

NGŨ MA (PAÑCAMĀRA)

I. Định nghĩa:

Danh từ Pāli Māra (Ma) bắt nguồn từ ngữ căn “mar”, nghĩa là chết, làm cho chết, hủy diệt. Vì vậy, từ Māra được hiểu theo nghĩa là kẻ làm cho chết, kẻ tàn sát, kẻ hủy diệt.

Từ Māra không chỉ được hiểu là nhân vật Ma vương hay ma quỷ, một thế lực siêu nhiên bên ngoài, mà còn được hiểu theo nghĩa rộng là những pháp có khả năng hủy hoại thiện pháp, gây tổn hại cho chúng sanh, duy trì chúng sanh trong vòng sinh tử luân hồi và gây chướng ngại cho sự tu tập, giác ngộ và giải thoát.

Như vậy, Ngũ Ma (Pañcamāra) là năm loại ma phá hoại thiện pháp, đem lại bất hạnh cho chúng sanh, và trói buộc chúng sanh sinh tử luân hồi trong tam giới, đồng thời gây trở ngại cho sự tu tập và giác ngộ, giải thoát.

Năm loại Māra là:

1. Phiền não ma (Kilesamāra).
2. Ngũ uẩn ma (Khandhamāra).
3. Pháp hành ma (Abhisankhāramāra).
4. Thiên tử ma (Devaputtamāra).
5. Tử thần ma (Maccumāra).

II. Nội Dung:

1. Phiền Não Ma (Kilesamāra):

Phiền não (Kilesa) là những pháp làm cho tâm ô nhiễm, cấu uế, khiến tâm bị nóng bức, bị thiêu đốt và đau khổ.

Có Pāli chú giải như vậy:

- Kilesenti upatāpentīti = kilesā: Pháp làm cho nóng nảy, pháp ấy gọi là phiền não.
- Kilissati etehīti = kilesā: Pháp làm cho những pháp tương ưng tức là tâm và sở hữu của chúng sanh đều bị nóng nảy, gọi là phiền não.

Phiền não nói theo Kinh tạng có mười thứ và nói theo Vi Diệu Pháp cũng có 10 thứ, có vài điểm khác biệt của hai hệ thống này.

Mười phiền não (kilesa) theo Kinh Tạng:

1. Dục ái (kāmarāga).
2. Sắc ái (rūparāga).
3. Vô sắc ái (arūparāga).
4. Hữu ái (bhāvarāga).
5. Tham (lobha).
6. Sân (dosa).
7. Si (moha).
8. Ngã mạn (māna).
9. Tà kiến (diṭṭhi).
10. Hoài nghi (vicikicchā).

Mười Phiền não (kilesa) theo Vi Diệu Pháp:

1. Tham (lobha).
2. Sân (dosa).
3. Si (moha).
4. Ngã mạn (māna).
5. Tà kiến (diṭṭhi).
6. Hoài nghi (vicikicchā).
7. Hôn trầm (thīna).
8. Phóng Tâm (uddhacca).
9. Vô tầm (ahirika).
10. Vô úy (anottappa).

Mười loại phiền não này là những pháp bất thiện khởi lên trong tiến trình tâm, làm ô nhiễm tâm, che lấp trí tuệ và thúc đẩy chúng sanh tạo các nghiệp bất thiện, khiến chúng sanh bị thiêu đốt, nóng nảy và khổ sở trong kiếp hiện tại và nhận lãnh những quả khổ trong đời vị lai. Các phiền não ấy cũng cản trở sự tu tập, che lấp trí tuệ và gây chướng ngại cho giác ngộ và giải thoát. Vì những tính chất ấy, mười loại phiền não được gọi là Phiền não Ma (Kilesamāra).

Phương pháp tu tập để đoạn trừ Phiền não ma.

