Kinh Giới Hạnh [Silavanta Sutta] (Sayadaw U Silananda; Nita Truitner soạn dịch)

Nikaya — bài lẻ & đối chiếu

BuddhaSasana budsas.net Chuyển sang dạng PDF bởi Thế Giới Phật Giáo .org (quốc tế)

Kinh Giới Hạnh Silavanta Sutta

Hòa thượng Thiền Sư Silananda Nita Truitner dịch Việt

Kính Dâng

Cố Hòa Thượng Narada Maha Thera, vị thầy đầu tiên quy y và đặt cho tôi Pháp danh Nita.

Cố Hòa Thượng Thiền Sư U Silananda, vị thiền sư đã cho tôi cảm hứng dịch kinh nầy.

Hòa Thượng Thiền Sư Khippapanno, vị thầy đầu tiên dạy tôi thiền Tứ Niệm Xứ.

Mục Lục

Lời Giới Thiệu Tiểu Sử Thiền Sư U Silananda

Kinh Giới Hạnh

1. Giới Thiệu Về Ngũ Uẩn
2. Vô Thường
3. Khổ
4. Ba Đặc Tướng
5. Nhập Lưu
6. Phước Báu Và Những Bảo Vật Cao Quý
7. Con Đường Đến Niết Bàn
8. Các Tầng Thánh Đạo Cao Hơn
9. Sự Quan Trọng Của Chánh Niệm
10. Chỉ Dẫn Về Cách Hành Thiền Minh Sát

-ooOoo-

Lời Giới Thiệu

Silavanta Sutta ghi lại cuộc đối thoại giữa tôn giả Sariputta và tôn giả Mahakotthika. Tôn giả Mahakotthika, vì lòng bi mẫn đối với chúng sanh trong hậu thế, đã nêu lên những lời vấn đạo hết sức thiết thực.

Qua duyên lành đó, tôn giả Sariputta đã tuần tự ban bố Pháp bảo một cách sâu sắc, thể hiện trí tuệ thực chứng siêu việt của Ngài. Đây là một bài kinh quan trọng đối với những ai đang bắt đầu hoặc đã tiến bước trên lộ trình thiền Minh Sát một cách nghiêm túc, và ước mong có một tài liệu trình bày mạch lạc

những quy tắc thực tập và chứng nghiệm theo tiến trình rõ ràng, từ Nhập Lưu tới Nhứt Lai, tới Bất Lai, và sau cùng là A La Hán, thành tựu Đạo, Quả, Niết Bàn. Silavanta Sutta

đặc biệt nhấn mạnh sự quán niệm về Ngũ Uẩn Thủ để thấy rõ Ba Đặc Tánh tự nhiên của chúng và không còn tự đồng hóa với chúng, loại trừ tà kiến về "tôi" và "của tôi."

Vào năm 2001, cố thiền sư U Silananda đã thuyết giảng về Silavanta Sutta tại Như Lai Thiền Viện ở San Jose, California. Những bài giảng ấy được thâu băng, rồi phiên tả và đúc kết thành một tập sách bằng tiếng Anh. Các hành giả được tăng thêm phần lợi lạc qua những lời diển nghĩa, phân tích, phụ chú và thí dụ của Sayadaw.

Gần đây, cư sĩ Nita Truitner đã phát tâm chuyển ngữ tập sách trên để tạo duyên lành cho người Việt. Nỗ lực quý báu của cô Nita thật đáng tán dương.

Cô Nita sanh trưởng trong một gia đình có đức tin thuần thành nơi Tam Bảo. Mặc dù cô xuất ngoại du học và làm việc tại Hoa kỳ đã trên 40 năm, cô vẫn còn giữ bản sắc của một phụ nữ Việt Nam và, hơn thế nữa, cô dành nhiều thời gian để học giáo lý Nguyên Thủy và hành Thiền Minh Sát. Cô đã từng sang Miến Điện dự các khóa thiền, cũng như thường xuyên dự các khóa thiền mười ngày do chúng tôi hướng dẫn tại Thích Ca Thiền Viện ở Riverside, miền nam California.

Kiến thức giáo lý, kinh nghiệm thiền tập và khả năng xuất sắc về Anh ngữ của cô Nita là một sự phối hợp tuyệt hảo cho việc thực hiện bản dịch.

Chúng tôi hoan hỷ giới thiệu tập sách nầy đến quý độc giả và ước mong quý vị có thêm sức mạnh trên đường tu tập Giải Thoát cho mình và tạo hạnh phúc cho tất cả.

Thiền sư Khippapanno Kim Triệu Riverside, California.

-ooOoo-

Vài lời của người dịch

Tôi vô cùng hoan hỷ khi vừa nhận được quyển sách “Silavanta Sutta” của Hòa thượng Thiền Sư U Silananda viết, do Như Lai thiền viện biếu ngay sau dự khóa thiền với Ngài Thiền Sư Khippa Panno January 2005. Tôi xin miển dài dòng giới thiệu Ngài U Silananda, vì quí vị sẽ đọc phần tiểu sử của Ngài U Silananda mà tôi chép lại y nguyên văn trong quyển dịch sách của Ngài tựa đề “Chánh Niệm, Giải Thoát và Bồ Tát Đạo“ cũng do Như Lai Thiền Viện phát hành. Tôi lại vô cùng hoan hỷ khi được Như Lai thiền viện cho phép dịch quyển sách nhỏ nầy.

Ngài U Silananda có dạy trong quyển kinh nầy là việc hành thiền Minh sát là việc thực hành trong suốt cuộc đời chớ không phải là một việc làm tùy hứng. Thậm chí đến tất cả các bậc Thánh nhân như Tu Đà Huờn, Tư Đà Hàm, A Na Hàm, và A La Hán mà cũng cần phải tiếp tục hành thiền.

Sau khi đọc qua quyển kinh, tôi phát tâm muốn phiên dịch sang tiếng Việt để chia sẽ với các bạn đạo nhứt là những bạn đạo thực tập thiền Minh Sát tại chùa Phật Ân, Minnesota.

Ngoài kiến thức bao la về lý thuyết cũng như kinh nghiệm thực chứng thâm sâu trong Pháp hành, Ngài U Silananda còn có một chút khôi hài vô cùng tế nhị khi viết hay giảng giáo lý vi diệu của Đức Phật. Có khi đang ngồi mệt mõi đánh máy bản dịch, tôi bật cười

khi đọc qua vài câu thêm bớt của Ngài U Silananda, thí dụ như: when you are enjoying good food, do you say: "Oh, I am suffering!"? According to The Buddha, indeed you are (p.50). Hay: So what does an Arahant do after he becomes an Arahant? Retire? (p.124) Hay: "the fully enlightened one's "breast born" son and daughter. (Actually there is no daughter in the books—I put it in because I am afraid.)" (p. 103.) Hay: "According to this, a person does not have to know much about the teaching of the Buddha in order to practice meditation. (I think you will like this.)" (p.37) Hay "Credit cards have a saying "Don't leave

home without it." I would like to say the same thing for mindfulness- don't leave home without it."(p. 146)

Cầu mong cho quyển sách nầy sẽ giúp quí vị thiền sinh gặt hái nhiều kết quả hơn trong Pháp học và Pháp hành.

Nita Truitner, Minnesota 2005

-ooOoo-

Lời giới thiệu của Như Lai Thiền Viện

Quyển "Silavanta Sutta" gồm những bài Pháp thoại của Hoà Thượng Thiền Sư U Silananda về Kinh "Giới Hạnh" trong khóa thiền chín ngày tại Như Lai Thiền Viện năm 2001. Kinh nầy là một cuộc đàm thoại giữa Ngài Xá Lợi Phất và Ngài Mahakotthika, là hai trong các đại đệ tử của Đức Phật về đề mục thiền quán. Thế nên kinh nầy là một trong những kinh trực tiếp nói về sự thực tập pháp môn Tứ Niệm Xứ.

Loạt bài nầy, Thiền Sư U Silananda tuần tự giảng giải chi tiết ý nghĩa của những giáo lý chính chứa đựng trong kinh như:

- Ngũ uẩn thủ là đề mục của thiền quán.

- Những điều cần thiết cho sự quán chiếu về ngũ uẩn thủ.

- Đặc tướng vô thường, khổ, và vô ngã của ngũ uẩn thủ.

- Tính ẩn tàng ba đặc tướng chung.

- Những lợi ích của sự quán niệm về ngũ uẩn thủ.

- Phước báu của các tầng giác ngộ.

Bài kinh kết luận rằng ngay cả những vị A La Hán, những bậc hoàn toàn giác ngộ, vẫn phải tiếp tục hành thiền. Thế nên thông hiểu rốt ráo ý nghĩa kinh nầy rất có lợi lạc cho tất cả thiền sinh.

Nhận thấy bài kinh Silavanta nầy được Thiền Sư U Silananda lý giải rất cụ thể và thâm sâu nên Như Lai Thiền Viện, với sự cho phép của Ngài, đã yêu cầu Bà Caroline Karuna Rakkhita, một đệ tử kỳ cựu của Ngài cũng là một người hiệu đính nhiều kinh nghiệm đảm nhiệm việc hiệu đính loạt bài giảng nầy để có thể phổ biến rộng rải đến những ai thích học hỏi giáo pháp và thực tập thiền quán.

Như Lai Thiền Viện xin hoan hỷ giới thiệu quyển sách nầy đến tất cả quí vị thích học hỏi giáo pháp và thực tập thiền quán.

Trong Tâm Từ Như Lai Thiền Viện.

-ooOoo-

Thiền Sư U Silananda (1927-2005)

Hòa Thượng Thiền Sư U Silananda sinh ngày 16 tháng 12 năm 1927 tại Mandalay, Miến Điện. Cha mẹ của Ngài là ông Saya Hsaing và bà Daw Mone. Cha của Ngài là một Phật tử thuần thành và là vị kiến trúc sư nổi tiếng với nhiều công trình xây cất xuất sắc các cơ sở tôn giáo trên toàn quốc.

Ngài theo học tại trường trung học Kelly High School của phái bộ truyền giáo Hoa kỳ American Baptist Mission Schơol of Mandalay. Vào năm 16 tuổi, Ngài thọ giới Sa Di tại tu viện Mahavijjodaya Chaung, Sagaing Hills với Hòa thượng pháp sư danh tiếng U Pannavanta và nhận pháp hiệu là Shin Silananda.

Được sự hỗ trợ và khuyến khích của cha mẹ, Ngài thọ Tỳ Kheo giới vào năm 1947 với hoà thượng U Pannavanta. Được sư phụ và những bậc cao tăng danh tiếng ở Sagaing Hills và Mandalay hướng dẫn học Tam Tạng Kinh Điển, Ngài trúng tuyển ba kỳ thi khảo hạch về Giáo pháp của chánh phủ Miến Điện, đỗ đầu bực hai và đứng thứ nhì bậc ba. Sau đó hoàn tất văn bằng Pháp sư (Master of Dhamma) năm 1950.

Năm 1954, Ngài trúng tuyển kỳ thi Phật Pháp được xem là khó nhứt tại Miến Điện của hội Pariyattisasanahita Association ở Mandalay, đạt danh hiệu “Abhivamsa.” Do đó, pháp hiệu đầy đủ của Ngài là Hòa Thượng U Silanandabhivamsa.

Cũng từ năm nầy, Ngài sang Tích Lan (Sri Lanka) và dự kỳ thi khảo hạch thâm cứu (Advanced Level Examination) và hoàn tất chứng chỉ G.C.E (General Certificate of Education) của trường đại học University of London với sự xuất sắc về các cổ ngữ Pali và Sankskrit. Thời gian ở Tích Lan, trong các chuyến về thăm Miến Điện, Ngài đã hành thiền Minh Sát theo truyền thống của Hòa Thượng Thiền sư Mahasi Sayadaw.

Trong kỳ kết tập kinh điển lần thứ sáu (Sixth Buddhist Council) tại Ngưỡng Quảng, Miến Điện năm 1954, Ngài là thành viên của ban Kiết Tập hiệu đính kinh điển. Năm 1957, Ngài được bổ nhiệm Trưởng Bộ Tự Điển Tam Tạng Pali - Miến (Tipitaka Pali – Burmese Dictionary Department) tại Hội Đồng Phật Pháp Buddha Sasana Council.

Năm 1960, sau khi Sư phụ Ngài viên tịch Ngài trở thành vị trụ trì của tu viện Mahavijjodaya Chaung kiêm giảng sư tại Đại học Atithokdayone Pali University ở Sagaing Hills. Năm 1968, Ngài dời đến tu viện Abhayarama Shwegu Taik ở Mandalay. Sau đó trở thành viện phó tu viện nầy, giảng dạy Giáo pháp và các cổ ngữ Pali, Sanskrit và Prakit. Ngài cũng kiêm nhiệm chức khảo hạch cấp bực cử nhân và cao học cho bộ Đông Phương Học Department of Oriental Studies của trường Arts and Sciences University of Mandalay. Hiện nay Ngài là Hòa Thượng trưởng tràng của tu viện nầy.

Năm 1979, Ngài tháp tùng Đại lão Hòa Thượng Mahasi Sayadaw, vị thiền sư danh tiếng bực nhứt ở Miến Điện , sang Hoa kỳ.Theo lời thỉnh cầu của Phật tử Miến Điện ở Cựu Kim Sơn và vùng vịnh Bay Area, Hòa thượng Mahasi để Ngài và Sayadaw U Kelatha ở lại hoằng pháp tại Hoa kỳ và các nơi khác trên thế giới. Với sứ mạng nầy, Ngài đã hướng dẫn các khoá thiền Tứ Niệm Xứ hay thiền Minh Sát và giảng dạy giáo pháp, đặc biệt là môn Vi Diệu Pháp, môn tâm lý học của Phật giáo, trên toàn quốc Hoa kỳ và các quốc gia khác như Gia Nã Đại, Mễ Tây cơ, Jamaica, Nhật Bản, Mã Lai, Singapore, Đại Hàn, Tích Lan và Úc Đại Lợi. Với kinh nghiệm thực chứng thâm sâu và kiến thức bao la về Phật Pháp Ngái giảng giải giáo pháp, hướng dẫn thiền tập một cách rành mạch trong tinh thần từ bi và độ lượng của một bực thầy đáng kính. Ngài là tác giả của nhiều sách viết bằng tiếng Miến và tiếng Anh trong đó có cuốn The Four Foundations of Mindfulness (Tứ Niệm Xứ), Volition – An Introduction to the law of Kamma (Định Luật Nghiệp Báo), và No Inner Core – An Introduction to the doctrine of Anatta (Thuyết Vô Ngã) và Silavanta Sutta.

Hòa Thượng U Silananda là vị sáng lập và cũng là hòa thượng trụ trì tu viện Dhammananda Vihara ở Half Moon Bay, California. Ngài là cố vấn tối cao cho hội Phật Giáo nguyên thủy Hoa kỳ Theravada Buddhist Society of America, trung tâm thiền Dhammachakka Meditation Center, California, trung tâm Phật Pháp Bodhi tree Dhamma center ở Largo, California và hội phát triển Phật giáo Society for Advancement of Buđdhism ở Ft. Myers. Florida. Ngài cùng các đệ tử Mễ Tây cơ thành lập Dhamma Vihara ở Mễ Tây cơ từ năm 1999 và là vị hướng dẫn tinh thần của thiền viện nầy.

Năm 1993, Ngài được hội đồng tôn giáo Miến Điện trao tặng tước hiệu Aggamahapandita (Bậc Đại Trí Tuệ), Ngài lại nhận được tước hiệu Aggamahasađhamma Jotika (Diệu Trí Đại Pháp Sư) từ chánh

phủ Miến Điện năm 1999. Cũng từ năm nay, Ngài đảm nhận chức vụ viện trưởng Viện Đại Học Phật Giáo Nguyên Thủy Quốc tế (ITBMU) tại Ngưỡng Quảng, Miến Điện.

Hòa Thượng U Silananda là Thiền Sư Trưởng Như Lai Thiền Viện từ 1992 cho đến năm Ngài viên tịch 2005. Dưới bóng mát từ bi và trí tuệ của Ngài, Thiền viện tăng trưởng trong sứ mạng truyền bá giáo pháp nguyên thủy của Đức Phật.

Hòa Thượng U Silananda viên tịch ngày 13 tháng tám, năm 2005 tại tiểu bang California, hưởng thọ 78 tuổi.

Trong Tâm Từ Như Lai Thiền Viện.

-ooOoo-

Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammasambuddhassa

Thành Kính Đảnh Lễ Đức Thế Tôn, Bậc A La Hán Cao Thượng Đấng Chánh Biến Tri

*

I. Giới thiệu về ngũ uẩn

Năm 1967 Hòa Thượng Mahasi Sayadaw có ban một loạt bài pháp thoại kinh "Silavanta Sutta' tạm dịch là " Kinh Giới Hạnh." Tuy là một bài rất ngắn trong Tương Ưng Bộ Kinh Samyutta Nikaya, nhưng Ngài đã thuyết giảng tất cả 16 bài cho cuốn kinh nầy. Khi Hòa Thượng giải thích về một đề tài nào, Ngài cố gắng giảng dạy thật khúc chiết. Cho nên Ngài thường lấy từ những kinh khác hay chú giải thích hợp khác kèm chung vào bài giảng của Ngài. Sau khi những bài pháp nầy được ghi chép lại và được xuất bản thì cuốn sách gồm tất cả năm trăm trang.

Khi chọn bài kinh nầy để giảng trong khóa thiền, Sư quyết định theo kiểu trình bày bài giảng của Ngài Mahasi Sayadaw. Tuy có tất cả là 16 bài giảng của Ngài, nhưng Sư chỉ giảng có chín bài, vì khóa thiền chúng ta chỉ có chín ngày thôi, do đó phải bỏ bớt đi ít nhiều. Nhưng Sư cũng sẽ bao quát những điểm chủ yếu về kiến thức cũng như về thực tập thiền được giảng dạy trong kinh.

Xin quí vị nhớ mang theo bản dịch tiếng Anh bài kinh nầy mỗi khi đến nghe pháp. Quí vị sẽ tìm thấy bản dịch đó trong "The Connected Discourse of the Buddha,"do Bikkhu Bodhi dịch từ Tương Ưng Bộ Kinh Samyutta Nikaya. Những bài giảng trong khóa thiền nầy sẽ giống như những bài mà các tăng sinh học ở các tu viện bên Miến Điện.

Kinh Giới Hạnh là một cuộc đàm luận giữa hai vị tỳ khưu đại đệ tử của Đức Phật, là Đại Đức Xá Lợi Phất và Đại Đức Mahakotthika. Ngài Xá Lợi Phất thì đã quá quen thuộc nên Sư không cần phải giới thiệu. Sư hy vọng tất cả quí vị đã biết Ngài. Ngài là một trong hai trưởng đệ tử của Đức Phật, và chính Đức Phật đã tuyên bố Ngài là vị ưu tú nhứt trong những đệ tử trí tuệ.. Về lãnh vực trí tuệ thì Ngài chỉ đứng sau Đức Thế Tôn mà thôi.

Nhưng Đại Đức Mahakotthika thì không được lỗi lạc bằng Đại Đức Xá Lợi Phất, thế nên quí vị có thể không nghe nói nhiều về Ngài. Đức Phật tuyên bố Ngài Mahakotthika là một trong những người có được patisambhida bốn loại tuệ phân tách mà chỉ các bực A la Hán và những vị giác ngộ đạt được mà thôi. Ngoại lệ chỉ có Đại Đức Ananda, được cho là có tuệ phân tách patisambhida, trong khi Đại Đức chỉ mới đạt được quả vị Tu Đà Huờn trong lúc Đức Phật còn tại tiền.

Trong bản dịch tiếng Anh chữ cuối tên của Đại Đức Mahakotthita viết bằng chữ "ta". Nhưng trong bài trong kỳ Kết Tập Tam Tạng lần thứ sáu và trong những bản dịch khác, tên Mahakotthika, chữ chót

được viết bằng chữ "ka". Cho nên trong những bài xuất bản bằng tiếng Miến, sẽ thấy cả hai tên đánh vần chữ cuối bằng "ka" và "ta". Nhưng dù tên của Ngài là Mahakotthika hay Mahakotthita cũng không có gì khác biệt trong phạm vi học hỏi kinh nầy.

Kinh nầy được lưu truyền khi hai Đại Đức đang ngụ tại Baranasi trong vườn Lộc giã ở Isipatana nơi Đức Phật thuyết bài pháp đầu tiên. Đây là nơi chiêm bái danh tiếng, mỗi khi nói đến tên Vườn Lộc Giả, người ta nghĩ ngay đến Bài Pháp Đức Phật giảng đầu tiên là Bài kinh Chuyển Pháp Luân. Nhưng khi có dịp đến chiêm bái thánh tích đó, xin quí vị cũng nên nhớ đến "Kinh Giới Hạnh" dù không phải do chính Đức Phật thuyết. Tuy chỉ là một cuộc đối thoại giữa hai đại đệ tử, như được ghi chép lại trong Tương Ưng Bộ

Kinh Samyutta Nikaya, nhưng kinh nầy rất trung thực cũng như những kinh do chính Đức Phật thuyết.

Theo thông lệ thì những đệ tử của Đức Phật nhứt là những vị đã đắc đạo quả, thường ẩn cư nơi thanh vắng vào buổi chiều. Ẩn cư không có nghĩa là các Ngài nghỉ ngơi hay đi ngủ. Trong lúc nầy, các vị A La Hán và các vị đã giác ngộ, nhập vào trạng thái của quả vị, trong đó hoàn toàn không có sự đau khổ, tâm của các Ngài an trú trên đối tượng Niết Bàn hưởng trọn an vui và hạnh phúc. Các Ngài thường nhập vào trạng thái an lạc nầy như là một sự lánh xa tạm thời trong những giờ phút ẩn cư.

Một buổi chiều nọ Đại Đức Mahakotthika vừa xuất định, đến gặp Đại Đức Xá Lợi Phất, và trao đổi những lời chào hỏi vấn an, đó là những nghi thức thông thường khi những đệ tử của Đức Phật gặp nhau. Đại Đức hỏi, “Hiền huynh Xá Lợi Phất, một vị giới hạnh phải cẩn trọng quán sát những gì?"

Đại Đức Mahakotthika hình như rất thích đặt những câu hỏi. Trong những bài kinh khác ta thấy Ngài cũng hay vấn đạo. Thông thường đã là một trong những đại đệ tử của Đức Phật, đã đạt bốn thứ tuệ phân tách, Đại Đức Mahakotthika phải là người trả lời thay vì là người hỏi đạo. Nhưng Ngài lại luôn luôn thích đặt những câu hỏi.

Ngài đặt những câu hỏi không phải vì không biết câu giải đáp, nhưng vì muốn cho hậu thế tôn trọng giáo pháp của Đức Phật. Ta thường đặt nhiều sự tôn kính và tầm quan trọng cho những giáo pháp nào được luận bàn giữa những đại đệ tử Phật. Vì thế cho nên Đại Đức Mahakotthika và Đại Đức Xá Lợi Phất, thường có chủ tâm đi vào những cuộc trao đổi vấn đáp giáo pháp với mục đích đem lại sự lợi ích cho hậu thế. Do đó mà kinh "Giới Hạnh" nầy được coi như rất quan trọng được để vào bộ kinh Tương Ưng Samyutta Nikaya.

Đại Đức Mahakotthika gọi bạn đạo của mình là "Hiền huynh Xá Lợi Phất". Trong thời kỳ của Đức Phật, các vị tỳ khưu, bất luận già trẻ tuổi tác, tự nhiên xưng gọi nhau là "avuso", nghĩa dịch gần nhứt là "bạn". Điều nầy không có nghĩa là ở thời đó không ai dùng từ Bhante "Đại Đức”. Học trò xưng gọi thầy của họ là Bhante, vì chữ avuso có hàm ý sự thân mật, không có sự tôn trọng. Nếu như sự chênh lệch giữa tuổi tác quá xa, thì vị tỳ khưu trẻ gọi vị tỳ khưu lớn tuổi hơn là Bhante, và người lớn tuổi gọi người nhỏ tuổi là avuso. Hai Đại Đức Mahakotthika và Đại Đức Xá Lợi Phất xưng hô với nhau là "huynh đệ” cho nên chúng ta không biết người nào lớn tuổi hơn người nào.

Trước khi Đức Phật nhập Niết Bàn, Ngài nhắc nhở Đại Đức Ananda rằng, “Sau khi Như Lai nhập diệt, những tỳ khưu lớn tuổi phải gọi những tỳ khưu trẻ tuổi hơn mình là avuso, bạn, và những tỳ khưu trẻ tuổi phải xưng gọi những tỳ khưu lớn tuổi hơn mình là Bhante, Đại Đức.

Thế nên sau khi Đức Phật nhập diệt, cách xưng hô mà Ngài cho phép, được chấp nhận và lưu truyền đến ngày nay. Bây giờ người xuất gia thường dựa theo tuổi đạo, tuổi hạ, chớ không theo tuổi đời. Họ không dùng từ avuso hay bhante khi xưng hô cho tới khi nào biết tuổi hạ hay tuổi đạo của mỗi người. Nếu không biết, họ sẽ hỏi nhau: “Người bao nhiêu tuổi hạ?" Nếu tuổi hạ của người ấy nhiều hơn, người ấy sẽ được gọi là

Bhante, Đại Đức, nếu tuổi hạ người ấy kém hơn, người ấy sẽ được gọi là avuso, bạn.

Sau khi Đại Đức Mahakotthika chào hỏi Đại Đức Xá Lợi Phất xong, Ngài hỏi, "Một vị tỳ khưu giới hạnh phải cẩn trọng quán sát những gì?"Ở đây có hai chữ cần được lưu ý chi tiết đó là chữ: giới hạnh

và tỳ khưu. Một vị tỳ khưu được gọi là tỳ khưu giới hạnh, thì giới hạnh của vị ấy phải rất trong sạch. Điều nầy rất khó bởi vì vị tỳ khưu phải giữ trên hai trăm giới luật. Khi một vị tỳ khưu có thể giữ trên hai trăm giới luật mà không phạm giới nào cả, thì giới của vị ấy mới đươc gọi là trong sạch và vị tỳ khưu ấy mới được gọi là vị tỳ khưu có giới hạnh.

Những vị tỳ khưu mới xuất gia, giới luật của họ cũng trong sạch bởi vì họ chưa phạm một giới xuất gia nào cả. Và có những vị tỳ khưu có phạm vài giới luật, nhưng họ biết tu chỉnh và sửa đổi, những vị nầy cũng được gọi là trong sạch trong giới luật. Cho nên một vị tỳ khưu trong sạch trong giới luật có thể là một vị tỳ khưu không phạm giới luật nào cả, hay một vị tỳ khưu phạm một hay hai giới luật nhưng vị ấy phát triển đủ trí suy xét và tự kỹ luật để không còn phạm lỗi lầm thêm nữa. Những vị tỳ khưu nầy được gọi là vị tỳ khưu giới hạnh trong sạch.

Một lần nọ, một vị tăng xin Đức Phật dạy cho một bài học đủ để vị tăng nầy có thể đi đến một nơi ẩn cư và thực hành thiền. Đức Phật bảo người ấy nên bắt đầu bằng sự thanh lọc hai thứ, đó là - giữ giới trong sạch và có chánh kiến - trước khi thực tập thiền quán. Tại sao? Bởi vì thực tập thiền Satipatthana -Tứ Niệm Xứ - dựa trên giới hạnh trong sạch. Sự giữ giới luật trong sạch là một sự cần thiết quan trọng cho các hành giả. Một vị tỳ khưu muốn thực tập thiền quán trước hết phải giữ giới luật trong sạch. Những người cư sĩ cũng phải giữ giới trong sạch trong khi hành thiền.

Ngày nay từ ngữ bhikkhu được dịch là tỳ khưu. Nguyên gốc của từ ngữ nầy có nghĩa là một người đi xin ăn, và tỳ khưu là người đi xin ăn hay khất thực. Nhưng vị tỳ khưu đi xin ăn không giống như người ăn xin ngoài đường.Vị tỳ khưu mang bình bát và đi khất thực để thọ lãnh thức ăn trong ngày đó. Đứng lặng thinh trước nhà một thí chủ, vị tỳ khưu không nói năng gì cả. Người trong nhà hiểu rằng các thầy tỳ khưu nhờ vào họ để có thức ăn, cho nên với sự kính trọng và sùng bái họ dâng cúng những thức ăn mà họ có. Vị tỳ khưu lại tiếp tục đi tới nhà khác để khất thực giống như vậy - đứng trước nhà thí chủ, lặng thinh, nhận những gì thí chủ cho, và cũng có khi bị thí chủ ngó lơ.

Đi xin như vậy gọi là "khất thực cao thượng", vì không giống như sự xin ăn của những người hành khất ngoài đường. Sự thực hành nầy nay vẫn còn tồn tại nơi những quốc gia theo Phật giáo, cho nên điều quan trọng là từ ngữ "tỳ khưu" không nên hiểu cho là "người ăn xin," gọi như vậy là miệt thị đối với hàng tu sĩ.

Còn một nghĩa khác cho từ ngữ tỳ khưu. Có nhiều thứ khổ mà chúng sanh chịu đựng trong vòng luân hồi từ kiếp nầy sang kiếp khác, phải tái sanh không ngừng nghỉ, đó mới thật là những gì đáng kinh sợ. Theo nghĩa thứ hai nầy, những ai thấy rõ vòng tái sanh là nguy hiểm thì được gọi là tỳ khưu, dù người nầy xuất gia hay tại gia. Nhưng định nghĩa thông thường và phổ quát nhứt của chữ bhikkhu là thầy tu (tăng sỹ), và

trong khá nhiều trường hợp, từ ngữ nầy không áp dụng cho hàng cư sĩ.

