Tập 1 — Kinh Vô Ngã Tợớng

Một Cuộc Đời, Một Vầng Nhật Nguyệt (Minh Đức Triều Tâm Ảnh)

(Anattalakkhana Sutta)

Lộc Uyển, Vườn Nai, địa thế xinh tươi, mát mẻ, trong lành như một ốc đảo thanh bình. Có những tàn me cổ thụ, có những gốc cây Sāla sừng sững, có những cội Assattha uy nghi, đường bệ, có những hàng xoài rậm rạp, chúng vừa tỏa bóng mát vừa thanh lọc môi trường nên lúc nào cũng cảm giác không khí trong trẻo, không một hạt bụi. Miền tụ lạc thạnh mậu nầy, Isipatana (Chư tiên đọa xứ) cách thành phố Bārāṇasī chỉ non một do-tuần (bây giờ là 11 km), là nơi cư dân đông đúc, sinh hoạt bán mua và cả sinh hoạt tôn giáo rất là sầm uất và rộn rịp. Cứ mỗi buổi sáng, vệ sinh, thiền định, kinh hành xong, đợi mặt trời vừa rạng ở chân trời là những vị tỳ-khưu thay phiên nhau để đi trì bình khất thực; riêng đức Phật thì họ cúc cung, tận tụy cúng dường. Do đã hiểu con đường trung đạo, tri túc thiểu dục là chính, họ không còn ăn vật thực cỡ bằng nắm tay nữa, phải đủ chất để nuôi dưỡng cái thân mà tu tập. Bước chân thong dong, nhàn nhã đã đưa họ đến những thôn làng trù phú, đôi khi đi vào thành phố. Vật thực luôn đầy đủ, đủ cả lượng, đủ cả chất. Tuy nhiên, theo ý của vị trưởng lão, tỳ-khưu Koṇḍañña thì tránh đi vào thành phố, vì đấy là thành phố của bà-la-môn giáo. Tín đồ của bà-la-môn giáo ở

366 Một Cuộc Đời Một Vầng Nhật Nguyệt

đây khá cực đoan, nếu họ thấy một loại tu sĩ áo vàng, tóc râu sạch sẽ, khác tu sĩ của họ thì họ thường tỏ thái độ khinh ghét, miệt thị, nói lời bất nhã, đôi khi lại trở ngại cho việc khất thực. Chẳng phải sợ hãi gì, nhưng tránh sự va chạm hoặc hiểu lầm không cần thiết khi đang ở giai đoạn chiêm nghiệm giáo pháp bất tử, còn mới mẻ đối với họ quá. Niềm tin thì ai cũng đã vững vàng; nhưng khi chưa trang bị đủ kiến văn thì lúc ăn nói, giao tiếp, xúc đối khó tránh khỏi những phát ngôn bất cập, thiển cận có hại cho uy tín của đức Tôn Sư. Qua chỉ hơn mười ngày sau khi ăn uống, sinh hoạt trung đạo trở lại, họ đều đã có da có thịt, trông đã khá hơn những năm tháng khổ hạnh. Nhờ tiết độ, nhờ hỷ lạc, vị nào trông cũng có khí sắc với những cặp mắt đều long lanh sáng. Khi dừng chân nghỉ ngơi, tránh mưa hoặc tránh bụi bùn do cả đoàn xe ngựa, xe bò thồ hàng tấp nập trên đường, họ thảo luận với nhau. Mahānāma nói: - Đức Phật khi còn là thái tử nổi tiếng về sở học, ba tập phệ-đà và mười tám môn học nghệ chẳng có gì là không uyên bác. Y dược cũng vậy. Ngài trình bày Tứ Diệu Đế như cách nói của một vị lương y. Bệnh này, nguyên nhân của bệnh này, muốn cho lành, muốn chấm dứt bệnh này thì phải uống thuốc như thế này! Vappa phụ họa: - Đúng thế! Có nhiều cách lập luận rút ra từ đó cũng hay lắm! Này nhé, đói nè, nguyên nhân của đói là do mất mùa nè, muốn sung túc, đầy đủ, khỏi đói là phải biết cần mẫn, chăm lo nông vụ và mưa nắng thuận hòa nè! Bhaddiya tỏ ra biết triển khai vấn đề: - Tuyệt! Nhưng cũng còn rất nhiều cách nói khác nữa. Ngu si này, nguyên nhân của ngu si là do không nghe, không học hỏi; muốn sáng suốt, thông tuệ thì phải biết học Minh Đức Triều Tâm Ảnh 367

