Giảng giải Kinh Gánh Nặng (Mahasi Sayadaw; TK Pháp Thông dịch)

Nikaya — bài lẻ & đối chiếu

Theravadā

GIẢNG GIẢI

KINH GÁNH NẶNG

Thiền Sư Mahasī Sāyadaw Tỳ-kheo Pháp Thông dịch

SÁCH ẤN TỐNG

Thành Kính Tri Ân Các Bậc Cao TăngTrưởng Lão PGNT Các Bậc Thầy Tổ và Chư Phật Tử Hữu Ân

MỤC LỤC
CHÁNH KINH 7
PHẦN I: GIỚI THIỆU 9
CHƯƠNG I: Phận sự hàng ngày của Đức Phật 10
I. Thứ nhất là Purebhatta Kicca 10
II. Thứ hai là Pacchabhatta Kicca 13
III. Thứ ba là Purimayāma Kicca 15
IV. Thứ tư là Majjhimayāma Kicca 16
V. Thứ năm là Pacchimayāma Kicca 16
CHƯƠNG II: Gánh nặng thật sự: Năm uẩn 18
I. Gánh nặng năm uẩn là rất lớn 19
II. Uẩn và năm thủ uẩn 20
II.1 Tứ thủ 22
1. Dục Thủ (kāmupādāna) 22
2. Kiến Thủ (diṭṭhupādāna) 23
3. Giới Cấm Thủ (sīlabbatupādāna) 24
4. Ngã Luận Thủ (attavadupādāna) 24
II.2 Chấp thủ phát sanh như thế nào 25
II.3 Ngã luận thủ 28
CHƯƠNG III: Loại trừ Atta 31
CHƯƠNG IV: Atta có thể bị bỏ qua nhờ ghi nhận 33
CHƯƠNG V: Gánh nặng này nặng như thế nào 37 Ngạ quỷ xương 41 Ngạ quỷ thịt 44 Có rất nhiều loại ngạ quỷ 46 Chuyện những nữ ngạ quỷ tích cóp tài sản 47 CHƯƠNG VI: Mang lấy gánh nặng 50 CHƯƠNG VII: Những thú vui trần tục dường như cũng làm cho gánh nặng nhẹ bớt 54 CHƯƠNG VIII: Nhận ra sự nặng nề của gánh nặng 55 CHƯƠNG IX: Ai mang gánh nặng 57 I. Câu trả lời của vajirā cho ma vương 60 II. Puggala (người) chỉ là một cái tên 61 CHƯƠNG X: Chế định và chân đế 63 I. Để giải thích về Tàm (hiri)

và (Úy) ottappa, hay sự hổ thẹn và ghê sợ tội lỗi 64 II. Để chỉ cho mọi người thấy các chúng sanh có nghiệp là tài sản riêng của họ 64 III. Để mô tả những nghiệp nổi bật của con người 65 IV. Để giải thích về tính chất vô gián và bất hoàn của loại cực trọng nghiệp 65

V. Để khuyến khích việc thực hành các Phạm Trú (Brahma Vihāra) 66 VI. Để tiết lộ bản chất của thần túc thông, trí nhớ các tiền kiếp của mình và của mọi người (pubbenivāsana ñāṇa) 67 VII. Để giải thích về thanh tịnh thí (dakkhiṇavisuddhi) 67 1. Thanh tịnh thí 68 2. Cá nhân thí 68 Phước phát sanh do cá nhân thí 70 3. Tăng thí 72 4. Cái vẻ giống vipassanā trong việc bố thí 76 VIII. Ngôn ngữ quy ước 78 PHẦN II: KINH GÁNH NẶNG 80 CHƯƠNG I: Chấp nhận gánh nặng 80 CHƯƠNG II: Tham ái đói khát các dục trần 81 I. Chuyện long vương champeyya 83 II. Hoàng hậu upari 85 CHƯƠNG III: Ba loại ái (taṅhā) 92 I. KĀMATAṄHĀ (Dục ái) 92 1. Những khát vọng không thành 93 2. Ăn năn 97

3. Khổ được thấy trước bởi bậc trí và những người hành thiền 100 II. Hữu ái (Bhavataṇhā) 102 III. Phi hữa ái (Vibhavataṅhā) 104 CHƯƠNG IV: Quăng xuống gánh nặng 109 I. Minh sát 109 II. Quăng bỏ gánh nặng bằng thực hành minh sát 111 III. Một bậc thánh nhập lưu đã làm nhẹ bớt gánh nặng 120 IV. Gánh nặng cũng có thể được quăng đi ở những giai đoạn chứng đạo cao hơn 124 CHƯƠNG V: Gánh nặng nhìn từ ánh sáng của tứ thánh đế 127 Phần Quan Trọng 128 CHƯƠNG VI: Kết luận 137

CHÁNH KINH Gánh Nặng (S.iii,25) - Ở Sàvatthi... - Này các Tỷ-kheo, Ta sẽ giảng cho các Ông về gánh nặng, mang gánh nặng lên, đặt gánh nặng xuống. Hãy nghe và khéo suy nghiệm, Ta sẽ giảng. - Này các Tỷ-kheo, thế nào là gánh nặng? Năm thủ uẩn là câu trả lời. Thế nào là năm? Sắc thủ uẩn, thọ thủ uẩn, tưởng thủ uẩn, hành thủ uẩn, thức thủ uẩn. Này các Tỷkheo, đây gọi là gánh nặng. - Và này các Tỷ-kheo, thế nào là kẻ mang gánh nặng? Người là câu trả lời. Vị Tôn giả này có tên như thế này, dòng họ như thế này. Này các Tỷ-kheo, đây gọi là kẻ mang gánh nặng! - Và này các Tỷ-kheo, thế nào là mang gánh nặng lên? Chính là tham ái này đưa đến tái sanh, câu hữu với hỷ và tham, đi tìm hỷ lạc chỗ này, chỗ kia. Tức là dục ái, hữu ái, phi hữu ái. Này các Tỷ-kheo, đây gọi là mang gánh nặng lên. - Này các Tỷ-kheo, thế nào là đặt gánh nặng xuống? Đây là sự ly tham, đoạn diệt ái ấy một cách hoàn toàn, sự từ bỏ, sự xả ly, sự giải thoát, sự không chấp thủ. Này các Tỷ-kheo, đây gọi là đặt gánh nặng xuống. - Thế Tôn thuyết như vậy, Thiện Thệ nói như vậy xong, bậc Đạo Sư lại nói thêm:

Năm uẩn là gánh nặng,
Kẻ gánh nặng là người;
Mang lấy gánh nặng lên,
Chính là khổ ở đời.
Còn đặt gánh nặng xuống,
Tức là lạc, không khổ,
Đặt gánh nặng xuống xong,
Không mang thêm gánh khác.

Nếu nhổ khát ái lên,
Tận cùng đến gốc rễ,
Không còn đói và khát,
Được giải thoát tịnh lạc!
PHẦN I GIỚI THIỆU Bốn tháng sau khi Đức Phật nhập Niết Bàn, Đại Hội Kết Tập kinh Điển lần Thứ Nhất do Tôn giả Mahākassapa triệu tập cùng với sự tham dự của 500 vị A-la-hán Tỳ-kheo tại động Sattapanni gần Thành Vương Xá (Rājagaha). Trong đại hội này Tôn giả Mahākassapa đã hỏi bài kinh Gánh Nặng (Bhāra sutta) này được Đức Phật thuyết ở đâu, và Tôn giả Anandā trả lời bằng cách nói như sau: “Evam me suttam……” (Tôi được nghe như vầy…). Sau đó ngài trùng tuyên nguyên văn bài kinh, “Một thời, Đức Thế Tôn cư ngụ tại Kỳ Viên tịnh xá, ngôi chùa do trưởng giả Cấp Cô Độc dâng cúng, tọa lạc tại Thành Xá-vệ do Vua Pasenadī Kosala cai trị. Xá-vệ là tổng hành dinh của hai nước Kāsi và Kosala. Thỉnh thoảng Đức Phật cư ngụ tại Trúc Lâm Tịnh Xá ở Vương Xá Thành, hoặc tại Núi Gijjhakuta (Kỳ-xà Quật hay Linh Thứu Sơn) gần Kinh Đô. Những dịp khác ngài sẽ cư ngụ tại Vesāli, hay Kosambi, hay Alavī, hay Kapilavatthu... Sở dĩ ngài thường xuyên thay đổi nơi cư trú, hết nơi này đến nơi khác, là vì ngài muốn thuyết giảng Pháp và Luật đến những người đáng được thuyết. Trong khi Đức Phật đang cư trú tại Kỳ Viên Tịnh Xá như vậy, ngài gọi các vị Tỳ-kheo lại và nói: “Này

các Tỳ-kheo!” CHƯƠNG I: PHẬN SỰ HÀNG NGÀY CỦA ĐỨC PHẬT Tôi xin ra ngoài đề một chút để nói cho quý vị rõ về năm phận sự hàng ngày được Đức Phật thực hiện theo trình tự. I. Thứ nhất là phận sự trước bữa ăn sáng (purebhatta kicca), tức phận sự được Đức Phật thực hiện giữa hừng đông và cuối bữa ăn sáng. Vào lúc hừng đông những vị thị giả dâng cho ngài nước và cây chà răng. Khi ngài chà răng và rửa mặt xong ngài ngồi tĩnh tại một mình cho đến giờ đi bát, lúc đó ngài đắp y và lên đường rời khỏi tu viện. Thông thường ngài đi bộ giống như các vị Tỳ-kheo khác. Nhưng thỉnh thoảng ngài cũng thị hiện thần thông trong lúc đang lưu trú. Một cơn gió nhẹ, tác hành như cây chổi, quét dọn con đường ngài đi. Trên trời những giọt mưa rơi xuống tẩy sạch bụi trần. Những đám mây bung ra giống như một chiếc dù che mát cho ngài. Những đóa hoa rơi quanh khi ngài bước đi. Những chướng ngại vật và hầm hố tự động biến mất, và con đường trở nên phẳng lặng. Mỗi khi chân ngài chạm đất, những đóa hoa sen xòe ra như thể những chiếc gối đỡ lấy chân ngài. Khi ngài bước vào cổng thành hào quang sáu màu — xanh, vàng, đỏ, trắng, cam và dải ngũ sắc — phát ra từ nơi thân của ngài.

Voi, ngựa, chim muông các loài… phát ra những âm thanh ngọt ngào trong khi những nhạc công tấu lên những bản nhạc bằng nhạc cụ của mình. Đó là những phép lạ hay thần thông. Một số người đặt niềm tin nơi Đức Phật chỉ khi họ tận mắt chứng kiến ngài thực hiện những phép lạ như một đấng siêu nhiên. Niềm tin này dẫn họ đến con đường giải thoát khỏi những khổ đau của cuộc đời. Chính vì lợi ích của của những người này mà Đức Phật đã vận dụng các phép thần thông gọi là Pathāriya. Con người về bản chất rất khác nhau. Một số hiểu được pháp (dhamma) khi nó được giải thích theo cách đơn giản và bình thường. Tuy nhiên, một số khác lại thích cách thuyết gảng có phần trình diễn các phép thần thông tạo ra những hiện tượng kì lạ và phi thường. Tôi biết một bà

tín nữ nọ rất thích những điều phi thường. Có lần bà đảnh lễ một bức tượng Phật và cầu xin, “Xin Đức Phật hiện xuống và ngự trên đầu con với tấm y vàng, bình bát nạm ngọc và cây tích trượng dát nhiều loại châu báu.” Nghe được lời cầu nguyện này, người anh trai đã trách mắng bà. Ông nói: “Bà thật là quá khó tính và câu nệ hình thức. Liệu Đức Phật có phải thực hiện hết các thần thông để làm vừa lòng bà không? Tôi mà là Phật tôi sẽ chẳng bao giờ nghe lời thỉnh cầu của bà! Có lần một người phụ nữ phương tây nói với tôi rằng bà nghĩ việc sùng bái các ngôi tháp hoặc tượng Phật để tưởng nhớ ngài bằng một lẵng hoa hay những vật tự

tạo bằng giấy, bằng nhựa, vàng lá và đá quý thật rườm rà và dư thừa. Bà nói “Nếu Đức Phật sống ở thời đại chúng ta ngài sẽ từ chối nhận những sự cúng dường như vậy.” Điều này cho thấy sự khác biệt về bản tính hay cách suy nghĩ của mỗi người khác nhau như thế nào. Tôi nghĩ chính vì Đức Phật muốn độ những người bị hấp dẫn bởi những hiện tượng kỳ lạ không cưỡng lại được này mà ngài đã thị hiện thần thông. Khi dân chúng nhìn thấy những phép lạ, ngay lập tức họ biết rằng Đức Phật đang trên đường đi khất thực đến các con đường hay khu vực họ ở. Họ liền ăn mặc tề chỉnh và cúng dường hương, hoa đến ngài. Sau đó họ thỉnh một số vị sư trong đoàn (cùng đi với ngài) tùy theo khả năng bố thí và cúng dường vật thực của họ. Sau khi thọ thực xong, Đức Phật thuyết pháp hợp theo căn cơ của thính chúng, có khi một số được an lập trong Tam Quy, một số thọ trì ngũ giới. Thậm chí có số đắc các đạo quả nhập lưu, nhất lai, bất lai, hoặc a-la-hán. Thuyết pháp xong, Đức Phật trở về chùa. Ngài nghỉ trong giảng đường một lúc chờ cho các vị tỳ-kheo đi khất thực trở về. Khi ngài được thông báo rằng tất cả đã về hết và thọ thực xong, ngài lui về hương thất (Gandhakuti) sau khi làm xong phận sự purebhatta kicca (phận sự trước bữa ăn sáng) của ngài.

II. Phận sự thứ hai là pacchabhatta kicca (phận sự sau bữa trưa), phận sự được ngài thực hiện sau bữa ăn trưa. Khi ngài sắp bước vào hương thất, ngài rửa chân và tại đó ngài khuyến giáo các vị đệ tử như vầy: Này các tỳ-kheo! Hãy sống thận trọng; và chuyên cần nỗ lực. Sanh trong thời kỳ Đức Phật xuất hiện trên thế gian này là điều khó; sanh làm người là khó; đạt được sự hoàn thành là khó; được xuất gia là khó; có được cơ hội nghe chánh pháp là khó. Sau khi Đức Phật nhập diệt những lời dạy của ngài vẫn còn được lưu truyền; vì thế chúng ta đang sống trong thời kỳ có Giáo Pháp của Đức Phật. Cơ hội này rất khó gặp. Những ai đã có được nó nên sống thận trọng để cố gắng hoàn thành giới, định và tuệ. Ở đây Đức Phật có đề cập đến sự hoàn thành (sampatti), điều này cần phải được làm cho sáng tỏ. Sống ở một nơi thích hợp để thực hành Pháp đưa đến Đạo Quả, có đầy đủ hảo tướng, niềm tin mãnh liệt nơi Tam Bảo, sanh trong thời kỳ thịnh vượng, sung túc về vật thực, khỏe mạnh để hành pháp… được xem là những điều kiện cần phải được thỏa mãn để đạt đến sự hoàn thành (sampatti). Sau khi khuyến giáo, nhắc nhở các vị Tỳ-kheo về năm điều khó, Đức Phật ấn định những đề tài thiền (kammaṭṭhāna) phù hợp với căn tánh của những người hỏi xin. Khi đã nhận được những chỉ dẫn này các vị Tỳ- kheo trở về các khu rừng để hành thiền dưới gốc cây hay

những nơi thích hợp khác. Đức Phật cũng lui về hương phòng, và nếu muốn, ngài nằm xuống bên hông phải để nghỉ ngơi. Khi đã thư giãn xong Đức Phật ngồi dậy và quan sát trong con mắt tâm của ngài tình trạng thế gian với trí biết thượng hạ căn cơ của các chúng sanh (indriyaparopariyatta ñāṇa), đây là một loại trí tuệ biết rõ mức độ phát triển cao thấp về các căn tinh thần của các chúng sanh, và trí biết những khuynh hướng và dục vọng ngủ ngầm nơi họ (āsayānusayañāṇa). Hai loại trí này thường được gọi là "Phật Nhãn". Ngài nhìn vào thế gian để thấy xem có chúng sanh dễ dạy nào đã chín mùi cho sự giải thoát khỏi khổ đau của kiếp nhân sinh không. Khi một người dễ dạy (veneyya) như vậy sắp đến với ngài, ngài chờ người ấy; nhưng khi người ấy ở một nơi xa xôi nào đó, ngài sẽ dùng thần thông để đi đến họ. Những phận sự này được ngài thực hiện trong suốt giai đoạn hai của buổi chiều. Trong giai đoạn ba dân chúng từ những khu phố hay những khu dân cư mà trước đây Đức Phật đã đi khất thực, sẽ ăn mặc đẹp đẽ và cầm theo hương hoa cùng nhau đi đến tịnh xá. Ở Thành Vương Xá họ thường đi đến Trúc Lâm Tịnh Xá; Ở Tỳ-xá-ly (Vesālī), thì đến Đại Lâm Tịnh Xá (Mahāvanna); ở Xá-vệ thì đến Đông Viên Tịnh Xá (Pubbārāma). Tất nhiên khi bài Kinh Gánh Nặng (Bhāra Sutta) này được thuyết tại thì mọi người đều ở Kỳ Viên Tự. Khi hàng trăm, hàng ngàn người đã tụ tập lại, thông thường Đức Phật sẽ đi vào Chánh Pháp

Đường (Dhammasāla) và thuyết những bài pháp thích hợp. Lúc bấy giờ tất cả các vị Tỳ-kheo không bịnh hay không bất khả dụng đều đến tham dự cùng với những người tại gia cư sĩ. Và các vị Tỳ-kheo Ni cũng đến. Do đó thính chúng bao giờ cũng gồm Tỳ-kheo, Tỳ-kheo Ni, nam cư sĩ và nữ cư sĩ. Tuy nhiên thói quen của Đức Phật bao giờ cũng dành ưu tiên cho các vị sư, vì thế ngài luôn luôn gọi 'Này các Tỳ-kheo' trước. Như trường hợp hiện nay, khi Đức Phật sắp thuyết bài Kinh Gánh Nặng, ngài gọi các vị Tỳ-kheo trước. Sau đó các vị Tỳ-kheo kính cẩn đáp lại, "Bạch Đức Thế Tôn!" Kế đó Đức Phật tiếp tục thuyết giảng bài kinh, sau khi thuyết xong các vị Tỳ-kheo và nam nữ cư sĩ sẽ đảnh lễ bậc Đạo Sư và giải tán. III. Phận sự thứ ba là Purimayāma Kicca, tức những phận sự làm vào buổi tối. Đức Phật sẽ tắm nếu ngài muốn và sau đó ngồi một mình trên bồ đoàn trong hương thất. Các vị Tỳ-kheo lúc này sẽ thỉnh cầu ngài giải thích một số điểm gút mắc nào đó liên quan đến vấn đề tôn giáo, hoặc chỉ dẫn thêm về những đề tài thiền, hoặc chỉ xin ngài thuyết giảng. Đức Phật thường dùng thời giờ để thỏa mãn những yêu cầu của các vị Tỳ-kheo cho đến khoảng 10 giờ đêm.

IV. Phận sự thứ tư là Majjhimayāma Kicca hay phận sự lúc nửa đêm. Nửa đêm, các vị chư thiên và phạm thiên từ mười ngàn thế giới đi đến Đức Phật và hỏi ngài những câu hỏi. Tương Ưng Bộ Kinh, Phẩm Có Kệ (Sagātha) có ghi lại những câu trả lời của Đức Phật cho những câu hỏi này. Thông thường, phận sự thứ tư sẽ kéo dài khoảng hai tiếng, như vậy có nghĩa là đến khoảng 2 giờ sáng. V. Phận sự thứ năm là Pacchimayāma Kicca, hay phận sự vào canh cuối của đêm. Phận sự này kéo dài khoảng ba giờ. Giờ đầu, Đức Phật đi kinh hành quanh hành lang để duy trì sức khỏe. Chỉ có giờ thứ hai ngài mới ngủ, và giấc ngủ của ngài kéo dài khoảng một giờ. Khi Đức Phật thức dậy vào giờ thứ ba, ngài sẽ quan sát thế gian và mở rộng võng trí của ngài (net of knowledge) trùm khắp mọi nơi như ngài đã làm trong phận sự thứ nhất để thấy xem có người nào đã chín mùi cho sự giải thoát không. Như vậy chúng ta thấy, thực tế Đức Phật không có

thời giờ dành cho những chuyện thế gian. Ngài luôn luôn bận rộn với năm phận sự này. Có lẽ ngài đã thuyết bài kinh Gánh Nặng trong thời gian thực hiện những phận sự vào buổi tối; tuy nhiên tôi lại nghĩ rằng vì bài kinh liên quan đến bốn loại thính chúng, Tỳ-kheo và cư sĩ của cả hai giới, nên có thể ngài đã thuyết bài kinh này vào buổi chiều. Chúng ta cũng cần phải nhớ rằng, mặc dù tứ chúng cùng có mặt, bài kinh vẫn chủ yếu nhắm

đến các vị Tỳ-kheo, vì lẽ phần giới thiệu bắt đầu với những từ, "Này các Tỳ-kheo!" Vì thế chúng ta tìm thấy đoạn văn kinh sau: Này các Tỳ-kheo! Như Lai sẽ nói cho các vị biết về gánh nặng, về người mang gánh nặng, về việc vận chuyển gánh nặng và về việc đặt xuống gánh nặng. Hãy lắng nghe và khéo tác ý. Như Lai sẽ nói về những điều ấy ngay bây giờ. Như vậy Đức Phật đã chỉ thị các vị Tỳ-kheo phải khéo tác ý đến bài pháp của ngài liên quan đến gánh nặng, người mang gánh nặng, việc vận chuyển gánh nặng và việc đặt xuống gánh nặng, trong đó việc nhấn mạnh đến khéo tác ý của Đức Phật rất đáng lưu ý. Chẳng lợi ích gì cho người không khéo lắng nghe. Chỉ những ai chú tâm vào những điều ngài dạy mới có thể có được sự giác ngộ đạo quả. Mở đầu bài kinh, sự nhấn mạnh của ngài đặt ở chỗ quăng bỏ gánh nặng làm cho người ta nhẹ nhõm và an vui nhiều như thế nào.

CHƯƠNG II GÁNH NẶNG THỰC SỰ: NĂM UẨN

Khi các vị đệ tử đã ổn định sự chú tâm, Đức Phật mở đầu bài kinh với lời giới thiệu sau: Thế nào, này các Tỳ-kheo, là gánh nặng? Năm thủ uẩn (upādānakkhandha) chính là gánh nặng. (Katamo ca Bhikkhave bhāro? Pañcupādānakkhandhā tissa vaccaniyaṁ). Trong cuộc sống hàng ngày có lẽ chúng ta đã từng gặp những công nhân bốc vác tại các bến cảng hay những phu khuân vác ở những trạm xe lửa, mang vác những vật nặng từ nơi này đến nơi khác. Một số vật nặng đến nỗi người ta phải dùng đến cần cẩu. Một hình ảnh khá quen thuộc ở Miến Điện là hình ảnh một người công nhân vác những bao gạo. Người khỏe mạnh có thể vác nó hoặc thậm chí giữ nó trên vai được một thời gian dài, nhưng thực sự thời gian dài ở đây chỉ tính bằng phút. Anh ta không thể mang nó cả giờ, đừng nói gì tới cả ngày. Nếu anh ta cố giữ nó trên vai, có thể anh ta sẽ bị nó đè chết. Nhưng thật nhẹ nhõm biết bao khi anh ta quăng nó xuống! Bây giờ anh ta cảm thấy sung sướng rằng cuối cùng thì công việc đã xong. Tuy nhiên đấy chỉ là gánh nặng bình thường mà một người có thể mang. Còn về gánh nặng năm uẩn mà chúng ta gọi là thân này thì sao? Khi chúng ta dính mắc

vào năm uẩn, năm uẩn này đã bị chấp thủ vì thế nó trở thành năm thủ uẩn (upādānakkhandhas). Đây là một gánh nặng lớn. I. Gánh nặng năm uẩn là rất lớn Những gì tôi muốn nói với các bạn chính là gánh nặng năm uẩn này, một gánh nặng được xem là nặng hơn bất kỳ gánh nặng nào khác mà những công nhân hàng ngày phải mang từ nơi này đến nơi khác. Con người bỏ ra không biết bao nhiêu thời gian để giữ cho cái thân này được khỏe mạnh. Để duy trì sức khỏe họ phải cho nó ăn hàng ngày. Một số người chỉ quan tâm giữ gìn sức khỏe cho thân họ thôi mà còn phải lo cho cả thân của những người khác, và điều này, không chỉ trong chốc lát, mà suốt cả cuộc đời. Ấy là chỉ nói đến mối liên hệ trong kiếp hiện tại thôi đấy. Trên thực tế, chúng ta đã

mang gánh nặng của hiện hữu này qua vô lượng kiếp luân hồi. Chúng ta không thể nhấc nó khỏi vai chúng ta dù chỉ trong chốc lát. Như vậy gánh nặng năm thủ uẩn này là gì? Đây là lời Đức Phật dạy: Thế nào là năm thủ uẩn? Chúng cần phải được giải thích là: Katame pañca? Rūpupādānakkhandho, vedanūpādānakkhandho, saññupādānakkhandho, saṅkhārupādānakkhandho,

viññanupādānakkhandho.

Ayaṁ vuccati bhikkhave bhāro.

Đó là:

Sắc thủ uẩn, thọ thủ uẩn, tưởng thủ uẩn, hành thủ uẩn, thức thủ uẩn.

Này các Tỳ-kheo , đây là năm gánh nặng

Năm thủ uẩn, ở trung tâm thiền Yeiktha này, đã được giảng nhiều lần rồi. Tuy nhiên, do thấy mọi hiện tượng của hiện hữu, về cơ bản, chỉ là năm thủ uẩn này. Vì thế, tôi sẽ giảng lại một cách tóm tắt về năm thủ uẩn ở đây. II. Uẩn và năm thủ uẩn Khandhā hay Uẩn có nghĩa là một nhóm hay một tập hợp. Tất cả mọi hiện tượng (danh-sắc) quá khứ, hiện tại và vị lai, được tập hợp vào năm uẩn. Lời tuyên bố này sau đó được giải thích thêm như sau: khi một hiện tượng phát sanh, sắc (rūpa) đòi hỏi phải có. Sắc này đã hiện hữu trong quá khứ. Nó vẫn ở đây trong hiện tại và sẽ tiếp tục hiện hữu trong tương lai. Nó ở bên trong chúng ta cũng như bên ngoài chúng ta. Nó có thể là thô hoặc tế. Phẩm chất của nó có thể là cao quý hay hạ liệt. Nó có thể ở gần hay xa. Tất cả sắc này được liệt vào nhóm Sắc (rūpa) và chúng ta đặt tên là Sắc Uẩn (rūpakkhandha), tức sự tập hợp của các yếu tố và các thuộc tính của vật chất tạo thành cái chúng ta gọi là thân. Tương tự, khi thọ, tưởng, hành, và thức được tập hợp lại, chúng lần lượt được gọi là thọ uẩn

(vedanakkhandhā), tưởng uẩn (saññakkhandhā), hành uẩn (saṅkhārakkhandhā), và thức uẩn (viññanakkhandhā). Cả năm nhóm này họp lại gọi là Khandha hay Uẩn. Ở đây một số người lý luận rằng một mình sắc (rūpa) không thể gọi là một Uẩn (khandha), vì Khandha là một từ tập hợp chỉ tất cả năm nhóm. Tuy nhiên, trên thực tế những thành phần cấu tạo của các uẩn cũng có thể gọi một cách riêng rẽ là khandha hay uẩn được. Vì thế sắc là khandha (uẩn), thọ là khandha, tưởng là khandha, hành là khandha và thức là khandha. Nhưng có một pháp duy nhất không được tập hợp vào hay phân loại theo cách đã định rõ ở đây. Pháp đó là Niết-bàn (Nibbāna). Niết-bàn là pháp Độc Nhất, không có quá khứ, không có hiện tại và vị lai. Có thể nói Niết Bàn là phi thời gian. Upādāna là chấp thủ hay bị tham ái (taṇhā) và tà kiến (diṭṭhi) bám víu mãnh liệt. Do đó Thủ biểu thị cho một mức độ dính mắc mạnh mẽ. Như vậy, được gọi là thủ uẩn (upādānakkhandha) là bởi vì chúng tạo thành những đối tượng của sự dính mắc. Vào sát-na chứng đắc Đạo-Quả, tâm siêu thế phát triển. Có tám tâm siêu thế. Tám tâm này cùng với các tâm sở đồng sanh thuộc Thánh Đạo và Thánh Quả cũng được gọi là Uẩn (khandha), nhưng chúng không được xem như Thủ Uẩn. Trong năm uẩn, sắc uẩn liên quan đến vật chất trong khi bốn uẩn còn lại — thọ, tưởng, hành và thức thuộc về Danh Uẩn (nāmakkhandhā). Thủ uẩn hàm chứa mọi sự

dính mắc vào năm uẩn. Trong bài kinh Gánh Nặng này, do chú trọng luận bàn về Gánh Nặng, chúng tôi sẽ chỉ đề cập đến những pháp thế gian (lokiya), loại trừ các pháp siêu thế (lokuttara); và vì vậy cả Sắc Uẩn và Danh Uẩn sẽ được bàn đến. Tuy nhiên, cũng cần phải lưu ý rằng Khandha được nhấn mạnh ở đây là upādānakkhamdha hay Năm Thủ Uẩn. II.1 Tứ thủ Chấp thủ được thể hiện theo bốn cách: (1) Dục Thủ (kāmupādāna) (2) Kiến Thủ (diṭṭhupādāna) (3) Giới Cấm Thủ (sīlabbatupādāna) (4) Ngã Luận Thủ (attavadupādāna) 1. Dục Thủ (kāmupādāna) Dính mắc hay chấp thủ vào các dục trần là dục thủ. Cảm thọ lạc phát sanh khi chúng ta tiếp xúc với các dục trần. Do những cảm thọ lạc này, một ước muốn hưởng thụ khởi lên trong chúng ta. Sau đó chúng ta dính mắc vào các dục trần ấy. Sự dính mắc này có thể liên hệ với các cảm thọ kích thích bên trong chúng ta, hay cũng có thể là do các cảm thọ từ bên ngòai thúc đẩy. Khi một người nam khát khao một người nữ, hoặc ngược lại, đây là sự hấp dẫn giữa các giới tính. Đây là một ví dụ về sự chấp đắm mãnh liệt. Chúng ta khát khao những cảm thọ lạc mà chúng ta xúc chạm trong hiện tại cũng như những cảm thọ lạc mà chúng ta hy vọng sẽ được xúc chạm

trong tương lai. Chúng ta mong muốn có được những điều khó có, và khi chúng ta có được những điều không dễ gì có ấy, chúng ta không thể chia tay với nó. Đây là sự dính mắc vào Dục Hữu (kāmabhava), sự hiện hữu trong cõi dục. Tuy nhiên những khát khao của chúng ta không dừng lại ở đó. Chúng muốn vượt qua cả danh uẩn lẫn sắc uẩn. Khi chúng ta dính mắc vào chúng, trong chúng ta đã phát triển một sự chấp thủ vào Sắc Hữu (rūpabhava), tức sự hiện hữu trong cõi thiền sắc giới, và Vô Sắc Hữu (arūpabhava), tức sự hiện hữu trong cõi thiền vô sắc. Chúng cũng là Dục Thủ (kāmupādāna). 2. Kiến Thủ (diṭṭhupādāna) Dính mắc hay chấp thủ vào các tà kiến, vào các niềm tin sai lạc là Kiến Thủ. Nói chung chúng ta bị lôi cuốn vào các ý thức hệ. Vì vậy việc chúng ta, bằng cách này hay cách khác, bị dính mắc vào ý thức hệ này hay ý thức hệ nọ, ở mức độ vừa phải hay mãnh liệt, là điều không có gì bất thường cả. Tuy nhiên, ở đây trong trường hợp đặc biệt này, chúng ta chỉ quan tâm đến những ý thức hệ nay niềm tin sai lầm. Có những niềm tin sai lầm về đạo đức và về sự hiện hữu của một cái ngã hay linh hồn. Đầu tiên, tôi sẽ để qua một bên hai loại niềm tin sai lạc này vì nó sẽ được bàn đến riêng rẽ ở phần sau. Niềm tin cho rằng không có nghiệp (kamma), dù là nghiệp thiện hay bất thiện, không có kết quả của nghiệp, và không có đời sau được xếp vào loại Kiến Thủ (diṭṭhupādāna).