Tuy một cư sĩ cũng có thể được gọi là tỳ khưu, nhưng không nên đi quá xa trong danh xưng nầy. Thí dụ như, nếu một vị tu sĩ chặt một cái cây, vị tỳ khưu nầy phạm giới. Nhưng nếu một cư sĩ chặt một cái cây, sẽ không phạm giới vì vị cư sĩ nầy không phải theo giới luật của thầy tỳ khưu. Vì thế nên chúng ta không thể gọi người cư sĩ là thầy tỳ khưu. Trong nhiều trường hợp, tỳ khưu có nghĩa là một người xuất gia, đệ tử Phật.

Khi Đức Phật giảng dạy giáo pháp đến chư tăng, những cư sĩ đến nghe và muốn mình được bao gồm trong giáo chúng. Họ cảm thấy bị bỏ lơ, rồi than phiền rằng Đức Phật chỉ giảng cho hàng tăng chúng mà thôi. Nhưng Đức Phật sống chung với các tăng sĩ để dạy cho họ con đường đưa đến Niết Bàn. Ngài luôn luôn có chủ đích khi Ngài ban pháp, Ngài muốn trực tiếp thuyết giảng cho tăng chúng. Đây là lý do tại sao từ ngữ bhikkhu thường được dùng trong các bài kinh và trong tạng luật.

Câu hỏi đầu tiên của Đại Đức Mahakotthika là "Một vị tỳ khưu giới hạnh phải cẩn trọng quán sát những việc gì?" Ở đây câu “cẩn trọng quán sát” có nghĩa là chú tâm một cách sáng suốt, chú tâm một cách đúng đắn, hay quan sát đúng đắn vào một đối tượng nào.

Đại Đức Xá Lợi Phất trả lời, "Hiền huynh Kotthika, một vị tỳ khưu giới hạnh phải cẩn trọng quán sát ngũ uẩn đối tượng của sự dính mắc để thấy chúng là vô thường, là khổ, là bịnh... là trống không, là không tự ngã."

Xin chú ý trong câu trả lời có câu "ngũ uẩn đối tượng của sự dính mắc.” Trong vài bản dịch tiếng Anh câu nầy được dịch thường là "ngũ uẩn thủ". Vì có sự khác biệt, quí vị phải hiểu nghĩa đúng của hai câu nầy. Có hai đối tượng phải được quan sát ở đây: (1) uẩn và dính mắc, và (2) các uẩn là đối tượng của sự dính mắc – nghĩa là các uẩn nầy là đối tượng của sự dính mắc, hay các uẩn nầy có thể trở thành đối tượng của sự dính mắc.

Nhưng trước tiên cần phải hiểu thế nào là dính mắc. Dính mắc hay bám níu có nghĩa là bám chặt vào một cái gì. Khi bám chặt vào một cái gì, thì sẽ giữ lấy nó và không muốn buông nó ra. Đức Phật dạy có hai loại dính mắc. Dính mắc là một tâm sở, và với trạng thái tâm nầy ta dính mắc vào những đối tượng. Thí dụ thấy một vật gì đẹp. Khi thấy một vật đẹp, ta ham muốn vật ấy, và nảy sanh tâm tham ái mạnh mẽ để chiếm hữu nó. Trong trường hợp nầy ta dính mắc vào vật ấy do bởi sự tham ái mãnh liệt. Nói cách khác, mọi vật sẽ là, hay có thể là đối tượng của sự ham muốn, tham ái hay bám níu mãnh liệt

Tà kiến cũng có thể là nhân của sự dính mắc vào đối tượng. Nhiều khi do tà kiến về đối tượng, ta nghĩ rằng chúng thường còn hay là có một tự ngã hay một linh hồn. Hoặc ta có tà kiến về chính ta. Ta có thể nghĩ rằng ta có một ngã hay linh hồn. Khi có tà kiến nầy vào đối tượng nào là bị dính mắc vào đối tượng ấy. Tóm lại ta có thể dính mắc vào một đối tượng do tham ái hay do tà kiến. Những gì mà ta dính mắc, hoặc do tham ái hay do tà kiến, được gọi là uẩn đối tượng của sự dính mắc

Những thứ gì có thể làm ta dính mắc? Đó là những gì mà ta thấy, nghe, ngửi, nếm, đụng chạm, và suy nghĩ –nói cách khác, là tất cả mọi vật trên thế gian nầy. Ta có thể dính mắc vào tất cả những vật trên thế gian, do tà kiến hay do tham ái. Khi nói rằng đây là "ta", ta dính mắc do tà kiến, nhưng khi nói rằng đây là của ta, ta dính mắc do tham ái.

Những vật ta dính mắc vào được gọi bằng một từ chuyên môn là "uẩn," khandha trong tiếng Pali. Chúng được gọi là uẩn bởi vì chúng được hiểu là trong một nhóm, một tập hợp, một nhóm ở đây không có nghĩa là một nhóm của các vật khác nhau. Đó là nhóm của trạng thái của một vậy. Lấy một vật mà ta thấy làm thí dụ. Có tất cả hai mươi tám thứ vật chất, và cái vật mà ta thấy đó chỉ là một đơn vị của vật chất. Cái đơn vị vật chất đó không phải là một nhóm của nhiều thứ. Nó chỉ là một, nhưng nó được gọi là uẩn hay nhóm. Tại sao như vậy? Vì một đơn vị của vật chất có thể của quá khứ, của tương lai, hay của hiện tại. Với sự nhóm hợp lại của ba trạng thái của thời gian, đơn vị vật chất đó trở thành một uẩn hay nhóm.

Sự kiện nầy cũng đúng với những trạng thái khác. Thí dụ như thọ, một tâm sở thọ, một tâm sở cetasika. Nhưng tâm sở đó cũng còn được gọi là uẩn, bởi vì nó có thể là của quá khứ, của tương lai, hay của hiện tại. Nó cũng có thể là bên trong hay bên ngoài, nó cũng có thể là thô thiển hay vi tế, vân vân... Bởi nó có nhiều trạng thái khác nhau, thọ được gọi là uẩn.

Chỉ có mỗi một đơn vị vật chất cũng gọi là uẩn, và chỉ một trạng thái tâm cũng gọi là uẩn. Nói một cách chuyên môn, mỗi một đơn vị, chúng đều đươc gọi là uẩn. Là hành giả hành thiền Minh Sát quí vị nên quen thuộc với chúng và tên gọi của chúng.

Bây giờ ta hãy tạm gác về đối tượng của sự dính mắc, và tiếp tục với ngũ uẩn: (1) sắc uẩn, (2) thọ uẩn, (3) tưởng uẩn, (4) hành uẩn, và (5) thức uẩn.

Sư chọn tên gọi uẩn đầu tiên là "sắc uẩn" "matter aggregates" hơn là "tướng uẩn" "form aggregates" bởi vì mỗi đơn vị vật chất được gọi là sắc uẩn. Vật chất là những gì thay đổi do điều kiện đối nghịch bên ngoài như nóng, lạnh, đói, khát, vân vân... Sắc uẩn cũng được tìm thấy bên ngoài: trong rừng núi, cây cối, trong mọi sinh vật, và trong tất cả mọi hiện tượng vật chất.

Thọ uẩn gồm - lạc thọ, khổ thọ, và thọ vô ký. Những cảm thọ đó gọi là thọ uẩn. Tuy cảm thọ chỉ là một tâm sở, nó cũng được gọi là uẩn bởi vì nó được chia ra ở quá khứ, hiện tại, tương lai và trong nhiều trạng thái khác.

Uẩn thứ ba là tưởng uẩn. Tưởng uẩn là một tâm sở nhận biết hay ghi dấu một đối tượng. Mỗi khi ta bắt gặp hay kinh nghiệm một đối tượng mới nào, tâm sở nầy ghi một dấu ấn của đối tượng đó trong tâm ta, nên khi ta kinh nghiệm đối tượng ấy lần nữa ta nhận thức đối tượng ấy là gì. Đó là nghĩa của tưởng uẩn.

Chức năng của tưởng uẩn được so sánh với một người thợ mộc đánh dấu những miếng gỗ khi người thợ nầy xây cất một cái gì. Những dấu nầy để chỉ khúc cây nầy phải đặt nơi đâu, khúc cây nào phải chặt đứt, khúc cây nào được giữ lại, vân vân... Đánh dấu như vậy để sau nầy người thợ mộc dễ nhận ra khi họ cần những miếng gỗ đó. Cùng thế

ấy, khi tâm ghi dấu một vật gì mới đó là để cho sự nhận thức trong tương lai. Sự nhận thức nầy chỉ là một tâm sở, nhưng nó chia ra quá khứ, hiện tại, tương lai, vân vân... được gọi là tưởng uẩn.

Kế là hành uẩn, có hơi khó hiểu. TheoVi Diệu Pháp, có tất cả năm mươi hai trạng thái tâm sở.Thọ là một tâm sở, tưởng là một tâm sở. Năm mươi trạng thái tâm sở còn lại gọi chung là hành uẩn, bởi vì nhóm nầy được dẫn đầu bởi tâm sở tác ý, hay tâm sở cetana tiếng Pali.

Từ ngữ "hành" được dịch từ tiếng Pali sankhara, từ ngữ nầy Sư dã giải nghĩa nhiều lần rồi. Sankhara có nghĩa sản xuất đồng thời có nghĩa sản phẩm. Cái gì tạo ra cái khác đều gọi là sankhara. Thế nên sankhara ít nhứt cũng có hai nghĩa- cái gì tạo tác, và cái được tạo tác. Trong trường hợp của từ ngữ hành uẩn, nó có nghĩa là cái gì tạo tác, tạo ra một cái gì. Ở đây ta nên hiểu từ ngữ sankhara trong nghĩa chủ động.

Nhưng trong những trường hợp khác thí dụ như trong câu "các pháp hữu vi đều vô thường", từ ngữ sankhara có nghĩa là các pháp chịu điều kiện, các pháp được tạo tác. Nghĩa của sankhara ở đây khác hơn sankhara "cái gì tạo tác" và được dịch ra là "hành". Có lẻ không có từ ngữ nào khác mang ý nghĩa tương đương với tiếng Pali nầy.

Năm mươi tâm sở trên gọi chung là sankhara, hay trong tiếng Anh, volitional formation, hành uẩn. Thêm vào tác ý cetana, chánh niệm cũng gọi là sankhara, chánh kiến cũng là sankhara, tham ái là sankhara, sân hận là sankhara, si mê là sankhara. Có rất nhiều hành uẩn. Tất cả được gọi chung là hành uẩn bởi vì chúng tạo tác. Thí dụ như khi nhìn một vật gì, có một trạng thái tâm tạo tác xảy ra làm cho sự thấy được hoàn tất. Loại tâm tạo tác nầy được gọi là sankhara. Sư sẽ giảng nhiều về đề tài nầy sau.

Uẩn cuối cùng là thức uẩn. Thức là sự hay biết một đối tượng.Ở đây phải nên hiểu theo nghĩa chuyên môn, không nên hiểu theo nghĩa thường. TrongVi Diệu Pháp, thức chỉ đơn thuần nhận biết sự vật. Nó luôn đi theo thọ, tưởng, và những yếu tố khác của hành uẩn.

Có tất cả năm uẩn: sắc uẩn, thọ uẩn, tưởng uẩn, hành uẩn và thức uẩn. Khi chúng là đối tượng (object) của sự dính mắc, chúng được gọi là ngũ uẩn thủ, các uẩn chủ thể (subject) của sự dính mắc, hay các uẩn đối tượng (object) của sự dính mắc. Bây giờ ta hiểu thế nào là ngũ uẩn và ngũ uẩn thủ.

Bây giờ hãy xem coi có thể thấy được ngũ uẩn không khi ta nhìn một vật gì. Khi nhìn một vật gì, thì phải có một vật gì để nhìn, một vật thấy. Phải có hai đôi mắt mà qua đó vật ấy mới được thấy. Và kế đó có sự thấy, được sanh khởi khi vật ấy đi qua lộ trình của mắt. Thế nên nhãn thức phát sanh, và khi thấy, ta thấy với nhãn thức ấy.

Ở đây chúng ta thấy có bao nhiêu uẩn? (1 và 2) vật ta thấy là sắc uẩn và thức uẩn. (3) khi thấy vật gì, nó có thể làm ta vui, không vui, hay trung tính. Ta nhìn nó thấy nó tốt, hay nhìn nó thấy nó không tốt. Như vậy cảm thọ cũng có mặt khi nhìn thấy một vật gì. (4) khi nhìn thấy một vật, tâm vương hay tâm sở cũng ghi nhận vật ấy để sau nầy có thể nhận diện nó khi ta kinh nghiệm nó. Như vậy tưởng uẩn cũng hiện diện trong sự

nhìn. (5) Có tâm sở đang cố gắng để nhìn, để sự nhìn nầy được trọn vẹn. Tuy

rất vi tế, nhưng nếu thiệt thụ quan sát tâm, ta sẽ thấy rằng có một tác ý hay cố gắng ở tâm để thấy, để nghe vân, vân... Đó là hành uẩn.

Thế nên không cần phải tìm ngũ uẩn ở trong sách vở. Ta có thể tìm chúng ngay trong kinh nghiệm. Trong kinh nghiệm thấy, ta có thể thấy tất cả năm uẩn. Chúng cũng hiện diện trong kinh nghiệm của sự nghe, ngửi, nếm và đụng chạm. Có nhiều thứ cảm giác sự xúc chạm trên cơ thể, và chúng cũng được cảm nhận bằng sự chú tâm vào khoảnh khắc hiện tại. Ở đây sự xúc chạm gồm có cảm giác nóng, cảm giác lạnh. Khi biết sự phồng và xẹp ở bụng, những chuyển động nầy là sự xúc chạm. Cảm giác sự căng thẳng ở bụng đó cũng là sự đụng. Khi xúc chạm một vật gì, ta cũng kinh nghiệm cả năm uẩn trong cái xúc chạm đó.

Đất, không khí hay gió, lửa, và nước là tứ đại làm thành tất cả các vật chất. Bây giờ, chỉ quán sát vào những gì xảy ra trong khoảnh khắc hiện tại ta có thể phát triển tuệ giác xuyên thấu các đặc tánh của sự vật. Thí dụ, một cử động ở thân luôn bắt đầu bằng một tác ý muốn cử động. Những nguyên tử vi tế của không khí hay yếu tố gió được phát sanh do tác ý muốn cử động. Khi có tác ý muốn cử động, thì tâm tạo ra những phần tử mới của yếu tố gió lấn tràn những phân tử cũ, và những phân tử cũ của yếu tố gió bị diệt mất. Sự gia tăng của yếu tố gió được gọi là chuyển động.

Theo giáo lý chuẩn mực trong Vi Diệu Pháp, thì không có cái gì cử động. Quí vị có tin không? Sư đang cử động cánh tay của Sư đây. Không có cái gì cử động cả. Cái mà dường như cử động chỉ là sự tăng gia của những phân tử vật chất, những phân tử của yếu tố gió gây ra bởi tác ý muốn cử động. TheoVi Diệu Pháp, mỗi một động tác, tuy hình như nó là một động tác, nhưng thực sự không phải là một động tác.

Sư nghĩ rằng, việc nầy có thể được chứng minh. Làm thế nào để chứng minh? Khi đi xem một phim chiếu bóng, ta nghĩ rằng những hình ảnh trên màn bạc cử động. Nhưng phải biết rằng không có cái hình ảnh nào cử động cả. Tất cả những hình ảnh đó đều là ảnh bất động được chiếu lên tiếp nối từ cái nầy với cái khác. Khi nhìn trên màn ảnh, có một ảo giác tạo ra trong tâm rằng những hình ảnh nầy đang cử động. Thật sự, các hình ảnh nầy không có cử động. Cái gì cử động đó chính là sự tưởng tượng của chúng ta. Ta tưởng tượng ra rằng tất cả những hình ảnh riêng biệt nhau kia là một luồn tiếp nối liên tục làm ta nghĩ rằng các hình ảnh đó đang cử động.

Cùng thế ấy khi cử động cánh tay, không phải cánh tay cử động, mà là sự gia tăng của những phân tử vi tế của yếu tố gió gây ra do tác ý muốn giở tay. Điều nầy có thể được nhận thấy qua sự thực tập thiền Minh Sát. Khi ghi nhận chuyên động phồng xẹp ở bụng, thật ra ghi nhận yếu tố gió, vì chức năng của yếu tố gió là chuyển động bao gồm trong sự xúc chạm. Thế nên khi ghi nhận chuyển động phồng xẹp của bụng, ta kinh nghiệm sự xúc chạm hay sự đụng.

Trong kinh nghiệm ấy, cũng tìm thấy ngũ uẩn: sắc, thọ, tưởng, hành và thức. Thật ra, ngũ uẩn nầy tìm thấy ở trong tất cả mọi kinh nghiệm, và ngũ uẩn nầy có thể bị dính mắc do tham ái hay do tà kiến. Vì thế nên chúng được gọi là ngũ uẩn thủ, ngũ uẩn chủ

thể của sự dính mắc, hay ngũ uẩn đối tượng của sự dính mắc.

Điều cần thiết là phải chú tâm và chánh niệm những uẩn thủ nầy mới có thể giải thoát khỏi đau khổ. Cả những lúc đang suy nghĩ một việc gì, ngũ uẩn thủ cũng hiện diện. Khi suy nghĩ, ta không nhìn bằng mắt hay nghe bằng tai. Suy nghĩ bằng tâm. Khi đang suy nghĩ, ta thấy vật gì trong tâm hay nghe tiếng gì cũng trong tâm vân vân... Những vật thấy hay nghe trong tâm được gọi là vật quá khứ. Nhưng nếu chúng là vật trông thấy hay vật nghe thấy, chúng thuộc về sắc uẩn.

Thức uẩn cũng phải có cái gốc, hay căn để từ đó mới phát sanh. Nếu không có mắt, tất sẽ không có nhãn thức. Nếu ta không có tai, tất sẽ không có nhĩ thức. Và còn suy nghĩ thì sao? Ý thức cũng phải cần có một chổ tựa hay gốc hay căn. Theo Vi Diệu Pháp, cái gốc hay căn của ý thức là trái tim, nhứt là mạch máu chảy trong tim.

Với mỗi kinh nghiệm--thấy, nghe, ngửi, nếm, đụng, và suy nghĩ—luôn luôn có ngũ uẩn hiện diện. Nếu không quán sát, không áp dụng chánh niệm, ta sẽ luôn luôn dính mắc vào chúng, do tham ái hay do tà kiến. Vì chúng là những đối tượng có thể bị dính mắc vào, nếu không có chánh niệm, sẽ dễ dính mắc vào chúng.

Để khỏi bị dính mắc vào chúng, phải quán sát ngay khi chúng hiện diện. Không thể nào quán sát chúng khi chúng đã trở thành quá khứ. Tuy có thể hồi tưởng lại phần nào một kinh nghiệm quá khứ, nhưng không thể nào rõ ràng như khi nó đang phát sanh trong khoảnh khắc hiện tại. Cho nên để tránh sự dính mắc của ngũ uẩn, phải quán sát chúng khi chúng hiển hiện ngay trong hiện tại. Nếu không ta sẽ luôn luôn bám níu vào chúng.

Khi đã có sự dính mắc, thì nó không ngừng tại đó một sự dính mắc đơn thuần. Giả thử bám níu vào một vật gì và ta muốn chiếm hữu vật ấy. Do ham muốn là động lực thúc đẩy ta sẽ cố gắng chiếm hữu vật ấy, và sẽ hành động thế nào để có được nó. Có thể ăn cắp vật ấy, dùng võ lực để chiếm đoạt vật ấy của người khác, hay có thể giết người để chiếm đoạt vật ta muốn. Như thế, do dính mắc là động lực thúc đẩy ta hành động.

Đôi khi cái chúng ta dính mắc vào là cái thiện, hay cái bất thiện. Bất cứ thiện hay bất thiện, chúng đều là nghiệp (kammas) cho nên chúng có tiềm năng tạo quả trong tương lai, và sẽ nhận lảnh hậu quả của những hành động đó trong tương lai. Khi có dính mắc, thì sẽ có hành động, sẽ có quả của sự hành động trong hình thức tái sanh vào kiếp sau. Với tái sanh, sẽ có già, đau, chết, vân vân... Như thế vòng luân hồi sẽ kéo dài mãi mãi nếu chúng ta không cố công trì chí, không áp dụng chánh niệm đối với những gì đang kinh nghiệm trong khoảnh khắc hiện tại.

Khi thấy một đối tượng nào phải thấy chúng là những đối tượng đang sanh rồi diệt. Phải hiểu chúng là vô thường, khổ, và không có bản ngã hay linh hồn. Như vậy sẽ không bị dính mắc vào chúng. Khi không có dính mắc, thì sẽ không có hành động. Khi không có hành động, thì sẽ không có phản ứng là quả của hành động. Bởi thế cần áp dụng chánh niệm vào những gì ta kinh nghiệm trong khoảnh khắc hiện tại.

Giờ đây mới hiểu rõ sự quan trọng của việc không dính mắc vào ngũ uẩn. Muốn vậy phải quán sát, ghi nhận chúng, bằng chánh niệm khi chúng hiện diện. Đây cũng để trả

lời câu hỏi “khi nào" ta cần ghi nhận ngũ uẩn. Đó là giây phút hiện tại. Để trả lời cho “vì sao"? Để không dính mắc vào chúng. Khi ghi nhận ngũ uẩn, chúng ta phải ghi nhận chúng ngay khi chúng phát sanh, trong khi chúng còn đang hiện diện.

Chúng ta thường nói về khoảnh khắc hiện tại. Chính ra, khoảnh khắc hiện tại phải được hiểu là một khoảng thời gian hiện tại, chớ không phải đúng là giây phút hiện tại. Bởi vì khi ta chánh niệm một vật gì, phần nhiều những vật đó không còn ở giây phút hiện tại. Trong một thời gian ngắn hơn là một chớp mắt chúng đã trở thành quá khứ.

Thí dụ, khi chánh niệm cái giận, khi ghi nhận nó, thi cái giận không còn nữa. Cái giận nó diệt mất bởi vì cái giận và chánh niệm không thể cùng hiện hữu. Tâm đang chánh niệm về cái giận, có nghĩa là cái giận không có hiện hữu ở trong tâm cùng một lúc với tâm chánh niệm. Nó đã về trong quá khứ. Nhưng vì giây phút qua trong quá khứ rất ngắn, ta gọi nó "hiện tại" khi ta nói rằng "chánh niệm trong giây phút hiện tại".

Tuy nhiên, trong khi chánh niệm hơi thở hay chuyển động phồng xẹp ở bụng, có những lúc thực sự thấy giây phút hiện tại. Việc nầy có thể xảy ra khi ghi nhận chuyển động phồng lên xẹp xuống của bụng, nếu sự ghi nhận và chuyển động ở bụng xảy ra chính xác cùng một lúc. Nhưng việc nầy không thể xảy ra khi chánh niệm sự suy nghĩ, vì khi chánh niệm suy nghĩ, thì sự suy nghĩ đã ở quá khứ. Thiền Vipassana trong Vi Diệu Pháp, coi như ở trong giây phút hiện tại khi nói "chánh niệm trong giây phút hiện tại" hay "ở trong giây phút hiện tại". Khi thực hành thiền Minh Sát, điều quan trọng chánh yếu là nhớ chánh niệm vào một đối tượng nào đang xảy ra trong giây phút hiện tại.

Phải chánh niệm để tránh sự bám níu hay dính mắc vào ngũ uẩn. Không nên dính mắc vào chúng bởi vì dính mắc sẽ đưa đến hành động. Hành động đưa đến phản ứng, phản ứng đưa đến khổ. Để tránh khổ, quán sát giây phút hiện tại. Chú tâm ghi nhận vào đối tượng sinh khởi trong giây phút hiện tại, sẽ có được sự định tâm, có thể quán sát sâu vào đặc tánh của sự vật, và có thể tiến dần từ mức độ nầy sang mức độ khác cho đến khi đạt được sự giác ngộ.

Hình như năm rồi Sư đã kể cho quí vị nghe câu chuyện về loài voi. Voi là loài thú rất thông minh, và nhiều con được dùng vào việc di chuyển gỗ trong rừng. Người ta nói rằng voi có một năng khiếu đặc biệt về chính xác, cho nên khi có tiếng chuông báo hiệu ngừng, là chúng ngưng ngay lập tức. Cả những khi chỉ còn lại có sáu tất tây để đến mức, chúng cũng không đi tới. Chuông báo hiệu vừa reng là chúng ngưng việc và rời chỗ làm ngay.

Có người nói rằng không nên giảng pháp hơn một tiếng đồng hồ. Sau một tiếng đồng hồ người nghe không còn thoải mải khi ngồi nữa. Nhưng Sư nghĩ một giờ không đủ, vì gần phân nửa thì giờ là để cho sự thông dịch. Sư bây giờ nói gần hai tiếng đồng hồ. Bây giờ đã hai tiếng đồng hồ quá năm phút, cho nên Sư sẽ theo gương của những con voi (mà ngưng tại đây).

*

II. Vô Thường

Theo những câu trả lời của Đại Đức Xá Lợi Phất trong Kinh Giới Hạnh, một vị tỳ khưu giới hạnh trong sạch phải thực hành thiền Minh Sát để thấy ngũ uẩn thủ là vô thường là khổ, là bịnh... là vô ngã. Tếp theo ngay sau kinh nầy trong Tương Ưng Bộ kinh Samyutta Nikaya, có một bài kinh tựa là Sutavanta Sutta. Chúng ta có thể xem nó là kinh giống nhau, như là chị em, với kinh Sutta Silavanta vì có cùng nội dung, chỉ khác nhau là danh từ tỳ khưu bhikkhu, ở đây là sutavanta, một vị tăng uyên thâm giáo pháp.

Từ ngữ sutta nghĩa là "nghe."Ngày xưa không có tài liệu viết, và cũng có thể theo tập quán ở thời đại đó chưa có ghi chép lại những lời giảng dạy của Đức Phật. Cho nên học trò chỉ học bằng cách nghe những lời thầy giảng. Do đó từ ngữ sutta có nghĩa là những gì mà người ta học được, và sutavanta nghĩa là một người có được kiến thức qua sự học hỏi, một người nghe nhiều biết rộng.

Trong bài giảng nầy, Đại Đức Mahakotthika hỏi Đại Đức Xá Lợi Phất một câu hỏi giống như trong kinh Silavanta: “Một tỳ khưu uyên bác cần phải cẩn trọng quán sát những điều gì?" Và câu trả lời thì cũng giống như vậy --"một thầy tỳ khưu uyên bác Phật pháp cần phải quán sát ngũ uẩn thủ thấy chúng là vô thường, là khổ, là bịnh... là vô ngã. Cho nên hai kinh nầy có thể được xem như một.

Để thấy được ngũ uẩn thủ là vô thường vân vân... cần làm những gì? Cần có sự định tâm. Không có sự định tâm thì không hy vọng thấy được ngũ uẩn thủ là vô thường vân vân... Định tâm là một yếu tố rất cần thiết trong thiền tập. Thực tập thiền chỉ hay thiền minh sát, cần phải có phần thiết yếu nầy.

Phải làm gì để có được sự định tâm? Phải tập chánh niệm. Không có chánh niệm, không thể có định, vì chánh niệm nghĩa là sự hay biết trọn vẹn đối tượng.Thế nên để có định, cần phải thực tập chánh niệm.

Phải cần làm những gì để thực tập chánh niệm? Cần sự tinh tấn. Không có tinh tấn không thể thực tập chánh niệm. Ba yếu tố thiết yếu và quan trọng cho sự thực tập chánh niệm là chánh định, chánh niệm và chánh tinh tấn. Kế đó, với sự hổ trợ của tinh tấn và chánh niệm, sẽ có định. Một khi có được tâm định hay là sự yên tĩnh của tâm, tâm sẽ vượt khỏi những chướng ngại. Kế đó, sẽ bắt đầu thấy ngũ uẩn thủ là vô thường, là khổ, là bịnh, v.v...

Trong ba yếu tố chánh của thiền tập, chánh niệm là quan trọng nhứt. Bởi vì nó là điều kiện cần trong việc hành thiền. Chúng ta cần có chánh niệm mạnh, càng mạnh chừng nào tốt chừng nấy. Nhưng phải cẩn thận với hai yếu tố tinh tấn và định. Đôi khi tinh tấn có thể ít quá hay nhiều quá, và định có thể ít quá hay nhiều quá.

Nếu tinh tấn ít quá, ta không thể thực hành chánh niệm. Và nếu tinh tấn nhiều quá, ta cũng không thể thực hành chánh niệm. Tinh tấn nhiều quá sẽ đưa đến sự giao động và bất an. Khi thiền sinh nôn nóng muốn đạt điều gì, muốn đạt đến giác ngộ, muốn đạt kết quả. Với sự nôn nóng đó, thiền sinh có xu hướng dùng nhiều nỗ lực hơn mức cần thiết. Và khi nỗ lực thái quá, tâm bị chao đảo rúng động hay bị quá khích. Khi tâm bị chao

động thì nó không thể trụ trên đề mục. Do đó ta nên tránh tinh tấn quá nhiều khi ta thực tập thiền quán.