hỏi, thực hành giáo pháp! Ngoài ra, đôi lúc họ thảo luận đến những điểm trong bài kinh Chuyển pháp luân, những chỗ khó lãnh hội ở Diệt đế và Đạo đế. Chiều tối đến, nếu Koṇḍañña không trả lời được thì họ hỏi đức Phật, và lúc nào thì ngài cũng sẵn sàng. Đức Phật đã chuẩn bị, sẵn sàng để giảng một thời pháp quan trọng nữa. Thời pháp này hoàn toàn ngược lại truyền thống tôn giáo cũ. Và từ xưa đến nay, chưa hề có một ý tưởng, một luận điểm nào như thế được nêu lên. Dường như sau khi chứng ngộ dưới cội bồ-đề, từ trung tâm điểm của tuệ giác, giáo pháp cứ từ đó mà tỏa ra, không nói theo ai, không lập lại những kiến thức cũ mòn, đức Phật biết rõ như vậy. Hôm kia, một buổi chiều tạnh ráo, đúng vào ngày ba mươi tháng Āsāḷha, biết là cả năm vị tỳ-khưu đã chuẩn bị sẵn sàng tâm và trí, đức Phật gọi họ đến, quây quần dưới cội cây Assattha to lớn nhất trong vườn, rồi bắt đầu buổi thuyết pháp: - Nầy chư vị tỳ-khưu! Đây là thời pháp vô cùng quan trọng, được Như Lai gọi là Vô ngã tướng. Mấy hôm trước, Như Lai có nói khái quát về Tứ niệm xứ, tức là niệm thân, thọ, tâm, pháp; nay Như Lai muốn triển khai đề tài ấy theo một chiều hướng khác, cách nói khác, cũng xoay quanh những chi tiết như thực liên hệ đến thân và tâm này. Với những người có trí, nghe xong tức thấu hiểu, nghe xong tất có thể giải thoát mọi triền, mọi phược, mọi bộc, mọi lưu, mọi cấu, mọi uế... Chư vị hãy cố gắng lắng nghe! - Dạ, thưa vâng, bạch đức Tôn Sư! - Cái tạo nên thân tâm chúng ta, nếu nhìn ngắm, minh sát cho kỹ thì thân ấy là sắc thân (rūpa, sắc) này; còn cái gọi là tâm, hay danh thì gồm có cảm giác (vedanā, thọ), tri giác (saññā, tưởng), tâm hành (saṅkhāra, hành) và nhận thức (viññāṇa). Đầu tiên hãy quan sát cái sắc (rūpa), tức là cái thân có 368 Một Cuộc Đời Một Vầng Nhật Nguyệt

da, có thịt này; có khi nào chư vị đặt vấn đề, nó chính là ta (atta, ngã) hay không phải ta (anatta, vô ngã)? Koṇḍañña đáp: - Theo thói quen thì thân này, cái sắc này là tôi, là của tôi, trong ấy nó có một cái ngã, bạch đức Thế Tôn! - Thói quen ấy có đúng không, này Koṇḍañña? Nếu sắc này là tôi, là của tôi, là tự ngã của tôi thì tôi hoàn toàn có quyền làm chủ nó, sở hữu nó? - Đúng vậy, thưa đức Tôn Sư! - Có phải như một vị vua, sở hữu quốc độ, sở hữu thần dân; và có quyền bắt mọi người, từ quan lại đến thứ dân phải làm như thế này, phải làm như thế kia; nếu không làm thì vua sẽ răn đe, trừng phạt theo nặng, nhẹ tội chứng? - Bạch, đúng vậy, là quan niệm của phần đông! - Nầy Koṇḍañña! Nếu sắc thân này là ta, là của ta như ông vua sở hữu thần dân và quốc độ, thì giả dụ như khi cái thân này ốm bệnh, đau nhức; và vì ta có quyền nên ta có thể bảo cái thân này đừng ốm bệnh, đừng đau nhức, có được không, hở Koṇḍañña? Koṇḍañña im lặng, lúng túng không trả lời được. - Khi cái thân này suy yếu, già lão; vì nó là ta, là của ta nên ta có quyền bảo: “Cái thân, mày đừng suy yếu, đừng già lão” được không, hở Koṇḍañña? - Chẳng có quyền, chẳng chỉ bảo gì được, bạch đức Thế Tôn! - Vì ta là chủ, nên ta có quyền bảo rằng, sắc thân của ta phải như thế này, sắc thân của ta đừng như thế kia? - Chịu! Bạch đức Tôn Sư! Im lặng giây lát, đức Phật nói: - Vậy thì ta không có quyền gì cả đối với sắc thân này? Nó già, nó yếu, nó bệnh gì ta cũng chịu thôi? - Thưa, đúng! Ta chịu thôi! - Vậy thì tại sao mọi người thường lập ngôn: Sắc này là Minh Đức Triều Tâm Ảnh 369

