinh thần) - tức con người là một hợp thể tổng hòa của năm uẩn. Và con người (năm uẩn) đó chỉ tồn tại theo một chu kỳ (có thể là trăm năm) và được giới hạn bởi hai đầu sinh và tử; vì có sinh nên có tử. Do đó cho thấy rằng con người vốn không có một ngã thể (self) trường tồn bất diệt - nên gọi "năm uẩn là Không".

Ngược lại, nếu nhìn con người qua góc độ của mỗi đơn vị đặc thù (particular), thì cái mà gọi là con người sẽ không còn nữa. Bởi lẽ, từ thể chất nguyên thủy, mỗi thai nhi do tinh của cha, huyết của mẹ và Kiết sanh thức (Gandhabha) hay ý niệm tối sơ - tức tập khí nghiệp thức của con người từ nhiều kiếp sống trong quá khứ - hình thành. Và bản thể của những khí chất đầu tiên đó cũng chỉ là của tương duyên, nó không hề có một ngã tính. Hơn thế nữa, dưới lăng kính của đơn vị đặc thù (particular), cái chân không thể gọi là con người, cái tay không thể gọi là con người, cái ý thức cũng không thể gọi là con người. Mà con người chỉ có thể hiện hữu khi nó tổng hòa đầy đủ giữa các yếu tố của tâm lý và vật lý. Và lại, bản thân của cơ thể vật lý như : tay, chân, cơ bắp v.v... cho đến ý thức nó luôn luôn thay đổi sinh diệt trong từng khoảnh khắc, như sự sinh diệt của mỗi tế bào nhỏ nhiệm trên làn da tay hay trong từng dòng máu. Điều đó cho thấy rằng năm uẩn hoàn toàn không có tự tính hay ngã tính nào. Năm uẩn là tiến trình hiện hữu (process of becoming) chứ không phải là thực thể (entity) hiện hữu. Do đó chúng được gọi là Không.

Tương tự như vậy đối với cảm xúc, niệm lực, tư duy và ý thức của mỗi con người.

### **3- Tiến trình hiện hữu của năm uẩn**

Như chúng ta thấy, thực chất năm uẩn là chân không. Nhưng tại sao lại xuất hiện khái niệm tự tính để rồi phải phủ nhận cái tự tính đó ?

Nếu đi vào hiện quán, các Phật tử sẽ thấy rằng ý thức về tự ngã thật ra nó chỉ là một quá trình tích tụ của những ấn tượng (tưởng) và kinh nghiệm (nghiệp) của tri giác (thức) từ quá khứ vô tận. Dòng quá khứ đó, tất nhiên, là mộng tưởng hão huyền, vì trong sinh thức của thực tại nó không hề có và không hiện hữu; nó chỉ là cái bóng mờ của thực tại, vậy thôi. Tuy nhiên, chúng ta nên biết cái ý thức tự ngã đó từ đâu sinh ?

Tâm kinh nói rằng, ý thức tự ngã sai lầm đó được sinh ra từ mối tương duyên, tương tác của 18 sinh cứ (Dhatus) - thuật ngữ Phật học là các xứ (Āyatanas) và giới (Dhatus) - trên năm uẩn (Skandhas). Chúng bao gồm : 6

căn (mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý), 6 trần (sắc, thanh, hương, vị, xúc, và pháp) ; sự giao tiếp giữa 6 căn và 6 trần sẽ hình thành 6 thức (lĩnh vực tri giác của mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý). Cộng chung 6 căn, 6 trần, và 6 thức nên gọi là 18 giới (sinh cứ). Tỉ dụ, con mắt là nhãn căn, khi nó nhìn vào một cảnh hoa là trần, rồi thông qua sự giao tiếp giữa con mắt và đối tượng của nó là cảnh hoa (tức là của căn và trần) sẽ sinh ra một sự tri giác về hoa, tức là thấy và thấy như thế nào đó v.v... thì gọi là thức. Như thế, "con mắt nhìn và thấy một cảnh hoa" là quá trình tương tác của các uẩn (Skandhas), Xứ (Ayatanas), và Giới (Dhatus).