Định có khi cũng quá mức cần thiết. Khi định nhiều quá, thiền sinh thường có khuynh hướng mất hay giảm bớt tinh tấn. Khi định được tăng lên, mức tinh tấn của thiền sinh lại sụt xuống làm thiền sinh giờ trở nên lười biếng hay buồn ngủ. Khi thiếu tinh tấn, thì định tâm cần thiết cho việc hành thiền sẽ bị trở ngại.

Nếu muốn cho sự thực tập thiền quán được tiến hành một cách trôi chảy nên tránh cái vòng lẩn quẩn nầy. Tinh tấn và định cần phải vừa đủ, chúng cần được quân bình. Làm thế nào để quân bình chúng? Các vị thiền sư đều biết được điều nầy, nếu nghe theo lời chỉ dẩn của họ, sẽ không có quá nhiều tinh tấn hay quá nhiều định tâm.

Khi thực tập thiền quí vị được chỉ dẫn phải chánh niệm hai đề mục--hơi thở vô, hơi thở ra, hoặc là chuyển động phồng, xẹp của bụng. Nhưng khi một đề mục nào trở nên nổi bật trong hiện tại nên chánh niệm vào đề mục ấy cho đến khi đề mục ấy biến mất. Kế đó trở lại hơi thở ở mũi (hay chuyển động ở bụng.) Cho nên sự thực hành căn bản là chánh niệm trên hai đối tượng (1) hơi thở ở mũi hay chuyển động phồng xẹp ở bụng, và (2) bất cứ đề mục nào sanh khởi trong khoảnh khắc hiện tại.

Tại sao phải là hai đối tượng? Tại sao không phải là một đối tượng? Tại sao không phải là nhiều hơn hai đối tượng? Nếu niệm nhiều hơn hai đối tượng, có thể sẽ có nhiều tinh tấn và do đó sẽ gây ra bất an. Nếu có một đối tượng để chú tâm, sự chú tâm hoàn toàn vào một đối tượng cũng không phải là điều được khuyên nên làm. Tuy có thể đạt được sự định tâm, nhưng trong trường hợp nầy, sự định tâm có thể trở nên quá mức.

Như thế để cho tinh tấn không nhiều quá, cũng không ít quá, có hai đối tượng để giữ cho tâm chánh niệm được mạnh, vững vàng, trọn vẹn, và không căng thẳng, chao động. Đặt chánh niệm vào chỉ hai đối tượng giúp hành giả quân bình được tinh tấn và định, hai yếu tố quan trọng trong sự thưc tập thiền quán. Chúng phải quân bình. Chúng luôn luôn phải vừa đủ, không nhiều quá và cũng không ít quá.

Để trả lời Đại Đức Mahakotthika hai câu hỏi đầu tiên, Đại Đức Xá Lợi Phất nói rằng một vị tỳ khưu giới hạnh và một vị tỳ khưu có kiến thức phải chú tâm vào ngũ uẩn đối tượng của sự dính mắc thấy chúng là vô thường, là khổ, vân vân... Nói đến "vị tỳ khưu có kiến thức" thì có một vấn đề được đặt ra. Kiến thức phải bao nhiêu mới đủ trước khi người ấy thưc tập thiền quán? Nếu đọc Thanh Tịnh Đạo, có thể sẽ nghĩ rằng cần phải biết rất nhiều trước khi thực tập thiền Minh Sát.

Quyển Thanh Tịnh Đạo là một quyển sách do Đại Đức Phật Minh Buddhaghosa, một tỳ khưu học giả, viết vào thế kỷ thứ tư dương lịch. Quyển sách nầy được viết ra cho các vị tăng sĩ hành thiền, dĩ nhiên tác giả xem những đọc giả nầy đều thông hiểu thấu đáo những điều dạy trong sách. Nhưng những ai chưa mấy quen thuộc với Phật Pháp, quyển sách gồm ba phần, đọc rất khó hiểu.

Đề tài của phần đầu nói về sự thanh lọc giới đức. Phần hai nói về định, giảng nghĩa bốn mươi đề mục thiền chỉ, làm thế nào để chuẩn bị cho thiền tập, làm thế nào tìm được

thiền sư, và những chi tiết khác của thiền chỉ. Sách cũng giảng nghĩa về những abhinna bốn thứ tuệ mà hành giả đạt được sau khi đạt đến các tầng thiền sắc giới và vô sắc giới.

Phần thứ ba nói về tuệ, tức nói về Minh Sát tuệ. Đại Đức Buddhaghosa bắt đầu phần nầy với những chi tiết về uẩn, xứ, đại, căn, duyên khởi, và Tứ Diệu Đế. Sau đó Ngài mới giảng giải về sự thực tập thiền minh sát. Đọc Thanh Tịnh Đạo, có cảm tưởng rằng trước khi thực tập thiền minh sát, phải quen thuộc với tất cả chi tiết về năm uẩn, hay về giáo lý duyên khởi. Sư không nghĩ rằng quí vị đã nắm vững những chi tiết của các đề tài trên.

Trời Đế Thích Sakka, vua của các vị Trời, một lần nọ hỏi Đức Phật rằng, một vị tỳ khưu cần phải có kiến thức bao nhiêu, đủ để thực tập và để đắc quả vị A La Hán. Đức Phật dạy rằng, "Một vị tỳ khưu nghe rằng tất cả mọi vật đều không đáng để ta bám níu. Khi được nghe giảng dạy như vậy, vị tỳ khưu nầy trực tiếp hiểu biết tất cả." Đây có nghĩa là, sau khi nghe giảng rằng tất cả những pháp do bởi tham ái hay tà kiến, đều không đáng để ta bám níu, vị ấy có thể thực tập thiền quán.

Cho nên vị tỳ khưu chỉ cần nghe bao nhiêu đó, rằng mọi sự vật không nên cho là trường tồn, hạnh phúc có linh hồn hay tự ngã. Nếu chỉ biết có thế thôi, người ấy cũng có thể tu tập thiền định. Do đó, một người không cần phải biết nhiều về Phật Pháp mới có thể thực tập thiền quán. (Sư nghĩ quí vị thích nghe như vậy).

Chú giải có giảng thêm một chi tiết nữa là nếu ai biết có Tứ Diệu Đế, và biết rằng hai đế đầu tiên thuộc về vòng sinh tử luân hồi, và hai đế sau, dẫn đến sự ra khỏi vòng luân hồi, người ấy có thể thực tập thiền định trên hai đế đầu tiên. Nếu hiểu bao nhiêu đó thôi là có đủ kiến thức để thực tập thiền.

Tứ Diệu Đế gồm hai đế thuộc về thế gian, và hai dế kia thuộc về xuất thế gian. Khi thực hành thiền Minh Sát, chỉ thực tập hai đế đầu, thuộc thế gian--Khổ Đế và Tập Đế. Đế thứ ba, Diệt đế, phải được kinh nghiệm, và Đế thứ tư Đạo Đế, con đường để diệt khổ, phát sanh trong giây phút giác ngộ, đó là kết quả của sự thực hành thiền minh sát. Hiểu được bấy nhiêu đó thôi, cũng đã có một kiến thức đủ để thực hành thiền minh sát.

Còn việc hiểu biết về thuyết nhân duyên? Giáo lý nầy cũng được giải thích rõ ràng minh bạch trong Thanh Tịnh Đạo. Trong trường hợp nầy, phụ chú giải giúp ích rất nhiều. Nếu biết có nhân, và quả của nhân đó, thì đã biết thế nào là nhân duyên.

Dù không biết tất cả chi tiết của lý duyên khởi nhưng chỉ cần biết có nhân, và quả của nhân đó, và chúng liên hệ với nhau theo luật nhân quả, thì được coi như đã có sự hiểu biết về lý duyên khởi. Tóm lại luật nhân duyên cho rằng các trạng thái thân và tâm luôn luôn phát sanh tùy theo điều kiện.

Theo giáo lý nầy thì tất cả mọi sự việc trên đời nầy đều do điều kiện. Như thế nếu chỉ cần biết rằng có các pháp tạo điều kiện, và các pháp chịu điều kiện bởi những điều kiện trên, thế là đủ để cho rằng đã hiểu hầu hết thuyết nhân duyên. Điều nầy được trích dẫn từ trong những bài kinh, chú giải và phụ chú giải.

Những ai không có kiến thức về kinh điển hay về chú giải, nhưng có khả năng để suy tư, hãy xét những vấn đề sau đây. Hai tháng sau khi Đức Phật thành đạo, Đức Phật giảng bài pháp đầu tiên cho năm người đệ tử. Năm đệ tử của Đức Phật cũng đã biết thế nào là Tứ Diệu Đế, ngũ uẩn, xứ hay nhân duyên hay sao? Hay hỏi rằng năm đệ tử của Đức Phật hiểu Vi Diệu Pháp do sự hiểu biết từ kiếp trước?

Có người sẽ nói rằng "Vì họ có tích trữ rất nhiều ba- la- mật và kinh nghiệm trong kiếp trước, họ là những người đặc biệt, có năng khiếu đặc biệt. Cho nên khi nghe thời pháp của Đức Phật, tất cả những sự hiểu biết đã có sẵn trong họ rồi."

Nhưng có thể khẳng định rằng năm người đệ tử nầy không thể có những kiến thức trên. Những khám phá nầy của Đức Phật chưa hề có một chúng sanh nào biết cho đến khi Đức Phật giảng bài pháp đầu tiên tại vườn Lộc giả Isipatana. Cho nên những người đệ tử nầy, không có kiến thức gì về ngũ uẩn, nhân duyên vân, vân... họ học hiểu được do nghe bài giáo pháp đầu tiên của Đức Phật. Do kết quả của sự nghe giáo pháp, tất cả đều trở thành Tu Đà Huờn và sau đó, trở thành A La Hán.

Ta có thể tìm thấy những thí dụ tương tự trong những bài giảng cũng như trong chú giải. Hãy lấy một thí dụ khác. Đại Đức Xá Lợi Phất chưa là một Phật tử khi Ngài gặp Đại Đức Assaji. Lúc đó Ngài theo đạo của một vị thầy khác, và biết rất ít về giáo pháp của Đức Phật. Nhưng do lòng cảm kích về phong cách tướng mạo của Đại Đức Assaji, Ngài bèn yêu cầu Đại Đức Assaji giảng giáo pháp cho Ngài nghe. Đại Đức Assaji đọc một câu kệ có bốn hàng, và chú giải có ghi rằng sau khi nghe chỉ hai hàng đầu của câu kệ, Xá Lợi Phất đắt quả Tu Đà Huờn, và sau đó không lâu trở nên đệ tử của Đức Phật.

Đại Đức Xá Lợi Phất là một bậc trí tuệ chỉ sau Đức Phật, đối với Ngài thì không khó để thu nhận kiến thức ngay trong lúc nghe câu kệ của Đại Đức Assaji. Còn chúng ta không phải có năng khiếu như năm đệ tử của Đức Phật, nhận xét chúng ta ở đây trên hai ngàn năm trăm năm sau Đức Phật. Cho nên Sư nghĩ chúng ta cũng nên chấp nhận như vậy.

Phải biết ít nhiều về Phật Pháp, nhưng không cần nhiều lắm. Nếu chỉ hiểu là có năm uẩn, chúng là vô thường, khổ và vô ngã; và có Tứ Diệu Đế--nếu có nghe, đọc hay đã biết những điều trên, Sư nghĩ rằng quí vị có thể thực tập thiền Minh sát.

Hiểu biết về các uẩn rất có lợi ích bởi vì có thể kiểm chứng kinh nghiệm thực tập với những lý thuyết. Khi hành thiền, sẽ có được kinh nghiệm nhiều thứ và nhiều khi ta không biết chúng là gì. Nhưng nếu có được sự hiểu biết sâu rộng về các uẩn, ta sẽ biết việc gì đang xảy ra và những gì kinh nghiệm. Ví như một người biết bản đồ đường trước khi đi một nơi nào—khi họ đến nơi họ biết là đến nơi, và biết sẽ đi đâu.

Lại nữa, khi đang thực tập dưới sự hướng dẫn của một thiền sư, nếu biết một chút ít về giáo pháp cũng rất đủ. Vị thiền sư sẽ giảng về ngũ uẩn, danh và sắc, v.v... Cho nên cứ thoải mái mà thực tập thiền Minh sát dù chưa đọc Thanh Tịnh Đạo, hay không biết gì về Vi Diệu Pháp.Vị thiền sư sẽ cung cấp những kiến thức nầy và những gì khác thấy cần thiết.

Nói như thế không phải để không khuyến khích sự học hỏi Phật Pháp. Học hỏi Phật pháp rất tốt, rất quí để biết những gì Đức Phật dạy. Nếu có chiều hướng về thực hành hơn, có thể thực tập ngay bây giờ, không cần phải thâm cứu nhiều về Phật pháp. Nhưng nếu muốn chia sẻ sự hiểu biết của mình với người khác, hoặc hy vọng một ngày kia mình sẽ là một vị thầy, hay ngay bây giờ đây, thì chắc chắn quí vị phải thu thập một số kiến thức về Phật pháp.

Bây giờ chúng ta trở lại câu trả lời của Đại Đức Xá Lợi Phất khi Ngài nói rằng một vị tỳ khưu giới hạnh và một vị tỳ khưu có kiến thức phải chú tâm quán sát cẩn thận ngũ uẩn chủ thể của dính mắc, là vô thường, là khổ, là bịnh... là vô ngã.

Chú giải nói rằng ta phải biết ba điều về vô thường. (1) Cái gì là vô thường? Ta hay nói "vô thường, vô thường," nhưng vô thường là gì? (2) Dấu hiệu gì cho biết đó là vô thường? Ta phải biết đặc tướng, dấu hiệu của vô thường. (3) Sự thấy lập đi lập lại là gì?

Cái gì là vô thường? Khi nói "vô thường" ta muốn nói gì? Năm uẩn là vô thường, Đức Phật dạy như thế. Nó đúng như vậy, nhưng qua sự thực tập thiền Minh sát sau cùng rồi cũng sẽ thấy. Như thế thì cái gì là vô thường? Trả lời là tất cả các uẩn, chớ không chỉ có năm uẩn của sự dính mắc là vô thường.

Có sự khác biệt giữa "uẩn" và "uẩn thủ."Khi ta nói uẩn của sự dính mắc, ta muốn nói uẩn thế gian mà thôi. Nhưng khi ta nói uẩn, thì uẩn của xuất thế gian cũng được bao gồm. Uẩn của thế gian và xuất thế gian cũng đều vô thường.

Tâm Đạo thuộc về uẩn siêu thế. Nó cũng thuộc về thức uẩn và thuộc về hàng siêu thế. Nhưng tâm Đạo sanh và diệt ngay lập tức, theo sau bởi tâm Quả, và cũng diệt ngay tức khắc. Thế nên những loại tâm bao gồm trong uẩn siêu thế cũng vô thường.

Khi ta nói đến vô thường, ta muốn nói tất cả các Pháp là vô thường. Nhưng trong sách Phật, ta nói "ngũ uẩn," thay vì nói "tất cả mọi vật trên thế gian hay các pháp." Tại sao ta nói rằng ngũ uẩn là vô thường? Những gì mà ta thấy để cho ta nói rằng chúng là vô thường? Phải có dấu hiệu hay đặc tướng gì để chỉ cái vô thường của chúng. Những dấu hiệu đó cũng giống như lá cờ do đó mà ta hiểu năm uẩn là vô thường. Có lẻ tất cả quí vị đều biết những đặc tướng đó.

Theo Thanh Tịnh Đạo, sanh, diệt và thay đổi là đặc tướng của vô thường. Trước tiên có sự sanh, kế đó có sự thay đổi, trở thành. Kế đó có sự đi xuống và diệt mất. Quán sát các uẩn, ta thấy rằng chúng phát sanh và trụ một thời gian ngắn, và kế đó hoại diệt. Khi ta thấy chúng không ngừng phát sanh, thay đổi,

và diệt, chúng ta biết những đặc tánh hay dấu hiệu các uẩn là vô thường.Và biết rằng những đặc tướng của vô thường là phát sanh lên, rồi đi xuống, và thay đổi.

Có ba giai đoạn của sự hiện hữu: sanh ra, trụ một thời gian và hoại diệt. Chúng được coi như là ba giai đoạn phụ của một chặp tư tưởng. Khi thấy trạng thái tâm phát sanh, trụ một thời gian, và kế đó diệt, ta biết rằng trạng thái nầy vô thường. Sự biết hay thấy vô thường phải do từ kinh nghiệm. Cái thấy biết nầy không phải do trong sách vở, nó cũng không phải do từ thầy giảng. Nó phải do tự bên trong.. Cho nên không nên thõa

mãn với những gì mà được đọc nơi sách vở hay nghe giảng. Phải tự thấy, tự biết.

Thực hành thiền vô cùng cần thiết để thấy vô thường cũng như Đại Đức Xá Lợi Phất đã thấy. Phải làm gì để tự chứng minh rằng các Pháp thực là vô thường? Thật ra cũng rất đơn giản. Cần quán sát sự vật, quán sát luôn cả cái tâm. Chỉ quán sát chúng và nhứt định sẽ thấy chúng sanh và diệt.

Khi thực hành thiền minh sát, có khi ghi nhận tâm. Khi tâm phóng, ghi nhận "phóng tâm phóng tâm" cho đến khi nào hết phóng tâm. Kế đó trở lại đề mục chánh. Do đó qua kinh nghiệm, sẽ thấy sự suy nghĩ là vô thường bởi vì nó sanh lên, trụ một thời gian ngắn, và diệt. Sự vô thường của ngũ uẩn, của thân và tâm, do tự thấy qua sự thực hành thiền minh sát.

Đã tự thấy được sự vô thường của các pháp, không cần theo đức tin, mù quáng chấp nhận lời nói của người khác về sự vô thường của ngũ uẩn. Chính ta có thể minh chứng rằng đó là thật. Nếu thực tập và chú tâm vào những việc xảy ra trong khoảnh khắc hiện tại, sẽ không thể nào không thấy vô thường. Do chính sự kinh nghiệm, ta khám phá ra bí mật của thân và tâm. Đó là ý nghĩa của "sanditthika," một đặc điểm của Pháp bảo dạy rằng tất cả mọi sự việc phải được thấy được biết do chính mình, và không phải do nghe qua người khác.

Chú giải có diễn tả đặc tánh nầy theo một cách khác, tuy nhiên cũng cùng một ý nghĩa. Chú giải nói về đặc tánh của vô thường rằng nó diệt ngay sau khi sanh. Ngôn ngữ trong sách vở khác với ngôn ngữ dùng trong đời sống hằng ngày và nhiều khi nó được dùng để gây ấn tượng cho người khác. Cho nên khi Sư nói đặc tánh của vô thường là "Không hiện hữu, sau khi hiện hữu," quí vị có thể phân vân không hiểu Sư nói gì.

Nếu muốn gây ấn tượng cho người khác, thì dùng ngôn ngữ trong kinh điển, nhưng mục đích chúng ta không phải là vậy. Mục đích chúng ta muốn cho người khác hiểu biết, hơn là muốn người khác khâm phục kiến thức về sách vở của chúng ta. Cho nên phải nói làm sao cho mọi người đều hiểu. Bây giờ Sư nói ngay: Đặc tánh của vô thường là "diệt ngay sau khi sanh" thì quí vị hiểu Sư một cách dễ dàng.

Nếu muốn biết một trạng thái thường hay vô thường, hảy xem sự diệt của nó hơn là sự sanh của nó. Thấy được sự diệt quan trọng hơn là thấy sự sanh. Vì nếu chỉ thấy có sự sanh và không thấy sự diệt, có thể sẽ có sự hiểu biết ngược lại và nghĩ rằng trạng thái đó là thường. Cho nên thấy được sự diệt.mới là quan trọng.

Tuy nhiên, sự diệt đi ngay sau sự sanh. Khi không có sanh, thì không thể có diệt, cho nên hai trạng thái nầy đi chung với nhau—sanh và diệt. Khi thấy một trạng thái sanh lên và diệt đi, sẽ biết nó là vô thường. Cho nên sự diệt sau khi sanh là đặc tánh, dấu hiệu của vô thường.

Câu hỏi thứ ba được bàn đến là, thấy lập đi lập lại của vô thường là như thế nào? Ở đây là quán niệm về vô thường, aniccanupassana trong tiếng Pali. Từ ngữ anicca là "vô thường". Từ ngữ anupassana gồm có anu, nghĩa là "lập đi lập lại" và passana, có nghĩa là "thấy." Anupassana có nghĩa là thấy lập đi lập lại, liên tục quán sát. Nhưng từ ngữ

nầy lại thường được dịch là quán niệm.

Khi từ aniccanupassana được dịch là quán niệm về vô thường, ta hay nghĩ nó chỉ tư duy về vô thường. Nhưng đó không phải là thấy vô thường. Ta muốn hiểu sự vô thường bằng cách lập đi lập lại rằng “vô thường, vô thường, vô thường.” Nhưng đó cũng không phải là sự hiểu thật sự của vô thường. Chúng ta nên cẩn thận đừng tự lừa dối trong những giả thuyết giả tạm. Nhiều khi người ta nói rằng, “À, đây là

vô thường, đây là vô thường," và nghĩ rằng họ thật sự hiểu vô thường của một sự viêc. Thật ra, cái mà họ đang làm chỉ là sự lập lại, giống như con vẹt.

Vô thường thực sự mà chúng ta cần thấy để đạt minh sát tuệ là khoảnh khắc vô thường nầy đến khoảnh khắc vô thường khác. Có một loại vô thường giả tạo có thể hiểu mà không cần thiền quán—làm rớt một cái ly, ly bể, nói nó vô thường. Không cần thiền quán để hiểu loại vô thường đó. Hay là khi một người nào chết và nói rằng ," Ồ, người đó vô thường,” sự hiểu biết đó không gọi là tuệ minh sát. Nó không dẫn tới sự nhàm chán ngũ uẩn.

Không có sự nhàm chán ngũ uẩn, sẽ không có sự giảm thiểu ô nhiễm trong tâm và sẽ không đạt đến sự chứng ngộ. Sự hiểu biết giả tạm của vô thường không thể giúp ta nhàm chán với thân và tâm. Nó sẽ không dẫn đến chứng ngộ. Sự hiểu biết nầy sẽ không giúp ích chúng ta được gì cả. Cho nên cần phải tu tập và đạt được sự hiểu biết thâm sâu về vô thường thật sự, chớ không phải là sự vô thường giả tạo.

Aniccanupassana, quán sát vô thường, như vừa bàn đến trước đây, là sự thấy liên tục của vô thường trong khi quán sát sự sanh và diệt của các uẩn. Sự hiểu biết nầy không phải do suy nghĩ, cũng không phải do nơi sự không quán sát năm uẩn. Nếu nó là vô thường thật sự, nó phải được thấy ngay trong khi quán sát sự sanh và diệt của các uẩn trong lúc hành thiền minh sát.

Nếu không hành thiền, thì sẽ không có quán vô thường. Có thể có kinh nghiệm thật sự của quán vô thường trong khi hành thiền minh sát, nhưng khi ra khỏi thiền thì sẽ không có aniccanupassana. Chỉ có thể có sự nhớ lại hay hồi tưởng của aniccanupassana.

Có ba đặc tướng của các pháp hữu vi: anicca vô thường, dukkha khổ, và anatta vô ngã. Người ta nói rằng khi không có Chư Phật trên thế gian, thi vô thường, và khổ cũng có thể được giảng dạy, nhưng không một ai ngoại trừ Chư Phật có thể dạy về vô ngã. Nhưng chính Đức Phật trong một trong những bài kinh, nói rằng nếu một đặc tánh được thấy, thì hai đặc tánh kia cũng được thấy. Có nghĩa là nếu thấy vô thường, cũng thấy đặc tánh khổ và đặc tánh vô ngã.

Chỉ có Chư Phật mới dạy được thuyết vô ngã anatta. Khi không có Chư Phật, có thể quán vô thường không? Quán vô thường có thể được giảng dạy không? Phụ chú giải đưa ra vấn đề nầy, và viết rằng sự giảng dạy về quán vô thường khi không có Phật Pháp, là sự vô thường giả tạo, nó không phải từng khoảnh khắc vô thường nầy sang khoảnh khắc vô thường khác. Nếu có thấy vô thường từ khoảnh khắc nầy sang vô

thường kế tiếp, khi không có

Đức Phật, thì cũng có thể sẽ thấy đặc tánh vô ngã khi không có Đức Phật. Phụ chú giải ghi rằng vô thường và khổ nếu được giảng dạy khi không có Phật, chúng là vô thường giả tao và khổ giả tạo, không phải vô thường thật sự và khổ thật sự mà chúng ta thấy qua sự thực hành thiền minh sát.

*

III. Khổ (Dukkha)

Ngũ uẩn là khổ, vì chúng luôn luôn bị áp chế bởi sự sanh và diệt. Đây là một trong ba lý do ghi trong các chú giải. Lý do thứ hai, ngũ uẩn là khổ vì chúng là nền tảng của khổ, là hạt giống của khổ. Lý do thứ ba là có ngũ uẩn là có khổ, khi chúng ta là ngũ uẩn chúng ta khổ.

Ta khổ rất nhiều cũng vì ngũ uẩn. Ta thấy cái gì ta không thích thấy, ta khổ. Ta nghe tiếng gì ta không muốn nghe, đó là khổ. Ta không muốn buồn rầu hay sầu tư, nhưng ta bị buồn rầu và sầu tư, ta khổ. Vì ngũ uẩn, ta phải chịu bao nhiêu điều đau khổ.

Nếu không có ngũ uẩn, thì không có khổ. Nhưng vì ta là ngũ uẩn, sẽ có già, bịnh, và chết, và do đó ta khổ. Ta chạm trán với tất cả các thứ đau khổ nầy cũng tại vì ngũ uẩn. Thế cho nên chúng được gọi là khổ, vì chúng là nguồn gốc của khổ. Trong ý nghĩa nầy, ngũ uẩn thủ được gọi là khổ.

Lý do thứ ba, chúng được gọi là ngũ uẩn vì chúng là đáng sợ, đáng ghê, đáng kinh. Vì có ngũ uẩn, ta phải chịu đau khổ, cho nên chúng đáng kinh sợ. Vì chúng mang đến sự già, đau, chết và những thứ đau khổ khác, chúng được gọi là khổ, dukkha. Chúng ta cần hành thiền để thấy và hiểu ngũ uẩn là khổ. Chúng là khổ vì ba lý do: chúng bị áp chế liên tục bởi sự sanh và diệt, chúng là mầm mống của đau khổ, và chúng đáng ghê sợ.

Để bao gồm nhiều nghĩa khác của khổ, hiện nay từ ngữ dukkha được dịch là "bất toại nguyện" sát nghĩa hơn là khổ. Những gì vô thường là bất toại nguyện. Ta muốn sự vật thường hằng, ta muốn ta thường hằng, ta muốn sống mãi mãi, nhưng ta sẽ không toại nguyện những điều ta muốn. Vì không có sự thỏa mãn với năm uẩn, chúng là bất toại nguyện.

Ta cần nên hiểu ba việc: Cái gì là khổ? Đặc tướng của khổ? Và thấy khổ, hay quán niệm khổ là gì?

Cái gì là khổ? Khi ta nói khổ, ta muốn nói đến ngũ uẩn, chúng cũng là vô thường. Ngũ uẩn nầy là vô thường, chúng cũng khổ.

Cái gì là đặc tánh, dấu hiệu của khổ? Năm uẩn, chúng bao gồm tất cả mọi vật trên thế gian, bị áp chế liên tục bởi sanh diệt. Thế nên đặc tánh của khổ là sự áp chế liên tục do sự sanh diệt, liên tiếp không ngừng nghỉ. Không một khoảnh khắc nào trong cuộc đời không bị áp chế bởi sự sanh diệt.

Và cái gì là dukkhanupassana, hay quán sát lập đi lập sự khổ? Đó là sự quán sát và ghi nhận ngũ uẩn trong khi hành thiền minh sát, và thấy tận mắt sự áp chế liên tục của sự

sanh diệt. Quán niệm khổ là sự hiểu biết hay kiến thức có được nhờ quán sát ngũ uẩn. Khi quán sát năm uẩn và thấy chúng liên tục bị áp chế bởi sự sanh diệt, khi đạt được trí tuệ minh sát, đó là kinh nghiệm riêng của quí vị.

Sự hiểu biết ngũ uẩn là khổ, chỉ có thể đạt được trong khi quí vị tích cực hành thiền minh sát. Không có một cách nào khác để thấy sự sanh diệt của ngũ uẩn. Chỉ khi nào hành thiền minh sát và quán sát chúng khi chúng sanh diệt trong khoảnh khắc hiện tại, thấy sự áp chế liên tục, mới công nhận chúng là khổ. Sự hiểu biết nầy gọi là dukkhanupassana, quán khổ, là sự thấy thực sự của khổ.

Đại Đức Xá lợi Phất nói rằng một vị tỳ khưu giới hạnh và có kiến thức phải cẩn trọng quán sát năm uẩn chủ thể của sự dính mắc, để thấy và hiểu chúng là khổ. Nghĩa là vị tỳ khưu phải hành thiền minh sát.

Có hai thứ khổ-- khổ giả tạo và sự khổ thật sự. Sự khổ giả tạo không cần có sự hành thiền minh sát mới biết được. Khi cắt nhầm ngón tay hay đụng đầu gối vào một vật gì và nói rằng đó là khổ. Sự hiểu biết nầy rất giả tạo vì không thật sự thấy được đặc tướng của Khổ. Khi kinh nghiệm một cảm giác không vui và cho rằng đó là khổ. Không cần phải có hành thiền mới biết được nó.