ta, là của ta, là tự ngã của ta? - Lập ngôn ấy không đúng với sự thật rồi! - Vậy, phải nói đúng với sự thật, với như thật là: Sắc không phải ta, chẳng phải của ta, chẳng phải tự

ngã của ta? - Thưa, đúng như vậy! Đức Phật chợt cao giọng: - Nầy chư tỳ-khưu! Không những chỉ có sắc này, mà bất cứ sắc nào trong quá khứ, hiện tại, vị lai, sắc bên trong hay bên ngoài, sắc thô tháo hay vi tế, sắc hạ liệt hay cao sang, sắc gần hay sắc xa, tất cả sắc ấy đều không phải ta, là của ta, là tự ngã của ta! Điều này quả là mới mẻ đối với cả năm vị tỳ-khưu nên họ chỉ cúi đầu lắng nghe rất chăm chú và nghiêm túc. Đức Phật giảng tiếp: - Các cảm giác, cảm thọ cũng tương tự thế, nầy chư tỳkhưu! Khi ta khó chịu, tê ngứa hoặc đau nhức (khổ) ta cũng không làm chủ được, ta cũng không thể bảo nó đừng ngứa, đừng tê, đừng đau nhức! Khi có những cảm thọ dễ chịu, hân hoan, thích thú (lạc) ta cũng không thể bảo: Mày cứ ở lại đây, đừng có ra đi, đừng có diệt mất, vì thật ra, nó ở hay đi là tùy theo nó, ta chẳng có quyền gì cả! - Chúng đệ tử hiểu rồi, vì các cảm thọ cũng không phải là ta, là của ta, là tự ngã của ta! - Cho chí cảm thọ quá khứ, hiện tại, vị lai; cảm thọ thô tháo hay vi tế, cảm thọ bên trong hay bên ngoài, gần hay xa, hạ liệt hay cao sang; tất cả chúng đều không là ta, là của ta, là tự ngã của ta! Koṇḍañña chợt nói: - Bạch đức Thế Tôn! Chúng đệ tử hiểu rồi! Nếu sắc, thọ là vậy thì tưởng (tri giác), hành (tâm hành) và thức (nhận thức) cũng đều phải được minh sát cho phù hợp với chân lý như thế. Nghĩa là tất thảy chúng, ngũ uẩn đều không phải là ta, là của ta, là tự ngã của ta (etaṃ mama, eso'haṃ'asmi, eso 370 Một Cuộc Đời Một Vầng Nhật Nguyệt

me attā'ti)! - Đúng vậy! Đức Phật nhè nhẹ gật đầu – Cái mà ta tri giác, cảm biết vật này, vật kia, màu sắc ra sao, hình dáng như thế nào hoặc khi ta tưởng tượng cái này, chuyện nọ ở hiện tại, quá khứ hay vị lai; tất thảy chúng đều đến rồi đi theo định luật duyên khởi, tri giác ấy, quả thật không phải ta, là của ta, là tự ngã của ta. Các trạng thái tâm, tâm hành cũng tương tự như dòng sông, chúng có được do các giọt nước kế tục trôi chảy; tâm này diệt thì tâm kia sinh. Tham, sân, si, mạn, nghi, tật, xan, hối... hoặc niệm, bi, hỷ, tư, tuệ... thương, ghét, hổ thẹn, không hổ thẹn, lúc tốt lúc xấu, lúc nóng, lúc mát, lúc nhẹ nhàng... cứ kế tục nhau, chẳng có cái ta nào, cái ngã nào ở đấy cả! Rồi cho chí cái biết của con mắt, lỗ tai... cái biết, cái nhận thức của ý thức, ghi nhận, kinh nghiệm, so sánh, phân biệt, lưu giữ sự việc, khái niệm, thiện hay bất thiện chúng đến rồi đi, duyên sanh rồi diệt, quá khứ, hiện tại, vị lai, xa hay gần, cao hay thấp, hèn hay sang, thô hay tế, cõi này hay cõi kia đều không có ngã, không có ngã sở! Vậy nầy chư tỳ-khưu! Khi mà sắc, thọ, tưởng, hành, thức ấy là không phải ta, là của ta, là tự ngã của ta thì có hợp lý không, đúng với sự thật không khi chúng ta thường nói rằng: Thân tôi già, tôi đau nhức, tôi tri giác, tôi quyết định, tôi nhận thức? - Quả thật là không có cái tôi ấy, bạch đức Tôn Sư! - Nầy chư tỳ-khưu! Sắc, thọ, tưởng, hành, thức chỉ là sắc, thọ, tưởng, hành, thức; chúng là năm bộ phận riêng lẻ, năm dòng sông trôi chảy, kết hợp nên cái gọi là chúng sanh, một hữu tình, chẳng có cái ta nào, cái ngã nào (atta, atman) ở đấy cả, có phải thế chăng? Còn nữa, sắc, thọ, tưởng, hành, thức đều trôi chảy, thay đổi, biến dịch; vậy thì chúng là thường (nicca) hay vô thường (anicca)? - Thưa, rõ ràng là chúng vô thường! - Đã là vô thường thì tất thảy chúng đều là dukkha, Minh Đức Triều Tâm Ảnh 371