3. Giới Cấm Thủ (sīlabbatupādāna) Dính mắc hay chấp thủ vào các pháp hành không đưa đến sự chấm dứt sanh tử luân hồi và chứng đắc Niết- bàn là Giới Cấm Thủ (sīlabbatupādāna). Sīlabbata có nghĩa là thực hiện những nghi lễ không phù hợp với đạo lộ thanh tịnh. Nó bao gồm cả việc thực hành hạnh con bò và hạnh con chó xuất phát từ niềm tin cho rằng nhờ ăn ở, cư xử giống như bò và chó như vậy một người sẽ đạt được sự giải thoát khỏi khổ; những niềm tin tương tự khác liên quan đến việc tôn thờ các con vật như thờ bò, thờ chó, thờ chư thiên, thờ ngọc hoàng thượng đế, thờ phạm thiên, hay thờ các đấng quyền năng đại loại như vậy với quan niệm sẽ được giải thoát khỏi những thống khổ của kiếp người, đều được sắp vào Giới Cấm Thủ. Lại nữa niềm tin cho rằng mọi tội lỗi của con người sẽ được cứu chuộc nếu họ tắm trong nước

sông Hằng hay thực hiện các nghi lễ hiến tế súc vật là một ví dụ khác về Giới Cấm Thủ. Nói tóm lại, tất cả những giáo điều và pháp hành ngoài Bát Chánh Đạo không thể được xem như những thiện nghiệp dẫn đến sự chấm dứt mọi hình thức của khổ đau. 4. Ngã Luận Thủ (attavadupādāna) Dính mắc hay chấp thủ vào ý niệm về tự ngã được gọi là Ngã Luận Thủ (attavādupādāna). Có rất nhiều lý thuyết về nguồn gốc của sự sống. Một số lý thuyết liên hệ đến niềm tin cho rằng có một mẩu vật chất-sống cư trú trong thân. Con người tồn tại khi vật thể này đang

còn sống, nhưng sự sống của con người sẽ chấm dứt ngay khi nó chết. Cách suy nghĩ này là Đoạn Kiến (ucchedadiṭṭhi), một quan niệm cho rằng sự hiện hữu chấm dứt hoàn toàn cùng với sự chết, hay nói cách khác chết là hết. Đây cũng là chủ thuyết hư vô (nihilism). Một ý thức hệ khác là Thường Kiến (sassatadiṭṭhi), cho rằng bản ngã hay linh hồn bất khả hoại, và vì thế nó tồn tại vĩnh hằng, vào lúc chết tự nó sẽ di chuyển vào một cái thân khác. Đây là chủ thuyết bất diệt hay còn gọi là Thường Kiến. Trong những phân tích cùng tột, tứ thủ này có thể được rút lại còn tham ái (taṇhā) và tà kiến (diṭṭhi), trong đó dục thủ thuộc về tham ái, và ba thủ còn lại — kiến thủ, giới cấm thủ và ngã luận thủ — thuộc tà kiến. Dục thủ dựa trên các dục trần trong khi kiến thủ, giới cấm thủ, và ngã luận thủ dựa trên tà tư duy. II.2 Chấp thủ phát sanh như thế nào Do các giác quan (căn), sự dính mắc vào các dục trần (cảnh) phát sanh. Khi các căn sắc bén chúng làm cho các đối tượng thể hiện rõ ràng hơn. Như khi con mắt thấy một đối tượng rõ ràng, khi tai nghe tiếng hay, mũi ngửi mùi thơm, lưỡi nếm vị ngon, thân cảm giác một sự xúc chạm mềm mại, thọ lạc phát sanh; và sự dính mắc hay chấp thủ không chỉ đối với thân của chúng ta mà cả đối với thân người khác nữa sẽ phát triển. Chúng ta bị những nét đẹp riêng của mình cũng như những nét đẹp của người khác hấp dẫn. Chúng ta lấy làm hài lòng với

cách thực hiện những chuyển động co, duỗi, ngồi, đứng, v.v… của chúng ta. Chính do sự chấp thủ vào thân và tâm này của chúng ta mà những khái niệm “Cái này là Tôi, cái này là của tôi; đây là chồng tôi; đây là vợ tôi; đây là con trai, con gái của tôi, v.v…” phát sanh trong chúng ta. Sự chấp thủ này được gọi là Dục Thủ (kāmupādāna). Khi các căn tiếp xúc với các trần, cảm thọ phát sanh, và chúng ta chấp thủ vào các cảm thọ ấy. Những cảm thọ, dù lạc hay khổ, này đều bắt nguồn từ thân, và cá nhân hưởng thụ hay không hưởng thụ những cảm thọ này thường quả quyết, “Chính tôi cảm thọ; chính tôi nghe; tôi thấy.” Khi người ấy khỏe mạnh, người ấy nói, “Tôi khỏe.” Khi người ấy ốm đau, người ấy nói, “Tôi không được khỏe.” Khi người ấy cảm thấy khó chịu hay không thoải mái, người ấy nói, “Tôi đang khổ.” hay “Tôi có một nỗi khổ.” Khi người ấy đang trong tâm trạng buồn về công việc làm ăn, người ấy nói, “Tôi đang gặp khó khăn; Tôi đang gặp nguy hiểm; Tôi đang buồn; Tôi đang thất vọng.” Trong mọi trường hợp, người ấy đều nghĩ rằng cái “Tôi” hay cái “Ngã” có dính líu trong đó. Nói cách khác, người ấy nghĩ rằng mọi cảm thọ mà vị ấy trải nghiệm là của người ấy, và do đó chúng tạo thành cái “Tôi” hay “Tự Ngã”. Đây là lý do vì sao chấp thủ vào cảm thọ phát sanh và vì sao chúng được hiểu như cái tôi hay tự ngã. Saṅkhāra hay Hành quyết định cách cư xử của

thân và tâm chúng ta. Mặc dù mọi hành động của chúng ta là do Hành làm duyên, nhưng người ta vẫn nghĩ rằng chính họ là người làm những điều ấy. Vì thế họ nói, “Tôi ngồi; Tôi đứng; Tôi tưởng; Tôi giận; Tôi bị lôi cuốn vào việc ấy; Tôi không có đức tin; Tôi là kẻ ngu si; Tôi là người trí; Tôi có lòng bi mẫn; …” Tất cả điều này cho thấy rằng họ xem bốn danh uẩn (thọ, tưởng, hành, thức) là “cái tôi” hay “tự ngã” của họ. Đây là cách chấp thủ vào hành phát sanh. Khi một người thấy một vật thì ngay lập tức người ấy nhận ra nó. Người ấy nói, “Tôi biết cái đó,”. Như vậy ý niệm “Tôi” đã phát sanh trong người ấy. “Tôi thấy”; “Tôi nghe”; “Tôi nếm”; “Tôi ngửi”; “Tôi sờ chạm”; “Tôi suy xét”. Người ấy đánh đồng chính mình với cái “Ngã” hay cái “Tôi” của người ấy như thế. Đây là cách chấp thủ vào thức (viññāṇa) phát sanh. Dính mắc hay chấp giữ là Thủ — “upādāna”; những đối tượng của chấp thủ là thủ uẩn — “upādānakkhandhā”. Khái niệm, “cái này là Tôi”, “cái này là Của Tôi” thuộc về Thủ Uẩn. Khi một người đến một cửa hiệu và thấy nhiều loại quần áo và giầy dép vừa ý, một ước muốn được mặc chúng khởi lên trong tâm người ấy. Rồi người ấy tưởng tượng ra mình được mặc chúng. Ngay lúc ấy người ấy nghĩ rằng mình là chủ nhân của chúng. Trong trường hợp này Tham Ái (taṇhā) kể như đã phát triển trong họ. Khoảnh khắc một người cảm nghe vui mừng với ý nghĩ mình sẽ là chủ sở hữu của vật

mình mong ước, người ấy cần phải nhận ra rằng tham ái đang làm việc. Như vậy tham ái làm cho ý thức về sự chấp thủ mãnh liệt thêm. Sắc uẩn là toàn bộ thân vật lý từ đỉnh đầu đến ngón chân của chúng ta. Xem bất kỳ một bộ phận nào của thân là ta hay của ta là chấp thủ. Bạn chỉ cần kéo tóc của ai đó, ngay lập tức người ấy sẽ phản kháng, “Đừng có kéo tóc tôi!” và liền gây gỗ vì bị kéo tóc như vậy. Chính vì người ấy đã xem “tóc là Tôi” hay “Tóc là của tôi”. Người ấy nghĩ tất cả mọi vật tạo thành thân thể của vị ấy là vị ấy. Đây là sự chấp thủ vào Sắc (Rūpupādānakkhandho). II.3 Ngã luận thủ (Chấp Thủ Vào Ý Niệm Về Tự Ngã) Những ai chưa từng có kinh nghiệm về hành thiền quán trên bản chất của danh sắc (nāma-rūpa), sẽ thừa nhận một cách vội vã rằng thân người là một thực thể sống đích thực gọi là atta hay bản ngã. Thậm chí trong số những người đã có kinh nghiệm về thiền quán cũng vậy, rất nhiều người không phân biệt được danh với sắc. Do đó, họ xem có một thực thể sống hay linh hồn cư trú trong thân. Đây là sự chấp thủ vào ý niệm về tự ngã hay Ngã Luận Thủ. Người này khó có thể thoát khỏi kiến chấp ấy. Ngay cả đối với những người đã biết được tính chất phi cá tính con người của danh và sắc cũng không thể gỡ mình ra khỏi cái khái niệm này hoàn toàn, mặc dù phải thừa nhận rằng họ biết những gì được

xem như Tự Ngã chỉ là một sự nhân cách hóa của danh và sắc mà thôi. Nếu có một cái gì đó giống như sự xả ly đối với chúng mà có thể bạn khám phá ra, sự xả ly ấy không thể được xem như phát sanh từ sự tự tin mà chỉ là một sự chấp nhận theo truyền thống về giáo pháp mà thôi. Đó là kiến thức thông thường chứ không phải tuệ minh sát vốn tỏ lộ sự thực về danh và sắc. Nếu một hành giả hành minh sát thấy được bản chất thực của các hiện tượng tâm vật lý (danh - sắc) sanh và diệt, tự ngã (atta) sẽ không bao giờ được xác nhận. Nhưng, ngay cả như thế, nếu người ấy lưỡng lự hành Thánh Đạo, nó có thể xuất hiện trở lại. Ý niệm về tự ngã chỉ hoàn toàn diệt khi vị ấy thực sự bước vào giai đoạn Nhập Lưu Thánh Đạo. Có một sự khẳng định cho rằng nếu một người muốn hành

thiền rốt ráo, trước hết họ phải loại trừ ý niệm về tự ngã. Tôi không cho điều đó là khả thi. Vì khi ý niệm về tự ngã được loại trừ, người ấy đã trở thành bậc thánh Nhập Lưu. Do đó, sự khẳng định vừa đề cập chẳng khác gì muốn nói rằng người ta có thể trở thành Thánh Nhập Lưu mà không cần phải hành thiền minh sát vậy. Thực sự, sự xả ly chỉ được thành tựu nhờ hành thiền minh sát. Kinh điển có nói rằng chỉ khi danh và sắc được phân biệt đúng theo bản chất của chúng, Kiến Tịnh mới được hoàn thành. Chấp ngã là đi ngược lại với Pháp (dhamma). Tôi cho rằng sự xung khắc này không phổ biến trong số những người thực sự có lòng kính

trọng đối với Pháp đã được Đức Phật tuyên thuyết. Và chính do không có sự chấp ngã này giữa những người Phật tử nên thiền minh sát có thể được thực hành. Thời Đức Phật, những người có quan điểm cực đoan về ý niệm tự ngã đã đi đến Đức Phật để nghe ngóng xem ngài nói gì về nó. Khi họ chăm chú lắng nghe bài pháp, họ buông bỏ hoàn toàn được quan niệm cố chấp của mình về tự ngã và chứng đắc đạo quả. Điều này cho thấy, không phải họ đã từ bỏ những quan niệm cố chấp của mình về tự ngã trước khi đi đến Đức Phật. Mà chỉ sau khi lắng nghe Pháp họ thấy ra sự thực của nó và rồi chứng đắc đạo quả.

CHƯƠNG III LOẠI TRỪ ATTA Những người có lòng tin, sau khi đã thu thập được một số kiến thức nào đó về những pháp căn bản liên quan đến Danh-Sắc và tính chất vô thường, khổ, vô ngã của chúng, nên bắt tay vào việc hành thiền minh sát. Việc thực hành này đòi hỏi phải ghi nhận (với chánh niệm) danh sắc trong trạng thái trôi chảy liên tục tại sáu cửa giác quan đúng theo những chỉ dẫn trong Kinh Đại Niệm Xứ. Ghi nhận những gì mắt thấy; ghi nhận những gì tai nghe; ghi nhận những gì mũi ngửi; ghi nhận những gì lưỡi nếm; ghi nhận những gì thân xúc chạm; ghi nhận những gì tâm suy nghĩ; và lúc đó bạn sẽ biết được những gì cần biết hợp với mức độ Ba-la-mật mà bạn đã tạo. Khi một hành giả hành chánh niệm, năng lực định của vị ấy sẽ trở nên mạnh mẽ và tâm được thanh tịnh. Nhờ vậy vị ấy có thể phân biệt được danh, tâm — cái hay biết, và sắc, thân — cái bị tâm biết. Lúc đó vị ấy sẽ nhận ra sự vắng mặt của cái gọi là atta hay tự ngã hay "Tôi". Sự ghi nhận liên tục sẽ đưa vị ấy đến chỗ biết các nhân và quả của Danh và Sắc. Cuối cùng, ý niệm về tự ngã sẽ bị diệt trừ hoàn toàn. Trước khi thực hành chánh niệm (thiền minh sát) có thể vị ấy sẽ tự hỏi không biết cái "tôi" này đã từng hiện hữu trong quá khứ, vẫn đang hiện hữu trong hiện tại và sẽ tiếp tục hiện hữu trong tương lai? Sau khi hành thiền minh sát những hoài nghi như vậy sẽ được giải quyết vì bản chất thực của mọi hiện

tượng (danh-sắc) đã được tỏ ngộ. Nếu hành giả tiếp tục ghi nhận, hành giả sẽ thấy các đối tượng giác quan cùng với tâm ghi nhận (tâm hướng đến các đối tượng giác quan ấy) sẽ biến mất. Tất cả đều vô thường. Chúng chỉ sanh lên và rồi diệt theo đường lối tự nhiên của chúng. Cái gì không thường là bất toại nguyện (khổ). Cái gì vô thường và bất toại nguyện là không có thực chất (vô ngã). Vậy thì, có gì ở đó để chấp là "Tôi", "của Tôi"? Mọi hiện tượng đều nằm trong trạng thái trôi chảy, sanh lên rồi diệt. Minh quán trên những vấn đề này, một người có thể, với niềm tin vững chắc của mình, loại trừ được ảo tưởng về Tự Ngã (atta).

CHƯƠNG IV ATTA CÓ THỂ BỊ BỎ QUA NHỜ GHI NHẬN Một số người nói rằng chỉ ghi nhận sự sanh và diệt của Danh-Sắc thôi thì không đủ. Họ thích đi vào mức chi tiết hơn và suy đoán xem hiện tượng Danh-Sắc này là gì. Thực ra những suy đoán như vậy không dựa trên trí có được do thực hành, mà chỉ là kiến thức do nghe hay kiến thức sách vở. Kiến thức ấy thuộc tri giác chứ không thuộc trí tuệ. Việc thực hành minh sát của chúng ta không liên quan đến sự tưởng tri đơn thuần mà đến minh sát trí, một loại trí chỉ có thể có được nhờ thực hành thực sự. Khi bạn tự thân quan sát mọi người đi qua cổng, bạn sẽ trực tiếp để ý thấy việc đi vô, đi ra của họ chứ không phải dựa vào người khác để biết gián tiếp việc vô ra ấy. Tương tự như vậy, nếu chính bạn quan sát và ghi nhận những gì xảy ra ở sáu căn môn, nhãn môn, nhĩ môn,... ý môn, bạn sẽ thực sự thấy cách danh và sắc sanh diệt như thế nào chứ không phải dụng tới tiến trình suy nghĩ. Lấy một ví dụ khác. Đặt một tấm gương ở ven đường. Tất cả người đi bộ và xe cộ sẽ được phản chiếu trong tấm gương đúng theo bản chất thực của chúng. Nếu bạn quan sát và ghi nhận chúng bạn sẽ thấy được chúng đúng như thực. Cũng vậy, nếu bạn quan sát và ghi nhận với chánh niệm mọi hiện tượng xuất hiện tại sáu căn môn, bạn sẽ để ý thấy các đối tượng giác quan (vốn không có tâm) đang sanh trong khi tâm (chủ thể

nhận thức có tâm) đang nhận thức sự sanh này. Rồi cả đối tượng và chủ thể nhận thức đều diệt. Sau đó tiến trình được làm mới lại. Và người hành thiền sẽ nhận ra rằng đây là hiện tượng Danh-Sắc đang sanh và diệt. Danh và Sắc hay tâm, và thân, suy cho cùng, đều không trường cửu. Chúng không thường hằng. Khi bạn ghi nhận những hoạt động của Danh và Sắc bạn sẽ nhận ra bản chất thực của chúng. Sau khi đã biết được bản chất thực của chúng thì còn gì nữa để phải tư duy và suy xét? Vì thế, không phải chỉ tư duy đơn thuần về Danh và Sắc mà bạn phải thực sự ghi nhận cách chúng sanh và diệt như thế nào bạn mới biết được bản chất thực của các pháp. Và sau khi đã đối diện với chúng rồi bạn có cần phải bàn cãi về sự hiện hữu của chúng không? Thật không hợp lý nếu chỉ tụng đọc suông, “Sanh à! Diệt à!” mà không thực sự ghi nhận tiến trình sanh diệt của chúng. Trí có được do tư duy hay tụng đọc không phải là trí tuệ nội tại mà chỉ là kiến thức gián tiếp có được qua sách vở mà thôi. Do đó, điều cốt yếu của thiền minh sát là tự mình ghi nhận mọi hiện tượng (pháp) khi chúng xảy ra. Nếu bạn ngẫm nghĩ về chúng, định sẽ không sanh. Không có định bạn không thể có sự thanh tịnh tâm. Khi bạn suy tư và suy xét trên triết lý của Danh Sắc, nếu nhờ đó mà bạn đạt đến sự thực thì tốt; nhưng nếu bạn bị những tà kiến lôi đi bạn sẽ phải trả giá. Chẳng hạn bạn có thể quán vô thường thành thường, hay vô ngã thành hữu ngã; lúc đó

cái Tôi sẽ tự khẳng định. Tôi khuyên những người mới bắt đầu thực hành minh sát phải ghi nhận mọi sự mọi việc khi chúng xảy ra. Khi một người đi, họ nhấc chân lên, đưa tới trước, và bỏ chân xuống. Hãy ghi nhận từng tiến trình nhấc, đưa tới và bỏ chân xuống ấy. Mới đầu người sơ cơ có thể không phân biệt được tiến trình này với tiến trình khác. Tuy nhiên, càng về sau khi năng lực định mạnh mẽ hơn, họ có thể sẽ ghi nhận được không chỉ từng tiến trình mà cả cái tâm ghi nhận nó nữa. Khi người ấy nhấc chân lên, cái chân nhấc ấy là đối tượng để tâm ghi nhận. khi định hay sự tập trung của vị ấy mạnh hơn, vị ấy sẽ để ý thấy rõ rằng các đối tượng là một việc trong khi chủ thể, tâm ghi nhận, là một việc khác. Các đối tượng là Sắc (rūpa), trong khi Danh (nāma) là

chủ thể ghi nhận. Theo cách tương tự, khi co chân, người ấy sẽ nhận ra rằng "Co" là một hiện tượng và "Cái Biết" (chân đang co ấy) là một hiện tượng khác. Theo cách này, danh được phân biệt rõ ràng với sắc. Trong mọi chuyển động mà người ấy làm người ấy có thể sẽ nhận ra hiện tượng "chuyển động" khác biệt với hiện tượng "biết". Do đó, toàn bộ ý niệm về sự hiện hữu đều dựa trên Danh (nāma), cái biết và Sắc (rūpa) cái bị biết. Danh và Sắc đi vào hiện hữu chỉ trong chốc lát và diệt hay biến mất để rồi sát na kế xuất hiện lại. Sự nhận thức này được gọi là Danh Sắc Phân Tích Trí (nāmarūpapariccheda ñāṇa). Người ta có thể hỏi một mình trí này liệu có thể

đóng góp gì vào sự đoạn trừ cái Tôi (atta) không. Tôi đã nói về điều này ở trước. Ngay cả khi một hành giả cảm thấy tin chắc về quy luật vô thường, khổ, và vô ngã, thì ý thức chấp ngã vẫn có thể sanh khởi nếu vị ấy ngưng hành thiền trước khi đạt đến Thánh Đạo. Sự xả ly chỉ xảy ra khi chuỗi minh sát trí tiếp theo sau danh sắc phân tích trí được chứng nghiệm đúng lúc hay khi Thánh Đạo trí cho quả. Trước đây tôi đã nói về sự dính mắc hay chấp thủ dựa trên tham ái và tà kiến đối với năm uẩn. Chúng ta dính mắc vào sắc mà chúng ta thấy bởi vì cảnh sắc ấy là vừa ý, kích thích chúng ta phát triển cái tôi (atta). Đây là sự chấp thủ vào Sắc. Cũng vậy, chúng ta chấp thủ vào thọ, tưởng, hành và thức theo cách đó. Áp dụng những nguyên tác chấp thủ này vào các căn môn (cửa giác quan) nơi đây mọi hiện tượng xảy ra, và chúng ta sẽ đi đến kết luận rằng tất cả Danh và Sắc tạo thành năm thủ uẩn (upādānakkhandhas) đều là gánh nặng đối với chúng ta.

CHƯƠNG V GÁNH NẶNG NÀY NẶNG NHƯ THẾ NÀO?

Suy xét kỹ, bạn sẽ nhận ra gánh nặng này nặng như thế nào. Khi một người được thụ thai trong bụng mẹ, năm uẩn liên hệ với nó phải được chăm sóc. Người mẹ phải dành cho nó mọi sự bảo vệ cần thiết để nó có thể được sinh ra một cách an toàn và phát triển tốt thành một con người. Người mẹ phải thận trọng trong mọi hoạt động hàng ngày của mình, phải ăn uống kiêng khem, ngủ nghỉ đầy đủ, v.v... Nếu người mẹ là Phật tử, bà sẽ làm những việc phước thiện vì đứa bé sắp sanh. Cuối cùng, khi đứa bé sanh ra, nó không thể tự lo cho nó mà người mẹ và những người lớn trong gia đình phải chăm sóc. Nó phải được cho bú sữa mẹ, phải được tắm rửa, vệ sinh và thay quần áo. Nó phải được ẵm bồng từ chỗ này đến chỗ khác. Như vậy, ít nhất cũng phải mất hai hay ba người để chăm lo cho cái gánh nặng năm uẩn bé nhỏ này. Tiện đây tôi nói để quý vị biết con cái đã nợ cha mẹ và thân quyến của chúng rất nhiều về công lao chăm sóc nhờ đó mà chúng được lớn khôn và trưởng thành. Vậy mà các thế hệ con cháu vô ơn lại nói rằng chúng sanh ra trong cuộc đời này là do dục vọng không kìm chế được của cha mẹ. Thật là những ý nghĩ đen tối biết bao! Nhân đích thực của gánh nặng hiện hữu này không phải cha mẹ, mà là nghiệp (kamma). Chính nghiệp được thổi bùng bởi những ngọn lửa phiền não

trong tâm mà cái gánh nặng năm uẩn ấy bị ném vào thế gian hữu tình này. Nhân cha mẹ chỉ là phụ. Nếu cõi người không có cha mẹ, những người nghiệp xấu và phiền não sẽ chỉ tìm đường đi vào bốn cõi khổ mà thôi. Khi đứa bé lớn lên nó sẽ phải tự lo cho mình. Nó sẽ phải tự ăn uống mỗi ngày hai hoặc ba lần. Nếu thích ăn ngon nó sẽ phải nỗ lực để có được chúng. Nó phải tự tắm rửa, vệ sinh, đại tiểu tiện, thay quần áo, v.v... Để

có được một thân thể khỏe mạnh nó sẽ phải rèn luyện thể chất hàng ngày, phải đi, đứng, co, duỗi, v.v... Mọi thứ nó phải tự làm lấy cho mình. Khi trời nóng nó phải tự làm cho mát, khi trời lạnh nó phải tự giữ cho ấm. Nó phải cẩn thận để giữ gìn sức khỏe. Khi đi nó phải để ý để không bị vấp ngã. Khi đi du hành xa nó phải nhận ra rằng mình không bị nguy hiểm. Bất chấp những cẩn thận tiên liệu này, đôi lúc nó cũng phải bị bịnh và sẽ phải điều trị thuốc men. Chăm sóc cho sự an nguy của năm uẩn này quả thực là một gánh nặng lớn. Gánh nặng lớn nhất đối với một chúng sanh là phải tự lo liệu cho mình. Trong trường hợp là con người, một số phải bương chải kiếm sống từ lúc tuổi mới mười hai mười ba, và vì mục đích nuôi mạng này mà chúng cần phải được đi học. Một số cố lắm thì học hết tiểu học và vì thế chúng chỉ được dùng như những kẻ tôi tớ. Những đứa may mắn được giáo dục tốt hơn sẽ được dùng trong những địa vị cao hơn; nhưng rồi chúng cũng phải đầu tắt mặt tối cả ngày chẳng có thời giờ nghỉ ngơi.