Cái mà ta quan tâm ở đây là sự khổ thật sự, sự hiểu sâu rộng của cái khổ thật sự. Chú giải nói rằng chúng ta cần phải biết ba việc: (1) Cái gì là khổ? (2) Đặc tướng của khổ? (3) Quán niệm khổ hay sự thấy khổ là gì?

Cái gì là khổ? Trả lời câu hỏi nầy rất dễ-- cũng là năm uẩn. Khi nói khổ, bao gồm ngũ uẩn và ngũ uẩn thủ.

Và cái gì là đặc tướng của khổ? Phải hiểu nghĩa đúng của dukkha. Thường nó có nghĩa là khổ, cảm giác không vui, nhưng nó có nghĩa sâu hơn. Phải hiểu nghĩa của nó theo lời dạy của Đức Phật: “Cái gì vô thường là khổ." Đức Phật không nói rằng những gì khó chịu đựng là khổ, hay những gì tương tự như vậy. Ngài nói rằng cái gì vô thường là khổ.

Nếu biết những gì vô thường, thì sẽ biết chúng là khổ, Thế nên nghĩa của từ ngữ khổ đi sâu hơn nghĩa ngoài bề mặt của nó. Để hiểu nó, cần nhớ lời dạy của Đức Phật rằng những gì vô thường là khổ. Nếu muốn biết cái gì là khổ, phải xem chúng là thường hay vô thường. Nếu nó là vô thường, nó là khổ. Đừng sợ, phải khẳng định rằng đó là khổ.

Khi đọc sách, Sư không thỏa mãn khi những tác giả nói rằng cái nầy hay cái kia là đối tượng của khổ, hay các pháp hữu vi là đối tượng của khổ. Ta phải có can đảm nói rằng các pháp hữu vi là khổ, chớ không nói một cách thụ động rằng, “cho là đối tượng của khổ,” có nghĩa dưới sự kiểm soát của khổ, có khuynh hướng khổ, hay tùy thuộc vào khổ. Khi thấy cái gì vô thường, nên mạnh dạn nói đó là khổ.

Từ ngữ khổ, "suffering" trong tiếng Anh, và dukkha trong tiếng Pali, có nhiều nghĩa sâu hơn là nghĩa ở bề ngoài . Dukkha nghĩa là khổ, cái gì khó chịu đựng, bị áp chế. Theo Đức Phật định nghĩa, cái gì vô thường là khổ. Tại sao nói cái gì vô thường là khổ? Có nhiều khi ta thưởng thức những món ăn ngon, giao thiệp với những người bạn tốt

–chúng ta hưởng thụ được nhiều thứ. Phải chăng những thứ nầy là khổ? Khi thưởng thức món ăn ngon, ta có nói rằng, “Ôi, ta đang khổ đây!”? Nhưng theo Đức Phật, thực sự là ta đang khổ đó.

Tại sao những sinh hoạt xem như vô hại đó lại là khổ? Phải hiểu đặc tướng của khổ. Chú giải dạy có ba lý do tại sao ngũ uẩn thủ là khổ. Lý do thứ nhứt là nó luôn luôn bị áp chế bởi sự sanh và diệt. Phải nên ghi nhớ, giữ chặt trong tâm là sự áp chế bởi sanh và diệt là đặc tướng của khổ.

Nếu muốn biết cái gì là khổ hay không khổ, thử xem nó có sanh và diệt không. Nếu nó có sanh và diệt, nó phải bị áp chế bởi sư sanh và diệt, và sự áp chế nầy có nghĩa của khổ. Cho nên, tất cả năm uẩn, gồm cả ngũ uẩn thủ, gọi là khổ bởi vì chúng luôn luôn bị áp chế bởi sanh và diệt. Hãy nhìn xem tất cả các pháp trên thế gian, và sẽ thấy rằng các pháp đều bị áp chế bởi sanh và diệt, và cả sự sanh diệt cũng luôn luôn bị áp chế bởi sanh và diệt.

Thử tìm xem có một khoảnh khắc nào mà không có sự sanh và diệt? Thử tìm xem có một giây phút nào tiến trình sanh diệt ngừng sinh hoạt? Ngay giây phút tượng hình trong thai bào, thì sự sanh và diệt bắt đầu áp chế, và nó tiếp tục trong suốt cuộc đời. Không có một giây phút nào mà được tự do ra khỏi sự sanh và diệt. Luôn luôn có sự sanh và diệt. sanh và diệt, sanh và diệt.

Khi hành thiền, ghi nhận đối tượng khi chúng sanh rồi diệt, cái nầy tiếp theo cái kia, có thể cả trăm đề mục. Kế đó có cảm tưởng rằng tất cả mọi sự việc đều bị áp chế bởi sanh và diệt. Sự diệt có nghĩa là hủy hoại, là một thứ áp chế. Và sanh là một sự đi trước của diệt. Nó sanh để rồi nó diệt, và diệt cũng là một thứ áp chế.

Sanh và diệt áp chế ngũ uẩn trong từng khoảnh khắc, nó tạo ra một sự áp chế liên tục. Nếu hiểu khổ như thế, ta sẽ chấp nhận việc thưởng thức miếng ăn ngon là khổ. Những gì thụ hưởng là khổ, vì không có gì là không khổ. Và phải công nhận giáo pháp của Đức Phật dạy rằng ngũ uẩn thủ là khổ.

Khi giảng giải Chân Lý thứ nhứt trong Tứ Diệu Đế, bài Pháp đầu tiên, Đức Phật dạy trong phần cuối rằng,”Ngũ uẩn thủ là khổ,"nghĩa là, tất cả mọi sự vật trên thế gian là khổ. Nếu hiểu có sự áp chế liên tục bởi sanh và diệt, sẽ dễ dàng chấp nhận sự thật của lời giảng dạy của Đức Phật.

Nếu không hiểu như vậy, có thể biện bác về giáo lý của Đức Phật, và nói về vài thứ hạnh phúc, hưởng thụ, vân vân... Nhưng Sư muốn quí vị hiểu và ghi nhớ trong tâm rằng–nghĩa của khổ dukkha là sự liên tục áp chế bởi sanh và diệt.

Bây giờ chúng ta hãy trở sang một sự hiểu biết khác của ngũ uẩn thủ, theo mười một phương thức ghi chép trong kinh Giới Hạnh. Đại Đức Xá Lợi Phất nói rằng một vị tỳ khưu giới hạnh và có kiến thức phải chú tâm quán sát ngũ uẩn thủ thấy chúng là vô thường. Kế đó phải thấy chúng là khổ, cũng như vị nầy đã học và hiểu như thế. Bây giờ vị nầy phải thấy chúng là bịnh

Một vị tỳ khưu giới hạnh và có kiến thức phải thấy ngũ uẩn thủ là bịnh kinh niên. Một người có bịnh kinh niên như bịnh tiểu đường, suyễn, hay cao huyết áp, thì không có tự do. Họ không thể ăn những thứ gì họ thích, nhưng phải uống thuốc và kiêng cử các thức ăn có thể làm tình trạng thêm nặng. Họ phải luôn luôn cẩn thận. Bịnh trạng nầy có thể tăng và có thể giảm, nhưng họ không bao giờ làm chủ hay kiểm soát. Dù họ cẩn thẩn được đến đâu, căn bịnh vẫn là căn bịnh. Dù cò sự săn sóc và lo lắng, căn bịnh nầy sẽ không bao giờ chữa khỏi.

Cùng thế ấy, tuy tìm thấy nhược điểm của ngũ uẩn, ta vẫn phải có chúng và phải chăm sóc chúng. Phải kiêng cữ những thức ăn không thích hợp với cơ thể, phải tránh cư ngụ những nơi có khí hậu không hợp với cơ thể, và phải chăm sóc trông chừng hằng loạt những thứ khác, cũng vì ngũ uẩn. Cho nên các uẩn nầy được xem như là một thứ bịnh kinh niên.

Vị tỳ khưu giới hạnh và có kiến thức cũng phải xem ngũ uẩn thủ như một ung nhọt hay một vết đau nhức nhối. Khi có một ung nhọt hay một vết đau nhức chảy máu mủ và gây ra sự đau đớn khủng khiếp, ta phải chăm sóc nó với thuốc men. Ngũ uẩn cũng như một ung nhọt. Có nhiều thứ ghê tởm từ từ chảy ra, như tham lam, sân hận, ảo tưởng, ngã mạn, và ganh tị. Chúng chảy ra qua mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và tâm. Chúng luôn luôn chảy ra. Khi ta thấy một vật gì đẹp, cái gì chảy ra từ đôi mắt của ta? Đó là tham ái hay dính mắc. Và nếu ta thấy một vật gì ta không thích, sân hận chảy ra qua đôi mắt của ta. Vì những thứ nầy luôn luôn chảy ra từ ngũ uẩn, chúng giống như là ung nhọt hay vết đau nhức nhối.

Vị tỳ khưu phải thấy ngũ uẩn thủ như tên nhọn. Khi mũi tên bén nhọn đâm xuyên qua thân thể, nó gây ra một sự đau đớn khủng khiếp mỗi khi quí vị đụng vào chỗ bị thương. Cùng thế ấy ngũ uẩn cho ta một thứ đau khổ khác. Vì có mắt, ta khổ về những thứ mà ta không muốn thấy. Vì có tai, ta khổ về những tiếng mà ta không muốn nghe. Chúng giống như mũi tên nhọn dính trong da thịt, mỗi khi mũi tên nhọn cấm vào da thịt rồi thì không thể dễ dàng rút nó ra. Như thế ngũ uẩn được xem như mũi tên nhọn gây đau khổ, và ngũ uẩn thủ được coi là khổ.

Ngũ uẩn cũng được xem như là bất thiện nghiệp "akusala." Gốc của từ ngữ akusala trong tiếng Pali là agha, và trong một chú giải nó có nghĩa là dukkha khổ. Nếu ta đối chiếu chữ nầy với nghĩa dukkha khổ, nó sẽ có nghĩa là "khổ." Nhưng trong Thanh Tịnh Đạo lại giải nghĩa cách khác. Chữ agha có nghĩa là bị chê trách, đáng khiển trách, bất thiện nghiệp bị chê trách bởi các bực cao thượng, và nó cho quả đau khổ. Ngũ uẩn đáng bị chê trách vì chúng gây đau khổ và gây nghiệp bất thiện, nên chúng được coi như là bất thiện nghiệp.

Chúng cũng được xem như bịnh hoạn, ở đây có nghĩa là đau ốm bất thường như cảm, ăn không tiêu, tiêu chảy hay thương hàn. Khi bịnh vài ngày, và không thể ăn uống hay làm những việc mà mình thích, sẽ rất khổ sở vì sự bịnh hoạn nầy. Tuy đó chỉ là những sự đau ốm bất thường, nó cũng làm cho đau khổ. Cùng thế ấy, ngũ uẩn cũng giống như những cơn bịnh bất thường. Vì chúng ta do ngũ uẩn cấu tạo, ta không thể làm những gì

mà ta muốn. Ta phải chăm sóc chúng, bảo vệ chúng, và tránh những gì không thích hợp với chúng. Cho nên vị tỳ khưu được dạy rằng phải thấy ngũ uẩn thủ là đau khổ hay những cơn bịnh hoạn bất thường.

Chúng ta đã học qua bảy trạng thái của ngũ uẩn: là vô thường, là khổ, là bịnh, là ung nhọt, là tên nhọn, là đau đớn, là cơn bịnh. Tất cả đây là bảy phương diện của khổ. Thế nên ngũ uẩn có thể xem như là khổ hay trong lãnh vực của bảy phương diện riêng biệt trên. Thấy chúng là bịnh, là ung nhọt, vân, vân... là thấy trạng thái khổ của ngũ uẩn.

Trạng thái kế tiếp của ngũ uẩn là "người ngoại quốc," một người lạ vì không phải dưới quyền hành của ta. Trạng thái người ngoại quốc thuộc về vô ngã, anatta, và bây giờ chúng ta nói đến trạng thái vô ngã của các pháp.

Vô ngã là một sắc thái đặc biệt của giáo pháp của Phật Pháp. Nó là một giáo lý rất khó hiểu, thường bị hiểu lầm, và thường bị qua nhiều cách diễn đạt sai lạc. Đức Phật ra đời trong một thời điểm mà con người tin rằng có sự hiện hữu của một thực thể gọi là atta trong tiếng Pali, atman trong tiếng Sanskrit, và tiếng Việt dịch là Ngã. Hầu hết những tín ngưỡng khác đều tin vào một thứ atta ngã hay một thứ tương tự như vậy. Nhưng khi Đức Phật thành đạo, Ngài giảng dạy là không cò atta ngã. Chỉ có năm uẩn, và năm uẩn nầy không phải là atta ngã.

Để hiểu thuyết vô ngã, chúng ta trước nhứt nên hiểu về atta, mà ở thời kỳ của Đức Phật, được nhìn dưới nhiều khía cạnh khác nhau—một vị chủ nhân, một chúng sanh sống vĩnh viễn, một người tích cực, và như một người kinh nghiệm hoàn toàn cả sự vui và sự khổ. Theo những quan niệm trên, có một

thực thể được gọi là atta ngã hiện diện trong con người và cái atta ngã nầy là ông chủ. Nó là chủ của chính nó và nó là chủ của thân xác con người.

Có nhiều người nghĩ rằng họ là chủ nhân ông của chính họ. Họ muốn làm gì thì làm, muốn nói gì thì nói, muốn ăn gì thì ăn, và muốn đi đâu thì đi. Nếu nghĩ rằng họ là chủ nhân ông của họ, họ thử hành thiền trong năm phút và xem họ có thể giữ tâm trên đối tượng không. Kế đó họ sẽ thấy nếu họ thực sự là chủ nhân ông của họ.tâm của họ phóng đi lang thang thường xuyên, không ở một nơi mà ông chủ của nó muốn nó ở. Đối diện với ngũ uẩn, mới thấy sự bất lực trong mỗi chúng ta.

Tuy tưởng là ta có thể nghĩ bất cứ gì ta muốn nghĩ, nhưng nếu thử để tâm trên một đề mục, ta mới nhận thấy rằng ta không làm chủ được ta. Ta bó tay chịu dưới sự thương hại của tâm chúng ta. Thật vậy ý niệm về vô ngã tự nó hiển bày cho ta thấy khi ta hành thiền. Sau đó ta mới biết chắc chắn rằng ta không là chủ của ta. Thực ra, không có gì là chủ của thân cả.

Cũng có người nghĩ rằng có một thực thể gọi là ngã nằm trong thân. Nó vào thân ta ngay khi ta đầu thai vào bụng mẹ hay là vào lúc ta được sanh ra, và nó sống mãi trong thân trong suốt cuộc đời. Khi ta chết, nó xuất ra khỏi thân, và nhập vào một thân xác mới. Nó tiếp tục mãi như thế và không bao giờ chết. Đó là một đức tin về ngã atta mà nhiều người tin trong thời kỳ của Đức Phật.

Có phải thực sự ta thoát ra được quan niệm trên không? Chính có nhiều Phật tử mà còn tin như thế. Họ nói rằng có một linh hồn hay atta, ngã, và khi ta chết, nó sẽ lìa khỏi thân qua cửa miệng, hay qua lổ mũi. Đó là sự tin nơi atta ngã là một thực thể ngụ bên trong ta vĩnh viễn. "Vĩnh viễn" ở đây có nghĩa là nó đi từ thân nầy sang thân khác, và nó tiếp tục như vậy không bao giờ thay đổi. Nó thường tồn, và nó đi từ đời nầy sang đời khác, từ thân nầy sang thân khác.

Chỉ có thân xác phần vật chất mới hư hoại và chết. Sự tin tưởng nầy được so sánh với việc mặc quần áo mới. Khi quần áo cũ và dơ bẩn, thì người ta vứt nó đi và thay quần áo mới. Cùng thế ấy, cái ngã nằm trong thân nầy, và khi thân nầy trở nên già và chết, thì cái ngã sẽ chuyển sang một thân mới khác, v.v...

Sự tin tưởng nầy có thể tạo nhiều hậu quả rất tai hại. Trong một quyển sách ngoại đạo, có dạy rằng cái ngã atta không bao giờ bị giết chết. Cho nên nếu ta phải giết một người, ta chỉ giết cái xác thân vật chất của người đó, chớ không phải giết chết cái ngã atta của người đó. Nếu tin như thế thì sẽ được quyền sát sanh nếu cần phải sát sanh. Thí dụ như quí vị ở trong trận chiến, dù không muốn ta cứ phải giết hại. Người tin vào thuyết ngã atta sẽ nghĩ rằng, "Hãy tiến lên và chém giết quân thù--đó là nhiệm vụ của chiến sĩ là giết quân thù. Tuy giết họ, ta không giết cái ngã atta của họ. Cái ngã nầy sẽ không bao giơ bị giết chết." Lối suy nghĩ nầy có hậu quả vô cùng khủng khiếp, nếu nó đi quá xa.

Cũng có người tin rằng có một cái ngã atta, và cái ngã nầy chủ động tất cả mọi hành vi của ta làm. Khi làm một việc gì, đó không phải chính ta làm cái việc đó, mà là cái ngã làm. Tất cả những gì ta làm, đó chính là sự hành động của atta. Đây là một quan niệm của ngã atta. Có một quan niệm khác về ngã atta, đó là cái ngã atta kinh nghiệm, hưởng thụ hay đau khổ. Khi ta hưởng thụ một việc gì, đó không phải ta hưởng thụ, nhưng đó chính là cái ngã hưởng thụ, và khi ta đau khổ, đó chính là cái ngã đau khổ. Khi ta kinh nghiệm một việc gì, chính cái ngã kinh nghiệm, chớ không phải ta kinh nghiệm. Những ai tin như vậy, thì cái ngã sẽ rất thật đối với họ.

Đức Phật bác bỏ tất cả những lý thuyết trên, và trong bài pháp thứ hai và những bài kinh sau đó, Ngài dạy rằng sắc uẩn, không phải cái ngã, thức uẩn, chớ không phải là ngã, vân, vân... Đức Phật hiểu rõ chân lý về vô ngã anatta Ngài bác bỏ quan niệm về một thực thể thường tồn, quan niệm về một cái ngã atta. Điều quan trọng là ta phải thấy đặc tánh vô ngã của ngũ uẩn thủ và của tâm và thân. Để thấy rõ đặc tướng vô ngã của các pháp, cần phải hành thiền minh sát. Chỉ có qua thiền minh sát mới thấy rằng sắc uẩn và những tập hợp khác hay năm uẩn không phải là ta, không phải là tự ngã, không có ngã atta trong sắc uẩn hay trong ngũ uẩn.

Một đêm nọ khi Sư hướng dẫn khóa tu học ở Florida, Sư giảng về vô ngã, và trong buổi trình pháp hôm sau, một nữ thiền sinh trình pháp rằng cô mất ngủ trong đêm đó, vì cô rất buồn Sư. Cô nói rằng cô tin có ngã, nên khi nghe Sư giảng rằng không có ngã, cô tức giận vô cùng.

Sư mới nói với thiền sinh ấy rằng, "Tôi là một nhà sư. Khi tôi giảng pháp tôi nói rằng, theo giáo lý của Đức Phật, thì không có một cái ngã atta. Đừng tin lời giảng của tôi,

đừng vội tin lời giảng của Đức Phật. Nhưng lần sau khi cô hành thiền, cô thử cố gắng đi tìm cái ngã đi. Nếu cô tìm ra nó, cất giữ nó, và như thế là Đức Phật nói sai. Và nếu cô không tìm ra nó, thì cô cứ việc muốn làm gì thì làm." Nhưng cô ta không trả lời trong những ngày kế tiếp, cho nên Sư không biết là cô ta có tìm ra cái ngã chưa.

Khi hành thiền minh sát, nên quán sát tâm, thân, suy nghĩ, cảm giác, hơi thở, chuyển động ở bụng, vân vân... Khi sự định tâm, sự hiểu biết trở nên thuần thục chin mùi, sẽ bắt đầu thấy đối tượng, tâm và thân, hay năm uẩn rõ ràng. Khi thấy rõ ràng, sẽ biết chúng là gì, và sẽ thấy chúng sanh và diệt. Thấy ở mỗi khoảnh khắc, có một đối tượng được ghi nhận, và tâm ghi nhận.

Chỉ thấy có hai việc xảy ra ở mỗi khoảnh khắc trong khi hành thiền. Khi chánh niệm hơi thở, thì chỉ có hơi thở và sự chú tâm. Chỉ có hai cái đó thôi. Không có một cái gì dưới hình thức của một người để quản trị sự niệm hơi thở. Trong giây phút ấy chỉ có hơi thở và sự niệm hơi thở, ngoài ra không có gì khác hơn cả. Chúng ta không thấy có cái ngã ở đó.

Chỉ khi nào thấy qua thiền minh sát rằng không có cái ngã, không có cái thực thể thường tồn trong sự thấy, sự nghe vân, vân... mới thấy đúng đặc tướng của vô ngã. Đặc tướng của vô ngã chỉ có thể được thấy qua sự thực hành thiền minh sát mà thôi. Khi hành thiền, sẽ thấy rằng không có ông chủ, không có tớ thường tồn, không có cái gì gọi là người hành động hay người đang kinh nghiệm.

Chỉ có sự kinh nghiệm, chỉ có sự hành động; không có người hành động, và cũng không có người kinh nghiệm. Ở mỗi khoảnh khắc của sự kinh nghiệm, không có người, không có cá nhân, không có ngã trong đó, chỉ có sự hành động, chỉ có sự kinh nghiệm của sự hành động. Cho nên qua thiền minh sát, sẽ thấy đặc tướng của trạng thái vô ngã của các pháp.

Có một đặc tướng khác của vô ngã—là không chịu dưới uy quyền hay kiểm soát của ai cả. Khi thấy tâm và thân sanh và diệt, sanh và diệt, sẽ biết rằng không thể nào can thiệp vào tiến trình đó. Không thể bảo: “Ê, chờ một chút. Ngừng phát sanh, ngưng biến mất, ngươi không thể làm như thế được.” Không có thẩm quyền đối với chúng. Đó là sự hoàn toàn bất lực.

Thân và tâm sanh và diệt theo luật thiên nhiên, và theo ý chí tự do của chúng, và không theo ý chí riêng. Đây cũng là một đặc tánh của vô ngã, không có quyền trên một tiến trình mà chính nó không dễ bị ảnh hưởng. Để hiểu rõ đặc tướng của vô ngã ta cần biết ba việc: Vô ngã là gì? Đăc tướng của vô ngã là gì? Và quán niệm vô ngã là gì? anattanupassana?.

Cái gì là vô ngã? Cũng là năm uẩn. Năm uẩn là vô ngã, và cũng trong năm uẩn nầy không có cái ta. Khi thấy chữ anatta ngã, nên cẩn thận. Có khi nó được dịch ra “không có ngã.." Ta cũng nói rằng sắc uẩn không có ngã. Như vậy có nghĩa là có một cái ngã nào đó, nhưng sắc uẩn thì không có ngã. Anatta thực sự có nghĩa là vô ngã, cho nên nó ngược lại với sắc uẩn là ngã. Khi ta nói sắc uẩn là vô ngã, ta nói rằng sắc uẩn không ngã, không phải linh hồn, không phải ta.

Anatta, vô ngã có nhiều khi được dịch là "không có linh hồn."Sư không được thỏa mãn lắm với cách dịch đó. Nếu nói rằng năm uẩn không có linh hồn, thì người ta sẽ nghĩ rằng năm uẩn không có linh hồn, nhưng có một linh hồn ở đâu đó ngoài năm uẩn.

Từ ngữ anatta từ chữ na, nghĩa là "không" và atta, nghĩa là "ngã", cho nên anatta nghĩa là "vô ngã". Nó cũng có nghĩa là "không có ngã," và khi ta giảng giải nghĩa rộng nó còn có nghĩa là ta không có quyền lực gì trên nó.

Nó cũng có nghĩa rằng năm uẩn không có cốt lõi. Có nhiều cây không có lõi cây, những thứ gỗ cây, nhưng sắc uẩn, vân, vân... không có cái lõi có thể sống suốt đời, và thường tồn.

Cho nên chữ anatta, vô ngã, có ba nghĩa—không có ta, không dưới uy quyền của ai, và không có cốt lõi (thực chất.) Nó không là ta, vì atta có nghĩa là uy quyền, và cốt lõi. Cho nên khi ta nói anatta vô ngã, ta muốn nói một trong ba nghĩa trên: không có ta, ta không có uy quyền gì trên nó, hay nó không có cốt lõi. Đây là đặc tướng của vô ngã. Sự thật là ta không có quyền hành gì trên nó cả, chứng tỏ nó là vô ngã. Như vậy cái gì là vô ngã? Năm uẩn là vô ngã. Cái gì là dấu hiệu của vô ngã? Đó là không có uy quyền gì trên nó, và không có cốt lõi (thực chất.)

Hiểu biết năm uẩn là vô ngã do sự quán sát ngũ uẩn, hay trong khi quán sát ngũ uẩn, đó gọi là quán niệm ngũ uẩn, thấy liên tục hay quán sát liên tục vô ngã. Niết Bàn cũng vô ngã vì nó không có ngã. Nhưng Niết Bàn không được nói đến trong bài pháp nầy hay trong Thanh Tịnh Đạo, vì nội dung bài giảng ở đây là thiển minh sát. Khi ta nói về thiền minh sát ta không bao gồm Niết Bàn, bởi vì đó không phải là đề mục của thiền minh sát. Chỉ có ngũ uẩn mới là đề mục hay đối tượng của thiền minh sát.

Khi hành thiển minh sát, lấy ngũ uẩn thủ là đề mục thiền, nhưng không lấy Niết Bàn làm đề mục. Mục đích của thiền minh sát là để thấy ba đặc tánh. Niết Bàn không có những đặc tánh đó. Dù có thể quán sát Niết Bàn, sẽ không bao giờ thấy sự vô thường của Niết Bàn hay sự khổ của Niết Bàn.

Niết Bàn là vô ngã. Phải hiểu rõ như vậy. Khi nói về thiền minh sát, ta đang trong lãnh vực của thiền minh sát, ta để Niết bàn qua một bên, vì Niết Bàn không thể làm đề mục của thiền minh sát. Nhưng nếu ta nói tổng quát thế nào là vô ngã anatta, thì ta có thể nói về năm uẩn và Niết bàn.

Đặc tánh vô thường, khổ, và vô ngã được gọi là những đặc tánh chung của các pháp có điều kiện vì chúng được tìm thấy trong các pháp có điều kiện. Nghĩa là trong tất cả các uẩn, trong thân và tâm. Điều quan trọng là phải thấy ba đặc tánh nầy, vì nếu không thấy chúng, sẽ không thể nào tiến bộ trong sự thực hành thiền minh sát, và không thể đạt được tầng giác ngộ.

Để thấy ba đặc tánh trên, không có phương pháp nào hơn là hành thiền minh sát hay thiền Tứ Niệm Xứ. Phải cần biết cái gì che lấp những đặc tánh nầy, tại sao những ai không hành thiền sẽ không thể thấy chúng, và làm thế nào để cho những sự che lấp đó được vở tung ra. Cần biết kết quả gì có được do sự hiểu biết hay thấy năm uẩn là vô

thường, khổ và vô ngã.

*

IV. Ba đặc tướng

Ta đã học qua căn bản về vô thường, khổ, và vô ngã. Nhưng sự thật thấy những đặc tướng nầy không phải dễ, vì chúng bị che lấp bởi các chướng ngại. Thanh Tịnh Đạo nêu rõ những chướng ngại đó, và giảng nghĩa làm cách nào để xé tan màn che lấp đó.

Theo Thanh Tịnh Đạo, vô thường bị che lấp bởi sự liên tục. Ý niệm liên tục có mặt vì ta không chú tâm quán sát sự sanh và diệt. Ở đây có hai yếu tố: sự liên tục và sự không thấy được sanh diệt của các uẩn, hay thân và tâm. Liên tục là gì? Thật ra, không có gì là liên tục; vì liên tục không hiện hữu. Nó chỉ là một ý niệm, một ý niệm cho rằng mọi vật liên tục. Và chính ý niệm nầy che lấp đặc tánh của vô thường.

Ta hãy lấy vài thí dụ. Ở xa khi thấy vật gì giống như sợi dây hay một hàng dài, ta nghĩ rằng đó là sợi dây dài hay một vật cứng chắc. Nhưng khi đến gần mới thấy đó không phải là một hàng dài liên tục. Thật ra, nó là một đội binh của kiến, con nầy nối theo con kia. Khi thấy chúng chỉ là những con kiến, ta mất đi ý tưởng đó là một lằn dài liên tục.

Cái nào đúng? Cái nào là sự thật--một hàng liên tục, hay chỉ là những con kiến? Khi thấy một dây dài của những con kiến từ đàng xa, nhưng thật ra đó không phải là một lằn dài. Sự thật đó là những con

kiến, chớ không phải sợi dây. Vậy mà ta nghĩ rằng đó là sợi dây của những con kiến. Tại sao ta nghĩ đó là sợi dây, một sự liên tục? Tại sao ta không thấy đó là sự hợp lại của những phần riêng biệt hay những vật nhỏ riêng biệt? Vì ta không thấy những vật riêng biệt, ta không thấy chúng sanh và diệt.

Giả thử có sự bắt đầu của một con kiến, và phần cuối cùng của nó lại được nối theo bởi cái bắt đầu của con kiến khác. Và cái cuối cùng của con kiến thứ hai được nối theo bởi cái bắt đầu của con kiến khác, và cái cuối cùng của con kiến thứ ba được nối theo bởi cái bắt đầu của con kiên khác, vân vân... Chính giữa những con kiến nầy có một khoảng trống; chúng nó không dính liền với nhau như một toàn khối chặc cứng. Nhưng ở đàng xa những khoảng trống nầy hay những khoảng nhỏ giữa những con kiến không thể thấy được và làm cho ta nghĩ rằng ta đã thấy một lằn dài liên tục của những con kiến. Tuy nhiên, thực sự không có một lằn kiến nào. Đó chỉ là những con kiến, bò nối tiếp theo nhau.