Để đoạn trừ Phiền não Ma (Kilesamāra), hành giả cần tinh tấn thực hành Giới (sīla) – Định (Samādhi) – Tuệ (paññā), đặc biệt thực hành Tứ Niệm Xứ, phát triển Minh sát tuệ để thấy rõ bản chất thật của các pháp là vô thường, khổ

và vô ngã. Nhờ trí tuệ thấy biết đúng như thật, hành giả dần dần đoạn trừ các phiền não trói buộc chúng sanh trong vòng sanh tử.

a) Tu tập Giới (sīla):

Là giữ gìn giới luật để ngăn ngừa thân ác nghiệp và khẩu ác nghiệp. Giới là nền tảng giúp tâm được thanh tịnh và hỗ trợ cho Định và Tuệ phát triển.

Để làm nền tảng và hỗ trợ cho Định và Tuệ phát triển, hành giả cần thực hành Tứ thanh tịnh giới:

1. Thu thúc theo giới bốn: là sự phòng hộ, nghiêm trì các giới luật đã phát nguyện thọ trì cho được trong sạch, không vi phạm các học giới.
2. Lục căn thu thúc giới: là phòng hộ sáu căn khi tiếp xúc với sáu trần, không để tham ái, sân hận và các phiền não sanh khởi và phát triển.
3. Chánh mạng thanh tịnh giới: là nuôi mạng sống bằng nghề nghiệp chân chính, không gian lận, không lừa đảo hay làm hại chúng sanh.
4. Quán tưởng thọ vật dụng giới: là sự quán xét bằng trí tuệ khi thọ dụng bốn món vật dụng thiết yếu: y phục, vật thực, chỗ ở và thuốc men.

Nhờ hành trì Tứ Thanh Tịnh Giới, hành giả ngăn ngừa và làm suy yếu các phiền não, giúp tâm được an ổn, thanh tịnh, tạo nền tảng vững chắc cho sự phát triển Định và Tuệ.

b) Tu tập Định (Samādhi):

Hành giả tu tập Định bằng cách an trú tâm trên một đề mục thích hợp, làm cho tâm định tĩnh và an tịnh. Khi vị hành giả đạt đến các tầng thiền Định. Sự Định tâm vững chắc giúp chế ngự, làm lắng dịu các phiền não, tạo điều kiện thuận lợi cho Trí tuệ sanh khởi.

c) Tu tập Tuệ (paññā):

Hành giả thực hành thiền Tứ Niệm Xứ, quán sát các pháp đúng như thật, thấy rõ đặc tính vô thường (anicca), khổ (dukkha), vô ngã (anattā). Nhờ trí tuệ thấy rõ thực tướng của các pháp, hành giả ly tham, đoạn trừ chấp thủ, từng bước đoạn trừ các phiền não.

Vì vậy, muốn chiến thắng Phiền não ma, hành giả cần phải tu tập Giới, Định, Tuệ. Giới ngăn trừ các hành vi ác của thân và khẩu, đồng thời làm nền tảng cho Định và Tuệ sanh khởi; Định có năng lực chế ngự và làm lắng dịu phiền não; và Trí tuệ có khả năng đoạn trừ phiền não.

Khi tu tập đạt đến Thánh đạo (Ariyamaggā), những phiền não tương ứng với từng Thánh đạo được đoạn tận. Khi A-la-hán đạo (Arahattamagga) sanh khởi, các phiền não còn lại được đoạn tận hoàn toàn. Khi ấy, Phiền não Ma không còn khả năng trói buộc hành giả trong vòng sinh tử nữa.

Chiến thắng người khác chỉ là chiến thắng bên ngoài; chiến thắng chính những phiền não trong tâm mình mới là sự chiến thắng oanh liệt nhất.