Tất nhiên những đứa được sinh ra trong cuộc đời này với nhiều thiện nghiệp quá khứ sẽ không cảm giác được cái gánh nặng này. Người được sinh ra với thiện nghiệp thù thắng, ngay từ tấm bé cơm ăn áo mặc đã có cha mẹ chúng lo, và cả một sự giáo dục tốt nhất khi chúng lớn lên. Thậm chí khi chúng trưởng thành cha mẹ vẫn tiếp tục cho chúng mọi sự hỗ trợ cần thiết để trở thành một người có địa vị nhằm hoàn thành những ước nguyện của chúng. Một người may mắn như vậy có thể sẽ không biết cái gánh nặng của cuộc đời là thế nào. Những đứa trẻ nghiệp quá khứ không tốt chẳng bao giờ biết đến cuộc sống sung túc là gì. Ngay khi còn bé chúng chỉ biết có đói, không được ăn những gì chúng muốn ăn hay mặc những gì chúng thích mặc. Đến tuổi trưởng thành cố lắm chúng cũng chỉ kiếm vừa đủ ăn. Một số thậm chí khẩu phần ăn hàng ngày còn không đủ hoặc phải đi vay mượn hàng xóm mới có cái ăn. Một số phải dậy từ sớm tinh mơ để giã gạo nấu cơm. Nếu bạn muốn biết thêm về những mảnh đời bất hạnh này, hãy đi đến những khu ở của người nghèo để hỏi thăm. Miến Điện là một miền đất phong phú, vì thế những điều kiện ở đây không đến nỗi tệ như những nước không sản xuất lúa gạo. Gạo ở Miến luôn được dự trữ để sẵn sàng phân phát cho người dân vào những lúc đói kém. Có thể nói bao lâu con người còn văn minh, những vấn đề sẽ ít hơn. Đối với thế giới loài vật, tìm kiếm thức ăn là một vấn nạn rất lớn. Chẳng hạn như những động

vật ăn cỏ, khi cỏ và rau còn dồi dào thì không có gì khó khăn. Nhưng ở những nơi nước khan hiếm và rau cỏ thưa thớt, những con vật khốn khổ này thấy việc đi tìm thức ăn của chúng là một gánh nặng rất lớn. Đối với động vật ăn thịt, bức tranh có khác. Loài thú ăn thịt thường rình rập những con vật yếu hơn để giết thịt. Trong một thế giới mà ở đây luật rừng mạnh hiếp yếu thắng thế, cuộc sống là một bể khổ đích thực. Con mạnh luôn luôn nghĩ đến việc giết những con khác là điều khó lường. Vì trong khi một con vật đang cố gắng để giết những con khác, bản thân nó cũng có thể bị giết lại. Khi nó chết, nó chết với tâm bất thiện, chết với một tâm ác bị ám ảnh với sân hận. Với tâm này nó sẽ hướng đến một sự hiện hữu xấu trong tương lai. Làm thế nào nó có thể mong đợi một nơi tái sanh tốt hơn khi nó chết với những ý nghĩ khó chịu của sân hận và thù nghịch này được? Chắc chắn nó sẽ bị kéo xuống một nơi thấp hèn hơn mà thôi. Do vậy, Đức Phật nói một khi người ta đã tái sanh vào loài súc sanh rồi, sẽ rất khó cho họ để

được tái sanh lại trong thế giới loài người. Tất cả những điều này cho thấy cái gánh nặng trong việc tìm kiếm thức ăn do có năm uẩn nặng biết chừng nào. Như vậy, chúng ta thấy việc kiếm sống lây lất qua ngày thôi cũng đã là một gánh nặng! Có những người hiền lương kiếm sống đúng theo chánh mạng. Họ chọn nghề nông hay nghề buôn bán, hoặc chọn làm những công việc quản lý được xem như những nghề vô

tội không gây tổn hại cho người khác. Những người như vậy thường không gặp phải khổ đau nhiều trong vòng luân hồi, và gánh nặng của sự hiện hữu có vẻ như không nặng lắm đối với họ. Vì thế chúng ta nên biết sợ việc kiếm sống bằng những phượng tiện bất lương, bất công, bất chánh... Những kẻ theo chủ nghĩa cơ hội, biếng nhác thường cố gắng để làm giàu càng nhanh càng tốt sẽ không e ngại thâu tóm tài sản của người khác bằng những phương tiện bẩn thỉu, xấu xa. Vì mục đích ích kỷ của họ, họ sẽ không phản đối việc sát sanh, trộm cắp, hay lừa đảo. Trong khi những người dân lương thiện phải làm đổ mồ hôi sôi nước mắt mới kiếm được dăm ba chục ngàn một ngày, những kẻ chụp giựt này dễ dàng kiếm hàng trăm, hàng ngàn đồng nhờ lừa đảo hay bằng những phương tiện tương tự. Họ sẽ không do dự khi phạm tội giết người, trộm cắp, lừa đảo hay tham ô để làm giàu. Đây là cách kiếm sống bằng những phương tiện vô đạo đức. Tuy nhiên tội ác nào cũng phải trả quả, không chỉ trong đời này mà cả đời sau nữa. Ác nghiệp tạo ra ác quả, như chúng ta có thể thấy qua những câu chuyện về Ngạ Quỷ (petas) mà Ngài Mục-kiền-liên thuật lại. Ngạ quỷ xương Thời Đức Phật, có lần Tôn giả Mục-kiền-liên và Tôn giả Lakkhaṇa cùng trú ngụ tại Núi Linh Thứu, phía bắc Kinh Thành Vương Xá. Một hôm cả hai vị cùng (bay) xuống núi để đi khất thực trong kinh thành. Trên

đường đi Tôn giả Mục-kiền-liên, với thiên nhãn thông, thấy một ngạ quỷ chỉ toàn là xương. Ngạ quỷ này đang kêu gào thảm thiết khi bị những con quạ, diều hâu và kên kên mổ vào thịt và ruột gan nằm trong hốc xương của thân nó để ăn thịt. Lúc đó ý nghĩ này khởi lên nơi ngài, (may quá) mọi nghiệp và phiền não đã được dập tắt trong ta, do đó sẽ không còn cơ hội nào trong tương lai để ta phải bị đau khổ giống như ngạ quỷ mà ta thấy này nữa. Ý nghĩ này làm cho ngài ngập tràn sự thoả mãn, và vì thế ngài mỉm cười. Các vị A-la-hán khi vui không bao giờ cười lớn, và thông thường thì các ngài không bao giờ cười trừ phi có một lý do đặc biệt nào đó. Tôn giả Lakkhaṇa thấy sự việc này bèn hỏi Trưởng lão tại sao ngài lại cười. Tôn giả Mục-kiền-liên nói với vị ấy rằng hãy hỏi điều này khi cả hai diện kiến Đức Thế Tôn. Sau khi đi khất thực trở về, hai vị cùng đi đến ngôi chùa nơi Đức Phật đang cư ngụ. Sau đó Tôn giả Lakkhaṇa bạch hỏi lại vị Trưởng lão lý do tại sao ngài cười. Tôn giả Mục-kiền-liên trả lời: “Trong lúc hai huynh đệ chúng ta từ trên núi đi xuống, huynh có nhìn thấy một ngạ quỷ bay ngang qua hư không, phía sau là những con quạ, diều hâu và kên kên đang đuổi theo và mổ vào thịt và ruột gan nằm trong hốc xương của nó. Ngạ quỷ ấy kêu la rất đau đớn. Khi nhìn thấy cảnh tượng này huynh tự nghĩ sao lại có thể có một sinh vật như thế này nhỉ.”

Nghe đến đây, Đức Phật xen vào để giải thích sự hiện hữu của ngạ quỷ. “Này các Tỳ-kheo! Các vị đệ tử của Như Lai có con mắt trí tuệ. Quả thực các vị có thấy những

chúng sinh như vậy, việc thấy này đã minh chứng cho sự hiện hữu của hàng ngạ quỷ. Bản thân Như Lai cũng đã từng thấy các chúng sanh này trước đây khi thành đạo dưới cội Bồ Đề. Nhưng Như Lai chưa bao giờ nói về điều ấy; bởi vì có thể có những người không tin sẽ hoài nghi sự thực. Sự hoài nghi của họ sẽ tạo ra bất thiện nghiệp, sẽ tạo ra quả bất thiện. Vì thế Như Lai tránh không nói gì về điều đó. Thực sự ngạ quỷ mà Mục-kiền-liên gặp, một trong những kiếp trước, là người đồ tể. Do nghiệp bất thiện này y đã bị thiêu đốt trong địa ngục hàng triệu năm. Quả dư sót của nghiệp bất thiện này vẫn tiếp tục hành hạ y. Vì thế trong kiếp hiện tại y đã tái sanh làm ngạ quỷ với thân hình chỉ toàn là xương." Ở đây Đức Phật có nói đến con mắt trí tuệ qua đó Tôn-giả Mục-kiền-liên thấy được ngạ quỷ. Từ điều này chúng ta suy ra rằng người bình thường không thể thấy được những chúng sanh ấy. Chỉ các vị A-la-hán có năng lực thần thông mới có thể thấy chúng. Khoa học ngày nay không chứng minh được sự hiện hữu của hàng ngạ quỷ. Tuy nhiên thiếu chứng cứ khoa học không phải là yếu tố quyết định để kết luận rằng chúng không hiện hữu. Sự kiện Đức Phật tránh không đề cập đến bất cứ

điều gì về ngạ quỷ mà ngài đã thấy, sợ rằng điều này sẽ khiến cho những người hoài nghi khởi lên những ý nghĩ bất thiện cũng đáng lưu ý ở đây. Ý nghĩ bất thiện sẽ dẫn đến phản ứng bất thiện. Vì thế, chỉ khi Tôn-giả Mục- kiền-liên đưa ra bằng chứng hỗ trợ cho sự hiện hữu của ngạ quỷ, Đức Phật mới tiết lộ nó cho các vị đệ tử của ngài biết. Những sự chỉ trích và tranh cãi nảy sanh từ việc thiếu chứng cứ xác đáng sẽ tạo ra những hoài nghi mà điều này chỉ khiến cho những bất thiện pháp sanh khởi mở đường cho (kẻ ấy) đi vào bốn ác đạo mà thôi. Liên quan đến câu chuyện này, những gì tôi muốn nhấn mạnh ở đây là ngạ quỷ, một kẻ đồ tể (trước đây), đã giết rất nhiều trâu bò chỉ để sinh sống, nghĩa là chỉ để cho cái thân năm uẩn của ông ta được ăn, được mặc. Nhưng ông phải trả giá cho việc làm ấy với sự khổ đau ở địa ngục trong hàng triệu kiếp. Thậm chí khi ông thoát khỏi cái khổ địa ngục, ông còn bị lũ quạ, diều hâu, và kên kên hành hạ do ác nghiệp dư sót của ông vẫn tiếp tục vận hành vậy. Cái gánh nặng năm uẩn của người ấy nặng như thế nào có thể là một ví dụ tốt nhất để chúng ta tưởng tượng. Ngạ quỷ thịt Một lần khác, Tôn giả Mục-kiền-liên gặp một ngạ quỷ mà thân hình của nó chỉ toàn là thịt. Nó cũng bị lũ quạ, diều hâu và kên kên hành hạ bằng cách mổ vào thân để ăn thịt. Ngạ quỷ này vừa chạy vừa kêu la trong sự đau đớn cùng cực. Trước mặt Đức Thế Tôn, tôn giả

Lakkhaṇa cũng hỏi ngài Mục-kiền-liên về việc này. Đức Phật giải thích cho vị ấy biết về sự hiện hữu của thế giới ngạ quỷ giống như cách ngài đã giảng lần trước. Ngài nói, ngạ quỷ thịt này, một trong những kiếp trước, cũng là đồ tể ở Rājagaha. Sau khi chết ông ta bị thiêu đốt trong địa ngục trong hàng triệu năm, sau khi thoát khỏi địa ngục, do ác nghiệp còn dư sót, ông trở thành một ngạ quỷ và bị hành hạ bởi lũ quạ, diều hâu và kên kên như vậy. Ở đây người ta có thể hỏi tại sao hai ngạ quỷ này lại khác nhau, một toàn là xương và một toàn là thịt. Ác nghiệp họ làm giống nhau nhưng số phận của họ lại hoàn toàn khác; tại sao có sự khác nhau này? Khi tâm tử (cuti) sanh khởi, một tướng hay dấu hiệu liên quan đến một nghiệp thiện hoặc bất thiện đã làm trong kiếp sống, gọi là kamma nghiệp tướng (kamma nimitta) sẽ tự xuất hiện tại ý môn của người sắp chết (người đời thường giải thích hiện tượng này là điềm báo chỉ có người sắp chết mới

thấy). Tướng cận tử mà người đồ tể thứ nhất thấy không giống với tướng cận tử của người thứ hai. Ác nghiệp của họ giống nhau, điều này không có gì hoài nghi, nhưng tướng cận tử họ thấy là khác. Có thể người thứ nhất chỉ thấy những khúc xương vì nghề của ông ta là lạng thịt ra khỏi xương và xếp lại thành đống. Đống xương này có thể đã xuất hiện như nghiệp tướng (kamma nimitta) tại ý môn của ông ta vào lúc lâm chung. Vì thế khi ông ta tái sanh làm ngạ quỷ người ông

ta chỉ toàn là xương. Trường hợp của người thứ hai, có thể nghề của ông là chỉ lựa những miếng thịt không xương và chất lại thành đống. Và đây là hình ảnh mà ông thấy vào lúc cận tử. Vì thế ông mới tái sanh làm ngạ quỷ thịt. Có rất nhiều loại ngạ quỷ Sau đó nhiều lần Tôn giả Mục-kiền-liên còn thấy các loại ngạ quỷ khác nữa. Có ngạ quỷ thịt-bầm mà Đức Phật nói người này từng là thợ săn trong kiếp quá khứ. Rồi có loại ngạ quỷ không da, thân đầy máu, từng là kẻ giết dê mổ cừu. Ngạ quỷ rậm tóc, tóc giống như những lưỡi kiếm bay quanh người và đâm nó gục ngã. Cách vận hành của Nghiệp rất kỳ lạ. Ở đây những lưỡi kiếm không thể được xem như sản phẩm mà ngạ quỷ tạo ra. Mà chúng là do nghiệp bất thiện tạo ra. Các con quạ, kên kên, diều hâu hành hạ ngạ quỷ cũng là kết quả của nghiệp bất thiện. Cũng có thể đoán chừng rằng những lưỡi kiếm và chim ấy chỉ là ảo ảnh phát sanh hợp theo nghiệp riêng của chúng để trừng phạt kẻ làm ác vậy thôi. Tôn giả Mục-kiền-liên còn thấy một loại ngạ quỷ với lông giống như những cây xiên ló ra khỏi thân. Những cây xiên ấy thỉnh thoảng bay vào hư không và trút xuống mình ngạ quỷ như mưa. Nghe nói, ngạ quỷ này một trong những kiếp trước là một người thợ săn. Có loại ngạ quỷ khác lông lại giống như những mũi tên mọc trên thân mình. Một trong những tiền kiếp trước y là người chuyên hành hạ tội nhân bằng những mũi tên.

Tôn giả cũng có lần gặp ngạ quỷ Kumbhaṇda đang đau khổ với cái bìu dái to bằng cái bình nước của mình. Tiền kiếp trước ông là một tay thẩm phán xảo quyệt chuyên nhận của đút lót. Ngạ quỷ này không thể nào che đậy được sự hổ thẹn của mình, khi ngồi nó phải ngồi trên cái bộ phận (sinh dục) nặng nề ấy, khi đi nó cũng phải mang theo, và lúc nào cũng phải chạy thoát thân để tránh sự quấy rầy của lũ quạ, diều, kên kên. Cũng có một ngạ quỷ nữ mà trong tiền kiếp phạm tội tà dâm. Thân thể của nó không có lớp da bảo vệ. Một nữ ngạ quả khác rất xấu xí. Trước đây nó từng là một thầy phù thủy chuyên truyền bá sự mê tín và tà kiến. Có nhưng nam nữ ngạ quỷ mang hình tướng người tu, trong tiền kiếp họ từng là những tu sĩ chuyên hưởng thụ. Y áo của họ bốc cháy. Và tu viện của họ cũng bốc cháy. Tất cả những chúng sanh này bị đọa vào ngạ quỷ giới là do trong khi làm người họ đã làm những điều không thích hợp chỉ để cung phụng cho năm uẩn danh và sắc của họ. Chính vì lý do này mà tôi nói rằng gánh nặng năm uẩn là vô cùng nặng. Có rất nhiều câu chuyện tương tự về ngạ quỷ; tuy nhiên tôi sẽ giới hạn lại bằng câu chuyện cuối cùng về các nữ ngạ quỷ, những người mà trong tiền kiếp đã kiếm sống bằng những phương tiện làm ăn gian lận. Chuyện những nữ ngạ quỷ tích cóp tài sản Thời Đức Phật có bốn người phụ nữ ở Rājagaha (Thành Vương Xá) buôn bán gạo, dầu, bơ, mật ong, …

bằng những phương tiện gian lận như dùng cân điêu, thước thiếu. Khi chết, cả bốn người đều trở thành ngạ quỷ gần thông hào ngoại vi Thành Phố, trong khi đó bốn người chồng của họ vẫn còn sống và lấy vợ khác, phung phí những của cải mà họ để lại. Một đêm nọ bốn ngạ quỷ này gặp nhau, nhắc lại chuyện quá khứ, và than thở cho số phận hiện nay của họ. Tiếng than van, ai oán của họ được những người dân trong kinh thành nghe thấy và họ cho đó là những âm thanh quái dị báo trước điềm gỡ. Để ngăn ngừa điều bất tường, người dân trong kinh thành cùng nhau dâng cúng vật thực đến Đức Phật và các đệ tử của ngài đồng thời kể lại những nỗi lo sợ của họ. Bậc Đạo Sư an ủi họ và nói: "Này các thiện tín! Sẽ không có sự nguy hiểm nào xảy đến cho các người do nghe những âm thanh kinh dị đó đâu. Những âm thanh đó chỉ là tiếng khóc than của bốn nữ ngạ quỷ đang phải sống trong tình cảnh đau khổ do kết quả của ác nghiệp mà họ đã làm trước đây. Họ đang than vãn cho số phận của họ bằng những lời kể lể rằng khi làm người trong những kiếp quá khứ họ đã tích cóp của cải bằng những phương tiện gian lận và rằng khi họ chết những tài sản bất chính ấy lại bị những kẻ khác chiếm đoạt. Bản thân họ đã không được hưởng mà còn phải chịu khổ đau trong thế giới ngạ quỷ như thế này." Qua câu chuyện này chúng ta thấy bốn người nữ trong kiếp sống làm người đã cố gắng tích cóp của cải

bằng những phương tiện bất chính chỉ để phục vụ cho cái gánh nặng năm uẩn của họ. Khi chết đi họ đã không thực hiện được mục đích hưởng thụ cuộc sống của mình mà còn phải chịu khổ đau trong cảnh giới ngạ quỷ. Quả thực nặng thay là cái gánh nặng thân này !

CHƯƠNG VI

MANG LẤY GÁNH NẶNG

Thân năm uẩn này là một gánh nặng. Phục vụ nó tức là đang mang lấy gánh nặng. Khi chúng ta cho thân này ăn, cho thân này mặc là chúng ta đang mang lấy gánh nặng. Điều đó cũng có nghĩa rằng chúng ta là đầy tớ của sắc uẩn (rūpakkhandhā). Sau khi cho thân này ăn và mặc rồi chúng ta còn phải mong cho nó được khỏe mạnh và an vui cả về thể xác lẫn tinh thần nữa. Đây là cách chúng ta phục vụ cho thọ uẩn (vedanakkhandhā). Lại nữa chúng ta cũng phải làm sao để thân này được nếm trải những sắc đẹp, tiếng hay. Điều này liên quan đến thức (viññāṇa). Do đó chúng ta đang phục vụ cho thức uẩn (viññāṇakkhandhā). Ba gánh nặng này rất rõ ràng và ai cũng có thể nhận ra trong cuộc đời mình. Sắc Uẩn nói: Hãy nuôi tôi cho kỹ đấy. Hãy cho tôi những thứ mà tôi thích ăn; nếu không tôi sẽ tự làm cho mình ốm yếu đi cho mà xem. Hoặc tệ hơn, Tôi sẽ tự làm cho mình chết đi cho mà xem!" Lúc đó chúng ta sẽ phải cố gắng để làm vừa lòng nó. Rồi Thọ Uẩn cũng nói: "Hãy cho tôi những cảm giác thú vị; nếu không, tôi sẽ tự làm cho mình đau đớn, buồn rầu cho mà xem. Hoặc tệ hơn, Tôi sẽ làm cho mình chết đi cho mà xem!" Lúc đó chúng ta sẽ phải tìm kiếm những cảm thọ lạc để phục vụ cho những nhu cầu của nó. Thức Uẩn cũng sẽ nói: "Hãy cho tôi những cảnh đẹp. Hãy cho tôi những tiếng hay. Tôi muốn những đối tượng khả ái. Hãy đi tìm chúng cho tôi; nếu không tôi sẽ tự làm cho mình buồn khổ và ghê sợ

cho mà xem. Và cuối cùng tôi sẽ chết cho mà xem!" Lúc đó chúng ta sẽ phải tuân theo lệnh của nó. Dường như rằng cả ba Uẩn này đe dọa chúng ta suốt cả đời. Vì thế chúng ta không thể không chiều theo những đòi hỏi của chúng; và sự phục tùng này là một gánh nặng lớn đối với chúng ta. Saṇkhārakkhandhā hay Hành Uẩn là một gánh nặng khác. Cuộc sống luôn luôn đòi hỏi chúng ta phải thỏa mãn những nhu cầu và những ước muốn hàng ngày của chúng ta và chính vì sự thỏa mãn này mà chúng ta phải năng động. Nói chung chúng ta phải làm việc suốt cả đời. Chu kỳ hoạt động này của con người nhận được sự khích lệ của ý chí và được thúc đẩy bởi tham ái. Các hành đưa ra những đòi hỏi mang tính đe dọa trên chúng ta mỗi ngày, điều này chỉ ra cho chúng ta thấy rằng, nếu chúng không được thỏa mãn, rắc rối và thậm chí chết, sẽ xảy ra. Khi những ước muốn của con người không được thỏa mãn họ sẽ dùng tới tội ác. Gánh nặng của các Hành đặt trên chúng ta thật là nặng nề thay! Chính vì không thể mang nổi cái gánh nặng này trên đôi vai mà chúng ta đã tự phá hoại đạo đức để phạm vào những tội lỗi mang lại sự hổ thẹn cho chúng ta. Chúng ta phạm vào những tội ác phần lớn là vì chúng ta không mang nổi cái gánh nặng Hành Uẩn này. Khi kẻ phạm tội chết họ có thể bị đọa vào địa ngục hoặc tái sanh làm ngạ quỷ, súc sanh. Thậm chí nếu họ tái sanh lại làm người, những ác nghiệp ấy vẫn sẽ bám sát theo họ để trừng phạt khi có cơ hội. Họ có thể bị đoản thọ; có thể bị bức bách bởi bịnh hoạn suốt đời; họ có thể phải đối diện với cảnh

nghèo đói, không bạn bè thân thích; họ có thể phải luôn luôn sống trong sự nguy hiểm hay phiền muộn, rắc rối vây quanh. Saññākkhandhā, Tưởng Uẩn, cũng là một gánh nặng. Chính nhờ tưởng mà bạn có thể luyện tập khả năng nhớ của mình để lưu lại kiến thức và trí tuệ giúp bạn có thể phân biệt được tốt với xấu và loại trừ khỏi tâm những điều bất thiện do những đối tượng giác quan không vừa lòng tạo ra. Nếu những đòi hỏi của tâm cho những trần cảnh khả ý không được thỏa mãn, nó sẽ chỉ chọn cái ác chứ không làm điều gì tốt cho ai cả. Những hối tiếc và lo âu phát sanh do chúng ta không thể gánh vác nổi cái gánh nặng tưởng uẩn này. Vì những lý do kể trên Đức Phật tuyên bố năm thủ uẩn (upādānakkhandhā) là một gánh nặng. Chúng ta mang gánh nặng này không chỉ một lần, không phải chỉ một phút, không phải chỉ một giờ, không phải chỉ một ngày, không phải chỉ một năm, không phải chỉ một đời, không phải chỉ một chu kỳ thế gian, không phải chỉ một a-tăng-kỳ kiếp. Chúng ta mang gánh nặng từ khởi thủy của vòng luân hồi. Vòng luân hồi thì không có khởi đầu. Nó là vô tận. Chúng ta không cách gì biết được khi nào nó sẽ chấm dứt. Chung cuộc của vòng luân hồi chỉ có thể đạt đến bằng sự diệt tận các phiền não trong tâm, khi chúng ta đắc A-la-hán thánh đạo. Ngay cả các bậc Thánh A-la-hán, khi chưa Vô Dư Niết bàn, vẫn phải chịu đựng cái gánh nặng này. Do đó, các vị A-la-hán thường quán như vầy:

Ta sẽ còn mang cái gánh nặng năm uẩn khổ này trong bao lâu nữa đây? (Kīva ciraṃ nukkho ayaṁ dukkha bhāro vahitabbo?) Ngay cả các vị A-la-hán cũng phải chăm lo cho sự an nguy của các uẩn. Để cho nó ăn các vị phải đi khất thực hàng ngày. Để cho nó sạch các vị phải tắm. Để làm sạch sẽ bên trong các vị phải bài tiết. Hàng ngày các vị cũng phải thay đổi bốn oai nghi, đi, đứng, nằm, ngồi để giữ gìn sức khỏe. Các vị cũng phải ngủ đều đặn để phục hồi sức lực. Đó là những gánh nặng đè nặng trên các ngài

khi còn mang tấm thân ngũ uẩn.

CHƯƠNG VII

NHỮNG VUI THÚ TRẦN TỤC DƯỜNG NHƯ CŨNG LÀM CHO GÁNH NẶNG NHẸ BỚT

Hàng phàm nhân (puthujjanas) luôn luôn bị tham ái ám ảnh bởi thế họ xem năm uẩn hay các hiện tượng thân và tâm này không phải là gánh nặng. Đối với họ cái gọi là gánh nặng này chẳng có gì gọi là nặng cả. Vì thế khi Đức Phật nói năm uẩn là gánh nặng có thể họ sẽ nghĩ Đức Phật đang vu oan cho nó vì theo họ chính năm uẩn này đã cho họ được hưởng thụ cuộc đời. Có những cảnh sắc đẹp để ngắm; có những âm thanh du dương để nghe; có thức ăn ngon để thưởng thức; những mùi thơm để ngửi; và có những sự xúc chạm về thân khả ý để cảm giác, và còn có những điều tốt đẹp để biết nữa. Dưới ảnh hưởng của tham ái, cuộc đời xem ra không có gì đáng chê trách cả. Vui thú với các trần cảnh khả ái, con người cảm thấy cái gánh nặng của họ là nhẹ. Một người đàn ông rất yêu thương vợ, chắc chắn sẽ không nhìn thấy những lầm lỗi của vợ cho dù người hàng xóm có lưu ý anh về những khuyết điểm ấy. Từ trước đến nay anh chỉ biết rằng cô ta luôn luôn đáng yêu đối với anh. Cách cư xử của cô ta không có gì đáng chê trách cả. Vì thế anh không tin những gì người khác nói về lầm lỗi của cô ta. Cũng vậy, một người đã có sự ái luyến đối với năm uẩn có thể sẽ không bao giờ chấp nhận sự chỉ trích cho rằng nó là gánh nặng.

CHƯƠNG VIII

NHẬN RA SỰ NẶNG NỀ CỦA GÁNH NẶNG

Chỉ đến khi người ta về già, không thể đi lại như ý mình muốn, không thể tận hưởng những món ăn theo ý mình thích, không thể ngủ được nhiều như mình cần, và không thể thỏa mãn hết những những điều mình ước muốn, họ mới tin rằng cái gánh nặng năm uẩn này thực sự là nặng. Rồi khi họ ngã bệnh, niềm tin này càng tăng thêm và đến khi nhìn thấy bạn bè của họ gặp phải những nỗi đau khổ và phiền phức của tuổi già, sự nhận thức của họ về gánh nặng mới đi đến chỗ hoàn thiện hơn. Bậc A-la-hán là bậc đã diệt hết mọi tham ái. Vì thế đối với vị ấy việc quán trên gánh nặng này không còn cần thiết nữa. Trí hiểu biết về gánh nặng đến với vị ấy một cách tự nhiên. Tôi sẽ trở lại với câu chuyện người đàn ông rất yêu vợ ở trên. Thoạt tiên anh ta nghĩ rằng vợ mình không có gì đáng chê trách. Sau đó anh ta khám phá ra sự không chung thủy của nàng và cả mưu toan của nàng muốn hãm hại anh ta. Khi anh ta nhận ra thực trạng này, anh không cần phải nghe những lời cảnh báo của người khác về sự nguy hiểm sắp đổ xuống anh ta nữa. Theo cách tương tự, vị A-la-hán không cần ai cảnh báo về sự nặng nề của cái gánh nặng vị ấy đang mang. Vị ấy chỉ nghĩ đến việc vị ấy sẽ phải mang nó trong bao lâu nữa mà thôi. Vật nặng mà người phu khuân vác đội hay vác trên vai chắc chắn là rất nặng, nhưng anh ta chỉ mang nó

trong chốc lát. Ngay khi anh ta cảm thấy nó sắp làm gãy lưng, anh ta liền quăng nó xuống và nghỉ ngơi. Còn cái gánh nặng năm uẩn này cưỡi trên lưng chúng ta suốt cả cuộc đời, hay nói đúng ra là suốt cả vòng luân hồi bất tận. Nó chỉ rơi khỏi đôi vai chúng ta khi chúng ta đắc đạo quả A-la-hán, diệt tận mọi phiền não trong tâm, và thậm chí chỉ

sau khi chúng ta vô dư Niết Bàn, hay nói cách khác chỉ sau khi ngũ uẩn niết bàn nó mới thực sự chấm dứt. Do đó Đức Phật nói rằng gánh nặng năm thủ uẩn là gánh nặng nặng nhất vậy.

CHƯƠNG IX

AI MANG GÁNH NẶNG?