Khi không thấy thân và tâm, hay những phần của thân và tâm, riêng biệt với nhau sanh và diệt, có thể cho rằng chúng trôi chảy liên tục. Tuy đã đọc kinh sách hay được nghe giảng rằng chúng không có liên tục được hợp bởi những phần tử nhỏ riêng biệt, nếu không hành thiền và không thực sự thấy được sự sanh và diệt, nên vẫn nghĩ chúng là một sự liên tục.

Ta có nghĩ rằng cái xác thân ngày hôm nay là một tiến trình liên tục của chính cái thân ngày hôm qua, hay là cũng cùng cái thân ngày hôm nay mà đã có ngày hôm qua? Hay

là một cái thân khác? Ở mỗi khoảnh khắc thời gian nguyên tử vật chất không ngừng sanh và diệt. nhưng ta không thấy chúng sanh diệt. Chỉ khi ta hành thiền minh sát ta mới có thể thấy chúng sanh diệt. Khi thấy những nguyên tử vật chất sanh và diệt, tiếp theo nguyên tử khác sanh và diệt, vân vân... khi đó mới có thể gạt bỏ được ý niệm của sự liên tục. Sẽ ý thức rằng không có một hiện tượng nào liên tục cả, mà chỉ có những phần tử nhỏ sanh và diệt, cái nầy tiếp theo cái kia.

Cùng thế đó với cái tâm.Ta nghĩ rằng có cùng một cái tâm mười năm về trước, tháng trước hay hôm qua? Nhưng qua thiền minh sát ta thấy rằng có một cái tâm mới ở trong mỗi khoảnh khắc. Ở mỗi giây phút, có một cái tâm hay một cái thức khác. Rồi cái thức nầy diệt, và tiếp theo bởi một loại thức khác, rồi nó lại diệt và tiếp theo bởi một loại thức khác, vân vân... Khi thấy chúng như những khoảnh khắc riêng biệt biến mất từ cái một, mới có thể cắt đứt được cái ý niệm liên tục của chúng. Mỗi khi ý niệm liên tục được cắt đứt, sẽ không còn ý niệm liên tục nữa, và khi đó đặc tánh vô thường sẽ trở nên rõ rệt.

Hãy lấy thí dụ tờ giấy nầy. Ta dùng viết mực trên miếng giấy nầy vì nó cứng và chặc? Ta dùng nó để viết và gói các đồ vật vì ta cho nó là cứng chắc. Tất cả chúng ta đều nghĩ như vậy. Nhưng nếu nhìn miếng giấy nầy dưới một kính hiển vi cực mạnh, sẽ thấy những gì? Thấy đó là một mặt phẳng có nhiều khoảng trống hơn là một mặt bằng phẳng cứng chắc. Như thế cái nào là đúng, một miếng giấy cứng chắc hay là một vật gì đầy những khoảng trống rỗng?

Chúng ta nói rằng thấy là tin. Thấy cái gì? Có phải ta thấy một miếng giấy? Nhưng nếu ta đặt miếng giấy dưới một cái kính hiển vi cực mạnh có thể phóng đại chừng hai ngàn lần, ta thấy rằng ý niệm đó là sai. Phải thấy nó là một cái gì với nhiều khoảng trống. Cho nên có khi thấy không nên tin—vì thấy hay lầm lẫn. Ta cần một cái kính hiển vi cực mạnh để có thể thấy sự thật về miếng giấy nầy. Nó không còn là một miếng giấy trơn tru, liên tục nhẵn trơn. Nó là một vật đầy dẫy những lỗ trống rỗng.

Ta có thể nghĩ đến sự hợp lại của thân và tâm, của năm uẩn, như một khối dính liền liên tục. Ở đây, không có cái kính hiển vi nào mà giúp ta thấy được cả. Nhưng nhờ hành thiền minh sát, ta có thể thấy thân và tâm là những thực thể sanh và diệt. Thấy chúng sanh và diệt ở mỗi khoảnh khắc, nên mới có thể cắt đứt ý niệm liên tục.

Thiền Minh Sát là một thứ kính hiển vi cực mạnh ta dùng để khám phá ra đặc tánh của vô thường. Cũng như kính hiển vi dùng để thấy sự thật của miếng giấy, chúng ta cần minh sát để hiểu sự thật của thân và tâm, của năm uẩn, và để thấy đặc tánh vô thường.

Trong một phụ chú giải có nói rằng người nào thấy sự sanh và diệt thực sự sẽ không thấy trạng thái liên tục dính liền của các pháp, mà chỉ thấy trạng thái rời rạc như những mũi tên nhọn bằng sắt. Chúng

giống như những cây tên sắt, riêng biệt từng cái một. Đối với một người hành thiền minh sát thấy sự sanh và diệt của các uẩn, thì trạng thái tâm và vật chất không còn thể hiện dính liền nhau, mà chỉ thấy chúng riêng biệt và không dính liền nhau.

Khi thấy được sự riêng biệt của các pháp thấy chúng không liên tục dính liền nhau mà chỉ gồm có nhiều phần riêng biệt, sẽ hiểu rằng các pháp không ngừng sanh và diệt là vô thường. Khi nào ta còn nghĩ rằng chúng liên tục như một khối, thì sẽ không bao giờ thấy đươc đặc tánh vô thường của chúng.

Ý niệm liên tục phải được dứt bỏ nếu thiền sinh muốn thấy đặc tánh vô thường của các uẩn. Để gạt bỏ ý niệm liên tục, cần phải quán sát các pháp, cần phải thấy các uẩn sanh và diệt. Khi thấy được sự sanh và diệt của các uẩn, thì mới có thể tự gạt bỏ ý niệm liên tục. Khi ý niệm nầy bị bẻ gãy, thì đặc tánh của vô thường được hiển bày rõ rệt.

Theo Thanh Tịnh Đạo, đặc tánh thứ hai, đặc tánh khổ, không hiển bày rõ ràng, vì khi sự áp chế liên tục không được quán sát, nó bị che lấp bởi oai nghi. Nếu ngồi một lúc lâu, sẽ thấy đau nhức ở chỗ nào đó trong thân thể. Trong hoàn cảnh bình thường khi không hành thiền, khi vừa có sự đau nhức thì liền thay đổi qua tư thế thoải mái hơn. Nhưng sự đau nhức nầy cũng lại đến với tư thế đó, ta lại đổi qua một oai nghi khác cho đến khi sự đau nhức lại xảy ra ở oai nghi khác đó. Sự cố gắng trốn tránh đau nhức cứ tiếp tục mãi.

Sự đau nhức được tạm thời mất khi thay đổi oai nghi, coi như nó che lấp được trạng thái của khổ. Vì cứ tiếp tục thay đổi tư thế, ta không kinh nghiệm cơ thể luôn luôn khổ. Ta không ngồi lâu đủ để nhận thấy rằng cái đau nhức hay tê cứng trong cơ thể luôn luôn có mặt. Ta chỉ chú tâm khi nào ta ngồi và niệm khi hành thiền. Sự thay đổi oai nghi làm che lấp trạng thái khổ của thân.

Là thiền sinh, sau khi ngồi một giờ đồng hồ không thay đổi tư thế, chắc chắn sẽ cảm thấy đau nhức ở nơi nào đó trong cơ thể, thấy khổ đến chừng nào. Thanh Tịnh Đạo nói rằng đau nhức bị che lấp bởi sự thay đổi oai nghi, có nghĩa là cái đau nhức được che lấp bởi oai nghi mới thay thế oai nghi cũ làm cái đau nhức của tư thế ngồi trước đó giảm mất. Thanh Tịnh Đạo có nói tiếp, “Do quán sát sự áp chế liên tục trên các oai nghi thì đặc tánh của khổ trở nên hiễn nhiên trong trạng thái thực của nó."

Ở đây thiền sinh thấy được sự sanh và diệt. Trước hết thiền sinh hiểu biết đặc tánh vô thường. Kế đó, quán sự sanh và diệt, thiền sinh thấy rằng sự sanh và diệt là một sự áp chế liên tục không ngừng nghỉ. Khi quán sát sự áp chế liên tục gây ra bởi sự sanh và diệt, thì sự thay đổi oai nghi không còn che lấp trạng thái khổ nữa, lúc đó sự khổ sẽ trở nên hiển nhiên.

Một người thay đổi tư thế cho được thoải mái hơn, vì biết rằng nhờ đó đau nhức sẽ tạm thời giảm mất, và nếu không thay đổi tư thế, anh ta sẽ khổ. Như vậy người ấy biết rằng sự đau nhức ở một oai nghi chỉ được thay thế bởi một oai nghi khác. Nhưng nếu anh ta không thay thế một oai nghi khác thì trạng thái của khổ sẽ được phơi bày. Cho nên không đổi tư thế mà vẫn tiếp tục ngồi thiền, sẽ thấy đặc tánh khổ của các pháp, sự áp chế không ngừng nghỉ của sanh và diệt.

Sự khổ bị che lấp bởi oai nghi, chỉ áp dụng cho thân mà thôi. Vậy còn những trạng thái tâm thì sao? Chỉ thấy khổ ở thân không đủ. Điều quan trọng là ta thấy được khổ ở các trạng thái tâm. Ở đây oai nghi không thể che lấp khổ vì oai nghi không ăn thua gì với

các trạng thái tâm. Thanh Tịnh Đạo không có dề cập gì đến lãnh vực nầy.

Cho nên về các trạng thái tâm, Sư nghĩ rằng sự không thấy được sanh và diệt của danh và sắc làm che lấp đặc tánh khổ. Chỉ khi nào thấy sanh và diệt ta mới thấy trạng thái khổ. Cho nên không thấy được sanh và diệt làm che lấp đặc tánh thứ hai, là khổ.

Nói về tâm sở, chỉ khi nào thấy sự sanh và diệt, mới có thể thấy đặc tánh khổ của tâm sở. Cho nên trong khi hành thiền, cố gắng chánh niệm trên tâm suy nghĩ. Khi một sự suy nghĩ đến, quán sát nó. Kế đó nó sẽ biến mất chung với sự niệm và được thay thế bởi một sự suy nghĩ khác và sự niệm. Tâm sở và chánh niệm về những tâm sở đó đến từng cái một, sanh và diệt, sanh và diệt.

Khi thấy rõ hằng trăm các pháp sanh và diệt như thế, ta không thể không hiểu rằng chúng bị tấn công tới tấp và bị áp chế không ngừng nghỉ bởi sự sanh và diệt. Và chỉ khi hiểu khổ trong nghĩa luôn luôn bị áp chế bởi sự sanh và diệt, ta mới có thể hiểu ngũ uẩn thủ là khổ.

Đặc tánh thứ ba của vô ngã, anatta, không được hiển nhiên phô bày vì nó bị che lấp bởi cái toàn khối dính chặc (compactness), nếu ta không cố gắng quán sát những phần tử riêng biệt của chúng. Đây cũng do một ý niệm, một ý niệm của sự toàn khối cứng chắc (compactness.) Trên thực tế không có sự cứng chặc toàn khối. Nhưng ta luôn nhìn thấy mọi sự vật là chặc chẽ, là rắn chắc dính liền.

Thậm chí ta nghĩ rằng tâm cũng là một vật rắn chắc. Ta cho rằng có cùng một cái tâm vài phút trước đây, một tuần trước đây, hay một tháng trước đây. Tuy rằng ta có nhiều tâm (thức) khác nhau—nhãn thức, nhĩ thức, thiệt thức, vân vân—ta xem chúng như một vật dính chặc. Ta gồm chúng lại với nhau như một khối. Cho nên các uẩn cũng bị che lấp bởi ý niệm dính chắc.

Trên thực tế nó không đơn giản như vậy. Khi thấy một cái gì, có một vật để thấy, đôi mắt để thấy nó, và cái thấy. Ta có đôi mắt và cái thấy hay nhãn thức. Tuy sự thấy gồm nhiều khoảng thời gian khác nhau của những tâm sở vi tế, bình thường ta không nghĩ nó như vậy. Ta xem chúng như một—"sự thấy," hay "Ta thấy." Ý niệm nầy áp dụng cho sự nghe, ngữi, vân vân... vì cho mỗi tiến trình như một sự việc cứng chắc dính liền nhau. Ta xem một việc phức tạp hay một tiến trình nào đó như một khối, vì không thể đập vở cái khối đó ra từng phần tử nhỏ, nên sẽ nghĩ đó là "tôi," "một người," hay một "cá nhân."

Có những tâm sở khác nhau sinh hoạt với những chức năng khác nhau. Chúng ta sẽ tiếp tục dùng "sự thấy" làm thí dụ. Nhãn thức có chức năng để thấy, đi theo bởi những loại thức khác. Chúng gồm có thức tiếp thu có chức năng tiếp nhận hình ảnh của vật được thấy; thức khảo nghiệm có chức năng khảo nghiệm vật được thấy, và một số tâm sở khác chúng sanh và diệt sau khi làm tròn các chức năng để hoàn thành công việc thấy.

Ta không thể thấy những tâm sở nầy và những tiến trình sinh hoạt của chúng. Nếu ta không thể phân tích "sự thấy" ra nhiều tâm sở hoạt động với chức năng riêng biệt của

chúng, ta chỉ thấy những vật thấy được, và "tôi thấy" hay "một người thấy" là những gì ta bình thường biết.

Có sự khác biệt về việc các thức khác nhau tiếp nhận đối tượng khác nhau. Một loại thức lấy vật thấy làm đối tượng, một loại thức khác lấy âm thanh làm đối tượng, và một loại thức khác lấy mùi vị làm đối tượng vân vân...Nhưng ta cho rằng chỉ có một cái tâm lấy những đối tượng trên, và cái "tôi" thấy cũng là cái "tôi" nghe. Nếu ta không thấy sự khác biệt khi các thức lấy đối tượng riêng của chúng, ta sẽ không thể nào gạt bỏ ý niệm rằng có một cái tôi toàn khối chắc nịch nó thấy, nghe, ngữi vân vân... .

Quí vị đã hiểu rõ Sự giải thích về vô ngã, bị che lấp bởi cái ý niệm "toàn khối" chưa? Để hiểu rõ, cần hiểu nghĩa của vô ngã. Một nghĩa là "không quyền hành đặt lên nó." Nghĩa khác là "không có cốt lõi." Vô ngã là vì nó không có cốt lõi, không có thực chất, không có ngã. Khi cho mọi thứ là một khối, một tảng lớn, hay chỉ là một với nhiều chức năng, sẽ không thể tránh được ý niệm cho rằng có một cái lõi, một thực thể có sẵn, hay một cái ngã.

Để hiểu đặc tánh vô ngã của các pháp, cần cắt chia mọi vật ra thành những yếu tố và những thành phần khác nhau. Nếu không thể chia cắt mọi vật ra thành những phần tử khác nhau, thì sẽ luôn xem chúng là một khối. Nhưng khi ta có thể phân tách và phân chia chúng thành những phần tử khác nhau, thì ý niệm một khối và ý niệm của ngã sẽ mất. Để thấy vô ngã, điều quan trọng là cần phải cắt chia mọi vật thành từng phần, và cần phải phân tách chúng.

Tạng Vi Diệu Pháp nói toàn về vô ngã. Tuy không nói cái nầy là vô ngã, cái kia là vô ngã, mà nói rằng tất cả là vô ngã, vì tất cả được phân tách rất vi tế. Tâm được phân tách ra tâm vương và tâm sở. Tâm vương lại được phân tách ra một trăm hai mươi loại, và tâm sở được phân tách ra năm mươi hai loại vân vân... Sư nghĩ rằng tất cả được phân tách tĩ mĩ để cho thấy rằng không có một toàn khối, không có lõi.

Toàn bộ tạng Vi Diệu Pháp nói về đặc tướng của vô ngã, tuy nhiên ta cũng học hỏi rất nhiều các giáo lý khác trong đó. Tất cả được phân tách ra thành những phần tử nhỏ khác, vì không có gì là toàn khối cả. Vì không có cái toàn khối cho nên không có lõi, không có ngã.

Khi hành thiền minh sát chú tâm vào những vật gì xảy ra trong khoảnh khắc hiện tại, sẽ thấy ở mỗi khoảnh khắc các vật đều khác nhau. Khi lấy tâm sở làm đề mục, sẽ thấy rằng có rất nhiều tâm sở, chớ không phải chỉ có một tâm chặt chẽ. Có thể phân chia tâm ra nhiều thành phần. Không thể đặc tên các phần riêng biệt nầy, nhưng có thể thấy chúng và hiểu chúng.

Điều quan trọng là phân tách chúng ra nhiều phần tử khác nhau hơn là đặt tên chúng. Trong lúc hành thiền sẽ thấy tâm không phải chỉ là một. Ở mỗi khoảnh khắc có một tâm khác, hay một thức khác. Một thức đến với một đối tượng, và một thức khác ghi nhận nó; kế đó hai thức nầy diệt mất, và một thức khác đang theo dõi một đối tượng khác phát sanh vân vân...

Khi chú tâm quán sát những gì xảy ra trong tâm, sẽ thấy rằng những gì mà cho là toàn khối, thật ra gồm có rất nhiều tâm sở vi tế khác nhau. Khi thấy tâm bao gồm những tâm sở vi tế, thì sẽ hiểu rằng tâm không có cốt lõi. Khi thấy tâm không có cốt lõi, thì sẽ thấy trạng thái vô ngã của tâm.

Ba đặc tướng của các pháp hữu vi: vô thường, anicca; khổ, dukkha; và vô ngã hay không có cốt lõi anatta. Ba đặc tướng nầy có bao gồm trong các uẩn không? Chúng có phải là uẩn không? Phụ chú giải của Thanh Tịnh Đạo nói rằng ba đặc tướng nầy không bao gồm trong các uẩn, vì chúng là những đặc tướng không có thực chất cá biệt. Chúng chỉ là trạng thái của các pháp có điều kiện (các pháp hữu vi), chúng không phải các pháp có điều kiện (các pháp hữu vi), nên chúng không được bao gồm trong các uẩn.

Vậy chúng có tách biệt với các uẩn không? Phụ chú giải nói rằng chúng không tách rời khỏi các uẩn vì chúng không thể được nhận biết nếu không có các uẩn; nếu không có các uẩn, thì sẽ không thấy ba đặc tướng trên. Thế nên chúng không bao gồm trong các uẩn nhưng chúng cũng không thể tách rời các uẩn. Chúng là những ý niệm áp dụng vào những trạng thái trên để dễ thông hiểu.

Ba đặc tướng nầy không phải là chân đế- sự thật tuyệt đối - nhưng chúng là đặc điểm của chân đế, đặc tánh của các uẩn. Ba đặc tướng nầy không bao gồm trong các uẩn, và cũng không tách rời khỏi các uẩn vì chúng không thể hiểu được nếu đặt ngoài các uẩn. Không đặt tên ba đặc tướng nầy ta không thể nói hay bàn gì về chúng cả. Nên ba đặc tướng nầy được gọi là ý niệm, và được đặt tên để dễ nhận diện. Ba đặc tướng nầy liên hệ với các uẩn, trong tiếng Pali, có tên là pannatti, sự thật chế định (tục đế) nghĩa là một cách thức diễn tả trình bày.

Ta hành thiền minh sát để thấy ba đặc tướng nầy. Sẽ thấy chúng chỉ khi nào thực hành thiền, chớ không phải chỉ nhắc đi nhắc lại vô thường, khổ, vô ngã. Chúng chỉ được thấy qua sự thực hành thiền minh sát, chớ không phải do nhắc lại các chữ đó hay do sự suy nghĩ về chúng. Nếu muốn thấy ba đặc tướng phải hành thiền minh sát.

Khi hành thiền minh sát, lúc đầu nên phát triển định để cho tâm được vững vàng, yên tĩnh và khỏi bị những chướng ngại. Khi tâm không bị những chướng ngại thì định dễ phát sanh. Qua sự định tâm, bắt đầu thấy sự vật rõ ràng, và thấy chúng riêng biệt tách rời nhau. Bắt đầu thấy hai thứ xảy ra cùng một lúc như một cặp, hơi thở vào và sự chánh niệm hơi thở vào, và hơi thở ra và sự chánh niệm hơi thở ra. Những việc nầy được thấy một cách riêng biệt mà không lẩn lộn với nhau.

Sau khi thấy như vậy, sẽ thấy sự điều kiện hay nhân quả. Vì có hơi thở, nên có sự chánh niệm của hơi thở, vì có tác ý muốn duỗi tay ra, nên có sự duỗi tay ra vân vân...Thấy sự vật sanh và diệt Khi thấy sự vật sanh và diệt sẽ thấy đặc tánh vô thường của các pháp.

Khi thấy đặc tánh vô thường của các pháp, cũng thấy đặc tánh khổ vì thấy chúng sanh diệt, sanh diệt ta hiểu rằng chúng bị tấn công và áp chế bởi sanh và diệt. Liên tục bị áp chế bởi sanh diệt, đó là nghĩa của khổ.

Khi thấy đặc tánh vô thường và khổ, cũng thấy đặc tánh vô ngã của các pháp. Thấy sự vật sanh rồi diệt, có nghĩa là nó không có cốt lõi. Nếu nó có cốt lõi chúng sẽ tồn tại mãi mãi, chúng sẽ gắn liền nhau và chặt chẽ. Nhưng chúng tách rời nhau và liên tục sanh rồi diệt, cho nên chúng không có lõi dính liền nhau. Hơn nữa không thể bảo chúng ngưng, bảo chúng đừng sanh ra và đừng diệt. Không có cách nào để áp đặt uy quyền trên chúng. Ở đây lại thấy đặc tánh vô ngã của các pháp.

Qua sự hành thiền minh sát và qua sự quán sát những đề mục xảy ra trong khoảnh khắc hiện tại ta có thể tự thấy vô thường, khổ, vô ngã. Khi thấy ba đặc tướng trên không dựa theo đức tin vào những gì mà người khác nói. Qua kinh nghiệm riêng có thể minh chứng sự giảng dạy của Đức Phật là đúng. Khi tự thấy do kinh nghiệm và có sự hiểu biết vững vàng, không ai có thể làm lay chuyển sự hiểu biết nầy. Sự hiểu biết trở nên vật sở hữu của chính mình, cái kiến thức riêng của chính mình.

Muốn có được kiến thức nầy ta phải hành thiền minh sát. Thí dụ khi hành thiền và khi thấy thân xác mình biến thành cát bụi, hay thấy thân xác mình biến mất hay giống như vậy. Đó có nghĩa là đã thấy vô ngã không? Hòa Thượng Mahasi Sayadaw nói rằng "chưa phải,"vì tuy rằng thấy thân thể rã tan, dù đó cũng là một thứ vô ngã, ta còn đang nghĩ “chính ta thấy như vậy.” Cho nên khi đề cập đến tâm sở, thật sự chưa thấy đặc tánh vô ngã.

Chỉ khi nào thấy cả hai tâm và thân sanh và diệt ở mỗi khoảnh khắc mới có thể nói rằng mình thấy đặc tánh vô ngã. Phải hiểu rằng hiểu biết thật sự của đặc tánh vô ngã chỉ phát sanh khi quán sát cả hai tâm và thân, và thấy chúng sanh và diệt, bị áp chế bởi sanh và diệt, và không kiểm soát được chúng. Nếu chỉ thấy có thân mà thôi, ta thấy chỉ có phân nửa của vô ngã.

*

V. Nhập Lưu (Tu Đà Huờn)

Sau khi giải thích về ba đặc tướng, bây giờ ta trở lại kinh Silavanta Sutta hay “Kinh Giới Hạnh.” Chúng ta đã ngưng ở đoạn Đại Đức Xá Lợi Phất trả lời câu hỏi của Đại Đức Mahakotthika, rằng một vị tỳ khưu giới hạnh và có kiến thức phải cẩn trọng quán sát ngũ uẩn đối tượng của sự dính mắc là vô thường, là khổ, là bịnh.

Ta tiếp tục với tám đặc tướng khác, tổng cộng là mười một đặc tướng của ngũ uẩn. Trong đó ta xem xét về tính vô thường, khổ, và không có thực chất hay không có cốt lõi. Đặc tướng kế tiếp là sự diệt. Vị tỳ khưu phải quán sát ngũ uẩn là hoại diệt là tan rã.

Có hai thứ hoại diệt: hoại diệt từ khoảnh khắc nầy sang khoảnh khắc khác, và hoại diệt cuối cùng của cuộc đời. Ta phải thấy ngũ uẩn thủ hoại diệt từng chặp từng sát na. Thấy sự hoại diệt từng khoảnh khắc một, ta mới thấy được sự hoại diệt cuối cùng của cái mà ta gọi là đời sống. Sự hoại diệt cuối cùng của cuộc đời và sự hoại diệt trong mỗi khoảnh khắc thực ra giống nhau.

Vị tỳ khưu phải thấy ngũ uẩn thủ là hoại diệt. Khi thấy đặc tướng vô thường của các uẩn, vị ấy thấy luôn cả sự sanh và sự diệt. Khi thấy sự hoại diệt, vị ấy thấy đặc tánh vô

thường, đặc tướng vô thường là không hiện hữu sau khi phát sanh.

Đặc tướng kế đó là rỗng không. Vị tỳ khưu phải thấy ngũ uẩn thủ là rỗng không. Ở đây rỗng không, không có nghĩa là không có gì cả. Trong Phật giáo Nguyên Thuỷ, nó có nghĩa là không có cái ngã, không có cái tự ngã hiện hữu hay thực chất. Khi vị tỳ khưu quan sát năm uẩn, và chỉ thấy có năm uẩn, và không có gì khác hơn có thể gọi là ngã hay linh hồn.

Mỗi khoảnh khắc ghi nhận vị tỳ khưu biết chỉ có vật được ghi nhận và tâm ghi nhận. Hai yếu tố nầy đi chung một cặp, không có gì khác hơn, chỉ có vật được ghi nhận và tâm ghi nhận. Vị tỳ khưu không thấy gì gọi là ngã hay linh hồn. Thấy như vậy, mới gọi là thấy đúng.

Đại Đức Xá Lợi Phất mô tả ngũ uẩn thủ là vô thường, khổ, bịnh, ung nhọt, mũi tên nhọn, đau khổ, cơn bịnh, người lạ, hoại diệt, rỗng không, và vô ngã. Danh sách mười một đặc tướng có thể được xác nhận là giáo pháp trung thực, vì chúng được tìm thấy trong những bộ kinh giảng dạy chính do Đức Phật. Mười một đặc tướng nầy được cô đọng lại thành ba đặc tướng. Làm sao được như vậy? Vô thường và hoại diệt thực sự có cùng một nghĩa, vô thường , anicca. Khổ, bịnh, ung nhọt, mũi tên nhọn, đau khổ và cơn bịnh, tất cả là đặc tánh của khổ. Người lạ, rỗng không, không có ngã tất cả là đặc tánh của vô ngã anatta. Ở đây ta gặp lại ba đặc tướng.

Có được sự hiểu biết trên cũng cần thiết, nhưng cũng rất đủ nếu ta hiểu biết ngũ uẩn thủ là vô thường, khổ, và vô ngã. Nhưng nếu cho rằng kiến thức trên là quá ít, và muốn hiểu biết nhiều hơn, quí vị có thể xem Thanh Tịnh Đạo trong đó diễn tả minh sát tuệ, liệt kê bốn mươi phương thức để quán sát ngũ uẩn thủ, hay thân và tâm.

Chúng ta mong muốn những gì khi thấy ngũ uẩn thủ là vô thường, khổ, và vô ngã? Theo Đại Đức Xá Lợi Phật, “Khi một vị tỳ khưu giới hạnh và có kiến thức quán sát thấy ngũ uẩn đối tượng của sự dính mắc, vị nầy có thể đạt được quả của tầng thánh nhập lưu.” Nghĩa là khi thấy năm uẩn là vô thường, vân vân... vị tỳ khưu nầy có thể trở thành Tu Đà Huờn.

Để trở thành Tu Đà Huờn phải làm những gì? Phải quán ngũ uẩn thủ là vô thường, là khổ, là vô ngã. Điều nầy rất quan trọng khi hành thiền minh sát, phải thấy ba đặc tướng của ngũ uẩn thủ gồm có tâm, thân và các pháp có điều kiện. Khi thấy được các đặc tướng đó, sẽ bắt đầu kinh nghiệm sự nhàm chán đối với ngũ uẩn.

Thấy vô thường, khổ, và vô ngã, nghĩa là thấy sự sanh và diệt của ngũ uẩn. Khi thấy sự sanh và diệt, nhứt là khi thấy diệt, thực chứng rằng năm uẩn diệt từng khoảnh khắc, rất đáng sợ và nguy hiểm. Chúng hoại diệt hay tan biến từng khoảnh khắc, nhưng nếu chúng ngưng sanh và diệt thì sao? Thế có nghĩa là chết.

Cái chết có thể đến với ta bất kỳ lúc nào, đó là một sự đáng kinh sợ của năm uẩn. Khi nhận ra các uẩn là nguy hiểm, ta thấy sự bất toàn và ta trở nên nhàm chán chúng. Ta không còn muốn bám níu hay ham muốn chúng. Ta lánh xa chúng. Tâm nhàm chán năm uẩn nầy rất quan trọng, được gọi là minh sát tuệ vững mạnh.