Đức Phật dạy trong pháp cú kinh:

“Dầu tại bãi chiến trường
Thắng ngàn ngàn quân địch,
Tự thắng mình tốt hơn,
Thật chiến thắng tối thượng.” (Pc. 103)

2. Ngũ Uẩn Ma (Khandhamāra)

Ngũ Uẩn (Khandha) là năm thành phần kết hợp tạo thành thân của chúng sanh, gồm:

- Rūpakkkhandha: Sắc uẩn
- Vedanākkhandha: Thọ uẩn
- Saññākkhandha: Tưởng uẩn
- Saṅkhārakkhandha: Hành uẩn
- Viññāṇakkhandha: Thức uẩn

Ngũ uẩn thuộc pháp hữu vi (saṅkhatadhamma), là pháp được cấu tạo do bởi nhân duyên nên có tính chất vô thường (anicca), khổ (dukkha) và vô ngã (anattā). Vì vậy, Đức Phật dạy không nên chấp thủ ngũ uẩn là “của ta” (etaṃ mama), “là ta” (eso’ham asmi), hay “tự ngã của ta” (eso me attā).

Do đó, khi chúng sanh chấp thủ ngũ uẩn là “ta”, “của ta”, “tự ngã của ta”, ngũ uẩn trở thành đối tượng của tham ái và chấp thủ, trói buộc chúng sanh trong vòng sinh tử. Vì tham ái, chấp thủ đối với ngũ uẩn dẫn đến khổ đau và sự tiếp nối sanh tử luân hồi, nên gọi là Ngũ Uẩn Ma (Khandhamāra).

Phương pháp tu tập quán chiếu ngũ uẩn:

Ngũ Uẩn là đối tượng của Thiền Quán (Vipassanā), thuộc Pháp quán niệm xứ (Dhammānupassanā) trong Tứ Niệm Xứ (Satipaṭṭhāna). Hành giả dùng chánh niệm và tỉnh giác quán sát năm uẩn đúng theo thực tính của chúng, thấy rõ sự sanh khởi và diệt tận, từ đó nhận rõ bản chất vô thường (anicca), khổ (dukkha) và vô ngã (anattā) của Danh Sắc hay các pháp hữu vi.

Đức Phật dạy quán sát ngũ uẩn như sau:

- Đây là Sắc, đây là Sắc sanh, đây là Sắc diệt.
- Đây là Thọ, đây là Thọ sanh, đây là Thọ diệt.
- Đây là Tưởng, đây là Tưởng sanh, đây là Tưởng diệt.
- Đây là Hành, đây là Hành sanh, đây là Hành diệt.
- Đây là Thức, đây là Thức sanh, đây là Thức diệt”.

Hành giả quán sát, thấy rõ ngũ uẩn chỉ là những pháp do duyên sanh, đồng thời thấy rõ ba đặc tướng của các pháp hữu vi: vô thường (anicca), khổ (dukkha) và vô ngã (anattā). Do vậy, hành giả không còn chấp thủ ngũ uẩn là “ta”, “của ta”, hay “tự ngã của ta”; mà thấy rõ đúng thực tánh: “N’etaṃ mama, n’eso’ham asmi, na me so attā. Cái này không phải của tôi, cái này không phải là tôi, cái này không phải tự ngã của tôi.”

Do thấy rõ ngũ uẩn đúng theo thực tánh, tham ái và chấp thủ đối với ngũ uẩn dần dần được đoạn trừ, và từ đó tiến đến ly tham, không còn bám chấp ngũ uẩn. Khi tham ái và chấp thủ được đoạn tận, hành giả không còn bị trói buộc trong vòng sinh tử, đạt đến sự giải thoát hoàn toàn và chấm dứt khổ đau.

3. Pháp Hành Ma (Abhisankhāramāra).

Là những hành vi tạo tác do Tư (cetanā) thiện hoặc Tư bất thiện thúc đẩy, khiến chúng sanh hành động qua thân, khẩu và ý, tạo các nghiệp thiện hoặc bất

thiện, cho quả trong luân hồi, dẫn dắt chúng sanh tiếp tục tái sanh trong vòng sinh tử, chịu nhiều khổ đau triền miên.

Pháp Hành Ma gồm có ba loại:

- Phúc Hành (puññābhisāṅkhāra).
- Phi Phúc Hành (apuññābhisāṅkhāra).
- Bất Động Hành (āneñjābhisāṅkhāra).

a) Phúc Hành (puññābhisāṅkhāra):

Là những hành động thiện tạo thành thiện nghiệp Dục giới và thiện nghiệp Sắc giới. Phúc Hành là sở hữu Tư (cetanā) đồng sanh trong 8 tâm thiện Dục giới và 5 tâm thiện Sắc giới, thực hiện các thiện hạnh về thân, khẩu và ý.