Này các Tỳ-kheo! Ai đang mang gánh nặng? Người là kẻ đang mang gánh nặng. Nó kêu bằng tên Tissa hay tên Datta, hay tên gì gì đó. Nó thuộc về dòng dõi Kanhayana hay Vacchayana, hay dòng dõi gì gì đó. Katamo ca Bhikkhave bhārahāro? Puggalotissa vacanīyam, yvāyam āyasmā evam nāmo evam gottho, ayam vuccati bhikkhave bhārahāro. Có nghĩa rằng phu khuân vác là một Người (puggala) mang tên Tissa hay Datta, con cháu của gia tộc Kanhayana hay Vacchayana gì đó. Cũng giống những cái tên chúng ta thường gặp trong kinh điển như Kaccāyana, Mahākassapa, Kondañña,...vậy Ở đây mặc dù Đức Phật đề cập từ āyasmā, có nghĩa là này 'các Tỳ-kheo'. Nhưng những gì Đức Phật muốn nói là tất cả chúng sanh, bao gồm cả nam cư sĩ, nữ cư sĩ, ... và thậm chí cả ngạ quỷ nữa. Vì lẽ tất cả mọi chúng sanh đều phải mang cái gánh nặng năm uẩn của chúng. Trong cách nói thông thường thì mọi người đều đang mang gánh nặng. Ở đây nếu như đã mặc nhiên công nhận, năm uẩn là gánh nặng và Người là phu mang vác (gánh nặng), câu hỏi phát sanh là liệu năm uẩn có khác biệt với Người

hay không. Atta hay cái ngã, như Đức Phật nhìn nhận là puggala, cá nhân, người, chúng sanh, như vậy suy ra Người là một và năm uẩn là khác? Tất nhiên sự suy đoán này chỉ hé lộ cho thấy tính cách chấp ngã của người hỏi mà thôi. Giáo lý của Đức Phật về Vô Ngã (anatta) đã quá rõ như ánh sáng ban ngày. Nếu triết lý của Đức Phật là một triết lý hữu Ngã (atta) thời giáo lý của ngài sẽ không khác gì với những giáo lý đang lưu hành trong thời của ngài, trong trường hợp đó Đạo Phật không cần thiết phải có mặt trong cuộc đời này làm gì. Có một niềm tin ngoài Phật Giáo cho rằng năm uẩn là atta (tự ngã). Tuy nhiên, một niềm tin khác thì quả quyết rằng năm uẩn không phải là atta, mà atta hiện hữu như một thực thể vật chất riêng biệt ở một nơi nào đó. Đạo Phật phủ nhận hoàn toàn sự tồn tại của atta bất kể là nó có (hiện hữu) riêng biệt và khác biệt với năm uẩn hay không. Theo cách dùng phổ thông và thói quen Đức Phật sử dụng từ Người (puggala) hay chúng sanh (satta). Thỉnh thoảng cũng có khi ngài dùng những ẩn ý theo ngữ pháp như Chính Ta (atta) và Những Người Khác (para) nhằm phân biệt người này với người kia. Chẳng hạn, trong câu: attā hi attano nātho; ko hi paro natho (Ta là đấng cứu độ của ta; không một ai khác là đấng cứu độ của ta cả.), atta ở đây không mang nghĩa khái niệm triết lý mà chỉ đơn thuần như đại từ 'Ta' hay 'Tôi'. Cũng có trường hợp dùng 'atta' khác, đó là atta được dùng như một đại từ nhân xưng trong câu nói như: attanaṁ eva paṭhamaṁ paṭirūpe nivesaye (Trước hết hãy tự đặt mình vào chỗ thích hợp). Cũng có những cách dùng

khác như atta saraṇa (nương nhờ chính mình) và anañña saraṇa (chớ nương tựa ai khác ngoài chính mình) ở đây atta và añña được dùng như những đại danh từ. Theo

Đức Phật có bốn loại người, đó là, người hành động vì lợi mình, không lợi người; người hành động vì lợi ích của cả hai; người hành động không vì lợi mình cũng không vì lợi người, và người hành động không vì lợi mình, mà vì lợi người. Ở đây, Đức Phật dùng những từ attahita (lợi mình) và parahita (lợi người), trong đó atta muốn nói đến 'cái ta' theo lối đại từ chứ không phải 'cái ta' theo triết lý. Những quan niệm sai lầm phát sanh theo hàm nghĩa của ngữ pháp; vì vậy đó là những tà kiến. Điều này được trình bày trong Bộ Luận Kathā Vatthu (Những Điểm Dị Biệt) và trong Kinh Anurādha của Tương Ưng. "Này Anurādha! Ông nghĩ thế nào: Sắc (rūpa) là một chúng sanh?" "Bạch Đức Thế Tôn, Rūpa không phải là một chúng sanh." "Thọ (vedanā), ... Tưởng (saññā) ... , Thức (viññāṇa) là một chúng sanh? "Thưa không, bạch Đức Thế Tôn, chúng không phải là một chúng sanh." Cách vấn đáp này cho thấy không có ai để chúng ta có thể gọi là một người hay một chúng sanh dù có liên

hệ với năm uẩn của người ấy hay không. Trong Kinh Đức Phật tuyên bố rằng giáo lý của ngài chỉ liên quan đến khổ (dukkha) và sự giải thoát khỏi những khổ đau do năm uẩn tạo ra, chứ ngài không thuyết về sự hiện hữu vĩnh hằng của cá nhân (puggala), của chúng sanh (satta) hay của tự ngã (atta). I. Câu trả lời của vajirā cho ma vương Ma vương hỏi: Do ai, hữu tình này, Được sanh, được tạo tác? Người tạo hữu tình này, Hiện nay ở tại đâu? Từ đâu hữu tình sanh? Đi đâu hữu tình diệt? "Ai tạo ra các chúng sanh? Đấng Sáng Tạo hiện ở đâu? Từ đâu hữu tình sanh? Về đâu hữu tình diệt? Trước những câu hỏi này Trưởng lão Ni Vajirā, một bậc thánh A-la-hán, đã trả lời như sau: — 1 Này Ma Vương, ông nghĩ cái gì là một chúng sanh? Những gì ông nghĩ là tà kiến, hay không phải là tà kiến? Cái thường được nghĩ như một chúng sanh thực sự chỉ là một đống các Uẩn (khanddha) nằm trong trạng thái thay đổi không ngừng, hay gọi cách khác là các Hành (saṅkhāras). Ông không thể tìm thấy một chúng sanh nào trong các Hành ấy. 2 Tôi sẽ cho ông một thí dụ. Khi bánh xe,

trục xe và các bộ phận khác được lắp ráp lại, sự tập hợp (của các bộ phận) này được biết đến bằng từ chiếc xe. Cũng vậy, khi năm thành phần — sắc (rūpa), thọ (vedanā), tưởng (saññā), hành (saṅkhāra), thức (viññāṇa) — tập hợp lại với nhau. Sự tập hợp ấy được định danh là một chúng sanh. 3 Thực sự, chỉ có khổ được sanh, khổ tồn tại, và khổ diệt, ngoài khổ không gì sanh, ngoài khổ không gì diệt. Khi chúng ta nói một người nào đó sanh, cách diễn đạt ấy không phải muốn nói đến một cá nhân con người, mà nói đến cái khổ cố hữu trong năm uẩn. Như vậy, những gì được gọi là 'người' thực chất không phải là 'người' mà (là) một gánh khổ. Cũng vậy, những gì diệt cũng chỉ là gánh khổ nằm cố hữu trong năm uẩn diệt chứ không phải người. Vì thế, trong bài Kinh Gánh Nặng này, khi Đức Phật nói kẻ mang gánh nặng là người, cách diễn đạt ấy chỉ chiều theo cách dùng chung của thế gian mà thôi. Bằng từ 'người' Đức Phật muốn nói tới năm uẩn. Tuy nhiên điều đó không có nghĩa rằng có 'người' ngoài năm uẩn. II. Puggala (người) chỉ là một cái tên Khi một vật được đặt tên, việc đặt tên này gọi là paññatta hay chế định. Từ người (puggala) chỉ được dùng cho những mục đích thuật ngữ, tức dùng như một tên gọi cho năm uẩn. Như vậy nó chỉ là một cái tên. Để

làm cho mọi vật được hiểu chúng ta phải cần đến cách dùng chế định (paññatta) này. Nếu chúng ta nói rằng gánh nặng năm uẩn này được mang bởi năm uẩn, nói thế sẽ quá trừu tượng, và rất ít người hiểu được ý nghĩa mà nó chuyên chở.

CHƯƠNG X

CHẾ ĐỊNH và CHÂN ĐẾ

Có hai cách thuyết giảng Phật pháp, đó là, thuyết theo chân đế (paramattha desanā) và thuyết theo chế định (paññatta desanā), cách đầu liên quan đến kiến thức trừu tượng trong khi cách sau liên quan đến kiến thức thông thường hay kiến thức phổ thông cầu viện đến sự nhận thức qua đó các vật được biết theo tên gọi của chúng. Khi chúng ta luận về Vô Thường (anicca), Khổ (dukkha), đặc tính của các vật chất chính (tứ đại), hay khi chúng ta luận về Đế (sacca), về niệm xứ (satipaṭṭhāna), và căn xứ (āyatana), chúng ta quan tâm đến những chủ đề trừu tượng. Khi chúng ta nói về đàn ông, đàn bà, chư thiên, ... chúng ta quan tâm đến những chủ đề hàng ngày mà con người ta thường đề cập đến bằng những cái tên. Có những người nhờ sự chỉ dẫn bằng phương tiện chế định (paññatta) mà thấy được ánh sáng của Pháp, trong khi có những người được giác ngộ nhờ phương tiện chân đế (paramattha). Một vị giáo sư biết nhiều ngôn ngữ sẽ giải thích những vấn đề cho học trò người Anh của mình bằng tiếng Anh, học trò người Ấn bằng tiếng Ấn, và học trò người Miến bằng tiếng Miến. Đức Phật cũng vậy, ai cần phải hiểu bằng phương tiện chế định ngài dạy bằng chế định, ai cần phải hiểu bằng phương tiện chân đế ngài dạy bằng chân đế. Có tám lý do tại sao Đức Phật phải dùng những cái tên trong cách dùng thông thường và dạy đạo theo

cách chế định, đó là, (1) để giải thích về Tàm (hiri) và (Úy) ottappa, hay sự hổ thẹn và ghê sợ tội lỗi; (2) để chỉ cho mọi người thấy các chúng sanh có nghiệp là tài sản riêng của họ; (3) để mô tả những nghiệp nổi bật của con người; (4) để giải thích về tính chất vô gián và bất hoàn của loại cực trọng nghiệp; (5) để khuyến khích việc thực hành các Phạm Trú (Brahma Vihāra); (6) để tiết lộ bản chất của thần túc thông, trí nhớ các tiền kiếp của mình và của mọi người (pubbenivāsana ñāṇa); (7) để giải thích về thanh tịnh thí (dakkhiṇavisuddhi); và (8) để hành động theo đúng lời nói. Giải thích I. Để giải thích về Tàm (hiri) và (Úy) ottappa, hay sự hổ thẹn và ghê sợ tội lỗi Khi chúng ta nói các uẩn hổ thẹn hay ghê sợ tội lỗi, có thể chẳng ai hiểu chúng ta muốn nói gì; nhưng khi chúng ta nói cô gái ấy biết hổ thẹn hay ghê sợ tội lỗi, mọi người đều hiểu những gì chúng ta muốn nói. Vì thế khi Đức Phật muốn nhấn mạnh đến việc tu tập hai pháp hổ thẹn và ghê sợ tội lỗi, ngài dùng cách nói thông thường. II. Để chỉ cho mọi người thấy các chúng sanh có nghiệp là tài sản riêng của họ Khi chúng ta nói các uẩn có nghiệp là tài sản riêng của chúng, ý nghĩa của câu nói này khá hàm hồ. Nhưng khi chúng ta nói những điều thiện hay ác mà các chúng sanh làm sẽ tạo ra những thiện nghiệp hoặc ác nghiệp, do đó những nghiệp này là tài sản riêng của họ.

Cũng vậy, khi giải thích về nghiệp Đức Phật dùng ngôn ngữ thông thường. III. Để mô tả những nghiệp nổi bật của con người Khi chúng ta nói các uẩn xây dựng nhà cửa hay chùa chiền, ý nghĩa sẽ chẳng rõ ràng. Vì thế khi chúng ta muốn nói đến việc xây dựng

chùa Kỳ-Viên của ông Cấp-cô-độc, chúng ta phải dùng tên để nói về ông ấy chứ không dùng các uẩn. Lúc đó mọi người sẽ hiểu ý nghĩa một cách rõ ràng. Đức Phật dùng những tên riêng là vì thế. IV. Để giải thích về tính chất vô gián và bất hoàn của loại cực trọng nghiệp Khi chúng ta nói các uẩn giết cha mẹ của chúng, sẽ chẳng ai hiểu được những gì chúng ta muốn nói. Tuy nhiên mọi người sẽ hiểu khi chúng ta nói rằng đứa con trai đã giết mẹ của nó hay đức vua A-xà-thế đã giết cha, vua Tần-bà-sa-la. Những ác nghiệp này lập tức tóm lấy kẻ giết mẹ, giết cha ngay khoảnh khắc chúng chết. Và sự vận hành của nghiệp này được nói là không thể cứu vãn được. Về bản chất nó là loại ác nghiệp tồi tệ nhất trong các ác nghiệp, và được gọi là Vô Gián Nghiệp (ānantarika kamma) vì nó không cho phép ngừng lại để nghỉ. Do đó, khi giải thích về loại nghiệp này Đức Phật phải dùng ngôn ngữ thông thường để mọi người hiểu. Vô Gián Nghiệp đã tóm chặt lấy vua A-xàthế bởi vì ông đã giết cha của mình. Vì thế, mặc dù vua

có cơ hội nghe Đức Phật thuyết pháp, ông vẫn không gặt hái được chút sáng tỏ nào trong Pháp ấy. Vô gián nghiệp đã đóng vai trò như một chướng ngại đối với sự chứng Đạo, và vì thế ông được xem như một sự nguy hiểm đối với Đạo (maggānantara). Sau khi chết ông đi thẳng đến địa ngục đồng sôi (Lohakumbhī) để chịu khổ trong đó, mất đi cơ hội tái sanh cõi trời. Vì thế, ông cũng được xem như sự nguy hiểm đối với cõi chư thiên (saggantarāya). V. Để khuyến khích việc thực hành các Phạm Trú (Brahma Vihāra) Khi chúng ta nói các uẩn gửi những lời chúc lành sống lâu và hạnh phúc của họ đến các uẩn khác thì sẽ chẳng ai hiểu điều đó có nghĩa là gì. Vì thế chúng ta nói các vị sư và cư sĩ chúc các vị sư và cư sĩ khác được an vui và giải thoát khỏi khổ đau của kiếp người. Đức Phật dạy các vị đệ tử của ngài thực hành bốn Phạm Trú — từ, bi, hỷ, và xả. Sự an trú trong việc thực hành này gọi là Phạm Trú. Khi Đức Phật muốn giảng giải Bốn Phạm Trú này ngài dùng cách thuyết giảng theo chế định (paññatta desanā). Ở đây, những người không biết về phương pháp luận của Đức Phật trong việc dạy pháp có suy nghĩ cho rằng cách thuyết giảng theo chân đế tốt hơn và do đó đã rải tâm từ không phải đến các cá nhân mà đến các uẩn. Cần phải nhớ rằng trong việc thực hành bốn phạm trú không chỉ những danh từ chung, như tất cả chúng sanh (sabba satta) được dùng mà cả những danh từ riêng, như tất cả nam nhân (sabba purisa), tất cả nữ nhân (sabba itthiyo), v.v... được dùng. Khi rải tâm

từ đến những người khác bạn phải hướng tâm hay hướng sự chú ý đến người nhận như các cá nhân, chứ không phải đến danh và sắc của họ. Danh và sắc là những khái niệm trừu tượng, chúng xuất hiện cũng giống như gỗ đá; và nếu sự tình là vậy, rải tâm từ đến những vật vô tri phỏng có lợi ích gì? Chính vì thế điều cần ghi nhớ là khi bạn đang hành bốn phạm trú bạn phải nhận ra cá nhân những người mà tâm bạn đang chăm chú vào. VI. Để tiết lộ bản chất của thần túc thông, trí nhớ các tiền kiếp của mình và của mọi người (pubbenivāsana ñāṇa) Nếu chúng ta nói rằng các Uẩn của chúng ta có thể nhớ được các kiếp sống quá khứ, chẳng ai hiểu điều đó có nghĩa là gì. Vì thế chúng ta phải nói Đức Phật nhớ được điều này, các vị A-la-hán nhớ được điều nọ. Do đó, khi Đức Phật muốn nói một điều gì đó liên quan đến những việc xảy ra ở quá khứ nhờ vận dụng Trí Nhớ Tiền Kiếp hay Túc Mạng Thông (pubbenivāsana ñāṇa), Đức Phật sẽ dùng cách thuyết theo chế định. VII. Để giải thích về thanh tịnh thí

(dakkhiṇavisuddhi) Nếu chúng ta nói chúng ta đang cúng dường đến các uẩn, điều đó sẽ thực là mơ hồ. Một Uẩn bố thí thức ăn cho một Uẩn khác. Một uẩn bố thí y phục đến một uẩn khác. Các uẩn sẽ bố thí như thế nào và các uẩn sẽ thọ nhận ra sao? Uẩn nào tạo phước, uẩn nào thọ nhận phước. Sắc uẩn nào là thiện sắc uẩn nào là bất thiện? Nếu chúng ta liên kết với những thứ trừu tượng nhầm

lẫn chắc chắn sẽ phát sanh. Do đó Đức Phật nói đến người bố thí và người thọ nhận như những cá nhân. 1. Thanh tịnh thí Nhân tiện tôi sẽ nói cho quý vị hiểu về sự thanh tịnh thí (dakkhinavisuddhi). Thanh tịnh thí có bốn loại, như sau: (a) Khi một người có giới bố thí đến một người không có giới, người bố thí được phước, Bố thí được xem là thanh tịnh. (b) Khi một người không có giới bố thí đến một người có giới, bố thí ấy vẫn thanh tịnh nhờ thái độ của người thọ nhận. Do đó, người bố thí cũng được phước; và phước ấy có khi còn lớn hơn (trường hợp trên). (c) Khi cả hai, người bố thí và người thọ thí, đều không có giới, bố thí ấy không thanh tịnh, và hành động bố thí cũng không có kết quả. Thậm chí khi người bố thí chia phước (hồi hướng phước) đến các ngạ quỷ, ngạ quỷ không thể nhận được và do không nhận được chúng sẽ không thoát khỏi kiếp ngạ qủy. (d) Khi cả hai, người bố thí và người thọ thí, đều có giới đức trong sạch, vật thí cũng thanh tịnh, và phước báu phát sanh từ việc bố thí này sẽ rất lớn. Bố thí còn được phân thành cá nhân thí và tăng thí như sau: 2. Cá nhân thí Có 14 loại bố thí hợp theo 14 loại người thọ nhận.

Đó là: 1. Đức Phật Chánh Đẳng Giác; 2. Đức Phật Độc Giác; 3. Bậc A-la-hán 4. Bậc đang nỗ lực để đạt đến Đạo Quả A-la-hán; 5. Bậc Thánh A-na-hàm; 6. Bậc đang nỗ lực để đạt đến Đạo Quả A-na-hàm; 7. Bậc Thánh Tư-đà-hàm; 8. Bậc đang nỗ lực để đạt đến Đạo Quả Tư-đà-hàm; 9. Bậc Thánh Nhập Lưu; 10. Bậc đang nỗ lực để đạt đến Đạo Quả Nhập Lưu (Ở đây, tất cả những người đang đi theo con đường của Đức Phật đều được xem như những người đang cố gắng để đạt tới Đạo Quả Nhập Lưu; và do đó trong nhóm này có thể bao gồm tất cả, từ những người mới thọ trì Tam Quy đến những người đang bước trên Thánh Đạo. Điều này phù hợp với những gì Chú Giải nói.) 11. Người đắc thiền và có năng lực thần thông, ngay cả khi người này phát triển những năng lực ấy ngoài Phật Giáo (Buddhasāsanā), tức người hành theo ngoại đạo. 12. Người có đầy đủ giới hạnh, kể cả khi họ là người ngoài Phật Giáo. 13. Người Không có giới.

14. Con vật. Phước phát sanh do cá nhân thí 1. Bố thí đến những con vật có thể tích lũy phước được một trăm lần. 2. Bố thí đến những người không có giới có thể tích lũy phước được một ngàn lần. 3. Bố thí đến những người đang hành giới, dù cho là người ngoài Giáo Pháp của Đức Phật, vẫn có thể tích lũy phước được một ngàn lần, trong suốt một ngàn kiếp.

4. Bố thí đến những người có thần thông, kể cả những người ngoài Phật Giáo, có thể tích lũy phước được triệu – triệu kiếp. 5. Phước cúng dường đến những người có tiềm năng trở thành Thánh Nhập Lưu, có thể tích lũy được phước trong vô lượng kiếp. Những cúng dường như vậy có thể được xếp theo địa vị của người thọ nhận, và tất nhiên phước tạo được cũng tăng theo địa vị của họ. Chẳng hạn, bố thí đến những người có ngũ giới, người bố thí có thể được hưởng nhiều phước hơn (bố thí đến) người chỉ thọ

trì Tam Quy, v.v... Theo đó, người thọ nhận được xếp theo thứ tự phước mà họ tạo ra: Người trú trong tám giới Người trú trong mười giới Người đang hành thiền Định

Người đang hành thiền minh sát Người cư sĩ đang hành giới Vị sư đang hành giới Vị sư đang hành thiền định, và Vị sư đang hành thiền minh sát một cách chuyên cần và đúng pháp. Người đắc tuệ minh sát theo thứ tự từng giai đoạn họ đạt đến. Người đang nỗ lực đạt đến giai đoạn Nhập Lưu, và v.v... Về lý thuyết, bạn sẽ nhận được phước cao nhất khi cúng dường đến một hành giả (yogi) đang bước đi trên Thánh Đạo. Nhưng do khoảng thời gian của cái thoáng Thánh Đạo ấy chỉ kéo dài một sát na tâm (tâm đạo chỉ kéo dài một sát-na), nên cúng dường vào sát-na đặc biệt ấy là bất khả. Tuy nhiên, bạn có thể có được lợi ích lớn nhất nhờ cúng dường đến một thiện trí phàm phu (kalyāna puthujjhana), người đã đạt đến giai đoạn trí an lập trong xả đối với tất cả pháp hữu vi, tức đạt đến tầng tuệ thứ chín trong tu tập minh sát, thường được gọi là hành xả trí (saṇkhārupekhā ñāṇa). 6. đến 14: Tầm cỡ của những phước báu nhận được từ việc cúng dường đến bậc thánh nhập lưu, nhất lai, bất lai và A-la-hán chỉ có thể hình dung ra hơn là mô tả. Bởi vì chúng có thể kéo dài cả a-tăng-kỳ kiếp (asaṇkheyya, được biểu thị bằng một con số 1 theo sau bởi 14 con số

không). 3. Tăng thí Những cúng dường đến Đức Phật và các vị sư trong tăng đoàn được gọi là Tăng Thí (saṇghikha dāna) và có bảy loại: 1. Cúng dường vật thực và tứ vật dụng (những nhu cầu cần thiết được giới luật cho phép) đến Đức Phật và chư Tỳ-kheo cả hai phái (tăng và ni) sẽ tích tạo được phước thiện cao nhất. 2. Kế đến là loại cúng dường được làm đến chư Tỳkheo (cả hai phái) sau khi Đức Phật nhập diệt. Ở đây Tăng có nghĩa là tất cả các vị Tỳ-kheo thuộc cả hai phái có mặt tại chỗ cúng dường dù có được thỉnh mời hay không. 3. Thứ ba theo thứ tự cao thấp là những cúng dường được làm đến chư Tỳ-kheo tăng. Ngày nay các thí chủ hảo tâm thường có thói quen thỉnh hết cả chư tăng trong một ngôi chùa thọ nhận vật cúng dường. Việc làm như thế thuộc vào nhóm này. 4. Thứ tư là những cúng dường được làm đến chư Tỳkheo ni. Do ngày nay không còn Tỳ-kheo ni nữa nên những cúng dường loại này là bất khả. 5. Thứ năm là những cúng dường mà thí chủ làm bằng cách thỉnh một số vị sư giới hạn nào đó cả hai phái trong tăng (tăng và ni). Cúng dường này hiện nay cũng là bất khả vì không còn Tỳ-kheo ni nữa.

6. Thứ sáu trong thứ tự này là những cúng dường mà thí chủ làm bằng cách thỉnh một số các vị Tỳ-kheo nào đó trong Tăng. Việc cúng dường này hiện nay rất phổ biến. Thí chủ sẽ đi đến gặp vị trụ trì của một ngôi chùa nào đó và thỉnh mời một số vị sư đến tại tư gia của mình để thực hiện việc cúng dường, qua đó người ấy có thể hướng tâm cung kính đến toàn thể Tăng Chúng mà các vị sư được mời này đại diện. Cần lưu ý rằng, trong loại cúng dường này thí chủ phải không có những mục đích cá nhân, như chọn một vị sư hay chọn các vị sư nào đó theo ý mình, mà phải hướng đến toàn thể Tăng Chúng. Vị trụ trì của ngôi chùa sẽ phái các vị sư trong chùa của mình, hoặc theo thứ tự hạ lạp hoặc bằng cách bốc thăm (ai trúng thì đi). Trong số các vị sư ấy có thể có những người mà thí chủ không thích cung kính. Dù không thích thí chủ vẫn phải tỏ lòng tôn kính đến tất cả quý sư như những người đại diện của Tăng. Cũng như khi một người

cúng dường hương hoa đến một bức tượng Phật, bức tượng chỉ phục vụ mục đích kéo sự chú tâm cung kính của người ấy đến Đức Phật mà thôi. Thực sự tâm họ không phải đặt trên bức tượng mà đặt trên Đức Phật. Như vậy bức tượng chỉ có một mục đích là giúp họ hướng tâm đến Đức Phật. Tương tự, các vị Tỳ-kheo đến nhà thí chủ để thọ thí cũng chỉ là những người đại diện, và hình ảnh của họ giúp kéo tâm của thí chủ hướng đến sự hiện hữu của các vị đệ tử Phật, những người mà thực sự họ muốn cúng dường. Hay có thể nói, sự hiện diện của các vị sư chỉ đóng vai trò như một phương tiện nhờ đó thí chủ có được sự chú tâm đến sự kiện rằng mình

đang cúng dường đến tăng chúng đệ tử của Đức Phật. Chính với ý nghĩa này mà tăng thí được xem là phước điền cao thượng vậy. Về việc sử dụng những cúng dường này, chỉ các vị sư ở cận kề (nhà thí chủ) mới có thể sử dụng chúng, theo như giới luật cho phép. Khi một thí chủ dâng cúng vật thực đến một vị sư đang đi khất thực và nói "Saṇghassa dhemi," (con xin cúng dường đến Tăng), cúng dường này là Tăng Thí (saṅghika dāna) vì ý định của thí chủ là (muốn cúng dường) đến toàn thể Tăng Chúng. Tuy nhiên nếu vị sự thọ nhận cúng dường ấy nói, "Mayhaṃ papunāti" (vật thực ấy đã đến tay tôi) thì kể như nó thuộc về vị ấy, và vị ấy có thể một mình sử dụng nó. Nhưng có một câu tục ngữ liên quan đến đặc ân này. Khi bạn cúng dường ánh sáng đến hình tượng Đức Phật, bạn thực sự đã dâng nó đến Đức Phật sống trong quá khứ. Ánh sáng của những thiện nghiệp này của bạn sẽ tỏa chiếu khắp mọi nơi. Nghĩa là nó bao trùm hết tất cả. Song ánh sáng mà bạn cúng dường đến hình tượng Đức Phật chỉ có thể tỏa ra những tia sáng của nó quanh khu vực cây đèn mà thôi. Nếu vị Tỳ-kheo đang nói mang tất cả vật thực mà vị ấy nhận được suốt buổi đi khất thực về chùa, các vị sư đồng trú mỗi người đều được một phần đúng như tác ý cúng dường, theo quan điểm của Luật (Vinaya), thì đó là Tăng Thí. Trong trường hợp này cả hai, thí chủ và người thọ nhận, đều được lợi ích. Điều quan trọng là bạn nên biết cách tạo phước cúng dường (dāna).

7. Thứ bảy trong thứ tự này là những cúng dường mà thí chủ thực hiện bằng cách thỉnh mời một số vị Tỳ-kheo ni nào đó. Thường thì người đứng đầu ni chúng sẽ quyết định ai sẽ nhận được lời mời. Tuy nhiên những cúng dường như vậy hiện nay không còn khả dĩ vì những lí do đã nói ở trên. Về Tăng Thí, như Đức Phật đã nói: Này Ānanda! Ta chưa bao giờ nói rằng bố thí đến các cá nhân đem lại nhiều lợi ích hơn bố thí đến Tăng Chúng. Trong Chú giải, các vị luận sư cũng nói rằng bố thí đến các vị sư bình thường mà tăng chúng chỉ định hợp theo giới luật, như những người đại diện cho họ cũng tích tạo được phước nhiều hơn cá nhân thí đến một bậc thánh A-la-hán. Vì thế cúng dường đến tăng luôn được xem là cúng dường cao nhất. Chính vì muốn nhấn mạnh đến sự thanh tịnh và cao quý của việc bố thí đến Tăng mà Đức Phật đã dạy trong hình thức Chế Định Thuyết (paññātta desanā) đối với người thọ thí bằng tên riêng của họ. Từ trước đến đây chúng tôi đã đề cập bốn loại thanh tịnh thí, mười bốn loại cá nhân thí và bảy loại tăng thí. Khi nói về những loại thí này chúng ta phải nhớ rằng hình thức thuyết theo chân đế (paramaṭṭha desanā) không được dùng và do đó không đề cập chút nào đến Uẩn, Xứ,...ở đây. Chỉ các cá nhân được nói đến. Đây là điểm đáng lưu ý đối với người bố thí cũng như người thọ thí khi làm phước sự.

4. Cái vẻ giống vipassanā trong việc bố thí Sở dĩ tôi nhấn mạnh tới điểm này cốt chỉ để nhắc cho quý vị nhớ về sự sai lầm khi để cho cái vẻ bề ngoài giống như Minh Sát lẫn lộn trong việc bố thí. Một số người thích nghĩ rằng hành bố thí chung với hành minh sát sẽ có kết quả tốt hơn. Vì thế trong lúc bố thí định thức sau được dùng: "Ta, người bố thí chỉ là một khối các Uẩn, do danh sắc tạo thành, thực hiện việc cúng dường này đến người thọ nhận, cũng chỉ là một khối các uẩn, còn vật thí này cũng là một khối các uẩn, phải bị chi phối bởi quy luật vô thường, khổ và vô ngã." Tất nhiên cách thức này không hợp với lời dạy của Đức Phật và phi lý. Bố thí (dāna) được thực hiện là vì muốn tạo phước chứ không phải được thực hiện vì thiền minh sát. Nếu tâm một người khuynh hướng về thiền minh sát, họ không cần thiết phải đi bố thí. Họ nên rút vào một nơi tĩnh mịch nào đó và hành minh sát, khi định lực của họ có đủ sức mạnh, nó sẽ cho họ lợi ích lớn nhất. Lúc đó họ sẽ có được thiện nghiệp minh sát (vipassanā kusala), hay phước xuất phát từ thiền minh sát. Có một trời khác biệt giữa việc hành minh sát đúng và chỉ hành đôi ba phút minh sát trong lúc bố thí. Cái được xem là quan trọng trong việc bố thí là hãy tự làm cho mình xứng đáng với sự tích tạo thiện nghiệp bố thí bằng cách bố thí với sự chân thật trong mục đích. Đó là lý do vì sao chúng tôi luôn luôn khích lệ người bố thí hãy hoan hỷ trong những thiện sự của họ. Phước nhận

được từ việc bố thí sẽ được nhân lên nhiều lần nếu người bố thí quán tưởng đến giới đức của người thọ nhận hay sự hữu ích và đúng pháp của những vật mình đem bố thí. Sự quán tưởng như vậy làm cho tâm họ hoan hỷ hơn nhờ đó hiệu quả tích lũy của phước mà họ nhận được sẽ nhiều hơn. Nếu người ấy quán trên các Uẩn của người thọ nhận và nhận ra thực tánh của chúng, họ sẽ không thể phân biệt được giữa sự giới hạnh và không giới hạnh hay sự thánh thiện và đáng kinh của người thọ nhận, vì, những phẩm chất này phát xuất từ các uẩn vốn hoàn toàn trừu tượng. Lại nữa, nếu người ấy quán trên các uẩn liên hệ đến vật thí và nhận ra thực tánh của chúng, thời tất cả những gì người ấy đem bố thí sẽ là vô dụng giống như đá sỏi, như vậy thì còn gì nữa để cho người ấy hoan hỷ? Không có sự hoan hỷ thì thiện nghiệp bố thí (dāna kusala) của người ấy kể như thất bại. Người ta có thể lý luận, như một số người thực sự đã lý luận cho rằng, vì thiền minh sát cao quý hơn việc bố thí, miệt mài hành thiền chắc chắn sẽ mang lại nhiều lợi ích hơn là đi bố thí. Cách lý luận như vậy quả thực hợp lý. Một khi mọi lo nghĩ liên quan đến việc bố thí đã được diệt trừ, người ta sẽ có nhiều thời gian hơn để tập trung vào việc hành thiền. Trong thực tế bố thí được thực hiện không phải vì những mục đích của thiền minh sát mà là để tạo phước. Nếu sự tình là vậy, tốt hơn hết thí chủ nên quán trên hành động bố thí của mình để có được sự hoan hỷ trong việc làm phước và hoan hỷ với kết quả mà phước ấy được tích tạo.