Trước đó, minh sát tuệ còn yếu. Ở thời kỳ thấy các uẩn sanh và diệt và thấy chúng đáng ghê sợ, thiền sinh chưa phát triển tuệ minh sát mạnh. Chỉ khi nào phát sanh sự nhàm chán đối với năm uẩn, lúc đó mới được gọi là có minh sát tuệ mạnh.

Minh sát tuệ mạnh sẽ dẫn hành giả đến sự đạt đến giác ngộ, đạt tới tầng thánh nhập lưu. Vì khi ta trở nên nhàm chán với năm uẩn, ta muốn vứt bỏ chúng, muốn ném liệng chúng.

Thiền sinh dành nhiều thời gian và kiên trì thực tập, để rồi sẽ thấy ngũ uẩn thủ là rỗng không. Như khi thiền sinh thấy năm uẩn là vô thường, khổ, vô ngã, mới có thể đat đến trạng thái tâm nhàm chán ngũ uẩn.

Câu nói trở nên nhàm chán ngũ uẩn qua sự thấy ba đặc tướng được giảng giải trong một câu chuyện ngụ ngôn nói về một người nọ đi câu cá. Câu chuyện nầy được viết rất chi tiết trong chương thứ hai mươi mốt trong Thanh Tịnh Đạo.

Muốn bắt cá, người kia đặt lưới xuống nước. Một lúc lâu sau nghĩ rằng có một con cá trong lưới người bèn đút tay vào trong lưới để nắm lấy con cá. Nhưng khi dở lên xem thì thấy ba dấu trên mình con vật, nhận ra rằng vật mà mình nắm trong tay không phải là con cá mà là con rắn độc. Ngay khi đó ta cảm giác như thế nào? Trước hết ta cảm thấy sợ hãi, vì đó không phải là con cá mà là con rắn độc nó có thể cắn chết.

Thế nên người kia sợ hãi và thấy sự nguy hiểm. Khi thấy sự nguy hiểm, trở nên chán ghét và không muốn giữ cái mới bắt được. Người kia muốn quay lưng, để trốn tránh nó, vứt nó ngay và để được thoát khỏi nó. Nhưng trước hết phải làm gì để ngăn ngừa không để nó cắn. Người kia tóm lấy con rắn, nắm ngay đầu nó và quay mấy vòng, rồi quăng nó đi thật xa.

Cùng thế đó, để trở nên nhàm chán đối với năm uẩn, hành giả phải quán sát ba đặc tướng luôn luôn, để đừng chịu dưới ảnh hưởng của chúng. Để tránh bị cắn chết do sự không thấy ba đặc tướng trên, thiền sinh nên quán vào chúng thường xuyên. Rồi một ngày sẽ đến khi tâm phóng thẳng vào sự chấm dứt của tất cả các pháp có điều kiện. Sự phóng thẳng vào cái trạng thái vô điều kiện của các pháp, ở đây có nghĩa là đạt đến giác ngộ lấy Niết bàn làm đối tượng.

Câu chuyện cá-rắn trên rất thích đáng. Chỉ khi nào thấy nguy hiểm, ta không muốn lánh xa vật ấy. Chỉ khi nào thấy nguy hiểm hay thấy việc gì sai trái, ta mới chịu trốn tránh xa lánh nó. Chẳng hạn khi muốn bỏ hút thuốc, phải thấy sự nguy hiểm của việc hút thuốc. Nếu muốn bỏ uống rượu, phải thấy sự tai hại của rượu. Đây là một diễn tiến tự nhiên và hợp lý, chớ không phải là một lý thuyết suông của một người nào cả.

Trước hết cần phải thấy rõ đối tượng, kế đó cần phải thấy đối tượng nầy không có gì để dính mắc, vì nó là giả, vô thường vân vân... Chỉ khi nào thấy đặc tánh giả hay thay đổi, mới muốn tránh xa nó. Điều vô cùng quan trọng trước nhứt là thấy được ba đặc tướng để đạt đến trạng thái nhàm chán đối với năm uẩn.

Đại Đức Xá Lợi Phất dạy rằng, "Nếu vị tỳ khưu giới hạnh thấy ngũ uẩn thủ là vô thường vân vân... vị nầy có thể đạt đến tầng thánh nhập lưu và trở thành Tu Đà Huờn."

Nghĩa của "nhập lưu" là gì? Tiếng Anh "stream entry" được dịch từ tiếng Pali Sotapatti, gồm có hai phần, sota và apatti. Chữ sota thật ra không có nghĩa chỉ là dòng nước; mà nó có nghĩa là dòng nước trôi chảy của con sông, hay một dòng nước chảy. Apatti nghĩa là "đạt đến đầu tiên." Sotapatti nghĩa là "đầu tiên đạt đến dòng nước chảy." Khi cái gì chảy vào dòng sông, chắc chắn nó sẽ đi đến biển cả. Cùng thế ấy, khi một người đạt đến dòng sông của Thánh Đạo, người ấy chắc chắn sẽ đạt đến Niết Bàn.

Khi một người trở thành Tu Đà Huờn, sẽ không bao giờ đi trở ngược lại. Vị ấy càng tiến gần Niết Bàn, và trong vòng bảy kiếp vị ấy sẽ đạt đến Niết Bàn. Nhập lưu, nghĩa là vào dòng sông lần đầu tiên. Lúc nào người ấy vào được dòng sông? Người ấy vào dòng sông lần đầu tiên khi sự hành thiền minh sát của vị ấy trở nên thành tựu, và hoàn mãn--khi vị ấy giác ngộ lần đầu tiên.

Trong lúc nầy, tự nơi tâm của vị ấy phát sanh một loại tâm mà vị ấy chưa hề kinh nghiệm trước kia. Tâm nầy khởi sanh vào lúc cuối của sự thực hành thiền minh sát, tâm nầy đi sau loạt tâm minh sát hay chặp tư tưởng minh sát. Khi Đạo tâm nầy phát sanh, nó lấy Niết Bàn làm đối tượng. Nghĩa là nó nhảy vọt vào sự chấm dứt mọi đau khổ. Nó lấy Niết Bàn làm đối tượng đồng thời nó tiêu diệt được tâm ô nhiễm.

Có bốn tầng mức giác ngộ và ở mỗi tầng mức, một ô nhiễm được tiêu diệt. Khi Đạo tâm phát sanh, nó đi theo bởi những tâm sở. Có ba mươi sáu tâm sở phát sanh cùng với Đạo tâm ấy. Trong đó có tám tâm sở quan trọng nhứt. Ta có thể đoán chúng là những tâm sở gì rồi. Tám tâm sở của Đạo tâm là Chánh Kiến, Chánh Tư Duy, Chánh Ngữ vân vân... Chúng là những tâm sở phát sanh cùng một lúc với Đạo tâm. Tâm sở thứ nhứt, Chánh kiến, nghĩa là sự hiểu biết hay trí tuệ. Chính cái trí tuệ nầy thực sự tiêu diệt những ô nhiễm.

Trong giáo lý Nguyên Thủy, giác ngộ nghĩa là sanh khởi Đạo tâm cùng lúc với những tâm sở. Đạo tâm cùng những tâm sở lấy Niết Bàn làm đối tượng, và cùng một lúc tiêu diệt những ô nhiễm. Ta gọi đó là giác ngộ. Khi một vị đạt đến dòng sông, vị ấy được gọi là Tu Đà Huờn Sotapanna trong tiếng Pali. Tiếng Anh chữ nầy được dịch là stream winner, stream enterer, stream entrant, Nhập lưu, theo tiếng

Việt. Chúng ta có thể dùng chữ nào trong tiếng Anh cũng được, nhưng về nghĩa của nó, chúng ta nên hiểu theo nghĩa trong tiếng Pali.

Khi một vị đạt đến quả vị Tu Đà Huờn, vị ấy không còn là một người phàm nữa, puthujjana. Được Nhập lưu, vị nầy trở thành "người cao thượng tiêu diệt được vài thứ ô nhiễm. Tuy nhiên, chính Chánh Kiến tiêu diệt chúng chớ không phải người tiêu diệt chúng. Nên ta nói rằng vài thứ ô nhiễm bị tiêu diệt ngay trong lúc đầu tiên của quả vị Tu Đà Huờn, khoảnh khắc đầu tiên của giác ngộ. Tiêu diệt nghĩa là hoàn toàn nhổ tận gốc rễ và không bao giờ phát sanh lại ở nơi tâm. Đó là sự hoàn toàn tiêu diệt những ô nhiễm đó.

Vị Tu Đà Huờn cũng cắt đứt được ba giây trói buộc, hay kiết sử, hay cũng gọi là thắng thúc, đó là ba thứ ô nhiễm. Một là tà kiến sakkayadhitthi về thân hay thân kiến, ảo kiến về tự ngã. Thứ hai là hoài nghi về Phật Pháp Tăng và sự tu tập. Thứ ba là giới cấm thủ,

tin tưởng về tế lễ thần linh. Đó là ba thắng thúc bị tiêu diệt ngay lúc Đạo tâm Tu Đà Huờn phát sanh.

Trước khi đạt đến sự giác ngộ lần đầu tiên, người thiền sinh cũng có thể dứt bỏ thân kiến hay ảo kiến về tự ngã. Sự dứt bỏ nầy còn tạm thời và không tròn đủ. Nhưng trong lúc giác ngộ vị ấy hoàn toàn tiêu diệt được thân kiến, và nó không bao giờ phát sanh trở lại nơi tâm của vị ấy nửa.

Khi trở thành Tu Đà Huờn, vị ấy có một đức tin không lay chuyển về Phật, Pháp, Tăng. Vì vị ấy thực chứng Pháp bảo và đạt đến quả vị qua giáo pháp của Đức Phật, vị ấy biết rằng Đức Phật là một vị thầy chơn chính, Đức Phật tự giác ngộ và dạy con đường đưa đến giác ngộ. Cho nên vị Tu Đà Huờn có một đức tin vững chắc và tin tưởng nơi Đức Phật.

Vị Tu Đà Huờn cũng có đức tin không lay chuyển nơi Pháp bảo, ở đây có nghĩa là sự thực hành hay pháp hành, do đó vị ấy đạt đến quả vị Tu Đà Huờn.Vị ấy có đức tin hoàn toàn nơi pháp hành dẫn đến sự tiêu diệt ô nhiễm, đưa đến chứng ngộ Niết Bàn. Vị ấy có đức tin nơi Tăng bảo, cộng đồng của những đệ tử cao thượng của Đức Phật, nghe theo lời giáo huấn của ĐúcPhật, hành thiền và đạt chứng ngộ.

Vị Tu Đà Huờn bây giờ được vào trong vòng những đệ tử cao thượng của Đức Phật. Có được đức tin vững chắc nơi Phật Pháp Tăng, Vị ấy tăng thêm đức tin nơi pháp hành. Trước khi trở thành Tu Đà Huờn, vị nầy đôi khi cũng có hoài nghi không biết là mình làm có đúng không hay hoài nghi không biết Pháp hành có đưa đến sự chứng ngộ Niết Bàn không. Nhưng bây giờ vị ấy đã đạt đến thánh quả Tu Đà Huờn và đạt được kết quả mong muốn, vị ấy không còn hoài nghi gì nửa cả.

Một người đã đạt được sự chứng ngộ biết rằng không có một con đường nào đúng hơn để dẫn đến Niết Bàn. Nếu có ai bảo với vị Tu Đà Huờn hảy hành hạ thân xác mình, hoặc hành động như con chó,con bò có thể đưa đến sự đạt Niết Bàn, vị ấy cũng không bao giờ tin. Vị ấy biết qua kinh nghiệm rằng sự thực hành nào không gồm có Bát Chánh Đạo, đó là con đường sai. Vì thực hành Bát Chánh Đạo và thiền Minh Sát, đạt đến giác ngộ, vị ấy biết rằng đây là con đường đúng. Vị ấy biết rằng pháp hành nào không gồm có Bát Chánh Đạo, hay tám chi, sẽ không thể dẫn đến sự tiêu diệt ô nhiễm.

Nếu có người đến bảo vị ấy rằng chỉ bố thí có thể đạt được giác ngộ, hay chỉ trì giới ta có thể giác ngộ, vị ấy sẽ nói rằng không, và sẽ chỉnh lại người đó. Bố thí rất tốt, vì bố thí được phước báu. Ta có thể chia phước với người khác và nhận được quả của sự bố thí trong tương lai. Nhưng để đạt Niết Bàn, bố thí không đủ. Trì giới cũng không đủ, tuy ta cần giới trong sạch khi hành thiền. Nhưng chỉ có giới không thể đưa đến giác ngộ. Vị ấy hiểu tất cả những điều nầy qua kinh nghiệm, cho nên vị ấy sẽ không bao giờ đi theo sự thực hành giáo pháp nào mà không gồm có Bát Chánh Đạo.

Tóm lại một vị Tu Đà Huờn tiêu diệt được thân kiến, hoài nghi và giới cấm thủ. Và cũng tiêu diệt nhiều thứ ô nhiễm khác. Có nhiều thứ ô nhiễm khác như tham lam, sân hận, si mê vân vân...

Mục đích chúng ta ở đây ta phải hiểu ô nhiễm có hai thứ. Ô nhiễm thứ nhứt rất trầm trọng có thể đưa ta xuống bốn đường ác đạo. Ô nhiễm thứ hai nhẹ hơn không đưa ta đến bốn đường ác đạo.

Tuy tham lam, sân hận, si mê thuộc về nhóm ô nhiễm thứ nhứt, vị Tu Đà Huờn có thể đoạn trừ chúng. Vị ấy vẫn còn tham lam, sân hận, si mê, nhưng chúng không mạnh đủ hay tệ lắm có thể đưa đến bốn đường ác đạo. Cho nên không những chặt đứt đươc ba thằng thúc, Vị ấy còn tiêu diệt được sức mạnh của các ô nhiễm có thể lôi kéo vị ấy xuống bốn đường ác đạo. Những ô nhiễm còn trong vị Tu Đà Huờn rất yếu không thể đưa vị ấy vào trong khổ cảnh.

Vị Tu Đà Huờn có được bốn phẩm hạnh: đức tin vững vàng nơi Phật, Pháp, Tăng, và giới đức hoàn toàn trong sạch. Ba phẩm hạnh đầu tiên đã được giảng rồi. Bây giờ ta học về phẩm hạnh cuối, giới đức của vị Tu Đà Huờn.

Vị Tu Đà Huờn thụ hưởng một giới đức trong sạch quí báu mà những bậc cao thượng ngợi khen và tán thán. Giới đức của vị ấy hoàn toàn trong sạch và vị ấy giữ giới không đứt ở đoạn đầu, đoạn giữa và đoạn cuối, và không bao giờ đứt giới hai hay ba lần liên tiếp. Vị ấy giữ năm giới chặc chẻ và trong sạch, không đứt một giới nào cả.

Chú giải nói rằng khi một vị Tu Đà Huờn mạng chung và tái sanh làm người lại ở kiếp sau, sẽ tự động giữ giới trong sạch. Dù còn là một em bé vị nầy sẽ không bao giờ giết một vật có sự sống. Một vị Tu Đà Huờn rất trong sạch giữ năm giới, tránh không sát sanh, trộm cắp, tà hạnh, nói dối và uống các chất say.

Thời bây giờ có người tự cho rằng họ là Tu Đà Huờn, và rất khó để biết họ thực sự là Tu Đà Huờn hay không. Vì nó nằm trong kinh nghiệm bản thân, ta không thể vào trong tâm của họ để xem coi họ có phải là Tu Đà Huờn thật hay không. Nhưng cũng có cách để tìm hiểu điều đó bằng quan sát sự giữ năm giới của họ. Nếu người ấy giữ giới luật thật chặc chẽ và không đứt một giới nào, người ấy có thể là vị Tu Đà Huờn. Nhưng nếu thấy người ấy phạm giới uống rượu, hay nói dối ta có thể quả quyết rằng người nầy không phải là Tu Đà Huờn.

Theo chú giải, một vị Tu Đà Huờn không phạm một giới nào trong năm giới cả, nên vị nầy không uống rượu. Nếu khuấy rượu vào nước và cho người ấy uống, chú giải nói rằng chỉ có nước mới đi xuống cổ họng của người ấy, chớ không phải rượu. Đây là một cách để thử. Trộn lẩn rượu và nước, và mời người ấy uống, để xem rượu có đi xuống cổ họng của người ấy hay không?

Có người tự cho mình là Tu Đà Huờn, nhưng họ cũng vẫn uống rượu và làm những việc bất thiện khác. Và họ nói rằng, "Ồ, tôi là Tu Đà Huờn. tôi có thể làm những việc nầy, tôi không bị ảnh hưởng gì cả. Tôi cao rồi không bị tội gì cả nếu có làm những việc bất thiện. Bởi vì tôi là Tu Đà Huờn, có trình độ tâm linh cao."

Nếu tin những người như thế, ta rất si mê. Là một Tu Đà Huờn không có nghĩa là vị ấy được che chở bảo vệ không đi địa ngục, và vị ấy muốn làm gì thì làm. Nếu vị nầy có khả năng làm những việc gì có thể đưa vị ấy đi đến khổ cảnh, vị nầy không phải là Tu Đà

Huờn và sẽ tái sanh nơi khổ cảnh, chớ không phải ở thế gian nầy. Cho nên là một Tu Đà Huờn không có nghĩa là vị nầy muốn làm gì thì làm, và được bảo đảm không đi địa ngục.

Đối với một vị Tu Đà Huờn thì cửa của các ác đạo đã đóng lại. Nghĩa là vị nầy sẽ không tái sanh trong bốn đường ác đạo. Vị nầy sẽ không tái sanh ở địa ngục, súc sanh, ngạ quỷ hay a tu la. Vị nầy không tái sanh vào khổ cảnh vì giới luật trong sạch bảo vệ, và giúp vị nầy không làm bất thiện nghiệp, không làm những gì có thể đưa vị nầy vào khổ cảnh.

Có nhiều phước báu trong Tu đà huờn đạo có ghi trong Thanh Tịnh Đạo. Một trong những phước báu đó là Cửa vào khổ cảnh được đóng lại.

*

VI. Phước báu và các bảo vật cao quý

Hôm qua đã học về quả vị Tu đà huờn, về sự diệt và đoàn trừ các ô nhiễm, và những bậc Tu Đà Huờn là những vị đạt vào tầng thánh đầu tiên của giác ngộ. Hôm nay chúng ta nói về những phước báu danh dự dành cho các vị ấy khi đạt đến sự giác ngộ nầy. Trong Thanh Tịnh Đạo, gọi đó là những phước báu của Tu đà huờn đạo Sotapatti-magga. Chúng là những phước báu của những người trở thành Tu Đà Huờn, hay những phước báu đạt đến Tu đà huờn Đạo. Vào thời điểm chứng ngộ, vị Tu Đà Huờn tận diệt vài ô nhiễm và tránh xa những ô nhiễm khác có thể đưa vị nầy vào khổ cảnh.

Phước báu đầu tiên nêu ra trong Thanh Tịnh Đạo là sự tận diệt các ô nhiễm mà từ trước không bao giờ được tiêu trừ. Khi hành thiền minh sát, ở mỗi khoảnh khắc chánh niệm thiền sinh diệt trừ ô nhiễm. Nhưng sự diệt trừ trong những khoảnh khắc nầy là sự diệt trừ tạm thời hay sự diệt trừ bằng cách thay thế. Nghĩa là những ô nhiễm được thay thế vào bởi các tâm thiện, và khi nào chúng ở trong tâm thiện, thì sẽ không có tâm ô nhiễm. Cho nên trong khi hành thiền minh sát thiền sinh có thể diệt trừ ô nhiễm tạm thời mà thôi.

Có hai thứ ô nhiễm: ô nhiễm nằm sẵn trong đối tượng, và ô nhiễm ngủ ngầm trong tâm. Ô nhiễm nằm sẵn trong đối tượng có nghĩa ô nhiễm phát sanh khi ta kinh nghiêm một vật gì. Thí dụ như có một vật gì đẹp, một người thấy vật đẹp đó, thích nó, và ham muốn nó. Khi dính mắc vào nó, người nầy đã đặt ô nhiễm vào trong đối tượng đó.

Vì ô nhiễm phát sanh trong tâm khi kinh nghiệm đối tượng mà mình ham muốn, đó gọi là ô nhiệm ngủ ngầm trong đối tượng, chỉ có thể được diệt trừ bằng thiền minh sát. Khi hành thiền, thiền sinh ghi nhận đối tượng nên không có dính mắc, tham muốn, hay bám níu có thể phát sanh. Thiền sinh nầy được cho là đã diệt trừ phiền não ngủ ngầm trong đối tượng.

Nhưng thiền minh sát không thể đụng đến loại ô nhiễm ngủ ngầm trong luồng liên tục của tâm. Cái ô nhiễm nầy chỉ được diệt trừ bởi Tâm Đạo, sanh khởi trong giây phút giác ngộ. Vị Tu Đà Huờn tận diệt ba thằng thúc; thân kiến, hoài nghi, giới cấm thủ, và những

pháp hành không có Bát chánh đạo. Tận diệt có nghĩa là chúng không bao giờ phát sanh trở lại trong tâm. Đây là một phước báu khi đạt đến Tu đà huờn Đạo.

Những tầng thanh lọc tâm trong thiền minh sát—thanh lọc giới đức, thanh lọc tâm thức, thanh lọc chánh kiến, thanh lọc hoài nghi vân vân... Trong khi hành thiền minh sát hành giả có thể diệt trừ thân kiến và hoài nghi, nhưng sự tận diệt đó chỉ là tạm thời. Tận diệt hoàn toàn không thể đạt được trong giai đoạn hành thiền nầy. Nhưng ngay trong giây phút giác ngộ thì những ô nhiễm nầy mới hoàn toàn tận diệt cùng một lúc. Từ trước đến nay hành giả chưa bao giờ đạt đến mức tận diệt nầy. Chỉ khi nào hành giả đạt đến tầng thánh Tu đà huờn Đạo, vị ấy mới hoàn toàn tiêu diệt phiền não thân kiến, và hoài nghi.

Phước báu thứ hai của Tu đà huờn Quả là làm khô cạn biển khổ của vòng sanh tử luân hồi. Khi chúng sanh còn chưa giác ngộ, thì cái vòng sanh tử cứ tiếp tục mãi mãi, đó là vòng luân hồi samsara. Trôi lặn trong vòng luân hồi, chúng sanh phải trải qua bao sự khổ não, có khi tái sanh vào địa ngục, súc sanh hay những ác đạo khác. Khi tái sanh làm người, thì phải chịu khổ của già, bịnh và chết. Tuy tái sanh làm Trời hay Trời Phạm thiên cũng không hoàn toàn tránh khỏi khổ.

Theo Đức Phật, sự khổ nầy không có sự khởi đầu, hay không ai biết được sự khởi đầu. Không biết được sự khởi đầu, như còn sự chấm dứt thì sao? Có sự chấm dứt của vòng luân hồi không? Có. Đối với những bậc thành Phật, Phật Độc giác hay A La Hán, thì có sự chấm dứt của vòng luân hồi. Đối với những ai chưa giác ngộ, sẽ không có sự chấm dứt biển khổ của vòng luân hồi. Tuy nhiên khi một vị trở thành Tu Đà Huờn hay đạt đến tầng Tu đà huờn đạo, vị nầy có thể làm khô cạn biển khổ của vòng luân hồi. Tuy nhiên, khi một người cố gắng để học hiểu Pháp bảo và hành theo lời Phật dạy với sự cố gắng kiên trì thì sau cùng vị nầy cũng sẽ đạt được tầng thánh của Tu đà huờn Đạo.

Sự khổ ở đây được so sánh với biển cả. Không ai có thể đo lường được nước ở biển cả. Cùng thế ấy, khổ trong vòng luân hồi không thể đo lường được. Nhưng một vị đạt được Tu đà huờn Đạo, vị nầy còn

chịu khổ trong vòng luân hồi bao nhiêu lần tái sanh nữa? Nhiều lắm là bảy lần. Tu đà huờn Đạo tát cạn được biển khổ trong vòng luân hồi và chỉ còn nhiều lắm là bảy kiếp trước khi đạt Niết Bàn.

Phước báu thứ ba, Tu đà huờn Đạo đóng cửa bốn đường ác đạo. Như đã biết, vị Tu Đà Huờn sẽ không bao giờ tái sanh vào bốn đường ác đạo: địa ngục, súc sanh, ngạ quỉ, a tu la. Vị ấy sẽ không tái sanh vào những khổ cảnh vì vị ấy không thể làm những bất thiện nghiệp dẫn đến sự tái sanh vào những cảnh khổ đó.

Nhưng còn những nghiệp quá khứ? Trước khi trở thành Tu Đà Huờn, vị nầy có thể cũng có tạo nghiệp trong quá khứ. Nhưng nhờ vào oai lực của sự chứng đạt Tu đà huờn Đạo hay oai lực chứng ngộ, khả năng gây quả của những nghiệp còn lại đều được phá hủy mất. Tuy chúng có thể trả nghiệp trong kiếp nầy, chúng không thể trả nghiệp tái sanh. Nghiệp củ có thể trở nên không hiện hửu, yếu dần, hay không thể mang vị nầy xuống bốn cảnh khổ. Cho nên khi một vị đạt được Tu đà huờn Đạo, các cửa của bốn

đường ác đạo đóng lại.

Phước báu kế, Tu đà huờn Đạo giúp cho vị nầy trở thành người sở hữu của bảy "bảo vật cao thượng." chúng là bảo vật thế gian cũng như bảo vật Pháp bảo. Một người có thể sở hữu những báu vật thế gian nhưng chúng không phải là bảo vật thực sự vì chúng chỉ giá trị trong một đời. Nhưng bảo vật cao thượng được nói ở đây là những bảo vật lợi ích trong kiếp nầy và cả trong kiếp tương lai nữa.

Bảo vật thứ nhứt trong bảy bảo vật mà vị Tu Đà Huờn có được là đức tin saddha. Đức tin của vị ấy không hề lay chuyển. Vị ấy có đức tin vững chắc nơi Phật, Pháp, Tăng và nơi pháp hành. Nếu mạng sống của vị ấy bị đe dọa bởi một người nào đó đến gần và bảo, "tôi sẽ giết ông nếu ông không bỏ theo Đức Phật," các vị ấy thà chịu bị giết chết hơn là bỏ Phật, Pháp, Tăng và pháp hành.

Đức tin của vị Tu Đà Huờn về Tam Bảo, và sự thực hành giáo pháp vô cùng mạnh mẽ. Vì nó quá mạnh, vị ấy chỉ biết có Đức Phật là vị thầy của mình mà thôi, và không bao giờ thay đổi. Trong kiếp tái sanh vị ấy cũng không bao giờ theo một vị thầy nào khác. Vị ấy tránh xa làm sáu việc bất thiện như: sát sanh, trộm cắp, tà hạnh, nói dối, uống rượu, và theo người thầy khác. Đức tin không lay chuyển, đức tin Phật Pháp Tăng và sự thực hành, là một bảo vật thực sự.

Bảo vật kế đó là giới hạnh. Giới hạnh của vị Tu Đà Huờn rất trong sạch. Các vị ấy không đứt giới ở đoạn đầu, đoạn giữa, đoạn cuối, hay đứt hai hay ba lần liên tiếp, hay trong cách thức nào khác. Giới hạnh của các vị ấy hoàn toàn trong sạch và được khen ngợi bởi các bậc cao thượng. Các vị ấy luôn luôn trân trọng gìn giữ bảo vật nầy.

Giới hạnh của người phàm, những người chưa giác ngộ, không thể trong sạch. Họ có thể phạm giới khi họ chạm trán với những hoàn cảnh khác nhau, nhưng vị Tu Đà Huờn sẽ không bao giờ phạm một giới nào cả. Thậm chí khi mạng sống của các vị ấy bị đe dọa, các vị ấy sẽ không bao giờ giết hại một người nào.

Bảo vật kế tiếp là hổ thẹn tội lỗi. Đi cùng với hổ thẹn tội lỗi là ghê sợ tội lỗi. Hai thứ nầy là bảo vật vô cùng quan trọng. Tuy người thường cũng có các phẩm hạnh nầy, nhưng phẩm hạnh của vị Tu Đà Huờn thì cao hơn. Vì biết hổ thẹn tội lỗi và ghê sợ tội lỗi, vị Tu Đà Huờn không bao giờ làm tội.

Hổ thẹn và ghê sợ tội lỗi giúp các vị ấy không làm việc sai trái, và lúc nào cũng giữ những phẩm hạnh nầy, các vị ấy không bao giờ phạm tội.Tuy nhiên khi nào hổ thẹn và ghê sợ tội lỗi không còn giữ trong tâm, thì việc gì cũng có thể xảy ra. Hai bảo vật nầy gọi là bảo vật cao quý vì chúng thuộc về các bậc cao thượng các vị ấy không bao giờ làm việc gì sai trái cả.

Bảo vật kế tiếp là sự hiểu biết hay kiến thức. Sự hiểu biết ở đây có hai thứ, qua sự học hỏi và qua sự thực hành hay kinh nghiệm. Vị Tu Đà Huờn có cả hai cái thứ kiến thức đó. Để biết phương cách để thực hành và để trở thành Tu Đà Huờn, các vị ấy phải nghe những lời giảng dạy của Đức Phật hay những người khác. Đó là sự hiểu biết có được do sự học hỏi, nghe giáo pháp, hay đọc kinh sách. Sự hiểu biết qua sự thực hành của các vị

nầy rất thâm sâu. Đạt được chân lý và tự mình thấy Niết Bàn, sự

hiểu biết của các vị ấy qua sự thực hành thật viên mãn. Hai thứ hiểu biết mà các vị Tu Đà Huờn có được, gọi là bảo vật cao quý.