Những thiện nghiệp dục giới và sắc giới này tạo ra quả thiện, dẫn dắt chúng sanh tái sinh trong các cõi vui thuộc Dục giới và cõi Sắc giới, khiến chúng sanh tiếp tục trôi lăn trong vòng luân hồi đau khổ.

b) Phi Phúc Hành (apuññābhisāṅkhāra):

Là hành động bất thiện, tạo các ác bất thiện nghiệp. Phi Phúc Hành là sở hữu Tư đồng sanh trong 12 tâm bất thiện thực hiện thân ác hạnh, khẩu ác hạnh và ý ác hạnh.

Những nghiệp bất thiện này cho quả khổ, dẫn dắt chúng sanh tái sanh trong bốn cõi khổ, khiến chúng sanh chịu nhiều sự đau khổ trong vòng luân hồi.

c) Bất Động Hành (āneñjābhisāṅkhāra):

Là những hành động thiện ở trạng thái cao hơn và có năng lực định mạnh hơn, tức là thiện nghiệp Vô sắc giới. Bất Động Hành là sở hữu Tư (cetanā) đồng sanh trong 4 tâm thiện Vô sắc giới (arūpāvacarakusalacitta), thực hiện ý hành thiện.

Thiện nghiệp vô sắc giới này cho quả tái sanh vào một trong bốn cõi Vô sắc giới tương ứng.

Như vậy, Phúc Hành cho quả vui trong cõi vui thuộc Dục giới và Sắc giới; Phi Phúc Hành cho quả khổ; Bất Động Hành cho quả vui trong cõi Vô sắc giới. Tuy nhiên, cả ba Hành này đều là những hành động tạo nghiệp thuộc thế gian, dẫn dắt chúng sanh tiếp tục luân hồi trong Tam giới. Vì vậy, chúng duy trì dòng luân hồi sinh tử, nên được gọi là Pháp Hành Ma (Abhisankhāramāra).

4. Thiên Tử Ma (Devaputtamāra).

Là một vị thiên tử có nhiều uy lực trong cõi trời dục giới, thường tìm cách quấy nhiễu, cản trở và làm chướng ngại đối với Đức Phật, các vị Thánh đệ tử và những người đang tinh tấn tu tập nhằm đạt đến giác ngộ và giải thoát.

Theo Kinh điển Pāli, Thiên tử ma (Devaputtamāra) chính là Ma vương Vasavattī, vị thiên tử ở cõi trời Tha Hóa Tự Tại (Paranimmitavasavattī).

Ma Vương xem chúng sanh trong cõi Dục giới dưới quyền lực cai trị của mình. Khi có người tu tập nhằm đoạn trừ tham dục, vượt khỏi các dục và hướng đến giải thoát, Ma Vương tìm cách quấy nhiễu, cản trở và làm chướng ngại con đường tu tập của người ấy.

Chính Ma Vương này đã đến khuấy rối, tranh giành bỏ đoàn của đức Bồ Tát nơi cội cây bồ đề, nhưng bị Ngài cảm thắng do nhờ pháp thập độ nhất là pháp bố thí Ba la mật.

Một chúng sanh dù có phước báu cao tốt, được sanh làm vua cõi trời, nhưng nếu chưa đoạn trừ được Tà kiến và Tham ái, thì vẫn có thể trở thành “Ma vương” cản trở Chánh pháp và gây chướng ngại con đường tu tập của chúng sanh.

Vì vậy, Thiên Tử Ma (Devaputtamāra) là chướng ngại từ bên ngoài đối với người tu tập. Khi tâm còn ái dục và chấp thủ, hành giả dễ bị Ma làm dao động và cản trở. Khi ái dục và chấp thủ được đoạn trừ, tâm không còn bị Ma vương chi phối.