Vì thế khi muốn giảng dạy về thanh tịnh thí cho hàng đệ tử Đức Phật đã dùng cách thuyết theo chế định, tức nêu đích danh các cá nhân chứ không nói đến các uẩn. Bây giờ tôi sẽ nói đến lý do thứ tám tại sao Đức Phật dùng cách Thuyết theo Chế Định (paññatta desanā). Ai có thể hiểu được nhiều hơn Đức Phật về những vấn đề như: mọi hiện hữu đều là các hiện tượng danh và sắc luôn luôn sanh và diệt và rằng các pháp hữu vi đều nằm trong trạng thái trôi chảy không ngừng? Vào những dịp thích hợp Đức Phật sẽ dạy như thế. Tuy nhiên ngài không bao giờ bác bỏ cách dùng phổ thông. Có

những từ như: mẹ, cha, con trai, con gái, đàn ông, đàn bà, chư thiên, Tỳ-kheo, v.v... những từ này được dùng trong cách nói hàng ngày; và Đức Phật cũng nói bằng thứ ngôn ngữ mà người đương thời sử dụng. VIII. Ngôn ngữ quy ước Suy cho cùng thì Puggala Paññātti (nhân chế định) cũng chỉ là ngôn ngữ quy ước. Khi chúng ta nói rằng đây là một con người, một chúng sinh, một người đàn ông hay một người đàn bà, chúng ta là người có óc thực tế, vì tất cả nhân loại đều chấp nhận những mô tả đưa ra ấy. Sự thực được quy định theo sự đồng lòng chung của công luận là sự thực chế định (sammuti saccā). Nói cách khác đó là sự thực đã được chấp nhận bởi ngôn ngữ quy ước của nhân loại; và vì thế đó không phải là lời nói dối. Trong bài kinh 'Gánh Nặng' (Bhāra Sutta) này, do không muốn bỏ quy ước, Đức Phật đã ám

chỉ cái mang gánh nặng là một người. Tóm lại, gánh nặng là năm uẩn, cái vốn chúng ta xem như "Tôi" hay "Của Tôi" và cái mang gánh nặng là người do năm uẩn tạo thành. Tuy nhiên cũng cần lưu ý rằng năm uẩn không thể được quan niệm như một thực thể tách biệt với người. Điều này đã được giải thích rộng rãi trước đây. Một số người có thể không đồng ý với lời tuyên bố xác nhận rằng năm uẩn vừa là gánh nặng và vừa là người mang gánh nặng. Trong trường hợp này, vui lòng xem gánh nặng như năm uẩn vốn mong muốn hạnh phúc và khỏe mạnh còn người mang gánh nặng là năm uẩn vốn thực sự đang dốc sức để hiện thực hóa hạnh phúc và sự khỏe mạnh đó. Đến đây gánh nặng và người mang gánh nặng có thể đã được nhận ra, điều duy nhất còn lại cần phải suy xét là làm thế nào để vứt bỏ cái gánh nặng ấy. Ở phần sau chúng tôi sẽ bàn đến chủ đề này.

PHẦN II

KINH GÁNH NẶNG

Ở phần thứ hai này tôi sẽ bàn đến Thủ Uẩn (upādānakkhandhā) như cái gánh nặng, và Người như cái mang gánh nặng. Nói khác hơn, nāma và rūpa (danh và sắc) là gánh nặng trong khi mỗi người trong chúng ta là kẻ mang gánh nặng. Hàng ngày chúng ta phục vụ cho cái thân năm uẩn của chúng ta bằng cách tắm rửa cho nó, mặc quần áo cho nó, cho nó ăn, cho nó tiêu khiển,... nói chung chúng ta phải chăm sóc nó trên mọi phương diện. Chúng ta luôn phải để ý đến sự khỏe mạnh và hạnh phúc của nó. Đến giờ, tôi hy vọng là quí vị đã nhận ra cái gánh nặng này nặng như thế nào.

CHƯƠNG I: Chấp nhận gánh nặng

Biết nó là nặng tại sao người ta vẫn đeo mang cái gánh nặng này? Ai thúc đẩy họ mang nó? Một sự suy xét nghiêm túc sẽ cho chúng ta thấy rằng chẳng ai thúc đẩy ai mang nó cả. Chính nó thích mang nó mà thôi. Những ai tin vào đấng sáng tạo có thể nói rằng Thượng Đế hay Chúa bắt họ phải mang nó. Nếu là vậy, những người nghèo, người bệnh, người mù, người điếc và những người bị áp bức hẳn sẽ có nhiều lí do để cãi nhau với đấng sáng tạo. Theo lời dạy của Đức Phật thì chưa từng có ai áp đặt gánh nặng trên chúng ta cả. Chính bản thân người ấy thích đeo mang nó mà thôi.

Đức Phật nói: Này các Tỳ-kheo! Cái gì khiến chúng ta phải mang gánh nặng? Tham ái (taṇhā) khiến chúng ta phải mang gánh nặng này vậy. (Katamañca bhikkhave

bhārādānaṁ? Yāyaṁ taṇhā.... Idaṁ vuccati bhikkhave bhārādānaṁ)

CHƯƠNG II: Tham ái đói khát các dục trần

Taṇhā là tham ái hay tham muốn. Nó rất giống như sự đói khát vậy. Nó khao khát những đối tượng khả lạc, vừa ý và xinh đẹp. Nó không bao giờ biết thỏa mãn với những đối tượng ấy. Nó luôn luôn thèm khát chúng. Sau khi nhìn thấy một vật vừa lòng nó liền mong muốn được nhìn một vật khác. Nó thích nghe nhạc hay; nó thích ngửi mùi thơm; nó thích thưởng thức vị ngon; nó thích cảm giác sự xúc chạm vừa lòng; nó muốn nghĩ hay tưởng tượng đến những chủ đề thú vị. Nó chưa bao giờ cảm thấy thỏa mãn đối với những vật hấp dẫn các giác quan. Nó luôn luôn trong tình trạng khao khát mãnh liệt, và điều này đã trở thành nỗi ám ảnh của nó. Khi tâm trú trên một đối tượng khả lạc, nó liền khởi lên ước muốn sở hữu đối tượng ấy. Tham muốn này chấp nhận cái gánh nặng mà chúng ta gọi là thân. Sự dính mắc vào các trần cảnh là Thủ (upādāna), yếu tố vốn cố gắng để hoàn thành ước muốn ấy. Chính thủ tạo ra những thiện nghiệp và bất thiện nghiệp. Khi một

người cận kề cái chết những nghiệp này xuất hiện như những nghiệp tướng (kamma nimitta), tức những dấu hiệu kết hợp với nghiệp thiện hoặc ác đã làm trong quá khứ vạch rõ thú tướng (kamma gati), nơi họ sẽ thọ sanh do những nghiệp này dẫn đường. Khi người ta chấp thủ vào những tướng này, một ngũ uẩn mới sẽ sanh khởi sau khi chết do bởi sự chấp thủ ấy. Chúng ta có thể thấy rằng sáu giác quan, thấy, nghe, ngửi, nếm, xúc chạm và suy nghĩ đóng những vai trò của chúng trong việc tạo ra tham ái hay chấp thủ. Sự phát triển tham ái hay chấp thủ là đồng nghĩa với sự chấp nhận mang gánh nặng của thân. Do ái và thủ được kích động nghiệp hữu sanh và chính do nghiệp hữu năm uẩn mới sanh. Vì vậy chúng ta nói rằng ái và thủ tạo ra một hiện hữu mới hay nói theo thuật ngữ là bhava (hữu) sau cái chết của một người. Về bản chất của hữu (bhava), xem lại trong Pháp Duyên Sanh Tham ái bị lôi cuốn vào các trần cảnh mà nó tiếp xúc không có sự phân biệt giống như thuốc nhuộm bám chắc vào tấm vải được nhuộm vậy. Nó tự bám chặt vào các trần cảnh dù thích hợp hay không thích hợp. Nó thích thú mọi thứ nó thấy, nghe, ngửi, nếm, xúc chạm hay suy nghĩ về. Vì thế mà Kinh mô tả tham ái như sự thích thú trong các đối tượng. Nó không bao giờ cảm thấy chán với sự hưởng thụ. Nhìn từ quan điểm của một người ở địa vị cao trong cuộc sống người ta có thể cho rằng những người ở địa vị cao sẽ không thiên về những điều kiện sống của người hạ đẳng. Họ có thể cảm thấy nhàm chán hoặc ghê tởm những tình trạng sống hạ đẳng

ấy. Tuy nhiên khi họ thực sự bị hạ thấp xuống họ có thể tìm được sự hứng thú trong cuộc sống mới của họ. Cũng vậy, nhìn từ cõi người này, chắc hẳn người ta sẽ nghĩ rằng những thân phận của giun dế hay rắn rết kia thật đáng ghê tởm hay đáng khinh. Ngay cả ý nghĩ cho rằng một người sẽ phải sanh ra từ bào thai của côn trùng hay rắn rít thôi cũng đã cảm thấy ghê rồi. Nhưng khi, do nghiệp quyết định, một người phải tái sanh làm con trùng hay con rắn, họ lại thấy cuộc sống làm loài vật này cực kỳ thú vị. Công việc của tham ái chính là tìm thấy hỷ lạc ở bất cứ chỗ nào nó đi đến. Vì thế Đức Phật cũng mô tả tham ái như một khuynh hướng thích thú, say mê trong bất kỳ cảnh trần

nào và bất kỳ chỗ nào nó hiện hữu. Điều này là ví dụ điển hình trong những câu chuyện của Long Vương Campeyua, và Hoàng Hậu Upari. I. Chuyện long vương champeyya Có lần, đức Bồ-tát tái sanh làm một người nghèo khổ sống bên bờ sông Campā. Lúc bấy giờ Vua nước Anga và Magadha theo phong tục mở tiệc để thể hiện lòng tôn kính đối với Long Vương Campeyya cư ngụ ở đáy sông Campā. Cư dân ở khắp mọi nơi đều đổ về tham dự lễ hội . Long Vương là Vua của loài rồng. Ngài xuất hiện giữa mọi người dưới hình thức của một con người cùng với đoàn tùy tùng rồng của mình cũng dưới lốt con người. Người đàn ông nghèo, tức đức Bồ-tát, nhìn thấy Long Vương và đoàn tùy tùng trong vẻ huy hoàng của họ liền khởi tâm hoan hỷ cúng dường và nguyện được

tái sanh làm rồng trong kiếp kế. Nhờ thế mà Bồ-tát được tái sanh làm rồng. Khi nhìn lại thân mình Bồ-tát cảm thấy ghê tởm. Ngài tự nghĩ: “Việc bố thí mà ta thực hiện lúc làm người lẽ ra đã cho quả thiện giúp ta được sanh vào cõi chư thiên, vào trong một trong sáu cõi trời dục giới như cõi Tứ Đại Thiên Vương, Đạo Lợi, Dạ-ma,…. Nhưng phước ấy đã không cho quả thiện do ta mong ước được tái sanh làm rồng mất rồi. Lỗi là do ta. Ta thà chết hơn là tiếp tục sống đời làm rồng như thế này.” Và ngài nghĩ đến chuyện tự tử. Tuy nhiên ngay lúc ấy Long nữ Sumanā xuất hiện ngay bên cạnh ngài. Sumanā ra hiệu cho các tiểu long nữ mở tiệc chiêu đãi tân Long Vương, từ đây được gọi là Long Vương Campeyya, vì đó là những gì Bồ-tát đã trở thành. Tất cả loài rồng, dưới lốt người xinh đẹp đã chiêu đãi Bồ-tát bằng những lời ca và vũ điệu tuyệt vời. Thấy cảnh này, tân Long Vương Campeyya trở lại với thực tế và tự nhủ trú xứ của mình cũng đâu thua gì trú xứ của các vị Chư Thiên và ngài lấy làm hả hê trong kiếp sống mới. Lúc này ngài đã hòa mình cùng với các long nữ chiêu đãi ngài. Sau một thời gian ngài quên mất cái cảm giác đầu tiên ngài ghét kiếp sống làm rồng này như thế nào. Tuy nhiên do là một vị Bồ-tát, ngài dần tỉnh ngộ và nhận ra tình trạng thực sự của mình hiện nay. Ngài liền vắt óc tìm cách thoát khỏi kiếp sống làm rồng hiện tại để trở lại với kiếp người. Ngài khám phá ra rằng cách duy nhất cho ngài là thực hành các pháp ba-la-mật như bố thí và

giữ giới. Ngài sẽ làm điều này bằng cách đến thăm cõi người trong lốt một người đàn ông. Câu chuyện này dạy cho chúng ta bài học rằng Tham Ái (tìm thấy) thích thú trong bất kỳ tình trạng nào và ở bất cứ nơi đâu. Từ quan điểm của một con người, chúng ta có thể cho rằng đức Bồ-tát lẽ ra phải cảm thấy kiếp sống của một con rồng là đáng ghê tởm vì thân hình của con rồng vốn thường tạo ra sự ác cảm. Thực ra ngay từ đầu đức Bồ-tát đã cả thấy ghê tởm cái thân rồng của mình, nhưng khi được các long nữ chiêu đãi tận tình lúc ấy ngài mới có vẻ thích thú với kiếp sống mới của mình. Công việc của Tham Ái là như vậy, nó thúc đẩy ngài chấp nhận cái gánh nặng ngũ uẩn mới là một con rồng. II. Hoàng hậu upari Ngày xưa, xưa lắm rồi, Vua Assaka lúc đó đang cai trị xứ Pātaliputta ở Kāsi. Chánh cung hoàng hậu của ngài là Upari. Theo truyền thống của các vị vua là phải chọn những thiếu nữ xinh đẹp nhất trong nước để làm hoàng hậu của họ, và vì thế, sự việc không thể chối cãi được rằng hoàng hậu là người cực kỳ xinh đẹp. Đức vua yêu say đắm hoàng hậu; nhưng tiếc thay hoàng hậu lại chết sớm. Trong ngôn ngữ của triều đình, cái chết của hoàng hậu được mô tả như “thăng thiên hay sanh lên

cõi trời", nhưng thực sự hoàng hậu không đi lên trên đó. Nàng tái sanh làm một con bọ hung. Đức vua vô cùng sầu khổ. Ngài cho ướp thi thể hoàng hậu bằng dầu mè trong một chiếc quan tài kính và đặt dưới giường ngủ của mình. Ngài từ chối ăn uống

và than khóc hết ngày này sang ngày khác. Triều thần an ủi đức vua và nhắc cho ngài về quy luật tử sanh và vô thường; nhưng vua không màng đến chuyện gì khác ngoài nhìn vào thi thể tẩm ướp của hoàng hậu yêu dấu và than khóc suốt cả bảy ngày như vậy. Lúc bấy giờ đức Bồ-tát của chúng ta tái sanh làm một vị đạo sĩ có các năng lực thần thông. Một hôm ngài quan sát thế gian để thấy xem ai là người ngài có thể giải thoát cho họ khỏi những khổ đau của kiếp người bằng cách thuyết pháp cho họ nghe. Ngài thấy trong con mắt tâm của mình đức vua đang rất đau khổ, và biết rằng không một ai trên thế gian ngoài ngài có thể cứu đức vua khỏi tình trạng này, vì thế ngài đi đến khu Vườn Thượng Uyển, tại đây ngài gặp một người Bà-la-môn hầu cận của đức vua. Ngài hỏi thăm người này về đức vua. Khi được người kia kể về tình trạng đau khổ do mất hoàng hậu của đức vua như thế nào, ngài đề nghị rằng nếu đức vua chịu đến đây ngài sẽ tiết lộ số phận của hoàng hậu cho vua biết. Nghe thế, người bà-la-môn vội vã trở về hoàng cung và kể cho đức vua rằng "Môn tâu Hoàng thượng! Có một vị đạo sĩ quyền năng vừa đến Vườn Thượng Uyển, vị ấy có thiên nhãn và có thể nói cho hoàng thượng biết việc tái sanh của hoàng hậu và chỉ cho ngài biết hiện nay hoàng hậu đang ở đâu. Xin hoàng thượng hãy đến thăm vị ấy". Đức vua vô cùng vui mừng, ngài lập tức cho chuẩn bị xa mã đi đến vườn Thượng Uyển, khi đến nơi, đức vua kính lễ theo đúng lễ đạo đối với vị đạo sĩ. Sau

đó đức vua hỏi: "Có thực là ngài có thể nói cho trẫm biết hoàng hậu hiện giờ ở đâu không?" "Tâu đại vương, đúng vậy" vị đạo sĩ nói, "Hoàng hậu của ngài, khi sống trong cõi người này, do quá kiêu mạn với dung sắc của mình, dành suốt cả ngày để chăm lo trau chuốt cho nó, nên quên làm những việc công đức như bố thí và giữ giới. Vì thế khi hoàng hậu chết, nàng bị giáng cấp xuống phải sanh làm một con bọ hung, hiện nay đang sống ở mạn nam của khu Vườn này." Kiêu mạn được kết hợp với sự giàu sang, mối quan hệ gia đình, sự giáo dục, địa vị trong cuộc sống và sự xinh đẹp. Khi một người bị ám ảnh với kiêu mạn, họ quên mất lòng nhân từ, sự cung kính và phục vụ tha nhân để tạo phước cho mình. Trong Kinh Tiểu Nghiệp Phân Biệt Đức Phật có nói rằng kiêu mạn thường hạ thấp giá trị của người kiêu mạn. Nếu một người khiêm tốn họ còn có thể mong ước được trở thành người thanh cao trong kiếp sau. Về trường hợp của Hoàng hậu Upari chúng ta có thể đoán chừng rằng do kiêu mạn có thể nàng đã xử sự một cách bất kính đối với những người đáng phải được tôn kính, và chính do cách cư xử xấu này nàng đã bị tái sanh làm một con bọ hung thấp kém. Khi đức Vua nghe điều này ngài không thể nào tin được. Vì thế vị đạo sĩ nói rằng ông có thể triệu con bọ hung đến trước mặt đức Vua và cho nó nói chuyện với đức Vua được. Vị đạo sĩ liền dùng thần thông gọi con bọ hung đến, tức thời hai con bọ hung, một đực một cái, hiện ra

từ đống phân. Chỉ vào hai con bọ hung vị đạo sĩ nói , "Tâu Đại Vương! Xin ngài hãy nhìn vào con bọ hung cái đang bám theo con bọ hung đực là chồng của nó đi. Nó chính là hoàng hậu của ngài đó. Bây giờ cô nàng đã bỏ ngài để yêu thương người chồng hiện

tại của nàng rồi. Hãy nhìn kỹ nó xem. Chồng nó đi đâu nó bám theo đấy đúng không." Đức vua vẫn không thể nào tin được. Tất nhiên đối với những người không tin luật nhân quả và pháp duyên sanh sẽ không thể nào chấp nhận việc một người từng là hoàng hậu cõi người lại có thể đi xuống thấp đến nỗi trở thành một con bọ hung trong kiếp sau được. Ngay cả vào những ngày mà Giáo Pháp của Đức Phật vẫn còn thịnh hành này, có những người chủ trương rằng một khi bạn đã là người, bạn không thể nào bị tái sanh vào cõi thấp kém hơn cõi người được. Ngoài thời kỳ Giáo Pháp của Đức Phật, có nhiều người chủ trương quan niệm tương tự như quan niệm của những người ngoại đạo hiện nay. Theo lời dạy của Đức Phật thì, bao lâu một người chưa đạt đến trạng thái của một bậc Thánh, dù ở cõi cao họ vẫn có thể đi xuống bốn cõi khổ thấp hơn. Kể cả khi họ là vua của chư thiên, điều đó cũng không khác đi được. Cách tái sanh của một người sau khi chết tùy thuộc vào việc họ có sự ghi nhớ vào lúc cận tử như thế nào. Nếu tâm của một người hướng đến thiện pháp (kusala dhamma) khi chết, họ có thể tái sanh làm người hoặc một vị chư thiên, dù có thể thấp hơn địa vị của họ hiện tại. Và ngược lại một người khi chết tâm nhớ đến những bất thiện pháp họ sẽ phải tái sanh vào

bốn cõi khổ. Có câu chuyện kể về Trưởng lão Tissa. Khi sắp chết tâm ngài dính mắc vào tấm y mới ngài đang mặc. Kết quả là ngài phải tái sanh làm con rệp lấy tấm y đó làm nhà của ngài. Câu chuyện khác về một con cóc được tái sanh lên cõi trời Đạo Lợi làm một vị chư thiên, vì khi chết nó được nghe pháp âm của Đức Phật. Nhưng có lẽ đức Vua chưa từng được nghe về những câu chuyện như vậy nên ngài không thể tin những gì vị đạo sĩ nói. Do lẽ đó, vị đạo sĩ phải sắp xếp để con bọ hung cái tự nói về mình. Bằng năng lực thần thông vị đạo sĩ sắp đặt cuộc đối thoại sau và đồng thời cũng làm cho đức vua hiểu được những gì đang diễn ra. Đạo sĩ: Nghe ta hỏi này bọ hung cái. Ngươi là gì trong kiếp trước? Bọ hung cái: Con là Upari, chánh cung hoàng hậu của vua Assaka. Đạo sĩ: Này bọ hung, ngươi yêu Assaka hay yêu người chồng hiện tại? Bọ hung cái: Khi con là người, con cảm thấy hạnh phúc với chồng con, đức vua Assaka, chúng con thường hưởng những lạc thú của cuộc đời ngay trong khu vườn này. Nhưng hiện nay con đang sống cuộc sống mới của loài bọ hung. Vì thế vua Assaka không liên quan gì đến con lúc này. Theo Chú Giải, cô nàng còn đi xa hơn thế và thêm vào:

"Trong kiếp hiện tại này thậm chí con còn muốn cắt cổ đức vua Assaka để lấy máu rửa chân cho người chồng yêu dấu của con hiện nay nữa đấy." Hoàng hậu cũ đã quá độc ác phải không? Điều này có thể là do cô nàng đang cố gắng làm vui lòng con bọ hung đực, là chồng hiện tại của cô nàng. Nhưng trong cuộc sống của chúng ta cũng có rất nhiều trường hợp tương tự như trường hợp này. Khi một gia đình tan vỡ, người vợ ly dị người chồng đầu tiên và lấy một người chồng khác. Trong trường hợp này, người vợ buộc phải yêu thương và chăm sóc người chồng hiện tại chứ không có bất kỳ sự quan tâm nào đối với người chồng cũ nữa. Sau đây là bản dịch của Chú Giải liên quan đến câu trả lời của con bọ hung cái. "Khi còn làm hoàng hậu, con rất yêu thương đức vua Assaka. Con thường cùng đức vua dạo chơi ở mạn nam của khu vườn này, hưởng mọi tiện nghi và xa hoa của cuộc sống như một bà hoàng yêu quý của đức vua. Nhưng những khổ đau và hạnh phúc trong kiếp sống làm bọ hung này vượt xa những khổ đau và hạnh

phúc trong kiếp trước của con. Vì thế con yêu thương ông chồng hiện nay của con, dù ông ấy chỉ là một con bọ hung thấp hèn, hơn con đã yêu đức vua trước đây." Sau khi được nghe những lời nói cay nghiệt nhất này của con bọ hung cái, vua Assaka trở nên cực kỳ phẫn uất. "Ta đã yêu thương và chiều chuộng nàng nhiều đến mức ngay cả khi nàng chết ta cũng không thể rời ra được thi thể của nàng; thế mà giờ đây nàng lại cay

độc và tàn ác với ta." Vì thế, ngay lập tức đức vua ra lệnh cho quan quân đem quăng bỏ thi thể của hoàng hậu. Từ đó đức vua chọn một thị nữ xinh đẹp khác làm hoàng hậu. Sau khi khuyên nhủ đức vua xong, bậc đạo sĩ quay trở về Núi Himavuntā. Hoàng hậu Upari, khi còn làm người, có lẽ chưa từng bao giờ nuôi dưỡng ý nghĩ sẽ có một ngày nào đó được sanh ra từ bào thai của một con bọ hung mà không có những cảm giác ghê tởm; nhưng khi nghiệp vận hành, nàng trở thành một con bọ hung và cảm thấy thích thú với các Uẩn mà nàng đang mang, không những thế nàng còn xem nó là cao cấp hơn các uẩn của đức vua Assaka. Đó là lý do tại sao Kinh nói Tham Ái (taṇhā) tìm thấy thích thú trong bất kỳ hoàn cảnh nào và ở bất kỳ nơi đâu nó làm việc. Chó thích thú trong cuộc sống làm chó, heo thích thú trong cuộc sống làm heo, gà thích thú trong cuộc sống làm gà, và giòi bọ thích thú trong cuộc sống làm giòi bọ. Trong cuộc sống làm người của chúng ta cũng vậy, có trường hợp những người ở địa vị cao bất ngờ sa cơ lỡ vận phải làm người nghèo khó. Họ không những chịu đựng được hoàn cảnh mới do nghiệp lực xấu ném vào mà còn thấy thích thú trong đó. Bị mê hoặc với môi trường mới và cảm thấy rất hạnh phúc với số phận mới, một số thanh niên hư hỏng thích lối sống thấp hèn đã chống lại quyền lực của cha mẹ, từ chối quay về với môi trường trước đây của chúng bất chấp sự khẩn cầu của cha mẹ. Điều này là do mưu đồ của tham ái vậy.