Bố thí là bảo vật kế đó. Vị Tu Đà Huờn rất rộng rãi. Theo Thanh Tịnh Đạo, các vị ấy đã diệt trừ tâm bỏn xẻn, lòng tham không đáy. Cũng trong chú giải khác có nói rằng các vị ấy cũng tiêu diệt tánh ganh tị. Không bị ô nhiễm bởi đố kỵ và bỏn xẻn, vị Tu Đà Huờn rất rộng rãi trong sự bố thí.

Có người nói rằng nếu muốn thử để khám phá ra xem người đó là Tu Đà Huờn hay không, hảy xin người ấy một món vật gì quý giá. Nếu người ấy không thể cho được, người ấy chưa phải là Tu Đà Huờn. Tuy nhiên đó là một sự giả thử sai. Nếu hỏi xin một vật gì của một người nào đó mà họ không thể cho hay họ không có, thì làm sao họ cho được? Khi không thể cho được không nên nghĩ đó là do sự keo kiệt hay tham lam khi người ấy không thể ban cho được.

Vào thời Đức Phật, một vị sư hỏi xin cái y nội của Đại Đức Uapplavanna, một Tỳ khưu ni, Uppalavanna không phải là Tu Đà Huờn, nhưng là một A La Hán, cho nên Ngài không có dính mắc gì cả. Nhưng khi vị sư xin Ngài cho ông cái áo, Ngài nói rằng, "Không, tôi không thể cho ông cái áo đó được.” Vị sư vẩn nài nĩ, cuối cùng bằng thần thông, Ngài cho vị sư cái y. Không nên cho rằng lần đầu tiên Ngài từ chối là do sự dính mắc hay bỏn xẻn, vì Ngài có nói rằng, "Tôi chỉ có mỗi một cái áo, cho nên tôi không thể cho ông được.”

Bảo vật cao quý cuối cùng là trí tuệ panna. Trong tám chi của Bát Chánh Đạo, chi thứ nhứt là Chánh Kiến, panna. Với chánh kiến vị Tu Đà Huờn có thể tận diệt ba thằng thúc và diệt bỏ sức mạnh của vài ô nhiễm khác. Trí tuệ hay sự hiểu biết mà vị Tu Đà Huờn có được là một bảo vật thật sự.

Trí tuệ hay sự hiểu biết vô cùng quý báu vì nó không thể bị đánh cắp. Đó là vật sở hữu riêng, và không phải ai cũng có. Nó là vật quý báu nhứt, nó có thể tận diệt ô nhiệm hoàn toàn, tận diệt ô nhiễm có nghĩa là tận diệt sự khổ đau. Nếu ta sở đắc các phẩm hạnh ấy, mặc dù rất ít, có thể nói rằng ta không nghèo nàn.

Có một câu chuyện trong thời kỳ Đức Phật, có một người có bịnh cùi, một hôm ông ta tuyên bố với một vị Trời Đế thích rằng “tuy không có tiền, nhưng tôi không nghèo, vì tôi có những bảo vật cao quý".Suppabuddha, tên của người cùi đó, rất nghèo và phải đi xin ăn, nhưng vì chứng bịnh cùi làm cho người đời không ngó ngàng gì đến ông ta cả. Đói khát, không nhà cửa, và ngập tràn đau khổ, ban đêm ông ta không ngủ được và khóc lóc thảm thương, làm cho mọi người xung quanh thức trắng và đánh thức những ai đang ngủ. Cho nên người ta gọi ông ta là Suppabuddha, có nghĩa "làm cho người ta thức trắng."

Một ngày kia Đức Phật vào thành trì bình khất thực, kế đó Ngài đến một nơi để nghỉ chân. Khi thấy có những người cư sĩ và các vị tỳ khưu đệ tử tụ hợp ở đó, Đức Phật bắt đầu thuyết pháp cho họ. Suppabuddha đang xin ăn gần đó, thấy có đám đông người

bèn nghĩ rằng, chắc có sự phân phát thức ăn, nên ông ta bèn nhập bọn với đám người đó để lấy thức ăn. Nhưng khi đến gần, ông ta biết ra là Đức Phật đang giảng pháp. Quên cả sự đói ông ta cung kính ngồi xuống bên góc gần khán giả và chăm chú nghe giáo Pháp.

Đức Phật thấy ông ta, cho nên Ngài giảng một thời pháp đặc biệt thích hợp với ông. Trong khi nghe pháp Suppabuddha hành thiền minh sát vì sau thời pháp, ông đắt Tu Đà Huờn và sở hữu những báu vật cao quý. Sau khi trở thành Tu Đà Huờn, ông muốn gặp Đức Phật và trình Ngài những thành quả của mình. Nhưng vì số người còn quá đông, ông không thể gặp ĐứcPhật được vì Ngài đã về lại tu viện. Suppabuddha quyết định đi đến tu viện để phúc trình sự chứng ngộ của mình.

Vị Trời Đế Thích muốn thử vị Tu Đà Huờn mới nầy. Ngài gặp vị Tu Đà Huờn trên đường và bảo rằng, "Ông hảy nói: " Đức Phật không phải là Phật, Pháp không phải là Pháp, Tăng không phải là Tăng.” Hãy tránh xa Phật, Pháp và Tăng, ta sẽ cho ngươi nhiều tài sản vì ngươi nghèo khổ quá."

Khi Suppabuddha nghe vậy, liền hỏi,"Ông là ai?" và Trời Đế Thích trả lời, “Ta là Trời Đế Thích, vua của các vị trời.” Không hề động tâm Suppabuddha nói,“Ông là một người ngu xuẩn; ông là người ác tâm! Ông không xứng đáng để hầu chuyện với tôi! Tuy ông cho là tôi nghèo, nhưng tôi rất giàu có trong bảy bảo vật cao quý. Tôi đã thấy Pháp bảo, ông không thể nào thuyết phục tôi để tôi bỏ Phật.” Rồi vị nầy tiếp tục đi.

Trong khi đó Trời Đế Thích đến gặp Phật, và trình với Phật rằng Ngài có thử Suppabuddha bằng cách làm cho ông ta xa lánh Phật, Pháp và Tăng, nhưng không thành công. Đức Phật dạy, “Dù một trăm hay một ngàn vị Trời Đế Thích như Ngài cũng không thể làm cho đệ tử của ta bỏ ta được hay bỏ giáo pháp, vì vị nầy đã thấy Pháp bảo, đã chứng ngộ Pháp bảo, và có đức tin mãnh liệt nơi Tam Bảo và pháp hành, cho nên không có ai có thể lay chuyển vị nầy được.”

Nhưng một thảm cảnh xảy ra sau đó. Trên đường đi tìm Đức Phật, Suppabuddha bị một con bò húc chết. Sau khi chết, Suppabuddha tái sanh vào cảnh trời. Quí vị nghĩ thế nào—đó có phải một thảm cảnh hay không? Sư nghĩ Suppabuddha may mắn, vì nếu ông không chết, căn bịnh và những sự đau khổ trên thế gian vẫn tiếp tục. Nhưng khi chết ông được tái sanh vào cảnh trời khỏi bịnh hoạn, ông có thể hưởng hạnh phúc ở cảnh giới của trời. Nhiều khi một thảm cảnh, lại là một cái phước, nếu phân tách tột cùng.

Tại sao Suppabuddha tái sanh làm một vị Trời? Tu Đà Huờn Đạo không có kết quả là sự tái sanh, vì nó lấy Niết Bàn làm đối tượng và dẫn đến sự chấm dứt tái sanh Vị ấy tái sanh làm trời ở cảnh trời, vì trong đời, vị ấy rất nghèo và bị người đời xa lánh vì bịnh hoạn, vị ấy không thể làm những việc phước thiện. Việc thiện mà vị ấy làm được là việc hành thiền minh sát. Trong khi nghe Phật giảng, vị ấy chứng được những tầng của thiền minh sát. Cho nên ta có thể nói rằng nghiệp thiện trong sự hành thiền minh sát đã đưa đến sự tái sanh nơi nhàn cảnh.

Hòa Thượng Mahasi nói rằng, "Hành thiền minh sát có thể đưa ta tái sanh đến cảnh trời. Nếu không làm những điều phước thiện khác, nhưng nếu hành thiền minh sát nhưng chưa chứng đắt, nó có thể đưa đến sự tái sanh nơi nhàn cảnh."

Trong một bài kinh, Đức Phật có dạy, “Một vị vua Chuyển Luân Thánh Vương có thể rất quyền lực, ông có thể thụ hưởng những thú vui thế gian cũng như những thú vui của cảnh trời. Nhưng vì vị nầy không sở hữu bốn thứ, vị nầy không tránh được cảnh địa ngục, súc sanh, ngạ quỷ và khổ cảnh.

Tuy nhiên, một đệ tử cao thượng chỉ sống bằng một nắm thức ăn khất thực và mặc y rách rưới. Nhưng vị nầy sở hữu bốn thứ, tránh được cảnh địa ngục, súc sanh, ngạ quỷ và khổ cảnh. Bốn thứ đó là gì? Đó là: đức tin nơi Phật không lay chuyển, đức tin nơi Pháp không lay chuyển, đức tin nơi Tăng không lay chuyển, và giới hạnh trong sạch.

Cuối bài pháp, Đức Phật dạy rằng nắm quyền trị vì cả năm châu bốn biển cũng không bằng một phần mười sáu lần một phần mười sáu, của sự có được bốn phẩm hạnh trên. Nghĩa là làm một vì vua chúa tể của vũ trụ cũng không bằng một phần mười sáu lần một phần mười sáu của một vị Tu Đà Huờn. Có thể là vị chúa tể vũ trụ, là Tổng Thư Ký Liên Hiệp Quốc, nhưng ta không trốn tránh được sự tái sanh trong khổ cảnh. Nhưng nếu là Tu Đà Huờn, tuy không giàu có, nhưng được tránh khỏi tái sanh vào cảnh địa ngục. Cho nên làm vua chúa tể vũ trụ không bằng một phần mười sáu lần một phần mười sáu làm một vị Tu Đà Huờn. Đó chính là cốt tuỷ của bài kinh.

Phước báu khác là Tu đà huờn Đạo tránh được tám tà đạo. Quí vị cũng quen thuộc với Bát Chánh đạo, ngược lại –đó là tám tà đạo. Con đường nầy có tám chi tà, bắt đầu với tà kiến, tà tư duy vân vân... Chánh kiến loại trừ tà kiến hay sự hiểu sai. Chánh Tư duy loại trừ sự suy nghĩ sai, vân vân...

Micchasati, tà niệm cũng được nói ở đây. Theo sát nghĩa trong Vi Diệu Pháp thì không có tà niệm vì niệm là luôn luôn thiện. Nhưng đây ta tìm thấy chữ micchasati, niệm sai. Chú giải nói rằng không có cái gì gọi là tà niệm, nhưng ở đây sự hồi tưởng lại bất thiện nghiệp quá khứ gọi là niệm sai. Nếu nhớ

sát sanh hay trộm cắp trong quá khứ, đó gọi là niệm sai. Nhưng nếu nhớ để sát sanh hay để trộm cắp, đó gọi là tà niệm. Cho nên từ ngữ được dùng trong nhiều nghĩa khác nhau

Chánh niệm, right sati, trong Vi Diệu Pháp nói rằng niệm luôn luôn thiện, sati niệm luôn luôn đúng, vì không bao giờ có gì gọi là tà niệm. Nghĩa của chữ tà niệm nên hiểu trong nội dung của kinh Sutavanta.

Chánh niệm, sammasati, có thể loại trừ tà niệm cũng như Chánh định loại trừ tà định. Thí dụ của tà định trong khi người ta câu cá. Họ cầm lấy cần câu vì có định ở đó. Khi họ thấy giây câu hơi căng thẳng, họ giựt cần câu lên. Thứ định nầy gọi là tà định. Tu đà huờn Đạo có tám chánh đạo, và tám chánh đạo nầy có thể loại trừ tám tà đạo. Đây là phước báu to lớn của Tu đà huờn Đạo.

Phước báu kế là Tu đà huờn Đạo tận diệt thù oán và nguy hại. Thù oán là sân hận đưa đến hành động thù ghét, sát sanh, trộm cắp vân vân... Vì sân hận và nguy hại là kẻ thù của ta, chúng có thể đưa ta đến bốn đường ác đạo. Tuy nhiên Tu đà huờn Đạo tiêu diệt khuynh hướng tác động đó, cho nên một người trở nên Tu Đà Huờn sẽ không bao giờ sát sanh hại vật. Tu đà huờn Đạo cũng tiêu diệt tất cả những nguy hại có thể đưa xuống bốn đường ác đạo.

Một phước báu khác của Tu đà huờn đạo là được xem là con trai hay con gái ruột thịt của Bậc Giác Ngộ. (thật ra không có ghi con gái trong kinh—Sư thêm vào vì Sư sợ.) Chỉ khi nào trở thành Tu Đà Huờn, vị ấy mới được xem là con trai hay con gái của Đức Phật.

Trước khi đó, ai cũng có thể bỏ Đức Phật và theo một thầy khác, vì đức tin vào Tam Bảo và pháp hành của họ không đủ mạnh. Nhưng người nào đạt đến ít nhứt Tu đà huờn Đạo sẽ không bao giờ đi ngược lại hàng đệ tử của Phật, nên được cho là con trai hay con gái ruột của Đức Phật, đệ tử Phật.

Ta thường nói rằng mình là con trai và con gái của Đức Phật, hay gọi là Phật tử nhưng điều đó không thật chỉ trừ khi nào ta đạt đến tầng thánh thứ nhứt. Để chứng tỏ đức tín và quyết tâm đối với Phật Pháp Tăng, Sư nghĩ cũng có thể chấp nhận nếu ta nói rằng ta là con trai hay con gái của Phật. Nhưng chỉ có vị giác ngộ đạt đến tầng thánh Tu Đà Huờn mới thật sự được cho là con trai hay con gái của Đức Phật.

Có nhiều phước báu khác mà Tu đà huờn Đạo có được. Tự thấy chân lý và chứng ngộ giáo pháp, vị Tu Đà Huờn sở hữu trí tuệ và không cần phải đi học hỏi nơi thầy nào khác. Nhưng một người thường không có kiến thức riêng, họ phải đi học hỏi nơi người khác. Vị Tu Đà Huờn còn được nhiều phước báu khác. Trong đó có sự tái sanh vào gia đình giàu có, và được tái sanh trong cõi trời ít khổ hơn là sự khổ ở thế gian.

Vị Tu Đà Huờn phải chịu khổ trong bảy kiếp nữa trong luân hồi nếu các vị nầy không đạt được tầng thánh cao hơn trong khoảng thời gian đó. Nếu các vị nầy đạt được tầng thánh cao hơn, thì không còn là Tu Đà Huờn, mà là Tư Đà Hàm Sakadagamis. Khi vị đó còn là Tu Đà Huòn và không đạt được tầng thánh cao hơn, vị nầy vẫn được thọ hưởng nhiều phước báu của Tu đà huờn Đạo, khổ ít hơn ở thế gian, và được hưởng nhiều phước báu sẽ đến.

Có ba hạng Tu Đà Huờn--những vị chỉ còn bảy kiếp sống là nhiều nhứt trước khi đạt Niết Bàn, những vị chỉ còn có một kiếp, và những vị còn hai đến sáu kiếp.

*

VII. Con đường đến Niết Bàn

Chúng ta chưa nói hết về Tu Đà Huờn, là một vị đã đạt đến tầng giác ngộ đầu tiên; tận diệt thân kiến, hoài nghi và giới cấm thủ; và chỉ còn có nhiều nhứt là bảy kiếp trong vòng luân hồi.

Trong kinh tạng cũng như trong Vi Diệu Pháp thường nhắc đến ba hạng Tu Đà Huờn. Hạng thứ nhứt là "Tu Đà Huờn tối đa là bảy kiếp." Hạng thứ hai là "Tu Đà Huờn từ gia đình đến gia đình," và hạng thứ ba là "Tu Đà Huờn một hạt giống."

Tu Đà Huờn hạng thứ nhứt được gọi là "tối đa bảy kiếp" vì vị nấy tái sanh nhiều nhứt là bảy kiếp, và cuối cùng sẽ đạt được giải thoát. Sau khi trở thành Tu Đà Huờn trong kiếp nầy, vị ấy sẽ tái sanh bảy lần nữa, hoặc trong cảnh người hay trong cảnh trời. Vị ấy sẽ không đạt đến tầng thánh cao hơn cho đến lần tái sanh thứ bảy. Trong kiếp sống cuối cùng vị ấy hoặc sẽ lần lượt đạt được ba tầng thánh chứng ngộ hoặc sẽ trở thành A La Hán đạt đến sự giải thoát cuối cùng.

Các vị Tu Đà Huờn chỉ tái sanh vào gia đình đạo đức. Như tên gọi hạng thứ hai là "Tu Đà Huờn gia đình đến gia đình." sanh từ gia đình nầy đến gia đình khác. Ở đây “gia đình" có nghĩa gia đình cõi chư thiên hay gia đình cõi thế gian. Theo trong kinh sách, vị Tu Đà Huờn nầy sẽ tái sanh hai hay ba lần nữa và sẽ đạt giải thoát rốt ráo.

Chú giải nói rằng hai hay ba kiếp tái sanh chỉ là một cách nói mà thôi. Thực ra ta phải hiểu rằng không phải từ hai hay ba kiếp, nhưng đến sáu kiếp. Tu Đà Huờn hạng thứ nhứt phải qua bảy kiếp, hạng Tu Đà Huờn thứ ba có một kiếp, hạng thứ hai phải có từ hai đến sáu kiếp tái sanh, trong thế gian hay trong cảnh trời hai, ba, bốn, năm hay sáu lần. Và trong kiếp tái sanh lần thứ sáu vị nầy chắc chắn sẽ đạt đến các tầng thánh chứng ngộ cao hơn và sẽ chấm dứt khổ ở cảnh đó.

Hạng thứ ba gọi là "Tu Đà Huờn một hạt giống," nghĩa là chỉ còn lại có một hạt giống của tái sanh. Theo kinh điển vị Tu Đà Huờn nầy chỉ còn một kiếp tái sanh, sẽ sanh vào thế gian của người hay trời. Nhưng theo trong chú giải vị nầy chỉ tái sanh một kiếp thôi, và trong kiếp đó vị nầy sẽ đạt được ba tầng thánh kế tiếp và chấm dứt mọi đau khổ. Nghĩa là vị ấy sẽ trở thành A la Hán và đạt giải thoát cuối cùng.

Như vậy có ba hạng Tu Đà Huờn: một hạng còn bảy kiếp tái sanh, một hạng còn hai đến sáu kiếp tái sanh, và một hạng chỉ còn một kiếp tái sanh. Khi ta nói vị Tu Đà Huờn sẽ tái sanh tối đa là bảy lần, nhưng không phải vị nào cũng tái sanh bảy lần, mà có thể từ hai lần, ba lần vân vân...

Tại sao có ba hạng? Chú giải nói rằng đó là tùy theo sức mạnh của sự hành thiền minh sát. Có vị có tuệ minh sát còn yếu nên sẽ còn bảy kiếp tái sanh nữa. Các vị có tuệ minh sát trung bình sẽ còn từ hai đến sáu kiếp tái sanh, và các vị có tuệ minh sát mạnh sẽ còn chỉ có một kiếp tái sanh. Cho nên tùy theo sức mạnh của sự hành thiền minh sát, có ba hạng Tu Đà Huờn.

Nhưng cũng có những vị Tu Đà Huờn khác không nằm trong ba hạng trên. Chú giải ghi rằng Trưởng giả Cấp Cô Độc Anathapindika, nữ thí chủ Visakha, và Trời Đế Thích Sakka, thuộc vào hạng nầy vì họ còn hoan hỉ trong vòng sanh tử. Họ chưa muốn sớm thoát khỏi vòng luân hồi và muốn ở lại càng lâu càng tốt. Cho nên họ sẽ chứng ngộ Niết Bàn trể nhiều hơn bảy kiếp tái sanh.

Những vị Tu Đà Huờn nầy trước hết phải trải qua các kiếp tái sanh ở mỗi nơi của sáu cảnh trời và của năm cảnh trời Phạm Thiên (Tịnh cư thiên), nơi mà các Ngài sẽ đạt được sự giải thoát trong cảnh giới Phạm thiên cao nhứt. Nhưng cũng phải mất nhiều thời gian. Cảnh trời Phạm thiên là cõi giới mà kiếp sống chúng sanh rất dài--hằng triệu tuổi quả địa cầu. Nếu ta có thể viên mãn được quả vị A la Hán trong kiếp nầy, ta sẽ chứng ngộ Niết Bàn trước các vị Tu Đà Huờn nầy, vì họ hiện vẩn còn ở vòng luân hồi rất lâu.

Khi một vị trở thành Tu Đà Huờn, có nghĩa là Tu đà huờn Đạo sotapatti-magga và Tu đà huờn Quả sotapatti-phala sanh khởi trong tâm. Tu đà huờn Đạo phát sanh chỉ một lần, trong một khoảng thời gian vô cùng ngắn, có lẻ chỉ một phần tỉ của một giây đồng hồ. Kế đó Tu đà huờn Đạo được lập tức theo sau bởi hai hay ba chặp của Tu đà huờn Quả (tâm Quả). Khi ta nói tỉ tỉ của chặp tư tưởng trong một giây, hai hay ba chặp không đáng kể gì cả. Do đó khoảnh khắc giác ngộ chỉ lóe lên như ánh chớp. Sau đó, tâm trở lại trạng thái tâm bình thường.

Những vị đã đạt được Đạo và Quả có thể hưởng lại Quả tâm lần nữa. Khi tâm lấy Niết Bàn làm đối tượng, tâm vô cùng an lạc. Những vị nào được chứng ngộ luôn luôn muốn được an lạc nơi tâm bằng cách lấy Niết Bàn làm đối tượng. Khi nhập vào Quả tâm, thời gian nầy giống như một khoảng nghĩ ngơi cho các Ngài sau khi đạt giác ngộ.

Những vị đã đạt đến tầng thánh đầu tiên, hay các tầng thánh khác, thường muốn nhập vào Quả tâm nầy. Muốn được như vậy, vị Tu Đà Huờn phải hành thiền minh sát. Mục tiêu của các vị ấy bây giờ không phải để đạt đến tầng chứng ngộ cao hơn, mà là để đạt tới trạng thái an lạc mà các vị kinh nghiệm trước đây. Với mục đích trên, các vị ấy hành thiền minh sát, và đi qua các giai đoạn của minh sát tuệ như các vị ấy đắc Đạo tâm Tu đà huờn. Khi minh sát tuệ thành tựu, thì Quả tâm phát sanh thay vì Đạo tâm như trước đây.

Đó gọi là hưởng Quả giải thoát phala-samapatti, nhập diệt thọ tưởng định. Trong khi hưởng Quả chứng ngộ, chỉ có Quả tâm phát sanh. Một Quả tâm theo sau Quả tâm khác, hằng tỉ tỉ lần, kéo dài tùy theo hành giả muốn kéo dài—có thể một giờ, hai giờ, hay nguyên cả ngày.

Sau khi thành Tu Đà Huờn, ta phải làm gì? Ngưng hành thiền, hay tiếp tục hành thiền? Trong cả hai kinh Silavanta và Sutavanta, Đại Đức Mahakotthika đặt câu hỏi đó: “Hiền Huynh Xá Lợi Phất, một vị tỳ khưu Nhập Lưu phải quán sát những gì? Những gì mà một vị Tu đà huờn phải chú tâm quán tưởng?

Đại Đức Xá Lợi Phất trả lời: "Hiền huynh Kotthika, vị tỳ khưu Nhập Lưu phải cẩn trọng quán sát ngũ uẩn thủ là vô thường, khổ... là vô ngã. Khi vị tỳ khưu Nhập Lưu quán sát ngũ uẩn thủ, vị ấy có tiềm năng chứng ngộ quả của vị Nhất Lai.”

Theo Đại Đức Xá Lợi Phất, vị Tu Đà Huờn phải chánh niệm trên các uẩn thủ cùng những đề mục trước khi vị nầy đạt đến tầng thánh hiện tại. Như vậy một người thường do hành thiền minh sát trên ngũ uẩn thủ đạt được tầng thánh Tu Đà Huờn, và nếu vị Tu Đà Huờn ấy tiếp tục hành thiền cũng trên đề mục ngũ uẩn thủ, sẽ dẫn đến tầng giác

ngộ kế tiếp.

Nếu một người đã đạt được tầng giác ngộ thứ nhứt, muốn đạt đến tầng giác ngộ thứ hai phải làm gì? Vị nầy phải hành thiền minh sát nữa. Thế nên thiền minh sát không phải là chỉ thực hành thỉnh thoảng một lần, rồi quên lãng đi. Sau khi đạt được tầng thánh đầu tiên, hành giả vẫn hành thiền minh sát. Do kết quả của sự hành thiền minh sát, vị nầy có tiềm năng để đạt đến tầng thánh thứ hai, gọi là Nhứt lai.

Vị Nhứt Lai gọi là Tư Đà Hàm Sakadagami trong tiếng Pali. Sakadagami gồm có saka "một lần" và agami "trở lại." "Trở lại một lần" ở đây có nghĩa là trở lại chỉ một lần nữa thôi. Người thiền sinh đạt được tầng thánh thứ hai phải trở lại thế gian chỉ một lần mà thôi. Nhưng trước hết vị ấy sẽ tái sanh vào cảnh trời. Sau khi mạng chung ở cảnh trời vị ây sẽ tái sanh vào cảnh người.

Vì chỉ trở lại thế gian một lần thôi nên được gọi là Nhứt lai. Vị Nhứt Lai thực sự có hai kiếp tái sanh, chớ không phải một-- một kiếp ở cõi trời, và kiếp kế làm người. Ở kiếp nầy vị ấy sẽ đạt đến tầng chứng ngộ cao hơn, và sẽ chấm dứt đau khổ.

Một vị Tư Đà Hàm sẽ tận diệt những ô nhiễm gì? Khác với vị Tu Đà Huờn diệt tận ba thằng thúc, vị Tư Đà hàm không diệt trừ một thằng thúc nào đặc biệt cả. Sự thành đạt của vị ấy là ở chổ làm cho những ô nhiễm còn lại yếu đi hay nhẹ đi, nhứt là tham ái và sân hận.

Vị Tư Đà Hàm vẫn còn tham ái và sân hận, nhưng hai ô nhiễm nầy và những ô nhiễm còn lại phát sanh nơi tâm các vị ấy không thường xuyên—như chúng ở trong tâm người thường, hay vị Tu Đà Huờn. Khi có ô nhiễm sanh khởi, rất rải rác và yếu ớt, mỏng manh, như một áng mây bay hay cánh mỏng của con ruồi cho nên mặc dù nói rằng các vị Tu Đà Hàm còn ô nhiễm, tâm của các vị ấy vô cùng trong sạch.

Trong tỉnh nhà của Sư, ở Mandalay, có một nhà sư hoàn tục. Ông ấy cho ông là Tư Đà Hàm, và thông báo cho bạn bè của ông, những nhà sư huờn tục tinh thông Phật Pháp. Một trong các ông nầy nói rằng," Không, ông không thể là Tư Đà Hàm, vì ông còn sống tại gia, ông có gia đình."

Vị sư huờn tục ảo tưởng kia nói rằng, "Một người Tư Đà Hàm vẫn còn ái dục và sân hận, vẫn có thể được phép có gia đình." Bạn của ông ấy trích dẫn cho ông xem vài đoạn trong chú giải. Theo một vài

chú giải, nếu loại ái dục thô tục nầy còn phát sanh nơi tâm của một vị Tư Đà Hàm, thì vị nầy không nên sống tại gia hay có vợ chồng.

Các nhà chú giải có hai quan niệm khác nhau. Quan niệm thiểu số cho rằng khi một vị Tư Đà Huờn có gia đình và sống đời tại gia, vị nầy tất phải còn ái dục. Nhưng quan niệm đa số nói rằng " Không, những ô nhiễm phát sanh trong tâm của vị Tư Đà Hàm rất nhẹ nên không thể nào có ái dục trong tâm của vị Tư Đà Hàm."

Và những người bạn ấy suy đoán về việc có gia đình và có con cái. Chú giải cho biết có nhiều cách để thụ thai, như là, thụ thai có thể xảy ra chỉ bằng sự đụng chạm, hay chỉ

bằng cách nghe tiếng, vân vân... Những người bạn vạch ra điều nầy cho ông ta và nói rằng một vị Tư Đà Hàm không thể còn những ái dục thô thiển như vậy trong tâm.

Hòa Thượng Mahasi không có ý kiến quyết định gì về vấn đề nầy. Ngài nói rằng, "Rất khó cho những nhà khoa học hiện đại chấp nhận sự thụ thai có thể xảy ra chỉ bằng cách đụng chạm hay nghe tiếng, nhưng quan niệm của các giảng sư cũng phải được chú ý, không nên bác bỏ hoàn toàn.

Những vị đã chứng ngộ có biết được những ô nhiễm nào các Ngài đã tận diệt và những ô nhiễm nào còn lại phải được tận diệt? Sau khi hành giả mới đắc Đạo, được trải qua tiến trình tâm, trong đó vị nầy quán chiếu lại sự chứng đạt của mình. Những tiến trình nầy luôn luôn sanh khởi ngay sau giây phút chứng đắc dẫn đến sự quán chiếu trên năm điều: Đạo, Quả, Niết Bàn, những ô nhiễm đã được tận diệt, và những ô nhiễm còn lại phải được tận diệt.