5. Tử Thần Ma (Maccumāra):

Tử Thần Ma là sự chết (maraṇa), sự chấm dứt mạng sống của chúng sanh, làm cho chúng sanh phải lìa bỏ thân mạng hiện tại và tiếp tục tái sanh một đời sống mới theo nghiệp đã tạo.

Danh từ Maccu có nghĩa là sự chết, tử thần, đồng nghĩa với Maraṇa. Vì sự chết chấm dứt mạng sống, hủy hoại thân mạng và khiến chúng sanh phải đối diện với nỗi sợ hãi, nên sự chết được gọi là Tử Thần Ma (Maccumāra), tức kẻ hủy diệt sự sống.

Trong kinh Đức Phật dạy: Chết là khổ (maraṇampi dukkham). Chết là một sự thật thuộc khổ đế, không ai có thể thoát khỏi sự chết. Dù chúng sanh không muốn xa lìa những người thân yêu, dù còn tham luyến tiền của, tài sản và sự nghiệp, dù là vua chúa hay thường dân, giàu sang hay nghèo khó, người trí hay kẻ ngu, khi tử thần đã đến thì không ai có thể cưỡng lại.

Đức Phật dạy:

“Một khi tử thần đến

Không có con che chở

Không cha, không bà con

Không thân thích che chở.” (Pc. 288)

Câu kệ ngôn cho thấy không một người thân, tài sản hay quyền lực thế gian nào có thể cứu chúng sanh khỏi cái chết khi mạng sống đã đến lúc chấm dứt.

Phương pháp tu tập quán niệm sự chết (Maraṇānussati)

Quán niệm sự chết là pháp tu thiền định, dùng niệm (sati) thường xuyên ghi nhớ và quán xét về sự chết. Mục đích không phải để sợ hãi cái chết, mà để thấy rõ sự vô thường của mạng sống, từ đó tinh tấn tu tập và phát triển trí tuệ.

1. Quán xét sự chết là điều chắc chắn:

Hành giả quán:

- “Maraṇaṃ me dhuvam, jīvitam me adhuvam. Sự chết đối với ta là chắc chắn; mạng sống của ta là không chắc chắn.”

Hay: “Maraṇaṃ bhavissati”: Sự chết sẽ xảy đến.

2. Quán xét sự chết có thể đến bất cứ lúc nào:

Hành giả quán: “Ta có thể chết bất cứ lúc nào.”

Hành giả thường xuyên quán niệm sự chết để hiểu rõ bản chất vô thường của kiếp sống, quán sự chết không làm cho sợ hãi cái chết. Khi hiểu rõ sự thật về cái chết, người ấy sống một đời sống tỉnh thức, không phóng dật, tinh tấn tu tập và hướng đến giải thoát.”

III. Kết luận:

Qua việc tìm hiểu Ngũ Ma (Pañca Māra), có thể thấy rằng Māra không chỉ là một nhân vật hay một thế lực bên ngoài, mà còn chỉ những pháp có khả năng hủy hoại thiện pháp, gây chướng ngại cho sự tu tập, duy trì chúng sanh trong vòng sinh tử và ngăn cản con đường giác ngộ, giải thoát.

Nhìn sâu hơn, năm loại Ma này có liên hệ mật thiết với nhau. Phiền não ma làm duyên cho tạo nghiệp; nghiệp làm duyên cho tái sinh trong ngũ uẩn; đã có tái sinh thì tất yếu phải chịu già, bệnh và chết. Trong tiến trình ấy, Thiên Tử Ma có thể xuất hiện như một chướng ngại bên ngoài đối với người đang tu tập. Vì vậy, muốn chiến thắng Ngũ Ma, hành giả phải tu tập Giới, Định Tuệ. Giữ giới để ngăn ác nghiệp, tu định để chế ngự phiền não, phát triển tuệ để thấy rõ vô thường, khổ, vô ngã, đoạn tận tham ái, chấp thủ và vô minh, đưa đến chấm dứt tái sinh luân hồi.