CHƯƠNG III: Ba loại ái (taṅhā)

Ái có ba loại, đó là: dục ái (kāmataṅhā), tham đắm các dục lạc thế gian; hữu ái (bhavataṅhā) tham đắm các dục lạc thế gian kết hợp với quan niệm về sự thường hằng, hay thường kiến; và phi hữu ái (vibhavataṅhā), tham đắm các dục lạc thế gian kết hợp với quan niệm của chủ nghĩa hư vô hay đoạn kiến. Ba loại ái này tiếp nhận và chấp nhận cái gánh nặng Thân gọi là các uẩn. I. KĀMATAṄHĀ (Dục ái) Dục ái là khao khát những đối tượng đem lại những vui thích nhục dục. Những đối tượng này có thể bắt nguồn từ trong chính chúng ta hay trong những người khác. Khi những điều vui thích hay đẹp đẽ hấp dẫn chúng ta, ngay lập tức chúng ta phải nhận ra rằng tham ái đối với những vật đó đã hình thành trong chúng ta. Ở đây, những đối tượng giác quan xinh đẹp không chỉ có nghĩa là những đối tượng chính của sự vui thích và xinh đẹp. Khi chúng ta nói đến một cô gái đẹp hay một cậu trai đẹp chúng ta không chỉ nói đến cô gái hay cậu trai có ngoại hình xinh đẹp, mà còn muốn nói đến những vật phụ tùng của cái đẹp đó như áo quần, … Vì thế khi chúng ta nói tham ái đã hình thành, chúng ta không chỉ có ý nói tham ái đã phát triển đối với cảnh sắc và âm thanh thú vị, mà còn muốn nói đến những vật phụ tùng đi kèm với chúng. Khi chúng ta nói về sự khát khao mùi thơm, vị ngon, xúc chạm khả lạc và những hình ảnh

tưởng tượng trong tâm. Khi chúng ta ao ước được tái sanh làm người, làm chư thiên, làm đàn ông, đàn bà, v.v… thì suy xét theo cách tương tự, mọi ao ước của chúng ta đều

liên quan đến các dục lạc được trông đợi từ các dục trần sẽ xuất hiện ở sáu giác quan mà thôi. Sự phát triển của tham ái là do vô minh (avijja). Vô minh hay si mê, vừa che đậy bản chất thực của mọi hiện tượng, vừa để lộ ra mặt trái của sự thực, vì vậy nó góp phần vào sự xuất hiện của tà tư duy. Vì nó che đậy sự thực nên cái giả có điều kiện thuận lợi xuất hiện. Theo cách này vô minh cho thấy vô thường là thường, bất toại nguyện là toại nguyện và không có thực thể là có thực thể. Chính vì vậy vô ngã (anatta) bị lầm chấp là ngã (atta). Tương tự như vậy, bất thiện được xem là thiện, bất tịnh được xem là tịnh,.... Khi vô minh có mặt thì tham ái và chấp thủ sanh, và do tham ái này chúng ta cố gắng hết sức để hoàn thành khát vọng của chúng ta; và khi chúng ta ra sự nỗ lực để hoàn thành khát vọng ấy, nghiệp (kamma) và các hành (saṅkhāras) bắt đầu hoạt động. Chúng tạo ra các Uẩn mới. Vì thế, sau đời sống này chúng ta đi qua một đời sống khác trong một uẩn mới, tất cả là do tham ái được vô minh thúc đẩy. Cuối cùng chúng ta bị bỏ lại với gánh nặng phải mang. 1. Những khát vọng không thành Chúng ta luôn luôn muốn cái tốt nhất, nhưng hiếm khi chúng ta đạt được nó. Một người mong ước được trở thành một con người hay một vị chư thiên;

nhưng thay vì trở thành những gì mình mong muốn người ấy có thể phải đi xuống bốn cõi thấp hay đi đến ngạ quỷ giới do sức mạnh của nghiệp. Hay người ấy cũng có thể tái sanh làm một con thú, như trâu, bò, gà, vịt hay một con côn trùng nào đó... Cuộc đời giống như đang đặt cược trong một cuộc rút thăm xổ số vậy. Mọi người đặt cược số tiền của mình vào xổ số hy vọng sẽ đoạt được giải nhất. Nhưng chỉ người may mắn nhất đoạt được. Những người còn lại phải hài lòng với những giải thấp hơn. Phần lớn ra đi với giải vài ngàn đồng. Người kém may mắn nhất chỉ rút được những con số không và chẳng được gì cả. Rõ ràng không phải mọi người đều được giải nhất. Tương tự như vậy, không phải mọi người ai cũng có thể trở thành người hay chư thiên. Chỉ ai có nghiệp tốt mới được tái sanh vào những cảnh giới cao ấy. Mà thiện nghiệp thì chỉ có thể thành tựu bằng việc thực hành bố thí, giữ giới, và hành thiền. Những người không tạo được những thiện pháp này không thể có được lối vào cõi người hay cõi chư thiên được; đã thế họ còn có thể phải bị đưa tới những cõi thấp như địa ngục, ngạ quỷ, súc sanh,... Phát nguồn của tất cả Uẩn mới là tham ái (taṇhā), tham ái vốn tìm thấy sự thích thú trong các đối tượng khả lạc; và do đó nó được nói là người chấp nhận gánh nặng. Mỗi lần chúng ta chấp nhận một trần cảnh đáng mong muốn, chúng ta đang chấp nhận cái gánh nặng năm uẩn. Sau khi đã chấp nhận nó, chúng ta phải mang nó và phải phục vụ nó trong bốn mươi năm, năm mươi năm hay một trăm năm cuộc đời của chúng ta giữa

những gian truân và đau khổ không thể nói hết được. Trước đây, nếu chúng ta nhận ra điều này ắt hẳn chúng ta sẽ nhìn sự tham đắm vào các dục trần của chúng ta với sự ghê tởm rồi. Thực sự chúng ta sẽ còn khiếp sợ hơn nếu chúng ta biết trước rằng do tham ái này chúng ta sẽ phải tái sanh vào cõi súc sanh để mang cái gánh nặng ngũ uẩn của con vật, hay tệ hơn, chúng ta phải tái sanh vào cõi ngạ quỷ để mang cái gánh nặng năm uẩn của ngạ quỷ. Trước đây tôi đã nói cho quý vị biết về các ngạ quỷ phải chịu khổ do những ác nghiệp mà chúng phạm rồi. Nếu chúng ta biết trước rằng những tham muốn này cuối cùng sẽ dẫn chúng ta đến địa ngục ắt hẳn tất cả chúng ta sẽ ghê sợ hơn. Vua A-xà-thế có một tham muốn mãnh liệt đối với cuộc sống xa hoa của một vị vua. Do đó,

ông đã giết chết cha của mình để soán ngôi. Do hậu quả của ác nghiệp này, ông bị ném vào địa ngục để chịu khổ trong vạc đồng sôi và bốn chàng thanh niên con nhà giàu, do những tham muốn nhục dục của họ, đã bị đưa xuống đó sau khi chết. Khi còn làm người bốn thanh niên này đã phạm tội tà dâm, bằng cách dùng tiền cám dỗ vợ của người khác để ngủ với họ. Lohakumbhī là một cái vạc kích thước rất lớn. Bốn tội nhân này đã bị luộc trong cái vạc nấu sắt nóng chảy (đồng sôi) này, lúc thì chìm xuống dưới đáy vạc lúc thì nổi lên trên mặt đồng sôi, rất nhiều lần như vậy. Mỗi lần chìm từ trên bề mặt xuống đáy vạc mất 30 ngàn năm, và phải mất 30 ngàn năm khác để trồi lên trên bề mặt trở lại. Vì thế, sau một đợt 60 ngàn năm, bốn chàng thanh niên này mới gặp lại

nhau trong một khoảnh khắc rất ngắn ngủi trên bề mặt nước đồng sôi, và mỗi người cố tìm cách nói một điều gì đó về tình trạng đau khổ của họ. Nhưng mỗi người chỉ vừa nói lên được một vần thì phải chìm xuống dưới đáy trở lại. Những gì họ cố gắng muốn nói chỉ có thể được nghe và ghi lại như "Du, Sa, Na và So". Chàng thanh niên đầu tiên thốt lên được vần "Du", ý muốn nói rằng trong lúc anh còn là người anh đã không hành pháp bố thí và giữ giới mà dành cả cuộc đời mình làm điều ác. Ngay khi anh vừa mới bắt đầu muốn nói lên những điều ấy thì anh bị kéo xuống đáy vạc. Chàng thanh niên thứ hai bắt đầu phát ra được chữ "Sa" muốn nói rằng anh đã phải ở hơn sáu mươi ngàn năm dưới địa ngục và tự hỏi không biết bao giờ mới được thoát khỏi nơi đây. Cũng như chàng thanh niên thứ nhất, anh chỉ có thể thốt lên được một vần là đã bị kéo xuống đáy trở lại. Chàng thanh niên thứ ba cũng chỉ vừa đủ thời gian để nói lên âm "Na" thì đã bị chìm xuống. Anh muốn nói rằng anh và các bạn anh không thể thấy được chỗ tận cùng của khổ đau vì trong kiếp sống làm người, bọn anh đã không làm được gì ngoài những điều ác. Chàng thanh niên cuối cùng la lên được âm "So" và chìm xuống đáy, ý anh muốn bày tỏ sự hối tiếc của mình và hứa rằng nếu thoát khỏi địa ngục anh sẽ hành pháp bố thí và giữ giới để tạo phước.

2. Ăn năn Chắc chắn bốn chàng thanh niên trên rất ăn năn. Nhưng điều đó không ích lợi gì cả vì những hối tiếc ấy đến sau khi điều ác đã phạm và đã tạo ra quả rồi. Vì thế Đức Phật luôn luôn bắt chúng ta phải có sự ghi nhớ (chánh niệm) sớm hơn. Này các Tỳ-kheo! Hãy ghi nhớ trong tâm điều này. Đó là các thầy phải luôn luôn thận trọng cảnh giác chớ để cảm thấy hối tiếc chỉ sau khi đã phạm vào những điều ác. Ta đã cảnh tỉnh các thầy rất nhiều lần về điều này. Thực vậy, bạn phải luôn thận trọng cảnh giác, không được quên mình trong hiện tại. Bạn dễ bị thất niệm khi lang thang trong sự xa hoa của các dục lạc. Do đó Đức Phật cảnh báo chúng ta không nên để cho tâm chạy theo các dục lạc này. Chỉ khi bạn đã về già, hay khi bạn cận kề cái chết, hoặc khi bạn đã bị đọa vào bốn cõi khổ — địa ngục, ngạ quỷ, súc sanh, A-tu-la, bạn mới cảm thấy hối tiếc vì đã không thực hành pháp khi bạn còn khỏe mạnh tráng kiện trong kiếp sống làm người. Nhưng lúc đó thì đã quá trễ. Hối tiếc cũng vô ích vì trong những hoàn cảnh kể trên bạn sẽ không thể làm được điều gì để sửa đổi được. Hiện tại bạn đang có cơ hội để thực hành minh sát, hãy thực hành ngay đi. Dù là tu sĩ hay người tại gia cư sĩ, chúng ta nên nghiêm túc suy xét những lời này của Đức Phật và thực hành đúng theo lời khuyên dạy của ngài. Hiện tại chúng ta đang hưởng thụ cuộc sống, nhưng trong bao lâu? Bỏ

qua giai đoạn niên thiếu và lúc tuổi già, thời gian còn lại khoảng bốn mươi hay năm mươi năm gì đó là thời gian chúng ta phục vụ các uẩn này. Nếu trong khoảng thời gian phục vụ đó, cuộc đời chúng ta không có những thiện nghiệp hỗ trợ, chắc chắn chúng ta sẽ chỉ tích tạo được những điều phi phước và những bất thiện nghiệp này sẽ hướng chúng ta đến bốn cõi khổ. Bốn chàng thanh niên con nhà giàu đã chìm xuống đáy địa ngục khi vừa kêu lên được mấy vần "du, sa, na, so," và phải chịu khổ hàng ngàn, hàng ngàn năm ở dưới đó. Những bất thiện nghiệp có thể hướng chúng ta đến cái số phận giống như số phận mà bốn tội nhân này đã gặp. Quý vị cũng phải nhớ đến cái số phận của những ngạ quỷ mà tôi đã có dịp nói đến ở trước. Những ngạ quỷ này — hiện vẫn còn đang chịu khổ trong địa ngục hoặc trong cảnh giới ngạ quỷ — đã chiều theo những tham muốn của các uẩn mà quên làm những phước sự như bố thí và giữ giới. Nếu như, trong suốt kiếp hiện tại này, chúng ta không lo thực hành pháp đế chứng ngộ đạo quả, mà nhân nhượng cho những tham muốn nhục dục, ai có thể bảo đảm rằng chúng ta sẽ không đi đến bốn cõi khổ sau khi chết ? Lúc này là cơ hội để chúng ta gặt hái những lợi ích của Phật Pháp vì giáo pháp của ngài vẫn còn đang hưng thịnh. Hãy nắm lấy cơ hội này bằng cách kính trọng và thực hành pháp bố thí, trì giới và tu thiền nhất là thiền minh sát. Liên quan tới điều này, có một bài kệ do một vị Sayadaw lão luyện sáng tác như sau: Hỡi này thân ngũ uẩn! Ta chẳng phải là nô lệ của ngươi cũng chẳng phải là tay sai của ngươi.

Sau khi gặt hái những lợi ích trong giáo pháp của Đức Phật, Ta sẽ không còn nuôi dưỡng hay chăm sóc ngươi nữa đâu. Trước thời Đức Phật, khi giáo pháp của ngài vẫn chưa được truyền bá, người ta nuôi dưỡng thân theo mệnh lệnh của nó. Nhưng khi Đức Phật dạy rằng thân ngũ uẩn này là một gánh nặng đối với họ, rằng gánh nặng này là rất nặng, rằng ngũ uẩn này cho dù có được nuôi dưỡng như thế nào nó cũng không bao giờ biết thỏa mãn, rằng chúng chẳng bao giờ có thể là chỗ dựa của chúng ta trong những cơn khủng hoảng, vì chúng là vô thường, rằng nuôi dưỡng chúng đồng nghĩa với việc chúng ta sẽ phải chịu những khổ đau không kể xiết trong bốn cõi khổ suốt vòng luân hồi này, mọi người đã ngưng không còn chiều theo những tham muốn của chúng và chuyển tâm sang việc thực hành pháp. Tại sao họ lại ngưng được như vậy? Bài kệ thứ hai sẽ là câu trả lời. Ta đã nuôi dưỡng ngươi vậy mà ta vẫn phải chịu những thống khổ không sao kể hết trong vòng luân hồi bất tận này. Nāhaṁ dāso bhaṭo tuyhaṁ Nāhaṁ posemi dāni taṁ Tvameva poseno dukkhaṁ Patto vaṭṭe anappakaṁ Thế đấy, chúng ta đã chiều theo những ước vọng và tham muốn của thân chúng ta. Khi chúng ta được

lệnh đi, chúng ta đi; khi chúng ta được lệnh nói, chúng ta nói; khi chúng ta được lệnh đi tìm thức ăn cho chúng, chúng ta đi tìm thức ăn. Theo cách này chúng ta đã làm đầy tớ cho thân của chúng ta. Có lẽ khi làm đầy tớ, chúng ta đã hoàn tất những nhiệm vụ của chúng ta một cách trung thành và chính đáng. Mặc dù làm những công việc này rất mệt mỏi; nhưng chúng ta nghĩ nó không tạo ác nghiệp. Vì thế việc phục vụ ấy có thể là đúng. Nhưng nếu, trong quá trình phục vụ cho cái thân của chúng ta, chúng ta phải làm điều ác, như kiếm sống bằng những phương tiện bất lương, chúng ta cũng sẽ phải làm. Và tất nhiên chúng ta sẽ phải bị trôi lăn trong vòng luân hồi bất tận, chịu cái khổ

của bốn ác đạo. Chẳng hạn, để duy trì sự sống chúng ta có thể phải dùng đến sát sanh, hay cướp bóc, hay trộm cắp, hay lừa đảo, v.v... Hoặc có thể chúng ta phải vu khống người khác, hay tham gia vào những chiến dịch tuyên truyền dối trá chống lại người khác, chỉ để trục lợi từ việc tạo ra bất hòa giữa họ mà thôi. Tất cả những việc làm này là akusala dhamma (bất thiện pháp), vốn lót đường cho chúng ta đi đến địa ngục. Cho dù có may mắn được tái sanh lại làm người hay chư thiên chúng ta cũng sẽ phải chịu khổ bất chấp sự hiện hữu ở các cõi ấy là thuận lợi. 3. Khổ được thấy trước bởi bậc trí và những người hành thiền Những khổ đau nhiều loại vừa kể chỉ liên quan đến những kẻ phàm phu bình thường. Đối với bậc trí và người hành thiền thì ngay cả cuộc sống hạnh phúc rõ

ràng của con người, của chư thiên, và phạm thiên cũng được xem như phải chịu khổ (dukkha). Trong cõi nhân loại này, mặc dù một người có thể cảm giác rằng mình đang rất hạnh phúc, người ấy cũng thực sự bị chất nặng bởi năm uẩn, cái mà họ phải cho nó ăn và nuôi dưỡng suốt cả cuộc đời mình. Điều này tự nó là khổ.Và cái khổ sẽ rõ ràng hơn khi bạn ngã bệnh. Lúc đó những người không có quan hệ gì với bạn sẽ chẳng ai lo lắng chăm sóc cho bạn. Tất nhiên bạn có thể trả tiền để mướn một y tá hay vú nuôi chăm sóc cho mình; nhưng ngay cả như vậy cũng không có gì chắc chắn rằng cô ta có thể chăm sóc bạn mỗi ngày và trong một thời gian lâu dài được, dù bạn có tiếp tục trả cho cô ta những món tiền lớn hơn. Khi chúng ta nói về đời sống của chư thiên có lẽ chúng ta không thể nói với sự chắc chắn được vì chúng ta chưa bao giờ thấy họ. Họ cũng sẽ có cái khổ (dukkha) của việc thỏa mãn những ham muốn dục lạc của họ. Vua của chư thiên nghe đồn là có rất nhiều thiên nữ hầu hạ. Nhưng có lẽ thiên vương không bao giờ có thể thỏa mãn hết những tham muốn của họ. Và khi họ không được thỏa mãn, khổ đau tất nhiên sẽ nhiều hơn. Phạm thiên là những chúng sinh giới đức trong sạch, không sống trong sự hưởng dục. Nhưng ngay cả như vậy họ cũng sẽ có những rắc rối với các hành (saṅkhāras) của họ, vì họ luôn luôn phải bận rộn suy nghĩ chuyện này chuyện kia để giết thời gian khi họ còn mang gánh nặng của các uẩn. Người có trí hay người hành thiền sẽ xem những vấn đề này là khổ (dukkha). Nếu bạn ngồi suốt cả ngày không làm điều gì cả bạn sẽ cảm thấy mệt mỏi. Nếu bạn

cứ phải ngồi trầm ngâm suy nghĩ suốt cả tháng trời như vậy bạn sẽ cảm thấy đau khổ. Vậy thì chúng ta sẽ nói như thế nào về các vị Phạm thiên ngồi suốt cả trăm năm hay cả ngàn năm chẳng làm gì cả ngoại trừ trầm ngâm suy nghĩ ? Đây là Hành Khổ (saṅkhāra dukkha) ... cái khổ của việc đắm chìm trong những hoạt động của tâm (tâm hành). Khi một vị Phạm thiên chết vị ấy sẽ quay trở lại cõi nhân loại vốn đang chờ vị ấy với tất cả những khổ đau kèm theo của kiếp người. Khi những hoàn cảnh không thuận lợi xuất hiện ngay cả một vị Phạm thiên cũng có thể phải tái sanh làm một con vật hay một ngạ quỷ, hay trong trường hợp xấu nhất vị ấy vẫn có thể phải đi xuống địa ngục như thường. Vì thế, từ quan điểm của một bậc trí hay một hành giả thì tái sanh làm Phạm thiên cũng không phải là điều đáng thèm muốn, vì Phạm thiên cũng phải mang cái gánh nặng của năm uẩn vốn báo trước sự khổ (dukkha). Vì lý do đó, vào cái đêm trước khi viên tịch (parinibbāna) các bậc thánh A-la-hán thường quán: Ta sẽ còn phải gánh cái gánh nặng của năm uẩn vốn là khổ này trong bao lâu nữa đây? II. BHAVATAṆHĀ

(Hữu ái) Ở trên tôi đã đề cập đến dục ái (kāma taṅhā), kế tiếp tôi sẽ nói về Hữu Ái. Có hai quan niệm sai lầm về sự sống mà hàng phàm nhân thường chấp giữ. Một được gọi là Thường Kiến (sassata diṭṭhi), và hai là Đoạn Kiến (uccheda-diṭṭhi). Hữu ái phát sanh kết hợp với thường kiến cho rằng dục lạc là bất khả hoại vì lẽ linh hồn sẽ

tiếp tục tồn tại vĩnh hằng. Phần vật chất của thể xác có thể bị hủy hoại, nhưng phần tinh thần của nó sẽ di chuyển từ thân này đến thân khác, làm phát sanh một kiếp sống mới. Vũ trụ này có thể bị hủy hoại, nhưng linh hồn sẽ tiếp tục sống. Linh hồn là thường hằng, là bất diệt. Quan niệm này được xem là phổ biến nhất ngoài giáo pháp của Đức Phật. Một số người chủ trương quan niệm này cho rằng khi một người chết, họ được đưa lên thiên đàng và ở đây họ sống vĩnh hằng, hay phải xuống địa ngục đời đời, theo ý Chúa. Một số khác thì tin rằng linh hồn sẽ di chuyển từ thân này sang thân khác và tự làm mới lại theo sự vận hành của nghiệp họ đã làm. Số khác nữa thì tin rằng sự sống được tiền định và cố định không thể thay đổi được, nó sẽ tiếp tục vĩnh hằng như vậy theo sự tiền định. Nói tóm lại, tin vào sự thường hằng của linh hồn là thường kiến (sassasa diṭṭhi). Theo quan niệm này, sự sống được ví giống như một con chim nhảy từ cây này sang cây khác khi cái cây già thứ nhất nó đậu mục nát. Cũng vậy, khi thân này chết, linh hồn đi ra khỏi nó để đến một thân mới khác. Dưới ảnh hưởng của Hữu Ái (bhava taṅhā) được hỗ trợ bởi ý niệm về sự vĩnh hằng, con người lấy làm hài lòng với ý nghĩ cho rằng cái tôi hay cái ngã (atta) thường xuyên đi theo mình. Họ cảm thấy như cái đang hiện hữu đây chính là họ, và tin rằng những gì họ đang được hưởng họ cũng sẽ được hưởng trong các kiếp sống tương lai. Chính vì vậy sự dính mắc của họ vào những gì họ thấy, nghe, ngửi, nếm, xúc chạm và suy nghĩ ngày càng trở nên mạnh mẽ hơn trong suốt cuộc luân hồi này.

Họ không chỉ thích thú trong các dục trần họ hưởng thụ trong kiếp hiện tại mà còn thích thú trong cả những cái mà họ hy vọng sẽ được hưởng trong kiếp sau. Họ muốn hưởng thụ cuộc sống hiện tại và họ cũng mong muốn được tiếp tục hưởng nó trong những kiếp lai sanh. Sau khi đã được sống một kiếp sống hạnh phúc như một con người, họ thậm chí còn đi xa hơn thế nữa, đó là hy vọng được hưởng các lạc thú của cõi trời như một vị chư thiên. Lòng tham cứ tăng trưởng mãi như vậy. Có những người thích kiếp nào sinh ra cũng được làm người nam trong khi những người khác lại nguyện được làm người nữ. Tất cả những khao khát này là công việc của hữu ái (bhava taṅhā). Con người không biết rằng sự mong mỏi những dục trần mà họ đã từng được hưởng thụ và chấp đắm vào chúng ấy có nghĩa là họ đã chấp nhận mang cái gánh nặng của năm uẩn. Do đó, Hữu Ái chính là sự khát khao các dục lạc cộng với niềm tin cho III. VIBHAVATAṄHĀ (Phi hữu ái) Ngắn gọn, uccheda-diṭṭhi (đoạn kiến) là tin không có đời sau. Mọi thứ đều diệt vong sau khi chết. Đây là giáo thuyết do Ajita, một trong những ngoại đạo sư cùng thời với Đức Phật giảng dạy và rất thịnh hành thời ấy. Giáo thuyết này cho rằng: Một cá nhân do tứ đại — đất, nước, lửa, gió — tạo thành. Khi họ chết, địa đại trở về với đất lớn; thủy đại chảy vào biển nước; hỏa đại chuyển thành hơi nóng; phong đại trở về với khối không khí. Tất cả các giác quan…. Thấy, nghe, ngửi, nếm, xúc chạm và suy

nghĩ…. biến mất vào trong hư không. Khi một cá nhân, dù họ là người trí hay kẻ ngu, chết, thân xác bị hủy hoại diệt mất. Chẳng còn lại gì sau khi chết cả. Trong khi cư trú trong thân, địa đại tự thể hiện dưới hình thức cứng hoặc mềm; nhưng khi thân này chết, nó lìa bỏ thân để hòa nhập lại với đất bên ngoài. Nói cách khác, địa đại trong thân chết sẽ chuyển thành chất đất (pathavī rūpa), từ đó cây cỏ mọc lên. Theo cách tương tự, thủy đại trong thân chết được cho là sự ẩm ướt và lưu chảy của chất nước. Những người theo thuyết hư vô của trường phái Ajita này không nhìn nhận sự hiện hữu của thức. Tất cả các căn thấy, nghe, …. là do vật chất tạo thành. Vì thế khi đề cập đến các căn này họ dùng từ Indriya, căn hay giác quan. Theo họ, khi một người chết, vật chất bị hủy diệt, các căn của người ấy tan rã vào hư không. Bất kể người nào chết, dù là trí hay ngu, sự sống của họ bị "cắt đứt" hay chấm dứt. Khi một người ngu chết, sẽ không có tái sanh nên người ấy không cần phải có những day dứt hay hối tiếc về những ác nghiệp của mình, cũng giống như người trí bình thản trước những thiện nghiệp của họ vậy. Tóm lại, đây là cách suy nghĩ của Ajita. Tất nhiên, giáo lý của ông hấp dẫn đối với những người thích làm điều ác, và cảm thấy khó chịu khi làm điều thiện. Vì giáo lý này mặc nhiên công nhận không có sự sống sau khi chết, nó có thể bị vặn lại là có sự sống trước khi chết chăng? Nếu nói rằng có, nó có thể bị hỏi thêm:

"Sự sống trước khi chết là gì?" Câu trả lời, theo phương châm lý luận của Ajita và những người cùng quan điểm với ông thì sự sống trước khi chết là atta (bản ngã) hay satta (chúng sinh). Điều này gợi ý rằng, bất chấp quan niệm của họ là chỉ có tứ đại, atta hay satta vẫn hiện hữu. Đây là sự chấp thủ vào bản ngã thuần tịnh và đơn giản. Những người chủ trương đoạn kiến ước định rằng con người không nên phí thì giờ làm điều thiện cho những kiếp lai sanh (vì sẽ không có sự sống sau khi chết), thay vào đó hãy dành hết thì giờ để hưởng thụ kiếp sống hiện tại, kiếp sống duy nhất con người có. Tham ái xuất phát từ quan niệm Phi Hữu Ái (vibhavataṅhā) này thúc đẩy con người lao vào hưởng thụ các dục lạc trong khi còn sống vì mọi thứ sẽ tàn lụi sau khi chết. Lẽ đương nhiên, hệ tư tưởng này có một sức hấp dẫn rất lớn đối với những người thích làm điều ác, ngại làm các điều thiện như bố thí, giữ giới, tu thiền. Vì không có gì xảy ra sau khi chết, nên không cần thiết phải tạo trữ phước thiện. Những người say mê quan niệm này sẽ không thích ý niệm cho rằng cuộc sống luôn luôn đổi mới và rằng quả của thiện nghiệp cũng như ác nghiệp sẽ đi theo dấu vết của họ. Nếu không có đời sống mới xảy ra sau khi chết, mọi ác nghiệp của họ sẽ chấm dứt cùng với cái chết của họ, và họ sẽ không phải chịu trách nhiệm về bất cứ hậu quả thiện ác nào. Thực sự những ác nghiệp mà họ làm sẽ bị xóa sạch sau khi họ chết và xuất ra khỏi họ như một con cừu vô tội, Phi Hữu Ái luôn luôn tìm được sự thỏa mãn trong

những ý niệm về sự hủy diệt hoàn toàn như vậy. Bị ám ảnh bởi quan niệm này một người luôn luôn khao khát hưởng thụ những lạc thú của cuộc đời, không chút kềm chế khi làm điều tội lỗi. Tuy nhiên sự chấp nhận những dục lạc trong kiếp hiện tại cũng có nghĩa là sự chấp nhận các uẩn sẽ sanh khởi trong kiếp sống tương lai. Những hành động ác họ tích tạo trong kiếp này là những bất thiện nghiệp mà khi lâm chung họ sẽ bám vào, và do những ác nghiệp ấy, các uẩn mới sẽ phát sanh. Vì bao lâu tham ái còn tồn tại, sự hiện hữu mới là điều không thể tránh khỏi bất kể quan niệm của họ là

thường kiến hay đoạn kiến. Y học khuyên rằng người bệnh không nên dùng những thực phẩm không thích hợp đối với sức khỏe của mình; nhưng bệnh nhân không chịu tiết chế và ăn những thứ bị cấm. Kết quả là tình trạng sức khỏe của họ trở nên tồi tệ hơn, thậm chí có thể phải chết. Người bị khổ sở với Đoạn Kiến cũng giống như người bệnh đó vậy. Mặc dù họ tin không có đời sau, nhưng lòng tham đối với những dục trần của họ mãnh liệt đến nỗi họ sẽ "trở thành" hay tái sanh trở lại, bất kể triết lý của họ nói gì. Sự hiện hữu mới sẽ khó lòng giữ cho anh ta ở trong trạng thái tốt đẹp được vì anh ta chưa bao giờ làm một việc thiện nào trước đây. Mỗi ác nghiệp đều tạo ra một ác quả (hay có thể nói mỗi hành động ác đều có một phản ứng xấu đối nghịch lại). Triết lý của anh ta từ đầu đến cuối chỉ là sự thỏa mãn những tham muốn vị kỷ bất chấp những hậu quả bất lợi cho người khác. Ai chết mặc ai miễn sao ta

sống là được rồi, anh ta nghĩ như vậy. Anh ta không hề có những day dứt của hối tiếc về những hành động đã làm tổn hại đến người khác của anh ta. Do anh ta chỉ tạo những nghiệp xấu theo cách này, anh sẽ không có hy vọng gì ngoại trừ những kiếp sống hạ liệt và khổ đau trong tương lai suốt vòng luân hồi này. Lập lại một lần nữa, Phi Hữu Ái là tham ái đối với những dục trần trong cuộc sống mà vốn được tin là không có đời sau. Một người, bị khổ sở với loại tham ái này thường thỏa sức đắm chìm trong các dục lạc. Khái niệm hạnh phúc, theo họ nghĩ, giống như những thứ khác sẽ tàn lụi với cái chết, con người sẽ không phải chịu trách nhiệm về những hành động thiện ác trong cuộc đời của mình. Tôi sẽ tóm lại những gì đã được nêu ra từ trước đến nay: Cái gì là gánh nặng? Năm uẩn là gánh nặng. Ai mang gánh nặng? "Người" do năm uẩn tạo thành mang gánh nặng. Ai chấp nhận vận chuyển gánh nặng này? Tham ái (taṅhā) chấp nhận vận chuyển gánh nặng này.