Và nữa, năm uẩn là hiện thân vòng tròn sinh hóa của 12 nhân duyên được trình bày như sau :

1. Vô minh (Ignorance) : sự mê muội và cuồng si của tâm thức.
2. Hành (Karma - formations) : Các cấu trúc trong hoạt động của tâm lý.
3. Thức (Consciousness) : Tri giác - hiện hữu (vì thức không thể có trong quá khứ hoặc tương lai).
4. Danh sắc (Corporeality and mentality) : danh thuộc về tâm lý, sắc thuộc về vật lý.
5. Lục nhập (Six bases) : 6 quan năng (mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý) tiếp xúc với 6 trần (sắc, thanh, hương, vị, xúc và pháp).
6. Xúc (Impression) : sự giao thoa giữa căn, trần, và thức.
7. Thọ (Feeling) : sự cảm thọ.
8. Ái (Craving) : sự yêu thích, khát vọng...
9. Thủ (Clinging) : sự cố chấp, bám víu...
10. Hữu (Process of becoming) : tiến trình hiện hữu.
11. Sinh (Birth) : sự sinh ra, hình thành...
12. Lão - tử (Old age - and - death) : sự già nua và tử biệt.

12 nhân duyên, nếu phân tích theo thời gian vật lý, là một tiến trình luân lưu theo chiều dọc; nếu phân tích theo thời gian tâm lý, là tiến trình của một



vòng tròn sinh hóa. Do đó, trong một sát na (khoảnh khắc giữa hai ý niệm), tâm thức của con người đều có đầy đủ 12 nhân duyên. Sự lưu chuyển của 12 nhân duyên được diễn ra theo hai thể cách của Bốn chân lý (khổ, tập, diệt, đạo), đó là con đường lưu chuyển và hoàn diệt.

Trên con đường lưu chuyển, 12 nhân duyên sẽ đi từ nhân (tập) đến quả (khổ). Trên con đường hoàn diệt, 12 nhân duyên sẽ đi từ nhân (đạo) đến thoát ly nhân quả (diệt), tức đã đến bờ bên kia, cứu cánh Niết bàn.

Từ đây, ta thấy rằng cội nguồn của tự ngã là không thật có. Chúng là hiện hữu của tương duyên nên chúng là vô thường, vô ngã. Vì thế kinh nói rằng "ngũ uẩn giai không".

#### **4- Tính Không của Tâm kinh**

Ở trên chúng ta vừa khảo sát về bản chất của con người qua các uẩn, xứ, giới, 12 nhân duyên và 4 chân lý. Để hiểu rõ về giáo lý này, mỗi Phật tử cần phải dừng lại mọi vọng tưởng để đi vào trầm tư, hiện quán. Nếu chỉ đọc qua, e rằng chúng ta không thể hiểu rõ được; vì những gì được nói ra chỉ là khái niệm, nhưng giữa sự thật và khái niệm là một khoảng cách; do đó, cần có sự kiểm chứng của tự thân mỗi con người, đó là phải tự mình "chiếu kiến ngũ uẩn giai không".

Bây giờ, xin trình bày về ý nghĩa của chữ "Không" (Sunyata) trong Tâm kinh.

Trước hết, "Không" ở đây không có nghĩa là đối lập với có, mà "Không" là thực tính Duyên sinh của hiện hữu (dharmas). Do đó, Không chính là "Bản tính không" hay "Tất cánh không", nó ở bên kia bờ của khái niệm luận lý. Chúng ta chỉ có thể đi vào Tính Không khi nào đã thoát ly mọi khái niệm luận lý của tư duy hữu ngã. Nghĩa là đi ra khỏi mọi đối lập của các phạm trù hữu-vô, sinh-diệt, thường-đoạn, khứ-lai v.v.. ; thoát ly ngoài thế giới nhị nguyên phân biệt (dualism) giữa chủ thể và khách thể. Đó là lý do tại sao Tâm kinh phủ nhận tất cả uẩn, xứ, giới, phủ nhận luôn cả 4 chân lý và 12 nhân duyên ; cho đến cả trí giác và sự chứng đắc của trí giác đều bị phủ nhận. Điều này đơn giản chỉ vì các uẩn, xứ, giới, 12 nhân duyên và 4 chân lý... đều là khái niệm của các hiện tượng tâm lý và vật lý, nó chỉ có ý nghĩa đối với người còn vô minh. Với những tâm thức chưa giác ngộ thì thế giới này và con người này là có sinh, có diệt, có nhân-quả, có phàm-thánh v.v... Vì thế, nếu dùng Tuệ giác Vô thượng để soi sáng vũ trụ vạn hữu này thì bản chất của nó là chân không, cho đến cái ý niệm về chân không cũng không