dukkha không chỉ là khổ theo nghĩa thông tục mà còn bao hàm tất cả khổ, khi chúng: Có đó rồi không đó, bất toàn, rỗng không, chẳng an lập được, không nắm bắt được mà cũng chẳng thể thủ đắc dù một sắc tướng, một bóng hình, một cảm giác, một trạng thái

tâm, một ý nghĩ, một tư tưởng, một ước mơ, một mục đích, một lý tưởng! Chúng như ảo ảnh giữa sa mạc, như bọt nước, như ảo giác, như giấc mộng đêm qua, như trò huyễn thuật... Lại nữa, trên sự thiết lập, định vị tạm thời giữa không gian, vì chẳng có cái ngã nào, cái tự tính, cái thực thể nào nên gọi là vô ngã; trong sự trôi chảy miên tồn không gián cách của thời gian, cái gì cũng thay đổi, biến dịch, không giữ được bất di, bất động, một trạng thái dù qua một sát-na nên gọi chúng là vô thường. Vì vô ngã, vô thường nên chúng là dukkha; đây là sự thật, là chân lý khi chúng ta tu tập nội quán để thấy rõ thực tướng của ngũ uẩn, của sắc, thọ, tưởng, hành và thức. Koṇḍañña chợt hỏi: - Bạch đức Thế Tôn! Khi giảng Chuyển pháp luân, nói về Tứ thánh đế, đầu tiên là Khổ đế, ngài có nói đến Bát khổ; và ngũ thủ uẩn khổ là cái bao hàm, cái rốt ráo gói gọn nơi cái thân tâm này. Hôm nay, đức Thế Tôn cũng dẫn đến sự tu tập nội quán để thấy rõ thực tướng của ngũ uẩn ấy: Tất thảy chúng là vô ngã, vô thường nên chúng là dukkha! Vậy thì tất cả các pháp, nội và ngoại, nhỏ như vi trần, lớn như sơn hà đại địa, chúng có nằm trong hệ luận ấy chăng? - Hệ luận ấy không thiết lập! Phải có ngoại trừ, giới hạn, này Koṇḍañña! Tại sao vậy? Thiên nhiên ngoại vật, sông núi, nắng mưa, ngày đêm, xuân hạ thu đông, chúng cũng không có tự tính, không có thực tính, là vô ngã tính, chúng cũng thay đổi, cũng biến dịch, là vô thường nhưng chúng không phải dukkha. Lá xanh, lá vàng; trăng mọc, trăng lặn; hoa nở, hoa tàn; khói thành mây, mây thành mưa; tất cả 372 Một Cuộc Đời Một Vầng Nhật Nguyệt