CHƯƠNG IV QUĂNG XUỐNG GÁNH NẶNG

I. Minh sát Đến đây Tôi sẽ giải thích về đề tài làm thế nào để quăng xuống gánh nặng, được xem là phần quan trọng nhất của bài kinh này. Đức Phật dạy: Này các Tỳ-kheo! Quăng xuống gánh nặng có nghĩa là gì? Nó có nghĩa là sự hủy diệt, từ bỏ, đoạn trừ, giải thoát và thoát ly hoàn toàn tham ái. (Katamañca bhikkhave bharanikkhepaṁ? Yo tassa yeva taṅhāya asesavirāganirodho cāgo, paṭinissaggo, mutti, anālayo, Idaṁ bhikkhave bhāranikkhepanaṁ) Ngay khi tham ái được đoạn trừ, gánh nặng sẽ rơi khỏi vai chúng ta. Sự đoạn trừ tham ái có thể được thực hiện nhờ áp dụng các minh sát trí và chứng đắc Thánh Đạo. Tham ái rút lui khỏi thánh đạo trí này khi bóng tối vô minh diệt, từ đó sẽ không còn nhân cho các Uẩn sanh khởi nữa. A-la-hán Thánh Đạo (Arahatta-magga) đoạn trừ hoàn toàn mọi hình thức của tham ái. Ở giai đoạn bất lai thánh đạo (anāgāmi-magga), tham ái đối với các dục lạc (kāmarāga) được dập tắt. Do vắng mặt loại dục ái này,

một bậc thánh bất lai được giải thoát khỏi nghiệp hữu (kamma-bhava), tiến trình tích cực của sự trở thành hay tiến trình tạo nghiệp đưa đến tái sanh, vì thế vị ấy sẽ không tái sanh lại làm người hay chư thiên dục giới để gánh cái gánh nặng của năm uẩn của con người hay chư thiên nữa. Nhất lai thánh đạo (sakadāgāmi-magga) cũng có thể dập tắt hoàn toàn dục ái. Và cuối cùng vị ấy cũng có thể quăng xuống gánh nặng sau hai

kiếp sống hoặc làm người hoặc làm chư thiên. Ở giai đoạn nhập lưu thánh đạo (sotāpatti-magga), thân kiến và hoài nghi đã bị dập tắt. Hai kiết sử này cũng là những hình thức của tham ái. Một khi hai kiết sử này được loại trừ, cơ hội cho các uẩn của bốn ác đạo sanh khởi sẽ không còn nữa. Vì thế một bậc thánh nhập lưu sẽ không bao giờ phải chịu khổ trong địa ngục.... Vị ấy chuẩn bị quăng xuống gánh nặng sau bảy kiếp tái sanh. Để minh họa những lợi ích mà một bậc thánh nhập lưu, người có thể tránh khỏi cái khổ do năm uẩn sanh, nhận được, Đức Phật đã dùng ẩn dụ về cát. Ngài lấy một ít cát đặt trên đầu móng tay và hỏi các vị Tỳ- kheo: “Cái nào là nhiều hơn ... cát trên đầu ngón tay Như Lai hay cát của quả địa cầu này? Được các vị Tỳ- kheo trả lời rằng cát trên đầu ngón tay Thế Tôn là vô cùng nhỏ so với cát của quả địa cầu, Đức Phật nhắc nhở các vị Tỳ-kheo rằng cái khổ phát sanh do phải “tái sanh” trước khi một hành giả đạt đến trạng thái nhập lưu là không thể đếm được giống như cát của quả địa cầu; và rằng sau khi đạt đến đạo quả nhập lưu, cái khổ còn lại trong bảy kiếp tái sanh cuối cùng của vị ấy là vô cùng

nhỏ, so với cái khổ mà họ đã gặp trước đây. Do đó Đức Phật thúc giục các hàng đệ tử của ngài hãy nỗ lực để chứng ngộ Tứ Thánh Đế ở trong tâm. II. Quăng bỏ gánh nặng bằng thực hành minh sát Từ trước đến đây tôi đã chỉ cho mọi người thấy gánh nặng có thể được đặt xuống nhờ đắc bốn thánh đạo. Nhưng để đắc các thánh đạo này bạn phải có trí tuệ thuộc thiền minh sát. Vì thế, nếu bạn chọn việc vứt bỏ gánh nặng bạn phải cố gắng để có trí này. Khi bạn không ghi nhận những gì bạn thấy, nghe, ngửi, nếm, xúc chạm hay suy nghĩ, bạn sẽ không biết bản chất thực của các đối tượng giác quan. Trí hiểu biết của bạn về chúng sẽ mang tính hời hợt và do đó là lầm lẫn. Bạn có thể sẽ xem những gì vô thường là thường, những gì khổ là lạc, và những gì không có thực chất là có thực chất. Nói cách khác, bạn sẽ chẳng bao giờ hiểu rõ được khái niệm về vô thường (anicca), khổ (dukkha), và vô ngã (anatta). Không hiểu rõ các pháp như vậy là vô minh (avijjā). Chính vô minh lôi cuốn chúng ta sa lầy vào các dục trần khả ái, cũng như chấp trước vào cái tôi của chúng ta. Đây là bản chất của tham ái; và mỗi lần tham ái ngẩng cái đầu của nó lên, chúng ta phải chấp nhận mang cái gánh nặng của năm uẩn. Duyên ái (taṇhā) thủ (upādāna) sanh, và thủ sẽ kích hoạt nghiệp (kamma) và hành (saṅkhāra), từ đó một ngũ uẩn mới đi vào hiện hữu. Giây phút bạn xao lãng việc thực hành thiền

minh sát và không ghi nhận các đối tượng giác quan, tham ái sẽ ngóc cái đầu của nó lên. Nó có thể sanh cùng với cái thấy hay nghe, hay nó có thể nằm yên một thời gian chờ cho những điều kiện thích hợp để sẵn sàng ngóc dậy. Đó là lý do vì sao chúng ta phải nắm bắt ngay khoảnh khắc tâm tiếp xúc với các đối tượng giác quan; vì nếu chúng ta quên làm như vậy, tham ái, đi cùng với vô minh sẽ thắng thế. Trong trường hợp ấy chúng ta sẽ phải chấp nhận mang ngũ uẩn mới và làm theo sự sai bảo của nó. Bởi thế chúng ta phải ngăn chặn cơ hội tự khẳng định mình của nó bằng cách ghi nhận sự sanh và diệt của danh và sắc khi chúng ta thấy hay nghe một điều gì. Khi chúng ta ghi nhận mọi hiện tượng xảy ra theo cách này khả năng tập trung của chúng ta sẽ được phát triển tốt và trở nên mạnh mẽ hơn, nhờ vậy chúng ta có thể nhận ra bản chất thực của chúng. Lúc đó chúng ta sẽ hiểu rằng cái biết đối tượng là danh (nāma), khác biệt

với sắc (rūpa), đối tượng được biết, và rằng danh sanh lại ngay sau khi nó diệt, cả sắc cũng vậy. Ngược lại danh và sắc này cũng diệt ngay khi sanh. Cả hai đều nằm trong trạng thái trôi chảy không ngừng. Khi bạn quan sát trạng thái sanh diệt này bạn sẽ hiểu ra rằng chẳng có gì trong thế gian này là thường hằng cả, và do đó bạn cũng nhận ra tất cả pháp đều phải chịu sự chi phối của quy luật vô thường. Cái gì phải bị sanh diệt thì không phải là lạc để có thể cho rằng nó đem lại sự thỏa mãn, và vì thế tình trạng bất toại nguyện này là Khổ. Tất cả pháp xảy ra theo đường lối tự nhiên của chúng, cái ta (atta) hay tự ngã không kiểm soát hay làm

chủ được chúng. Điều này được gọi là không có thực chất hay vô ngã (anatta). Hiểu được danh sắc phải chịu sự chi phối của quy luật vô thường, khổ và vô ngã như vậy có nghĩa là bạn đã có minh (vijja). Minh biểu thị cho sự giác ngộ. Vì thế có thể nói rằng thiền minh sát giúp chúng ta có được ánh sáng của trí tuệ sau khi đã xua tan bóng tối vô minh. Ở giai đoạn này chúng ta có thể vứt bỏ quan niệm sai lầm cho rằng những gì khả ái, khả lạc đều đáng mong muốn. Tham ái bị xua tan ngay sát-na chúng ta ghi nhận cảnh sắc và âm thanh xuất hiện ở tâm chúng ta. Bởi vì, trong khi chúng ta đang ghi nhận như vậy, không thể có cơ hội nào cho tham ái hay dục vọng nổi lên. Ngay cả sau đó, khi chúng ta cố gắng để nhớ lại những gì chúng ta đã thấy hay nghe, nó cũng không thể tự làm cho nó được cảm giác. Vì thế, có thể nói rằng trong sát-na tâm ấy chúng ta hoàn toàn không có cảm giác về tham ái. Như vậy khi thiện pháp (kusala dhamma) có mặt tham ái không thể sanh; hay nói khác hơn ngay sát na ghi nhận hoặc ngay cả sau đó (sau khi ghi nhận) tham ái không thể sanh do nhờ thiện pháp minh sát vậy. Sự vứt bỏ tham ái mỗi lần chúng ta ghi nhận hiện tượng sanh và diệt của danh sắc đồng nghĩa với việc chúng ta đã quăng xuống gánh nặng của năm uẩn. Vì sự ghi nhận này soi sáng cho chúng ta thấy những thực tại vô thường, khổ và vô ngã của các pháp; và chính trí ấy làm cho chúng ta cảm thấy dễ dàng quăng xuống gánh nặng.

Khi bạn ghi nhận sự phồng lên và xẹp xuống của bụng, hay ghi nhận những chuyển động như ngồi, đứng, co, duỗi, là bạn đang nhìn vào bên trong tự thân mình. Khi bạn nhận ra sự diễn tiến, theo từng giai đoạn, của những hoạt động trong thân mình này, tham ái đối với các cảm thọ lạc không thể sanh khởi. Nhưng nếu bạn không thể nắm bắt được bản chất thực của mọi hiện tượng (danh-sắc), bạn sẽ bị đánh lừa bởi khái niệm cho rằng cái đang phồng và xẹp này chính là bụng của mình. Ý nghĩ "Đây là bụng tôi", suy cho cùng, là một ảo tưởng. Do ảo tưởng này, người ta cảm thấy "Hễ cái gì của tôi là vừa ý." Từ đó dẫn họ đến chỗ làm mọi chuyện cũng vì lợi ích của cái họ cho là của ta. Và vì thế Nghiệp (kamma) và Hành (saṇkhāra) bắt đầu hoạt động. Chính do hai yếu tố đang hoạt hóa này các Uẩn mới phát sinh. Chúng phát sinh như thế nào? Chúng phát sanh do mưu đồ của tham ái. Khi bạn quên ghi nhân sự sanh diệt của danh và sắc, bạn cảm thấy dễ chịu với ý niệm cho rằng chính bụng của ta đang làm việc. Ngay khi ý niệm này xuất hiện, tham ái đã có mặt. Khi bạn hành thiền trên các hiện tượng danh và sắc, tham ái sẽ biến mất, vì thế chúng tôi mới nói vứt bỏ tham ái có nghĩa là đặt xuống gánh nặng. Đôi lúc sự thất niệm xảy ra nhanh đến nỗi, khi bạn đang hành thiền và ghi nhận các hiện tượng phồng xẹp của bụng, bạn có thể rơi vào sự suy nghĩ. Sự suy nghĩ này dẫn đến những ý định và mong muốn tất yếu của nó. Chẳng hạn, khi bạn

đang suy nghĩ về một điều gì đó, sự tình có thể xảy ra là bạn sẽ muốn làm một cái

gì đó, hay muốn có một cái gì đó. Dù cho những ý định của bạn có được thực hiện hay không, dù cho những mong muốn của bạn có được hoàn thành hay không, nó sẽ không thành vấn đề bao lâu bạn còn cảm thấy hài lòng với việc suy nghĩ về chúng. Những suy nghĩ như vậy mang lại sự thích thú đến nỗi ngay cả những hành giả đang hành thiền cũng không thích lời (thiền sư) đề nghị là bạn phải ghi nhận hiện tượng suy nghĩ đang xuất hiện trong lúc quán sự phồng xẹp của bụng. Nhưng trong pháp hành những suy nghĩ của tâm cũng phải được ghi nhận. Vì, nếu bạn không ghi nhận sự suy nghĩ của mình, có thể bạn đã phát triển tâm tham đối với nó, hài lòng với ý niệm cho rằng chính bạn là người đang suy nghĩ. Đây là cách ý niệm về cái tôi hay tự ngã xen vào. Một khi ý niệm này đã nắm chặt lấy bạn, bạn sẽ nỗ lực chỉ vì lợi ích của "bản ngã". Lúc đó Nghiệp và Hành sẽ bắt đầu hoạt động và hai yếu tố này sẽ làm cho ngũ uẩn mới phát sanh. Vì thế, bất cứ khi nào bạn quên không ghi nhận những gì bạn đang suy nghĩ về, là bạn đang chấp nhận gánh nặng ngũ uẩn mới. Một người hành thiền có quan sát những gì mình đang suy nghĩ sẽ luôn nhớ sự thực rằng suy nghĩ này không biểu thị cho cái ngã (atta) của ta, nó chỉ là một hiện tượng xảy đến một cách tự nhiên. Khi vị ấy ghi nhận "suy nghĩ, suy nghĩ" hoạt động của suy nghĩ này sẽ chấm dứt. Khi vị ấy ghi nhận "ý định, ý định," hay "ước muốn, ước muốn," những ý định, và ước muốn ấy sẽ biến mất. Và vị ấy sẽ nhận ra những suy nghĩ, ý định và ước muốn này trước đó không có, chúng chỉ vừa xuất

hiện, và rồi sau đó chúng sẽ biến mất. Vị ấy sẽ đi đến chỗ biết những điều này bằng trực giác, không cần thực hiện những nỗ lực để biết chúng. Vị ấy không còn thấy thích thú trong những suy nghĩ, tính toán và ước muốn của mình nữa, và nhờ vậy vị ấy trở nên xả ly đối với chúng, không nhìn nhận chúng như những sản phẩm của bản ngã. Điều này báo hiệu sự hủy diệt của tham ái (taṇhā); và khi tham ái không còn hiện hữu, các Uẩn phát sinh từ nó cũng sẽ chấm dứt. Vì thế, bất cứ khi nào bạn ghi nhận sự suy nghĩ của mình, bạn đang quăng bỏ gánh nặng. Vấn đề này sẽ được sáng tỏ khi tôi giải thích về Hoại Diệt Trí (bhaṇga ñāṇa) ngay sau đây. Một hành giả đã đạt đến Hoại Diệt Trí sẽ thấy rằng cả hai — đối tượng (sắc), và tâm (danh) cái ghi nhận sắc — đều lần lượt tan hoại ngay khi chúng vừa sanh. Khi vị ấy ghi nhận sự phồng lên của bụng, thì sự phồng lên cùng với tâm ghi nhận đã tan hoại trong tiến trình quan sát của vị ấy. Chúng không bao giờ giữ nguyên không thay đổi. Bạn không thể thấy được những hình ảnh của chúng, vì chúng không đưa ra một dấu hiệu nào về sự hiện diện của chúng cả. Sự hiện hữu của chúng chỉ thoáng qua, nên chúng là vô thường. Vì vậy tuyệt đối không có lý do gì để bạn cảm thấy thích thú trong các uẩn và xem nó như "thân của tôi" hay "bụng tôi" hay "tâm của tôi". Do lẽ đó tham ái không thể phát triển. Khi tham ái không sanh, các yếu tố ái (taṅhā), thủ (upādāna), hữu (bhava) không thể kích hoạt tiến trình trở thành hay tái sanh được. Khi ghi nhận các hiện tượng khác, như sự xẹp xuống của bụng, hay sự co, duỗi của

tay chân, vị ấy sẽ cảm thấy rằng đối tượng bị biết, Sắc (rūpa), và chủ thể nhận biết, Danh (nāma), tan hoại cùng nhau, không để lại chút dấu vết nào về hình dạng và thực

chất của chúng. Tất cả đều thoáng qua. Do đó những hiện tượng này không thể được nhận thức như "bụng của tôi, tay của tôi, chân của tôi, hay thân của tôi". Ngay đó, tham ái bị hủy diệt. Với sự diệt của tham ái, thủ, nghiệp và hành không thể hoạt động. Với sự chấm dứt của những hoạt động này, các Uẩn không thể sanh. Và theo cách này gánh nặng được quăng xuống. Kế đến, có sự thực hành quán thọ (vedanā) hay ghi nhận các cảm thọ khi chúng khởi sanh. Bạn có thể cảm thấy mệt, hay cảm thấy nóng, đau khi đang ngồi thiền. Hãy ghi nhận tất cả những cảm thọ này. Khi bạn đang ghi nhận sự sanh và diệt của các hiện tượng Danh và Sắc, bạn sẽ thấy chúng biến mất cùng nhau. Tập trung trên cảm giác nóng ở một phần nào đó trên thân bạn. Người bình thường sẽ nghĩ rằng cảm giác nóng này xảy ra liên tục. Nhưng khi bạn ghi nhận cảm giác nóng này đúng theo phương pháp thiền quán, bạn sẽ thấy rằng sự nóng này xảy ra như một chuỗi cảm giác nóng, lúc sanh, lúc diệt, rồi lúc sanh và lúc diệt trở lại. Có những chỗ ngắt trong chuỗi cảm thọ. Đối với một hành giả minh sát chỗ ngắt rất rõ ràng nhưng đối với một người bình thường toàn bộ chuỗi cảm thọ dường như liên tục không có chỗ ngắt nào cả. Điều này không chỉ áp dụng cho các đối tượng giác quan tạo ra các cảm thọ mà còn cả với tâm quan sát chúng nữa. Trong sát-na này tâm nhận ra cảm thọ và rồi sự nhận thức ấy liền diệt. Kế tiếp, sát-na

khác sanh khi tâm nối tâm trước nhận ra cảm thọ mới xuất hiện và sự nhận thức này cũng diệt hay biến mất như trước. Sự việc này cứ tiếp tục không ngừng cho đến bao lâu cảm thọ còn kéo dài. Cảm giác nóng đang được quan sát không phải là "ta". Tâm ghi nhận cảm giác nóng này cũng không phải là "ta". Cái gì không phải là "ta" thì cũng không phải là cái để thích thú. Ngay khi ý nghĩ này phát sanh, tham ái liền diệt. Với sự diệt của tham ái (taṇhā) và các pháp đồng sanh của nó, thủ, nghiệp và hành, cũng ngưng hoạt động. Khi những hoạt động điều hành này vắng mặt các Uẩn mới không thể khởi lên. Vì thế mỗi lần bạn ghi nhận các cảm thọ sanh khởi, bạn đang quăng bỏ gánh nặng. Điều này được nói liên quan đến các cảm thọ lạc. Nhưng phải lưu ý rằng đối với các cảm thọ khổ hoặc cảm thọ bất lạc bất khổ bạn cũng phải cố gắng nhận xét như vậy. Khi bạn thực hành việc ghi nhận các hiện tượng này, bạn sẽ nhận ra rằng các cảm thọ không xảy ra liên tục, mà mỗi phần của chúng cứ sanh lên rồi diệt, sanh lên rồi diệt, ... trong bao lâu cảm thọ kéo dài. Trong ví dụ về sự nóng ở trên, cảm giác nóng có thể được chia thành nhiều phần, hay nhiều sát-na nối tiếp nhau. Khi một người ghi nhận thọ khổ (dukkha vedanā), thọ lạc (sukha vedanā) và thọ xả (adukkhamasukha vedanā) họ sẽ tách ra khỏi ý niệm về một cái 'Ta' thường hằng hay cái "Ta" đang cảm thọ lạc. Sự tách bạch này sẽ khiến cho thủ, nghiệp và hành chấm dứt và cuối cùng, gánh nặng được nhấc khỏi vai họ. Với sự diệt của các Uẩn, già, bệnh, và chết sẽ không thể khởi sanh. Bóng gió về điều này Đức

Phật dạy rằng người hành thiền sẽ trốn khỏi tử thần ngay khi vị ấy đặt gánh nặng xuống. Yathā pubbulakaṁ passe, Yathā passe marīcikaṁ; Evaṁ lokhaṁ avekkhataṁ, Maccurājā na passi. Cũng như nhìn bong bóng, Cũng như nhìn ảo ảnh, Hãy nhìn đời rỗng không (như vậy), Tử thần không thấy được. (Ai nhìn đời (thế gian của năm uẩn) như bong bóng nước hay như ảo ảnh, rỗng không thực chất, Tử Thần sẽ không thấy được người ấy.) Bong bóng nước sẽ bể ngay sau khi vừa hình thành. Ảo ảnh gợi lên

một hình ảnh về thực tại nhưng xem xét kỹ những hình ảnh ấy sẽ biến mất. Tuyệt đối không có thực chất trong hai thứ ấy. Đây chỉ là kiến thức phổ thông. Khi chúng ta biết được bản chất thực của chúng, chúng ta cũng biết bản chất thực của các hiện tượng. Khi một người hành thiền có được tri kiến này qua việc quan sát sự hoại diệt của các uẩn, vị ấy sẽ khám phá ra rằng đối tượng được biết và tâm biết đều nằm trong trạng thái trôi chảy, lúc sanh, lúc diệt, không ngừng. Vị ấy biết chúng là vô thường. Không có cốt lõi hay thực chất nào trong chúng để đáng được gọi là "của

tôi" cả. Chúng chỉ biểu thị cho tiến trình trở thành và tan hoại mà thôi. Tử Thần không thể khám phá ra người có sự hiểu biết này. Người ấy được nói là đã giải thoát khỏi ảo tưởng về cái "tôi", hay "của Tôi" ngay khoảnh khắc thực hành thiền minh sát. Khi, nhờ thực hành minh sát, người ấy đạt đến A-la-hán thánh đạo, vị ấy sẽ được giải thoát khỏi nó vĩnh viễn. Phép ẩn dụ mà Đức Phật dùng trong bài kệ này cho rằng tử thần không thể khám phá ra người hành thiền thấy cuộc đời rỗng không phù hợp với câu nói trong Kinh Gánh Nặng cho rằng khi tham ái (taṇhā) không có cơ hội sanh khởi, người ấy có thể quăng xuống gánh nặng khỏi vai họ. Ở đây tử thần được nhân cách hóa với ý định kích thích sự sợ hãi mà thôi. Ngay khoảnh khắc người hành thiền loại trừ vô minh, ái, thủ, hành và nghiệp, người ấy được bảo là đã đặt xuống gánh nặng trong khoảnh khắc đặc biệt ấy. III. Một bậc thánh nhập lưu đã làm nhẹ bớt gánh nặng Với sự thành thục và hoàn thiện dần dần của minh sát trí dẫn đến sự chứng đắc nhập lưu thánh đạo, về mặt tinh thần, người hành thiền có thể nhận thức Niết-bàn, ở đây danh, sắc và các hành bị diệt hoàn toàn. Vị ấy thực sự có thể cảm nhận được cảm giác bình yên cùng với sự chấm dứt của các hành (saṇkhāra) vốn làm duyên cho các đối tượng giác quan và thiền. Nơi đây mọi hiện tượng dừng lại, chỉ còn sự bình yên tuyệt đối. Vị ấy được giải thoát khỏi cái ảo tưởng về tự ngã vốn

xem thân và tâm này là tự ngã (atta) hay một chúng sinh (satta). Vị ấy nhận ra cái thấy, nghe, ngửi, nếm, xúc chạm hay suy nghĩ chỉ do các uẩn danh và sắc tạo thành. Sự co, duỗi hay chuyển động biểu thị cho những hoạt động của ngũ uẩn. Mọi thân hành, khẩu hành, và tâm hành đều phát sinh trong cùng ngũ uẩn ấy. Trước khi thiền, hành giả có thể nghĩ rằng mọi hoạt động và cách cư xử ấy là chính mình, vì thế vị ấy khẳng định: "Chính tôi là người thấy, hay Tôi thấy, Tôi nghe." Vị ấy đã lầm tưởng các hiện tượng danh, sắc là một thực thể sống cư trú bên trong vị ấy. Giờ đây, sau khi đã được soi sáng bởi nhập lưu trí, ảo tưởng về tự ngã biến mất, và vị ấy nhận ra rằng tất cả những cái thấy, nghe, … chỉ là sự thể hiện của danh và sắc luôn luôn sanh và diệt. Điều này mô tả tiến trình diệt của thân kiến hay ảo tưởng về tự ngã (sakkāyadiṭṭhi). Khoảnh khắc ảo tưởng về tự ngã này diệt, trí tuệ được mở ra; và người hành thiền xua tan mọi hoài nghi về sự hiện thực của Tam Bảo — Phật, Pháp, Tăng, về tính thiêng liêng của tam học — giới, định, tuệ, và về điều học (sikkhā). Ở đây, để ngắn gọn, tôi sẽ bỏ điều học qua một bên, nhưng phải nhớ rằng một khi người hành thiền đã được an lập trong Tam Quy, thì một cách tự nhiên, vị ấy đã có niềm tin trong điều học. Trong việc tu tập Đạo Lộ, thì giới, định, và tuệ là quan trọng tột bậc. Một vị Tỳ-kheo trong Tăng có nghĩa là người đang thực hành tam học. Với sự diệt của thân kiến và hoài nghi, các phiền

não (kilesa) cũng được đoạn trừ. Phiền não bao gồm tham, sân, si và những phiền não mà do chúng một người không phải thánh nhập lưu phải tái sanh liên tục, và vị đã đắc nhập lưu thì không hơn bảy kiếp. Bất kỳ ai không thực hành trọn vẹn hoặc thực hành được một phần nào đó của thiền minh sát sẽ không thể đạt đến Đạo Quả, và do đó, người ấy có thể phải chịu khổ trong bốn ác đạo như kết quả của những nghiệp bất thiện họ đã làm. Nếu vị ấy là một bậc tiểu nhập lưu (cūḷa sotappana), vị ấy có thể tránh được địa ngục trong kiếp kế; nhưng trong kiếp thứ ba có thể người ấy lại bị tóm bắt vào vòng xoáy của Luân Hồi, trải qua những lần tái sanh bất tận như con người và chư thiên bình thường vậy. Tuy nhiên nếu bất kỳ một kiếp nào đó trong số những kiếp sống ấy, sau khi có cơ hội gặt hái những lợi ích từ giáo pháp của Đức Phật, người ấy thực hành thiền minh sát, người ấy vẫn có thể ước nguyện đạt đến Đạo Quả trong một thời gian ngắn khoảng vài kiếp tương lai, mặc dù người ấy đã lỡ cơ hội trong kiếp hiện tại này. Điều này có nghĩa rằng một giới hạn đã được đặt ra cho sự tái sanh của người ấy. Đây là những lợi ích mà một người hành thiền minh sát nhận được vượt xa những người không hành thiền. Ngược lại vô minh và tham ái ngăn kẻ phàm phu không cho họ giới hạn con số của những kiếp sống mà họ phải đi đến trong suốt vòng Luân Hồi như vậy. Đây là những gì Đức Phật nói: Này các Tỳ-kheo! Không thể quan niệm được là vòng luân hồi này. Do vô minh che đậy và tham

ái trói buộc các chúng sinh phải hiện hữu liên tục. Họ phải trải qua hết kiếp sống này đến kiếp sống khác trong luân hồi mà khởi điểm của nó không ai có thể biết được. Sự hiểu biết bình thường về cái thấy, nghe, … do năm uẩn hay sự kết hợp của danh và sắc tạo thành không phải là sự hiểu biết đúng như thực. Sự hiểu biết ấy là vô minh (avijjā). Nó tạo ra sự dối trá về tính thường hằng của các pháp thấy và nghe. Nó lừa chúng ta vào chỗ tin rằng một đối tượng nào đó là thiện, là tốt và khả ái. Nó khiến chúng ta cố chấp vào ý niệm về tự ngã. Vì thế chúng ta nghĩ "đó là Tôi", "đó là nó", "đó là một chúng sinh". Nó che đậy bản chất thực của các Uẩn, và vì thế chúng ta bị dẫn dắt vào ý nghĩ cho rằng các pháp là thường, lạc, ngã, tịnh, từ đó chúng ta bị dính mắc vào chúng. Đây là cách tham ái làm việc cấu kết với vô minh. Nó cũng giống như một sợi dây trói buộc. Khi một con vật bị trói buộc, nó chỉ có thể di chuyển nhiều lắm là bằng chiều dài của sợi dây cho phép, không thể vượt qua giới hạn đó được. Tương tự như vậy là các chúng sinh bị trói buộc vào tham ái, họ chỉ loanh quanh trong giới hạn của tham ái chứ không thể đi ra khỏi nó được. Họ sẽ phải tái sanh đi tái sanh lại không ngừng trong những hình thức khác nhau hay trong các Uẩn khác nhau. Bởi vì họ không thể trốn thoát khỏi các uẩn, không thể trốn thoát khỏi luân hồi. Thực sự, ngay cả nghĩ về việc trốn thoát đó họ cũng không thể. Vì thế các Uẩn cứ sanh đi sanh lại trong hàng tỷ, hàng tỷ kiếp của quả địa cầu, và chúng bắt đầu sanh từ khi nào cũng

chẳng ai biết. Các uẩn cứ tiếp tục sanh cho đến khi một người chứng đắc nhập lưu thánh đạo. Khi nhập lưu đạo được chứng đắc, người ta có thể ước đoán rằng các uẩn mới chỉ còn sanh tối đa bảy kiếp, sau bảy kiếp chúng sẽ không còn "trở thành" nữa. Sự bình yên vĩnh hằng cuối cùng sẽ được thiết lập. Đây là cách làm thế nào để đặt gánh nặng xuống. Trong Niddesa, đoạn văn kinh sau đây được đề cập: Do nhờ nhập lưu đạo, sự tích chứa các nghiệp, phước hoặc phi phước, sẽ đi đến chấm dứt, và với sự chấm dứt

này, tất cả danh (nāma) và sắc (rūpa) lẽ ra sẽ sanh vô hạn định suốt vòng luân hồi này nếu không đắc đạo, sẽ bị hủy diệt và bị tiêu diệt hoàn toàn sau bảy kiếp tái sanh. Giống như bệnh được chữa lành là nhờ uống thuốc, sự chứng Đạo (nhập lưu) cũng sẽ cứu vị ấy khỏi vô số kiếp tái sanh, điều mà lẽ ra vị ấy phải trải qua nếu không chứng Đạo. Giờ đây, không hơn bảy kiếp nữa vị ấy sẽ thoát khỏi cái vòng tái sanh bất tận của luân hồi. Điều này chỉ cho thấy gánh nặng được lấy đi hay được quăng bỏ bằng nhập lưu đạo như thế nào. IV. Gánh nặng cũng có thể được quăng đi ở những giai đoạn chứng đạo cao hơn Với sự chứng nhất lai đạo trí (sakkādāgāmi magga), một người sẽ quăng bỏ được gánh nặng ở cuối kiếp kế, vì họ chỉ còn tái sanh lại duy nhất một lần. Tuy

nhiên bậc thánh bất lai (anāgāmi) có thể khỏi phải tái sanh trong kiếp cuối cùng hiện tại của vị ấy, hoặc trong cõi Sắc Giới hoặc trong cõi Vô Sắc. Sự hiện hữu không thể được tính như các kiếp sống, vì trong cõi Sắc Giới một người có thể tái sanh tối đa năm lần trong năm cõi Tịnh Cư (suddhāvāsā). Còn cõi Vô Sắc có bốn, vì thế một người có thể sẽ phải tái sanh bốn lần trong bốn cõi ấy. Sự giải thích này cũng áp dụng cho những tham chiếu được thực hiện liên quan đến các bậc nhất lai và nhập lưu. Nghĩa là chúng chỉ liên quan đến các cõi hữu chứ không liên quan đến tái sanh. Điều này được giải thích trong Mula Tikā và là vấn đề bàn luận của các học giả. Với sự chứng đắc của A-la-hán Thánh Đạo trí (arahatta magga ñāṇa), bậc A-la-hán sau khi bát-niết bàn (parinibbāna) không còn tái sanh lại nữa, tất cả các uẩn đã bị diệt hoàn toàn. Loại bát niết bàn này được mô tả là vô dư y niết bàn (anupadisesa parinibbāna), ở đây vô dư y có nghĩa là không có gì (thuộc năm uẩn) còn lại. Vì thế, Đức Phật dạy như sau: Này các tỳ-kheo! Khi tham ái bị đoạn diệt hoàn toàn, không còn dư tàn, khi ái được hoàn toàn từ bỏ, hoàn toàn vứt bỏ, hoàn toàn giải phóng hay giải thoát, và khi nó được xả ly, một sự hủy diệt như vậy có nghĩa là đã quăng xuống gánh nặng của năm thủ uẩn (upādānakkhandhās). Như vậy sự diệt của tham ái có nghĩa là quăng bỏ gánh nặng.

Nếu một người không ghi nhận các trần cảnh (đối tượng giác quan) xuất hiện ở sáu căn môn khi họ thấy, nghe, ngửi, nếm, xúc chạm hay suy nghĩ, thời tham ái cấu kết với vô minh sẽ chiếm được thế thượng phong trong lúc ấy. Cho phép tham ái sanh có nghĩa là chấp nhận gánh nặng. Khi một người ghi nhận những gì đang xảy ra ở sáu căn môn, họ sẽ biết rõ hiện thực của vô thường, khổ và vô ngã; và sự hiểu biết về tính vô thường,... này sẽ xua tan tham ái trong lúc đó. Vì vậy mỗi sát-na ghi nhận các hiện tượng có nghĩa là chúng ta đang quăng xuống gánh nặng trong lúc ấy. Khi một người thành tựu bốn thánh đạo, họ đã hủy diệt hoàn toàn tham ái. Do đó nếu bạn thực lòng muốn từ bỏ gánh nặng, bạn phải hành thiền minh sát, loại thiền vốn dẫn bạn đến sự chứng đắc các Thánh Đạo.