có, nên gọi là "Tất cánh không". Do đó, không thể nói là có quả vị nào đó để chứng đắc; vì nếu còn có quả vị để chứng đắc nghĩa là còn đối lập với cái không quả vị được chứng đắc. Sự có và không này rơi vào nhị nguyên luận. Cho nên, mọi khái niệm về có và không đều mang tính chất công ước và được nói cho ý thức của người chưa giác ngộ, chứ không phải nói cho bậc thánh trí tự chứng. Cũng vậy, Tính Không ở đây vượt ngoài tương đối tính; nó đồng nghĩa với Diệt đế, Niết bàn Tối thượng. Chúng ta không thể hiểu biết toàn diện (toàn tri) về Tính Không, trừ phi đã qua đến bờ bên kia.

## **5- Biện chứng Sắc- Không**

Chúng ta vừa tìm hiểu về ý nghĩa của chữ Không trong Tâm kinh, giờ đây đi vào khảo sát tính biện chứng Sắc-Không.

Kinh bảo rằng : "Sắc chẳng khác Không, Không chẳng khác Sắc, Sắc tức Không, Không tức là Sắc..." Đây là một trong những vấn đề rất khó hiểu của Tâm kinh nói riêng và tư tưởng Phật giáo nói chung. Vì rằng, theo nguyên tắc logic của tư duy như được trình bày bởi Aristotle thì tư duy của con người dù phức tạp như thế nào đi chăng nữa cũng phải diễn ra trong ba qui luật như sau :

**a) Qui luật đồng nhất :** Qui luật này bảo rằng, một vật thể khi được gọi là A, thì nó phải luôn luôn là A.

- Công thức :  $A = A$

**b) Qui luật cấm mâu thuẫn :** Qui luật này bảo rằng, một vật thể hoặc được gọi là A, hoặc là B, chứ không thể vừa là A lại vừa B.

- Công thức :  $A = A$  hoặc  $B = B$

**c) Qui luật triệt tam :** Qui luật này bảo rằng, một vật thể chỉ được gọi hoặc là A, hoặc là B chứ không có trường hợp thứ ba xảy ra.

- Công thức :

$A \neq B$

Trong khi đó, theo nguyên lý Duyên sinh (Paticcasamupàda), thì tất cả thế giới sự vật hiện tượng này là Vô thường (impermanent), chúng luôn luôn thay đổi và không ngừng trôi chảy như chính lời phát biểu nổi tiếng của

Héraclite rằng : "Không ai có thể đặt chân hai lần trên cùng một dòng nước". Như thế, hiện hữu là Vô thường, nghĩa là A khác A. Đây là cơ sở để chúng ta đi vào biện chứng Sắc-Không.

Trước hết, Tâm kinh nói : "Sắc chẳng khác Không, không chẳng khác Sắc". Ở đây, trên mặt hiện tượng, Tâm kinh thừa nhận hai bản sắc cá biệt khác nhau đó là Sắc và Không. Nhưng mệnh đề phát biểu của Tâm kinh là : "Sắc chẳng khác Không, Không chẳng khác Sắc". Như thế là Không và Sắc là hiện tượng khác nhau; nhưng giữa chúng có sự giống nhau, không khác. Tuy nhiên trên mặt bản chất thì, Tâm kinh bảo : "Sắc tức là Không, Không tức là Sắc"; nghĩa là Không và Sắc có cùng một tự thể (bản chất). Do đó, ta có thể kết luận rằng, Sắc chẳng khác Không ở mặt tự thể và Không chẳng khác Sắc ở mặt hiện tượng. Và như thế, Sắc là Không, Không là Sắc.