chúng đều vô ngã, vô thường nhưng không phải dukkha. Vô ngã, vô thường của thiên nhiên ngoại vật, của vạn hữu ấy là chân lý tất yếu, không có nó thì một hạt vi trần cũng không tồn tại, nhưng ở đấy dukkha không hiện khởi. Nầy chư tỳ-khưu! Giáo pháp vô ngã tướng của Như Lai được thiết lập là để mà tu tập, để nhìn vào bên trong, nội quán, minh sát để chấm dứt dukkha. Từ lâu, các tư tưởng truyền thống cũng như quan niệm của phần đông đều cho rằng, có một cái ngã, một thực hữu, một tự tánh, một linh hồn ở nơi sắc, thọ, tưởng, hành, thức này, nơi ngũ uẩn này. Từ nhận thức sai lầm ấy, biết bao nhiêu là đau thương, thống khổ, trầm luân, tử sinh cũng khởi từ cái ngã và ngã sở ấy cả. Nầy chư tỳ-khưu! Hãy nội quán mà xem! Một cảm thọ dễ chịu, khó chịu; một đối tượng mình thương, ghét, yêu, hận... các trạng thái thay đổi tâm lý thất thường, vô ngã tính, biến dịch ấy, vô ngã, vô thường mới đưa đến dukkha. Nguyên nhân của tất thảy dukkha ấy là do Ái. Ái diệt là Niết-bàn. Tu tập theo Bát chánh, nhìn thấy rõ ngũ uẩn như thực tướng thì toàn bộ dukkha không tồn tại, gọi là khổ diệt đạo thánh đế! - Bạch đức Thế Tôn! Thấy rõ sắc như thực tướng, thọ như thực tướng... hay là thấy rõ sắc uẩn như thực tướng, thọ uẩn như thực tướng? Nó giống nhau ra sao, khác nhau ra sao? Koṇḍañña hỏi. - Ừ, câu hỏi này trỏ thẳng vào vấn đề - Đức Phật khen ngợi - Sắc như thực tướng là sắc không có uẩn, thọ như thực tướng là thọ không có uẩn. Chính uẩn là cái che lấp, chất chồng lên sắc mà thành sắc uẩn. Chính uẩn là cái che lấp, chất chồng lên thọ mà thành thọ uẩn... - Xin đức Thế Tôn đưa ví dụ để cho chúng đệ tử có thể lãnh hội được điểm trọng yếu này - Vappa nói. - Một đối tượng, một sắc tướng, ví dụ một người khi mình thương hay ghét (ái) họ thì mình đã che lấp (uẩn) cái Minh Đức Triều Tâm Ảnh 373

thực tướng ấy rồi, đã biến thành sắc uẩn rồi! Nghe một tiếng nói, khi mình thương thì âm thanh đó hay, dễ chịu; nhưng khi mình ghét người ấy thì âm thanh kia trở nên khó chịu, bực bội. Tại sao vậy? Vì các cảm thọ ấy đã bị che lấp (uẩn) do thương hay ghét (ái), đã biến thành thọ uẩn rồi! Nầy chư tỳ-khưu! Chính do uẩn, do ái ấy mà sinh các khổ. Đã vậy còn chưa đủ, còn chấp rằng sắc uẩn ấy là ta, là của ta, thọ uẩn ấy là ta, là của ta... Và chính ngũ thủ uẩn ấy là nguyên nhân bao hàm tất thảy khổ mà những người tu tập nội quán, minh sát cần phải thấy rõ! Nầy chư tỳ-khưu! Với tuệ quán, tuệ minh, tuệ như thực, Như Lai đã nhìn ra chân tướng, thấy rõ ngũ uẩn ấy không phải ta, không phải của ta, chẳng phải tự ngã của ta. Nay thì các bậc thánh Thinh Văn, đệ tử của Như Lai cũng phải biết nhàm chán sắc uẩn, thọ uẩn, tưởng uẩn, hành uẩn, thức uẩn. Khi nhàm chán như vậy thì tâm không còn đam mê, tham muốn, ái luyến trong ngũ uẩn ấy nữa. Và khi mà không còn dục, ái, tham thì thoát ly mọi ràng buộc, trói buộc, dính mắc. Tâm được trạm nhiên giải thoát. Khi đã giải thoát thì vị ấy biết mình đã giải thoát, dòng sinh tử chấm dứt, đời sống phạm hạnh đã được thành tựu, mọi phận sự đã được làm xong, biết rõ từ nay không còn tái sanh luân hồi nữa! Đức Phật thuyết giáo pháp vô ngã tướng xong, năm vị tỳ-khưu đồng quỳ xuống sụp lạy, vô cùng hoan hỷ. Tâm và trí họ đã trở nên sáng suốt, thanh tịnh, đã viễn ly mọi nhiễm ô, đã lìa thoát mọi chấp thủ ngũ uẩn. Họ đã đắc quả vị A-la- hán, đã giải thoát, đã thấy rõ Niết-bàn! Ngay giây phút ấy, quả địa cầu rung động; và chư thiên, phạm thiên các cõi đã tán thán, ca tụng; làm chứng nhân cho rằng là đã có năm vị tỳ-khưu, năm bậc thánh A-la-hán đã xuất sinh trên châu Diêm-phù-đề nầy! Là những Thánh đệ tử, được xem là nền tảng vững chắc cho giáo hội đầu tiên của đức Tôn Sư vậy. 374 Một Cuộc Đời Một Vầng Nhật Nguyệt

MÙA AN CƠ ĐẦU TIÊN (Năm 587 trước TL)

Nguồn: Giảng Sư (giangsu.io.vn) — văn bản trích từ kho sách cổ và kinh điển.