CHƯƠNG V

GÁNH NẶNG NHÌN TỪ ÁNH SÁNG CỦA TỨ THÁNH ĐẾ

Phần giảng giải về bài Kinh Gánh Nặng bằng văn xuôi dễ hiểu đến đây đã chấm dứt. Tuy nhiên chúng ta sẽ áp dụng pháp này vào tứ Thánh Đế. Năm thủ uẩn tạo thành Khổ Đế (dukkha sacca). Như trước đã nói, kẻ mang gánh nặng năm uẩn này là một Người,

vốn cũng chỉ là một cái tên. Khi nhìn từ quan niệm của sự thực (đế) trong nghĩa cùng tột nó không có một thực thể nào cả. Xét trong ánh sáng này, người nằm ngoài phạm vi của Tứ Thánh Đế. Nói cách khác, trong phần thảo luận này, Người không được tính đến. Chính tham ái mới là nhân sanh khổ. Chấp nhận thực tế này chúng ta đi đến Tập Đế (samudaya sacca tức nhân sanh của khổ). Tôi cũng đã nói về phương pháp diệt trừ tham ái, vốn là Diệt Khổ Thánh Đế hay Diệt Đế (nirodha sacca). Trong Kinh Gánh Nặng, Đạo Đế (magga sacca) hay con đường dẫn đến sự diệt khổ không được đề cập đến. Tuy nhiên, nếu Đức Phật đưa ra cho chúng ta kiến thức về sự diệt khổ, ắt hẳn chúng ta phải viện dẫn sự thực rằng công việc liên quan đến sự thực hành Đạo dẫn đến sự diệt khổ đã bao gồm trong Diệt Đế (nirodha sacca). Do đó, trong bài giảng của tôi, tôi đã cố ý nhắc đến thiền minh sát và bốn thánh đạo. Vì thế, quý vị hãy lưu ý đoạn sau: Gánh nặng có nghĩa là năm thủ uẩn. Nó làm hiển lộ Khổ Đế.

Người chấp nhận gánh nặng là Tham ái. Nó làm hiển lộ Khổ Tập Thánh Đế hay nhân sanh của khổ. Quăng xuống gánh nặng có nghĩa là hủy diệt tham ái. Nó làm hiển lộ Diệt Đế. Thiền minh sát và bốn thánh đạo là phương tiện diệt ái. Chúng làm hiển lộ Thánh Đế về Sự Diệt Khổ hay Đạo Đế. Phần Quan Trọng Để kết luận bài Kinh Gánh Nặng bằng văn xuôi, Đức Phật đã nói lên một số bài kệ (gāthās) để trợ giúp trí nhớ cho người nghe. Điều này đã được ghi lại trong các kỳ Kết Tập Kinh Điển như sau: Sau khi thuyết Kinh (Gánh Nặng này) Đức Phật, bậc thầy của trời người, thường có thói quen nói sự thực vì lợi ích của người nghe, ở đây cũng vậy ngài đã soạn hai bài kệ để tóm tắt ý chính của những gì ngài đã giảng. Bây giờ Tôi sẽ trình bày hai bài kệ ấy, bài đầu tiên như sau: Bhārā have pañcakkhandhā, Bhārahato ca puggalo; Bhārādānaṃ dukkhaṃ loke, Bhāranikkhepanaṁ sukhaṁ (Năm uẩn là gánh nặng,

Kẻ gánh nặng là người, Đeo mang gánh nặng ấy, Tức là khổ ở đời, Gánh nặng được đặt xuống, Tức là lạc ở đời.) Nghĩa là: Quả thực nặng thay là gánh nặng của năm uẩn. Kẻ mang gánh nặng chính là Người (cũng là một nhóm của năm uẩn). Trong thế gian của các hữu tình này, chấp nhận gánh nặng tức là khổ. Còn ai (áp dụng minh sát trí và Thánh Đạo trí) đặt xuống được gánh nặng tức là lạc ở đời. Người mang gánh nặng của năm uẩn này sẽ cảm nhận được sự nặng nề của nó khi hàng ngày họ phải phục vụ cho thân thể của mình không biết bao nhiêu thứ, như cho nó ăn uống và làm vệ sinh cho nó, … Với những người mà thiện nghiệp thiếu khuyết điều này sẽ rõ ràng hơn. Người bệnh và người già cũng cảm nhận được rõ rệt sức nặng của cái gánh nặng thân mà họ đeo mang. Những người trong cõi ngạ quỷ hay trong các cõi khổ thì khỏi phải nói. Những đau khổ của họ thuộc tầm cỡ cao nhất và họ lại không có cơ hội để thoát ra khỏi chúng. Loài vật cũng không khá hơn gì. Thức ăn đối với chúng là vấn đề muôn thuở. Chúng không được bảo vệ trước những mối hiểm nguy. Để giữ được sinh mạng, chúng phải tự chạy trốn, vì nếu không rất có thể chúng sẽ bị những con thú lớn khác ăn thịt. Còn những loại gia cầm như gà, vị, heo, dê,… thì luôn luôn phải sống trong

nỗi lo lắng, sợ hại về những mối nguy hiểm sẽ xảy đến với chúng. Tuy nhiên dù có cố gắng để tự bảo vệ mình như vậy chúng vẫn bị giết để lấy thịt. Chúng không có đấng cứu tinh như con người. Trường hợp của trâu bò lại còn thương tâm hơn, vì khi còn

khỏe mạnh, bất kể mưa hay nắng, chúng cũng phải làm việc cho chủ của chúng, nhưng cuối cùng chúng phải nhận lấy cái chết ở lò mổ. Chính vì cái thân (năm uẩn) của chúng mà chúng phải chịu khổ, vì nếu không có thân chúng sẽ chẳng bị giết và ăn thịt như vậy. Ngay giữa loài người với nhau, chúng ta cũng thường gặp kẻ mạnh trù dập kẻ yếu nữa huống chi những con vật khốn khổ ấy thì còn có thể nói gì hơn? Về nghĩa của từ puggala hay Người đề cập trong bài kệ. Chúng ta phải hiểu từ này được dùng trong Chế Định Thuyết (paññatta desanā), vì trong Chân Đế Thuyết (paramattha desanā) hoàn toàn không có người. Ám chỉ đến năm uẩn chúng ta nói theo ngôn ngữ quy ước rằng nó là một người, một chúng sinh, một người đàn ông, một người đàn bà, … Nhưng chúng chỉ là những cái tên. Trong đệ nhất nghĩa đế, người không hiện hữu; và chính các uẩn mang gánh nặng của các uẩn mà thôi. Ngay cả việc chăm sóc cho cái thân này được khỏe mạnh, thực ra mà nói, cũng là đang mang gánh nặng. Chấp nhận gánh nặng là (chấp nhận) khổ và buông bỏ nó sẽ dẫn đến an lạc. Tham ái sanh khi chúng ta không ghi nhận các hiện tượng thấy, nghe, … , trong lúc hành thiền. Nó sanh ngay khoảnh khắc thấy hay

nghe ấy, hay nó cũng có thể ngủ ngầm một thời gian để rồi sẽ thức dậy sau đó do sự suy nghĩ hay hồi nhớ của chủ thể. Dù nó sanh theo bất kỳ cách nào thì nó cũng đem theo với nó thủ (upādāna), nghiệp (kamma), và hành (saṅkhāras) và đến lượt chúng các yếu tố này tạo thành ngũ uẩn mới. Và khổ lại đến. Nếu chúng ta ghi nhận các hiện tượng thấy, nghe, ngửi, nếm, xúc chạm, và suy nghĩ mỗi khi chúng sanh khởi, chúng ta sẽ nhận ra bản chất thực của chúng, và với sự nhận thức này chúng ta có thể diệt tham ái cùng với kẻ ủng hộ của nó, đó là si mê hay vô minh. Khi thánh đạo được thành tựu sự diệt này sẽ không tạo cơ hội cho Thủ, Nghiệp, và Các Hành hoạt động nữa; và như vậy các Uẩn cũng chấm dứt trở thành hay tái sanh trở lại. Cuối cùng Khổ được đoạn tận và lạc được thiết lập. Vì vậy, quăng bỏ gánh nặng sau khi diệt ái có nghĩa là đã thành tựu Lạc. Bây giờ chúng ta đi đến bài kệ thứ hai: Nikkhipitvā garuṁ bhāraṁ, Aññaṁ bhāraṁ anādiyā, Samulaṁ taṅhāmabbuyha, Nicchāto parinibbuto. Sau khi đã đặt xuống gánh nặng (năm uẩn), sau khi đã từ chối gánh nặng mới tiếp theo, sau khi đã bứng gốc tham ái khỏi chính cái nền móng của nó, không tham muốn nào còn sanh khởi nữa, và sự bình yên (của Niết Bàn) đã được thiết lập.

Bài kệ này muốn nói đến các bậc thánh A-la-hán. Tuy nhiên, ngay cả một bậc A-la-hán vẫn phải mang gánh nặng trước khi vị ấy nhập vô dư niết bàn hay trước khi vị ấy nhập diệt. Nghĩa là vị ấy vẫn phải chăm sóc cho tấm thân này, tắm rửa cho nó, nuôi ăn nó, làm vệ sinh cho nó, … và tất cả những công việc này chỉ chấp dứt khi vị ấy nhập diệt. Vì thế bậc A-la-hán vào cái đêm trước ngày nhập diệt thường quán, “Ta sẽ còn phải mang gánh nặng này trong bao lâu nữa đây?” Đối với các vị chết là một sự giải thoát khỏi gánh nặng. Nhưng đối với người bình thường đang ở dưới sức quyến rũ của tham ái thì lại xem chết như một sự kiện đau buồn. Thực vậy, vào đêm nhập Niết Bàn của Đức Phật ngay cả ngài Anandā cũng vẫn khóc như thường. Và, đây cũng là trường hợp chung của nữ giới trong đêm nhập Niết Bàn của Thánh ni Ma-ha-ba-xà-ba-đề Kiều-đàm-di (Mahāpajāpati Gotamī), kế mẫu của Đức Phật, người đã phải an ủi hàng đệ tử của mình bằng những lời: “Này các con, chớ có khóc như vậy! Niết-bàn không phải là

dịp để đau buồn. Mà nó là lúc để vui mừng (hāsa kāha).” Quả thực vậy cái chết của một bậc A-la-hán là một dịp để vui mừng! Như đã giải thích ở một đoạn trước, các uẩn mới đi vào hiện hữu do các đối tượng giác quan được tạo điều kiện bởi Nghiệp (kamma), nghiệp tướng (kamma nimitta) và thú tướng (gati nimitta). Đây là sự chấp nhận gánh nặng; và sự chấp nhận này được thể hiện bằng sự tái sanh đi tái sanh lại không ngừng. Bởi vì người mang

đã chấp nhận mang một gánh nặng, vì thế anh ta phải chấp nhận gánh nặng khác nữa, rồi gánh nặng khác nữa,...cứ vậy vô số gánh nặng chồng chất trên đôi vai anh ta, cả vai phải lẫn vai trái. Anh ta không có một lúc nghỉ xả hơi. Thường thường hàng phàm phu thậm chí không có lấy một giây để nghỉ. Ngay cả bậc thánh nhập lưu cũng không biết đến nghỉ ngơi trong suốt thời gian bảy kiếp liên tiếp, vì suốt thơi gian đó họ phải cố gắng không ngừng để thoát mình ra khỏi tham ái. Đối với bậc thánh nhất lai cũng vậy, trong hai kiếp liên tiếp và bậc thánh bất lai trong một kiếp ở cõi Sắc Giới hay Vô Sắc Giới. Sau khi đã đoạn diệt vĩnh viễn tham ái, bậc thánh A-la-hán hoàn toàn được giải thoát khỏi tái sanh. Kinh nói rằng vị ấy từ chối những gánh nặng mới do tham ái áp đặt, vì trong vị ấy tham ái đã bị diệt hoàn toàn. Tham ái, giống như kẻ đói, không thể thỏa mãn được. Tất cả phàm nhân, ngay cả các bậc thánh nhập lưu, nhất lai và bất lai cũng không thể chặt đứt hoàn toàn được nó. Các bậc thánh hữu học, giống như hàng phàm nhân, cũng vẫn còn tham đắm các đối tượng giác quan do nghiệp, nghiệp tướng và thú tướng tạo ít nhất cũng đến cái đêm trước khi nhập diệt. Do sự dính mắc ấy mà các Uẩn mới phát sanh. Nhưng một bậc A-la-hán, người đã giết sạch tham ái bằng vũ khí của A-la-hán thánh đạo, không còn tái sanh lại nữa. Vị ấy đã bứng tham ái ra khỏi chính cái nền móng của nó. Nền móng hay gốc này là gì? Đó là vô minh (avijjā). Thực sự vô minh chính là cội nguồn của mọi khổ đau. Nó đánh lừa mọi người khiến họ không biết đến sự hiện diện của nó. Vì thế việc

bứng gốc nó được nhấn mạnh ở đây. Nếu một người không ghi nhận các hiện tượng thấy, nghe, ... trong lúc hành thiền, rất có thể khi tham ái phát sanh đối với sự hiện hữu như một cá nhân, một con người, một người đàn ông hay một người đàn bà, họ sẽ xem chúng như tạo thành một cá nhân, một con người, một người đàn ông hay một người đàn bà. Sự đánh lừa này là yếu tố khởi nguồn của tham ái; và vì cắt đứt tham ái không thì chưa đủ. Nền móng của tham ái hay cội gốc của tham ái phải được nhổ lên và hủy diệt. Nếu không, nó sẽ nằm ngầm và khi cơ hội đến nó sẽ ngóc cái đầu của nó lên. Có trường hợp những người hành thiền đắc thần thông đã mất năng lực này ngay khoảnh khắc vô minh thức dậy từ trạng thái ngủ ngầm của nó. Trong chuyện tiền thân Mudulakkhana (Mudulakkhana Jātaka), tiền kiếp đức Bồ Tát của chúng ta là một đạo sĩ có các năng lực thần thông, và đã thoát ly dục ái (kāma rāga). Nhưng vì tham ái vẫn chưa được bứng gốc khỏi nền móng của nó với sự áp dụng của Đạo trí, nên tham dục đã tự xuất hiện trở lại khi ngài nhìn thấy vẻ đẹp lõa lồ của Hoàng Hậu Mudulakkhana. Vẻ đẹp của hoàng hậu đã kích thích những ham muốn nhục dục từ lâu bị đè nén trong tâm ngài bằng thiền định. Ngay lập tức ngài mất hết mọi năng lực thần thông. Chúng ta biết trước đó ngài dùng năng lực này du hành qua hư không để đến cung điện của đức Vua; nhưng sau khi mất thần thông ngài phải đi bộ về trú xứ của mình. Biến cố này

chứng minh rằng ngài mới chỉ thoát ly ái dục chứ chưa bứng gốc được nó. Do đó, khi một cảnh

khả ái được để ý tới nó đã tàn phá nội tâm ngài. Có một câu chuyện tương tự khác. Khoảng năm 400 Phật Lịch (101-77 B.C.), khi vua Duṭṭhagānanī đang cai trị xứ Tích Lan, có một vị Trưởng lão nghĩ mình đã đạt đến đạo quả A-la-hán vì ngài đã diệt sạch mọi ái dục. Ngày nọ, Dhammadinnā, một đệ tử của ngài, người đã thực sự đắc đạo quả A-la-hán, đến viếng và hỏi thăm xem ngài đã đắc đạo quả A-la-hán được bao lâu. Ngài nói với vị ấy rằng ngài là một bậc A-la-hán được 60 năm rồi. Tất nhiên, ngài nói điều này với niềm tin thực sự rằng ngài đã trở thành một bậc A-la-hán, vì ngài chưa bao giờ cảm thấy có chút ái dục nào khởi lên trong ngài. Tuy nhiên vị đệ tử biết rằng ngài thực sự chưa đắc quả vị ấy, điều đó có nghĩa là, ngài vẫn chưa thực sự đoạn diệt ái. Do vậy vị này hỏi tiếp là ngài có thể thi triển thần thông được không. Khi ngài trả lời rằng có thể, vị này cố nài nỉ ngài tạo ra một hồ sen có một đóa sen lớn ở chính giữa, trong đóa hoa sen ấy một cô gái xinh đẹp đang nhảy múa. Ngài liền tạo ra một hồ sen hoàn hảo với một vũ nữ đang nhảy múa đúng theo yêu cầu. Kế tiếp vị Trưởng lão thỉnh cầu ngài dán mắt vào cô gái do chính ngài vừa tạo. Ngài liền làm như vậy và thật bất ngờ ngài cảm thấy có một sự thôi thúc của dục vọng bên trong ngài. Lúc đó ngài tỉnh ngộ và thừa nhận rằng việc cần phải làm ngài đã chưa làm xong (tức việc chứng đắc A-la-hán vẫn chưa được thành tựu). Bởi thế ngài thỉnh cầu vị Trưởng lão A-la-hán chỉ cho mình cách thực hành Pháp để bứng gốc tham ái cùng với vô minh nhờ đó mà ngài có thể trở thành một bậc A-la-hán chính

thức. Vì từ trước đến giờ ngài chỉ tạm thời loại trừ tham ái giống như cách chiếc bình tưới đập xuống mặt nước sẽ đẩy đám rong rêu dạt ra, tuy nhiên, khi chiếc bình được lấy lên chúng sẽ tập hợp trở lại vậy. Chỉ khi đắc chứng A-la-hán thánh đạo tham ái mới bị bứng ra khỏi nền móng si mê hay vô minh của nó. Và khi đã bị bứng gốc theo cách này không một hành giả nào còn có thể bị thối đọa, cho dù đối tượng kích thích đó là một vũ nữ bằng xương bằng thịt, còn nói gì đến vũ nữ tưởng tượng (do thần thông sanh). Khi hữu ái (tham đối với sự hiện hữu) được đoạn trừ hoàn toàn, không còn danh sắc mới hay ngũ uẩn mới nào có thể sanh. Không có các Uẩn mọi khổ đau sẽ chấm dứt. Tôi có soạn một bài kệ để giúp mọi người dễ nhớ những ý chính tôi đã giảng: Nếu tham ái đã bị bứng gốc, dục vọng sẽ được đoạn trừ. Khi một người quăng xuống gánh nặng cũ, và không gánh thêm gánh nặng mới. Sự bình yên vĩnh hằng của Niết Bàn kể như đã được thành tựu. Khi tham ái, cùng với si mê, được diệt trừ dục vọng sẽ biến mất hoàn toàn. Khi thân (ngũ uẩn) cũ được quăng bỏ, gánh nặng do phải mang một thân mới cũng sẽ được loại trừ. Lúc đó mọi khổ đau chấm dứt ; và sự bình yên của Niết Bàn được thành tựu.

CHƯƠNG VI

KẾT LUẬN

Đến đây bài giảng về Kinh Gánh Nặng (Bhāra Sutta) đã hoàn tất, chỉ còn phần kết luận. Chúng ta thấy rằng năm uẩn, được chúng ta xem như một con người, là một gánh nặng

lớn và chúng ta phải đeo mang cái gánh nặng năm uẩn này trong suốt vòng luân hồi. Theo giáo lý Tứ Thánh Đế thì gánh nặng này biểu thị Khổ Đế (dukkha sacca). Chúng ta cũng nhận ra rằng bao lâu chúng ta còn thấy thú trong các trần cảnh, như sắc, thinh, hương,... chừng đó chúng ta vẫn còn đang chấp nhận mang gánh nặng mà vốn tự nó là Khổ (dukkha). Sở dĩ chúng ta thấy thích thú trong những trần cảnh ấy là vì chúng ta đã không ghi nhận với chánh niệm để biết rõ bản chất thực của chúng. Càng không hiểu biết về bản chất thực của chúng, tham ái của chúng ta đối với các trần cảnh sẽ càng mãnh liệt. Tham ái, vốn chấp nhận gánh nặng, là nhân sanh ra mọi phiền não. Điều này đưa chúng ta đến chỗ tin chắc rằng tham ái biểu thị cho Khổ Tập Thánh Đế hay Nhân Sanh của Khổ (samudaya saccā). Chúng ta cũng nhận ra rằng diệt tham ái có nghĩa là đặt xuống gánh nặng, và điều này chỉ ra Diệt Đế (nirodha saccā), tức thánh đế về sự diệt khổ. Si mê khiến chúng ta hiểu lầm bản chất thực của các hiện tượng thấy, nghe, ... do chúng ta không nhận thức rõ trong tiến trình ghi nhận sự sanh diệt của chúng với chánh niệm. Chính điều này làm phát sanh tham ái. Vì thế bất cứ khi nào chúng ta cố gắng loại trừ tham ái, si mê cũng phải được

loại trừ. Và chúng ta cũng biết rằng, khi si mê bị diệt trừ, minh hay trí tuệ sẽ sanh. Khi trí tuệ sanh có nghĩa là chúng ta đã đạt đến giai đoạn diệt đế (nirodha saccā) và khi chúng ta hành thiền thêm nữa trên các hiện tượng thấy, nghe, ... minh sát trí của chúng ta sẽ phát triển và chúng ta sẽ chứng đắc bốn thánh đạo (ariyamagga) và chứng ngộ đạo đế (magga saccā), tức thánh đế về con đường đưa đến sự diệt khổ. Còn nếu chúng ta thích thú trong các trần cảnh như sắc đẹp và tiếng hay, ... tham ái sẽ phát triển trong chúng ta, và sự phát triển này có nghĩa là chúng ta đang chấp nhận mang gánh nặng. Chúng ta cũng đã hiểu, tham ái có mặt là do chúng ta không nhận ra bản chất thực của các hiện tượng danh - sắc. Chính do sự si mê này mà chúng ta chấp nhận gánh nặng. Do đó, tham ái là nhân căn để của mọi phiền não, hay nói khác hơn tham ái là nhân sanh khổ. Nếu tham ái bị đẩy lui, chúng ta sẽ giải thoát khỏi khổ; và điều này có nghĩa rằng chúng ta đã đạt đến thánh đế về sự diệt khổ. Si mê là khởi nguồn của tham ái. Vì thế nó cũng phải được loại trừ. Si mê sanh khi chúng ta không chánh niệm về các đối tượng giác quan. Nếu chúng ta ghi nhận được sự sanh và diệt của các hiện tượng trong lúc chúng ta hành thiền, trí tuệ sẽ phát triển. Với ánh sáng của trí tuệ si mê sẽ biến mất, cũng giống như bóng tối bị đẩy lui khi ánh sáng xuất hiện vậy. Không có trí tuệ tham ái đối với gánh nặng năm uẩn sẽ sanh và do tham ái chúng ta mong muốn được 'trở thành' hay hiện hữu trở lại để tiếp tục mang nó. Khi chúng ta phát triển được thói quen ghi nhận các trần cảnh, thiền minh sát của chúng ta cũng

sẽ được phát triển và tứ thánh đạo sẽ được đạt đến. Về tứ thánh đạo (ariya magga), nếu chúng ta đã đạt đến nhập lưu đạo, chúng ta chỉ còn bảy kiếp chịu khổ trong vòng luân hồi, sau bảy kiếp tái sanh các uẩn sẽ chấm dứt. Có thể nói nhập lưu đạo đã làm cho gánh nặng vơi nhẹ đi một mức độ nào đó. Tuy nhiên nếu thích, chúng ta vẫn có thể tiếp tục thực hành thiền minh sát để làm cho gánh nặng nhẹ thêm nữa, vì chắn chắn chúng ta phải thực hành, để có thể đạt đến nhất lai thánh đạo (sakadāgāmi magga) khi mà gánh nặng của năm uẩn này sẽ được đặt xuống sau hai kiếp tái sanh. Khi chúng ta tự hoàn thiện mình hợp theo các Ba-la-mật đã tạo chúng ta sẽ đạt đến giai đoạn Bất lai

Đạo (anāgāmi magga) khi tất cả gánh nặng có thể được bỏ qua một bên sau kiếp hiện hữu trong cõi Sắc Giới hay Vô Sắc Giới. Lúc đó toàn bộ gánh nặng của năm uẩn, biểu thị cho Khổ Đế, sẽ chấm dứt và sự bình yên tối thượng sẽ ngự trị vĩnh hằng. Ở đây chúng ta có thể nhớ lại lời Đức Phật nói với hàm ý rằng một khi tham ái bị bứng gốc không dục vọng nào còn sanh khởi và sự bình yên của niết bàn đã được thiết lập. Nếu chúng ta thực sự muốn đặt xuống gánh nặng và thiết lập sự bình yên nơi đây mọi khổ đau đều chấm dứt, chúng ta phải thực hành những gì Đức Phật đã dạy. Để kết luận lại, có thể tắt những gì từ trước đến đây tôi trình bày như thế này : Thế nào là gánh nặng ? năm uẩn là gánh nặng.

Ai mang gánh nặng ? Người, do năm uẩn tạo thành, mang gánh nặng. Ai chấp nhận gánh nặng ? Taṅhā, hay tham ái, chấp nhận gánh nặng. Quăng gánh nặng xuống bằng cách nào ? Đoạn tận tham ái là quăng xuống gánh nặng. Nặng nề thay là gánh nặng của năm uẩn, Người mang gánh nặng được biết đến bằng tên này hay tên kia (theo chế định pháp). Sự chấp nhận gánh nặng là khổ và quăng bỏ gánh nặng sẽ đưa đến an vui. Khi tham ái được bứng gốc ngay tại nền móng (si mê) của nó, không ước muốn nào còn sanh khởi. Gánh nặng cũ đã được đặt xuống, không gánh nặng mới nào được áp đặt thêm. Lúc đó bạn nhập vào Niết-bàn, cảnh giới bình yên vĩnh hằng. Cầu mong cho những ai được nghe hay đọc bài kinh Gánh Nặng này sẽ sớm nhận ra năm uẩn sanh diệt không ngừng trong tự thân là gánh nặng lớn đối với mình; rằng tham ái đối với các trần cảnh sắc, thinh, hương,… có nghĩa là sự chấp nhận gánh nặng của ngũ uẩn mới, đã sanh khởi; đây chính là nhân của mọi khổ đau; rằng sự quăng bỏ gánh nặng sẽ dẫn đến bình yên vĩnh hằng; và sự bình yên đó chỉ có thể được thành tựu bằng việc thực hành thiền minh sát. Cuối cùng, tôi

thành tâm cầu nguyện các bạn sớm đạt đến Niết-bàn, nhờ chánh trí minh sát và Đạo trí mà các bạn đã thành tựu.

Viên Không sáng 25 tháng 4 năm 2016. Tỳ-kheo Pháp Thông cẩn dịch

DANH SÁCH HÙN PHƯỚC IN KINH

Sư Minh Thông, Sư Viên Trí
Cô tu nữ Tâm Chơn (chùa Pháp Bảo MT); TN Hạnh
Hiền, Tuệ Pháp;
TP H2 Chí Minh: GĐ Trang Để & Đấu Nhật; GĐ Phan
Thân, Tú Anh; GĐ Võ Minh Được (nhóm Phật tử thầy
Thiện Nguyện); Nguyễn Thị Ngọc, GĐ Nguyễn Thị
Tuyết Sương, GĐ Lê Thị Huyền, GĐ Nguyễn Thị Hồng,
GĐ Nguyễn Thị Kim Tuyền, GĐ Nguyễn Thị Kim
Hoàn, GĐ Trần Thị Ni, GĐ Ma Thị Nhung; GĐ Hạnh
Hoàng; Nhóm Phật Tử Bình Dương, Nguyên Giang Dã
Quỳ; GĐ Anatta Diệu Phương; GĐ Kusala; GĐ Giới
Bảo Vũng Tàu; Nguyễn Thị Liên, Huỳnh Thị Thảo,

Huỳnh Thị Thu Hương; GĐ Mỹ Hương; GĐ Cô Hằng (Liễu Vân); GĐ Lê Minh, Lê Thị Nga (cô giáo Thanh); Trần Thị Hoàng Hoa (Ngọc Châu); GĐ Bích Hương Thảo; GĐ Vưu Viễn Tuấn, Vưu Khải Hòa, Vưu Khải An; GĐ Nguyễn Thành Long+Hoàng My Hương; GĐ Cô giáo Lan, Phạm Thị Miên, Trịnh Ngọc Trác
Bà R*a-V˚ng Tàu: GĐ cô Loan (em Nguyễn Tôn); Thầy Chơn Tịnh (HH: Cầu Siêu mẹ Nguyễn Thị Cúc, mất 14, 01 Bính Thân; Cầu an cha: Nguyễn Lương Quảng);
àNng: Nguyễn Đức Vui (Nhật Thiện), - Hựu Huyền, Khôi Nguyên, Tuệ Nguyên, Lê văn Mỹ Tự, Phan thị Tiềm; Lê thị Lan Danh, Đoàn Ngọc Mỹ Linh, Đoàn Ngọc Bích Thuỷ, Lê khắc Hoàng Anh, Nguyên Hạnh, Phong Linh; bà Nguyễn thị Cưỡng; Nguyễn thị Chính Nghĩa (Minh Nhiên); Đoạt Lộc (Minh NGUYÊN); Phượng; Nguyễn thị Hạnh; gđ cô Loan Tân Mỹ; Tường, Thị ,Quí; chị Loan Q3; Gđ Loan& Đài; Hoàng thái Sơn; Minh Nguyệt.
Giảng Giải Kinh Gánh Nặng Tỳ Kheo Pháp Thông dịch

SÁCH ẤN TỐNG
HỘI LUẬT GIA VIỆT NAM
NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC
65 Tràng Thi, Quận Hoàn Kiếm Hà Nội
ĐT: 04.39260024-Fax: (04)39260031
Chịu trách nhiệm xuất bản: GĐ BÙI VIỆT BẮC
Chịu trách nhiệm nội dung: TBT LÝ BÁ TOÀN
Biên Tập: NGUYỄN THẾ VINH
Sửa bản in: Tỳ Kheo Pháp Thông
Bìa: Sumanā Kim Lan
In 1.500 cuốn, khổ 14x20 cm tại Xí nghiệp in Fahasa
Số đăng ký KHXB:
Số QĐXB:
In xong và nộp lưu chiểu quý
Mã số sách tiêu chuẩn quốc tế ISBN

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