---o0o---

## Hết

---

<sup>1</sup> Trí tuệ Bát nhã (Prajñāpāramitā)

<sup>2</sup> Dịch từ "Quán Tự Tại" theo cách chiết tự.

<sup>3</sup> Năm tổ hợp hay năm uẩn (skandhas).

<sup>4</sup> Vô tự tính hay bản tính Không (Sunyata).

<sup>5</sup> Mẹ của Sariputra là người rất thông minh nên có hiệu là Sari. Trung Hoa dịch chữ Sariputra là Xá Lợi Tử, hay Xá Lợi Phất nghĩa là, đưa con dòng Xá Lợi (Sari). Do đó, tác giả dịch là : Người con dòng Sari, lỗi dịch này đã được sử dụng trong bản dịch "Kinh Ruột Tuệ Giác Siêu Việt" của Thi Vũ, do HT. Trí Quang giới thiệu, xuất bản năm 1973, tại Paris.

<sup>6</sup> Thọ uẩn

<sup>7</sup> Tướng uẩn : (các niệm lự, các ấn tượng, tri giác)

<sup>8</sup> Hành uẩn : (cấu trúc của tâm lý nói chung, mà tư duy là hình thức cao nhất và cơ bản nhất).

<sup>9</sup> Thức uẩn :

Bốn uẩn (hợp thể) này thuộc về tâm lý, sắc uẩn (hợp thể vật chất) thuộc về vật lý.

<sup>10</sup> Sắc, thọ, tướng, hành, thức (5 uẩn).

<sup>11</sup> Xúc trong (sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp).

<sup>12</sup> Hiện hữu được dùng đồng nghĩa với pháp (dharma).

<sup>13</sup> Vô minh (Ignorance), nguồn gốc của sự khổ đau.

<sup>14</sup> Tứ đế (Khổ đế, Tập đế, Diệt đế, Đạo đế).

---

<sup>15</sup> Trí giác dịch từ "Vô trí diệt vô đắc".

<sup>16</sup> Ba đời : quá khứ, hiện tại, vị lai.

<sup>17</sup> Thành tựu ở đây có nghĩa là đã giải thoát khỏi thế giới nhị nguyên, không còn phân biệt, đối đãi nhân - pháp, hữu - vô, v.v...

<sup>18</sup> Còn được dịch là linh ngữ hay thần chú (mantra).

<sup>19</sup> Xem Bát Nhã Ba La Mật Đa Tâm Kinh Tán trong "sớ kinh" thuộc Đại Tạng, T. 1780 & T. 1771. Về tiểu sử của Viên Trắc, xem Tổng Cao Tăng Truyện, quyển 4 T. 2061. 727b, tr.15 (xem tập san Triết học & Tư tưởng - số 2 tr 43, in tại USA).

<sup>20</sup> Xem "Con người và cấu trúc của 12 Nhân duyên" trong quyển "Vấn đề cơ bản của triết học Phật giáo" (The Fundamental Questions of Buddhist Philosophy); Thích Tâm Thiện, BVHTU, GHPGVN, TP.HCM, 1997.

<sup>21</sup> "Bỏ Hóa Thành để về Bảo Sở", khái niệm của Pháp Hoa dụ cho ý nghĩa phương tiện kiến lập.

<sup>22</sup> Bản dịch này dựa theo D.T Suzuki, Garma Chang, E. Conze, và Max Muller.

<sup>23</sup> Bản dịch kinh Bát Nhã Ba La Mật Đa của ngài Huyền Trang

<sup>24</sup> Hệ phược (trói buộc) : nếu có bị trói buộc mới mong cầu giải thoát. Tuy nhiên với Bát Nhã, trói buộc và giải thoát đều là huyễn mộng.

<sup>25</sup> Đại Bát Nhã, phẩm Phật Mẫu.

<sup>26</sup> Đại Bát Nhã, phẩm "Tu tập đúng Chánh Pháp".