Không có một quy luật nhứt định nào cho rằng tất cả năm điều quán chiếu trên phải xảy ra trong tâm các vị vừa chứng ngộ. Trong kinh nói rằng có những vị nhứt định quán chiếu trên ba thứ đầu -- Đạo, Quả và Niết Bàn. Nhưng các vị có thể hay không quán chiếu hai thứ sau—ô nhiễm đã được tận diệt, và ô nhiễm còn lại. Nếu các vị nầy không quán chiếu được hai thứ tâm nầy, thì không thể nào biết ô nhiễm nào được tận diệt và ô nhiễm nào còn lại.

Người anh họ của Đức Phật là Mahanama là một vị Tư Đà Hàm. Tuy nghĩ rằng Ngài đã diệt trừ mọi ô nhiễm, Ngài thấy còn vài thứ sanh khởi trong tâm. Khi chúng phát sanh, Ngài biết là chúng phát sanh và Ngài trình với Đức Phật và hỏi tại sao chúng vẫn còn sanh khởi. Đức Phật dạy rằng tại vì Ngài không quán chiếu về những ô nhiễm đã tận diệt và những ô nhiễm còn lại sau khi giác ngộ.

Do đó người giác ngộ có thể không biết ô nhiễm nào tận diệt và ô nhiễm nào còn lại. Chỉ khi nào biết trước và quán chiếu hai thứ tâm đó mới biết thôi. Ở đây, biết trước nghĩa là một người đã có sẵn kiến thức học từ trong kinh sách để hiểu sự cần thiết của sự quán chiếu hai thứ trên.

Vậy một vị Nhứt lai phải làm gì? Câu hỏi của Đại Đức Mahakotthika là, "một vị Nhứt lai phải quán sát những gì?" Và câu trả lời vẫn như nhau:

"Hiền huynh Kotthika, một vị tỳ khưu là Nhứt lai phải cẩn trọng quán sát ngũ uẩn thủ là vô thường, khổ... là vô ngã. Khi vị tỳ khưu là Nhứt lai cẩn trọng quán sát ngũ uẩn thủ, có thể vị ấy sẽ chứng nghiệm Quả của Bất lai."

Thế nên sau khi trở thành Tư Đà Hàm, nếu tiếp tục hành thiền minh sát, các Ngài có tiềm năng để đạt đến tầng thánh chứng ngộ cao hơn. Đó là Bất lai tầng giác ngộ thứ ba.

Vị Nhất lai trở lại thế gian chỉ một lần thôi. Nhưng vị bất lai không trở lại thế gian loài người hay cảnh giới chư thiên. Các vị không tái sanh làm người hay cảnh trời dục giới. Vị Bất lai sẽ còn một kiếp tái sanh làm Phạm thiên trong cõi trời Phạm thiên, (Tịnh cư thiên) và có thể có năm kiếp tái sanh, mỗi kiếp trong mỗi cảnh của cảnh trời Phạm Thiên. Trong cảnh giới Tịnh cư thiên, Ngài trở thành A La Hán và đạt đạo giải thoát

cuối cùng.

Một vị Bất lai gọi là A Na Hàm Anagami trong tiếng Pali. Chữ nầy gồm có na, nghĩa là "không" và agami, nghĩa là "trở lại. "Nhập chung lại, chúng có nghĩa là "không trở lại." Vị A Na Hàm tận diệt thêm vài ô nhiễm, trong đó có sự tận diệt hoàn toàn của ái dục và sân hận. Sau khi trở thành A Na Hàm, vị nầy sẽ không bao giờ dính mắc vào trong tham ái. Ngài không thể tiếp tục sống một cuộc đời có gia đình, và không thể nào nổi sân.

Đi cùng với sân hận, vị nầy tận diệt sợ hãi cũng cùng một loại với sân hận. Thế nên vị nầy không sợ hãi việc gì cả, và sẽ không nổi sân khi có sự khiêu khích. Không dính mắc những gì trong thế gian loài người và thế giới trời dục giới. Đó là những biểu hiệu của những vị đã tận diệt ái dục và sân hận.

Có hai câu chuyện để chứng minh việc một vị A Na Hàm đã diệt bỏ hay tận diệt ái dục. Có người kia tên là Ugga mới đạt quả A Na Hàm. Vị nầy có bốn bà vợ. Sau khi trở thành A Na Hàm, vị nầy gọi tất cả bốn bà và bảo rằng, "Nầy các chị em, giờ đây tôi giữ năm giới, với sự kiêng cữ tình dục là giới thứ năm.”

Nghĩa là vị nầy giữ năm giới nhưng thay vì giới thứ ba, vị nầy dời giới nầy sang thứ năm. Đó gọi là giới cao thượng là giới thứ năm.’ Là A Na Hàm tự nhiên giữ giới trong sạch và nói rằng " Tôi nay giữ năm giới với sự kiêng cữ tình dục là giới thứ năm. Bây giờ các chị em có thể tiếp tục sống ở đây, hay muốn lấy cái gì thì lấy và về lại gia đình cha mẹ. Hay cứ cho tôi biết nếu muốn lấy chồng khác, tôi sẽ bằng lòng cho người đàn ông đó cưới chị hay em.” Người vợ cả nói rằng, “Được, xin gã tôi cho người đàn ông đó.”

Vị nầy bèn nắm tay trái bà vợ và tay phải cầm một chén nước, và trao bà vợ cả cho người đàn ông đó. Vị ấy nói rằng, “Thật là kỳ lạ ta không cảm thấy hối hận, hay ganh tị hay sân hận khi ta cho vợ đi như vậy.” Một vị A Na Hàm, không còn thú vị về dục lạc giác quan.và cả những đối tượng vật chất của giác quan. Thế nên vị ấy mới có thể cho các người vợ một cách dễ dàng, và nói," Đây là một điều kỳ lạ trong tôi.”

Câu chuyện thứ hai hơi dài dòng một chút, nên Sư sẽ nói vắn tắt. Trong thời kỳ Đức Phật ở thành phố Rajagaha, có một người thiện nam tên là Visakha. Xin chú ý là tên nầy giống y như tên của vị thí chủ có cùng một tên Visakha. Nếu người đó là người nữ, thì chữ nầy đọc là Vi-sa-kha với vần "a" dài. Nếu là người nam, thì chữ nầy đọc là Vi-sa-kha với vần "ă” ngắn.

Sau khi giảng xong thời pháp đầu tiên tại Isipatana và nhập hạ ở đó, Đức Phật tiếp tục cuộc hành trình đi đến Rajagaha, nơi đó Ngài nhập hạ lần thứ hai. Sau khi đến thành phố, Ngài giảng pháp cho nhiều người trong đó có vua Bình Sa Vương. Vua Bình Sa Vương và nhiều người hầu cận gồm cả Visakha, trở thành Tu Đà Huờn trong lần đầu tiên nghe Đức Phật giảng.

Sau đó Visakha nghe Đức Phật thuyết pháp và đạt quả Tư Đà Hàm. Và một lần sau đó ông nghe một bài pháp khác ông trở thành A Na Hàm. Khi trở về nhà ông hoàn toàn thay đổi. Trước kia khi về tới nhà ông vui cười và gọi vợ, nhưng lần nầy ông về nhà

như một nhà sư.

Lúc ông về gần tới nhà, vợ ông nhìn qua cửa sổ. Thấy cử chỉ lạ lùng của chồng, bà vợ phân vân nghĩ có gì xảy ra cho ông: "Ông có người khác ở ngoài hay là có ai đã nói những lời chia rẻ với ông?" Khi ông vào nhà, thì bà vợ đưa tay cho chồng, như thường lệ khi ông vô nhà, nhưng Visakha không nắm lấy tay bà vợ. Ông giữ tay của ông lại, bà vợ rất thất vọng. Và bà nghĩ rằng, "thôi được, để xem coi tới bữa ăn có gì khác không.."

Nhưng đến bữa ăn, ông không ngồi cùng bàn với vợ. Ông lấy thức ăn rồi đi kiếm chỗ khác ngồi ăn như một nhà sư. Thấy vậy, bà vợ tự nói rằng, "cũng được, ta sẽ biết tối nay.” Nhưng tối đến, ông không vào phòng ngủ. Ông vào một phòng khác và ngủ trên một cái giường nhỏ. Và tiếp tục như vậy hai hay ba ngày sau. Khi không thể chịu đựng nữa, bà mới hỏi chồng tại sao ông thay đổi như vậy. Visakha mới quyết định nói với vợ, mặc dù theo luật không nên tuyên bố sự giác ngộ của mình, ông phải nói với vợ ông. Nếu ông không nói sự thật, bà vợ sẽ chết vì đau khổ

Và ông nói rằng, "Tôi đã đạt được Giáo Pháp,và không thể sống đời sống gia đình. Bà có bốn trăm triệu, và tôi có bốn trăm triệu. Bây giờ tất cả là của bà; bà muốn làm gì thì làm. Nếu bà muốn tiếp tục ở nhà nầy, bà có thể ở nhà nầy, nhưng bà sẽ giống như là mẹ hay chị tôi vậy." Và ông tiếp tục." nếu bà muốn lấy chồng khác, bà tự do làm việc ấy."

Bà nghĩ, "một người thường không thể nói như vậy, nên sự chứng ngộ giáo pháp của ông ấy phải rất cao quý." Và bà vợ hỏi, "Chỉ có đàn ông mới đạt được giáo pháp”?

Khi ông trả lời rằng, "không, đàn ông hay đàn bà ai cũng có thể chứng ngộ cả," thì bà vợ nói rằng, "nếu vậy, tôi cũng muốn được xuất gia.”

Visakha rất vui mừng, và sắp xếp cho bà xuất gia. Ông báo tin cho vua Kosala, lấy một cái kiệu, nhóm lại vài người đàn ông, và với nghi lễ chỉnh tề khiêng kiệu bà vợ đến nữ tu viện của những vị tu nữ tu ở đó. Ông xin ni sư trưởng làm lễ xuất gia cho bà vợ. Nhưng vị ni sư trưởng tưởng rằng ông chỉ là một ông chồng giận vợ nên gởi bà vợ vào tu viện. Cho nên, vị sư nữ hỏi, "thưa ông, ông cũng nên khoan hồng cho một hay hai lỗi lầm nên tha thứ –xin đừng nên làm như thế.." Ông trả lời rằng, "không, bà ấy muốn trở nên một tu nữ do đức tin.” Và bà vợ được xuất gia và có pháp danh là Dhammadinna.

Sau khi xuất gia có nhiều người đến tu viện thăm viếng nên bà không có nhiều thì giờ để thực tập. Cho nên bà cùng vị thầy của bà đi đến nơi khác để hành thiền. Vì bà là một người có năng khiếu và đã tích trữ nhiều ba la mật trong kiếp trước, chỉ mất có hai hay ba ngày, bà trở thành A La Hán.

Khi người chồng nghe tin bà trở lại thành phố, ông nghĩ, "Ồ, bà đã xuất gia, và chỉ mới có vài ngày sau, bà trở về. Phải chăng bà muốn trở lại đời cư sĩ.” Để thử bà, ông bèn đến và hỏi đạo. Cuộc pháp đàm nầy được ghi lại trong bộ Trung A Hàm Majjhima Nikaya.

Câu hỏi của ông rất cao sâu, nhưng bà trả lời trôi chảy. Ông rất hoan hỉ, đến hầu Đức Phật và trình lại những câu trả lời của bà. Đức Phật dạy, “nếu ông hỏi Như Lai những

câu hỏi đó, Như Lai cũng trả lời giống như vậy.” Những lời của Đức Phật tán thán làm bà rất được vinh hạnh.

Khi Visakha trở thành A Na Hàm, ông biết rằng ông sẽ không tiếp tục sống đời sống của một người chồng, trong gia đình, nên ông dễ dàng từ bỏ vợ, tài sản, và những thứ ông sở hữu. Đó là những thứ vật chất, một vị A Na Hàm không thích thú vào những thứ vật chất đó. Cho nên nếu trở nên vị A Na Hàm, vị nầy không màng gì ở thế gian cả, cả đến người vợ yêu quý.

Hòa Thượng Mahasi thêm rằng một vị A Na Hàm tận diệt mọi tham ái, nếu nghĩ rằng quí vị là A Na Hàm, thì không nên hút thuốc hay nhai trầu. Có lẽ Ngài đã thấy có ai cho rằng họ là A Na Hàm, nhưng vẩn còn chưa dứt những thói xấu đó, cho nên Ngài thêm phần nầy vào trong bài giảng của Ngài.

*

VIII. Các tầng thánh đạo cao hơn

Hôm qua chúng ta nói về A Na Hàm hay Bất Lai, tầng thánh thứ ba của sự giác ngộ. Khi một vị đạt đến tầng thánh nầy, Ngài diệt trừ được mọi dục lạc giác quan và sân hận. Ngài không còn ham muốn bất cứ vật gì trên thế gian, và không còn kinh nghiệm oán ghét, sân hận hay sợ hãi. Thế nên A Na Hàm gần giống như A la Hán.

Nhưng vẫn còn năm thằng thúc phải được tiêu diệt. Vị A Na Hàm còn ham muốn duyên theo cảnh sắc giới rupavacara, và vô sắc giới arupavacara. Nghĩa là Ngài còn ham thích cảnh trời sắc giới có cả tâm và thân, và cảnh trời vô sắc giới không có thân, chỉ có tâm mà thôi. Ngài còn mong muốn duyên theo hai cảnh giới trên, và muốn tái sanh vào hai cảnh ấy.

Vị A Na Hàm vẩn còn ngã mạn, mana, dù rất nhẹ nhàng và rất ít. Ngã mạn ở đây không phải do tà kiến, cái "ta". Nhưng vì Ngài tận diệt thân kiến đã lâu, ngã mạn không phải do thân kiến. Tuy nhiên Ngài vẩn còn nó—có thể ngã mạn nơi chính bản thân, trong nghĩa của "Tôi biết, tôi thấy."

Ngài vẩn còn phóng dật. Phóng dật ở đây có nghĩa là tâm không thể nằm đúng yên trên đề mục thiền.

Tuy sư phóng dật hay bất an vẩn còn ở vị bất lai, nó rất yếu ớt và mỏng manh. A Na Hàm là những vị hoàn mãn sự định tâm samadhi, nghĩa là tâm định rất mạnh. Tuy phóng dật là ngược lại với định, vị A Na Hàm không thể tận diệt nó hoàn toàn. Nhưng sự phóng dật còn lại rất yếu, và sự phóng dật nầy ở tâm chớ không phải ở thân.

Vị A Na Hàm vẫn còn thằng thúc của vô minh, avijja. Cho rằng vị A Na Hàm còn vô minh có vẻ bội bác. Nhưng đây không phải là vô minh của người phàm hay của vị Tu Đà Huờn hoặc Tư Đà Hàm. Có thể sự vô minh của Ngài do sự không biết trạng thái thực sự của cảnh sắc giới và vô sắc giới, những cảnh mà Ngài còn muốn tái sanh vào. Cho nên Ngài còn có một chút vô minh. Thực sự A Na Hàm có rất ít ô nhiễm còn lại, cho nên phần nhiều các Ngài tái sanh nơi cảnh trời Phạm thiên.

Có hai mươi cõi Phạm thiên, một trong những cõi đó chỉ có thân mà không có tâm, và bốn cảnh khác chỉ có tâm mà không có thân. Mười lăm cảnh còn lại thuộc về cảnh trời, ở cảnh đó có cả hai thân và tâm. Trong mười lăm cảnh trời nầy, năm cảnh cao nhứt gọi là Tịnh cư thiên, cảnh trời Phạm thiên hay cảnh trời của những chúng sanh trong sạch. Đã đạt được tầng thánh thứ ba của sự giác ngộ, vị A Na Hàm đã tận diệt nhiều ô nhiễm và không còn ham muốn ái dục. Các Ngài là những bậc trong sạch cho nên tái sanh ở những cảnh trong sạch ấy. Chỉ có những vị đạt được các tầng thiền vắng lặng mới có thể tái sanh nơi cảnh trời Phạm thiên, Tịnh cư thiên.

Nhưng còn những vị đắc A Na Hàm nhưng không có đắc các tầng thiền? Có những vị đạt đến tầng thánh của A Na Hàm mà không đạt được các tầng thiền vắng lặng. Các vị A Na Hàm nào đã đạt được sự hoàn mãn của tâm định, các Ngài nhứt định đạt được các chi thiền vắng lặng trước khi chết hay khi sự chết gần kề. Cho nên các Ngài phần nhiều tái sanh trong năm cảnh giới trời Tịnh Cư thiên. Sau khi một vị trở nên A Na Hàm, Ngài có thể hưởng lại quả giải thoát, nhập diệt thọ tưởng định của A Na Hàm khi muốn, vì Ngài đã đạt đến tầng thánh nầy rồi.

Đại Đức Mahakotthika hỏi, "Hiền huynh Xá Lơi Phất, vị tỳ khưu Bất lai phải cẩn trọng quán sát những gì?

Câu trả lời cũng giống như của vị Nhập lưu và vị Nhứt lai. Đại Đức Xá Lợi Phất trả lời, “Hiền huynh Kotthika, vị tỳ khưu là Bất lai phải cẩn trọng quán sát ngũ uẩn đối tượng của sự dính mắc là vô thường, là khổ... là vô ngã. Khi vị tỳ khưu là Bất lai quán sát ngũ uẩn đối tượng của sự dính mắc, vị nầy sẽ đạt được quả của A La Hán.”

Vị A Na Hàm hành thiền trên ngũ uẩn thủ, Ngài sẽ đạt được A La Hán Quả và trở thành A La Hán. Ngay cả vị A Na Hàm cũng phải hành thiền để đạt đến tầng thánh tức là quả vị A La hán. Khi vị A Na hàm hành thiền để hưởng quả vị giải thoát thì không khó. Nhưng khi Ngài muốn đạt đến tầng thánh A La Hán qua sự hành thiền minh sát, Ngài phải qua những giai đoạn của minh sát.

Khi Ngài đạt đến tầng thánh A La Hán, Ngài có thể tận diệt tất cả những ô nhiễm còn lại hay những thắng thúc còn lại. Cho nên trở thành A La Hán, Ngài không còn một ô nhiễm nào cả. Có vài ô nhiễm đã được tận diệt trong tầng thánh thấp hơn, và năm thắng thúc còn lại được diệt trừ khi đắc quả A La Hán. Một vị A la hán tâm hoàn toàn trong sạch mọi ô nhiễm. Thế cho nên Ngài không thể nào dính mắc vào vật gì cả; không thể sân khi bị khiêu khích, không thể đố kỵ hay ganh tị, vân vân...

Một vị A La Hán được mô tả trong kinh và trong Vi Diệu Pháp, là vị đã diệt tận phá hủy mọi "vết bợn nhơ", là vị không còn ô nhiễm nơi tâm. Ngài là vị đã hành thiền và đạt đến tầng thánh A La Hán, đã sống cuộc đời phạm hạnh. Để sống cuộc đời phạm hạnh, phải hoàn toàn trong giới hạnh; phải hành thiền, và phải đạt đến trạng thái giải thoát mọi ô nhiễm.

Một vị A La Hán được diễn đạt là vị sống đời phạm hạnh, đã hoàn tất những việc phải hoàn tất. Người thường và những vị đắc quả thấp hơn cũng được gọi là những vị đang làm những việc phải làm. Họ đang cố gắng để đạt sự chứng ngộ, và đang làm những gì

phải làm để đạt đến trạng thái ấy.

Vị A La Hán đã đạt đến tầng thánh cao nhứt, và đã làm những gì phải làm để đạt đến sự thanh lọc tâm hoàn toàn, đạt đến tầng mức cao nhứt của sự chứng ngộ. Vị nầy không còn làm gì nữa cho mục tiêu giác ngộ. Ngài được diễn tả là vị đã làm những gì phải làm. Và Ngài là vị đã đặt gánh nặng xuống rồi.

Các uẩn được diễn tả như gánh nặng vì khi dính mắc vào chúng, chúng như là một gánh nặng. Phải lo cho chúng, phải nuôi dưỡng chúng, phải săn sóc chúng hằng ngày. Như mang một gánh nặng khi dính mắc vào ngũ uẩn. Những ô nhiễm cũng gọi là gánh nặng vì chúng gây gánh nặng của ngũ uẩn

Nghiệp cũng được gọi là gánh nặng. Khi nào còn nghiệp sẽ còn tái sanh mãi mãi. Nghĩa là sẽ khổ mãi mãi vì gánh nặng của năm uẩn. Những người nào chưa tận diệt những ô nhiễm, thì sẽ mang gánh nặng mãi trong mỗi khoảnh khắc. Trong những ô nhiễm, tham ái và si mê là cội nguồn của mọi sự hiện hữu. Vị A La Hán tận diệt hoàn toàn mọi ô nhiễm, Ngài vứt đi cái gánh nặng nề của các uẩn, của ô nhiễm và nghiệp.

Vị A La Hán được mô tả là đã đạt được mục đích của mình để trở thành A La Hán—đó là mục tiêu của hầu hết các nhà sư và các vị tầm đạo trong Phật giáo. Theo giáo lý Nguyên Thủy, không phải mọi người đều có thể thành Phật. Nhưng A La Hán Quả rất thực tế, và không quá khó khăn như con đường đến Phật Quả. Thế nên một người đã đạt được quả A La Hán có thể nói rằng vị nầy đã đạt được mục đích của vị ấy.

Vị A La Hán được mô tả là vị mà những dây trói buộc (thằng thúc) của kiếp sống đã được chặt đứt hoàn toàn. Có mười dây trói buộc như ái dục, sân hận, kiêu mạn vân vân... Chúng được gọi là dây trói buộc vì chúng trói buộc chúng sanh vào vòng sanh tử luân hồi, và nối tiếp kiếp nầy với kiếp khác. Cho nên khi nào mà còn nuôi dưỡng những dây trói buộc, thì sẽ còn chịu đựng một chuỗi dài của tái sanh luân hồi. Nhưng một vị A La Hán, đã tận diệt tất cả mười thằng thúc trên, được tự do—Ngài không còn bị trói buộc vào vòng tái sanh luân hồi.

Vị A La Hán được diễn tả là một vị được hoàn toàn giải thoát qua sự hiểu biết chân chánh. Nghĩa là Ngài có chánh kiến về uẩn, xứ, đại, và Tứ Diệu Đế. Ngài hiểu rằng các pháp hữu vi là vô thường, khổ, vô ngã. Ngài hiểu đúng như vậy. Khi sự hiểu biết nầy tròn đủ, Ngài trở thành vị A La Hán, hoàn toàn giải thoát khỏi những ô nhiễm và sẽ không bao giờ tái sanh trong cảnh luân hồi.

Sự mô tả vị A La Hán được tìm thấy ở rất nhiều kinh điển. Do những sự giảng giải nầy, ta biết rằng vị A La Hán là vị đã đạt đến tầng giác ngộ cao nhứt do sự tận diệt mọi ô nhiễm, và không còn tái sanh. Ngài đã làm những gì phải làm, và không còn gì phải làm đối với mục tiêu đạt giác ngộ. Vị nầy làm gì sau khi Ngài trở thành A La Hán? Về hưu chăng?

Đại Đức Mahakotthika muốn có câu trả lời câu hỏi nầy, cho nên Ngài đặt câu hỏi đó cho Đại Đức Xá Lợi Phất, và câu trả lời như sau "Vị tỳ khưu là A La Hán phải cẩn trọng quán sát ngũ uẩn thủ là vô thường, khổ, vô ngã." Câu trả lời nầy lập đi lập lại như ta

thấy. Hành giả thường quán sát ngũ uẩn thủ là vô thường vân vân... Tu Đà Huờn, Tư Đà Hàm, A Na Hàm phải thực hành như thế để đạt đến tầng thánh cao hơn.

Đại ĐứcXá Lợi Phất nói tiếp: 'Đối với vị A La Hán không có gì để làm hơn thế đó cả, và không có sự lập lại những gì mà Ngài đã làm.Tuy nhiên, khi những sự quán sát ngũ uẩn được phát triển và vun bồi, chúng sẽ mang đến sự an lạc trong đời sống, đến chánh niệm, tỉnh giác."

Thế nên những lợi ích mà một vị A La Hán được hưởng do sự quán sát năm uẩn là vô thường vân vân... , gồm có chánh niệm, tỉnh giác và một đời sống an lạc.Nghĩa là sau khi trở thành A La Hán, Ngài hưởng được lợi lạc do sự hành thiền minh sát. Cho nên đừng nghĩ rằng nếu trở thành A La Hán,

ta có thể nghỉ hay không hành thiền nữa. Đó là một sự thực hành suốt trong cuộc đời. Các vị A La Hán vẫn tiếp tục hành thiền sau khi đắc quả vị A La Hán.

Vì hai mục đích. một là để có được một sự sống an lạc, hai là để phát triển chánh niệm và tỉnh giác. Mục đích thứ nhứt mà các vị A La Hán có trong tâm khi hành thiền minh sát là để sống một đời sống hạnh phúc và an lạc. Có phải như vậy nghe quá thường tình?

Nên nhớ rằng các vị A La Hán luôn luôn coi cuộc đời nầy như một nhà lửa—luôn bóc cháy bởi sanh, già, bịnh, chết, vân vân... Các Ngài không bao giờ thoải mái sống trong đời nầy. Các Ngài muốn tránh xa nó càng xa càng tốt. Nhưng các Ngài vẫn sống và không thể trốn tránh nó. Cho nên để được kinh nghiệm vài sự an vui và an lạc, các Ngài lấy Niết Bàn làm đối tượng của thiền minh sát. Niết Bàn rất an lạc, cho nên tâm lấy Niết Bàn làm đối tượng, tâm rất được an lạc.

Khi nghĩ đến những gì an lạc, ta cũng trở nên an lạc. Cùng thế ấy, khi tâm của các bậc A La Hán lấy Niết Bàn làm đối tượng, các Ngài kinh nghiêm sự an lạc vô biên và các Ngài trân trọng nó vô cùng. Cho nên khi nào được, các Ngài nhập vào trạng thái hạnh phúc của diệt thọ tưởng định, trong đó tâm lấy Niết Bàn làm đối tượng, và ở trong trạng thái đó bao lâu tùy ý muốn. Các Ngài có thể ở trong trạng thái đó từ một ngày cho đến bảy ngày, thời gian tối đa mà chúng sanh có thể sống thoải mái không cần thức ăn.

Cho nên các bậc A La Hán có thể nhập vào diệt thọ tưởng định trong bảy ngày để hưởng an lạc của Niết Bàn. Đây không phải là sự hưởng thụ tìm thấy ở trong thú vui của dục lạc. Nhưng đây là sự thụ hưởng bực nhứt, sự thụ hưởng của sự an bình tĩnh lạc. Do mục đích nầy, các Ngài hành thiền minh sát, vì nếu muốn nhập diệt thọ tưởng định, rất cần thiết phải hành thiền minh sát. Không có thiền minh sát, thì không thể hưởng quả giải thoát.

Mục đích khác mà các vị A La Hán hành thiền là để giữ chánh niệm và duy trì sự tỉnh giác. Chúng ta có thể nghĩ là các Ngài luôn luôn chánh niệm và không cần làm gì thêm để giữ chánh niệm và duy trì sự tỉnh giác. Nhưng sau khi trở thành A La Hán, các Ngài vẫn hành thiền vẫn tinh tấn giữ chánh niệm và duy trì sự tỉnh giác.

Có hai hạng A La Hán—các vị luôn luôn sống với chánh niệm, và các vị không có chánh niệm. Tuy chúng ta muốn nghĩ rằng tất cả các vị A La Hán đều thực hành chánh niệm, nhưng có vài vị không thực hành nhiều như lúc trước. Có vị được đề cử lo việc trông coi công việc sửa chữa tu viện, chăm lo y bát cho chư tăng hay là phải làm nhiều Phật sự khác. Các vị không thể chối từ chấp tác, làm những phật sự của một nhà sư. Thế nên khi các Ngài bận bịu với những trách nhiệm, các Ngài không thể để nhiều tâm trí trong việc hành thiền.

Hai hạng A La Hán trên khác nhau ở chỗ nào? Đối với các vị A La Hán có mục đích duy trì chánh niệm và tỉnh giác nhập vào diệt thọ tưởng định không khó khăn gì. Các Ngài giữ chánh niệm và tỉnh giác có thể nhập vào trạng thái nầy một cách dễ dàng vì các Ngài luôn luôn giữ chánh niệm và tỉnh giác.

Nhưng những vị không thể hay không thực hành chánh niệm nhiều không thể nhập diệt thọ tưởng định một cách dễ dàng. Theo Đại Đức Xá Lợi Phất, tuy rằng tất cả mọi người đều phải quán sát ngũ uẩn thủ trong mọi giờ giấc, có hai hạng A La Hán--những vị luôn luôn sống với chánh niệm, và những vị không sống với chánh niệm.

Vi A La Hán được mô tả là vị đã tận diệt những trói buộc của sự hiện hữu. Nghĩa là Ngài sẽ không còn tái sanh nữa. Người ta thường đặt câu hỏi rằng sự việc gì xảy ra cho vị A La Hán sau khi Ngài viên tịch hay ngay sau khi Ngài viên tịch. Khi có ai hỏi rằng một chúng sanh còn hiện hữu sau khi chết không, Đức Phật không trả lời.

Có những câu hỏi mà Đức Phật không bao giờ trả lời. Nếu Đức Phật không trả lời thì làm sao chúng ta trả lời? Cho nên không có câu trả lời của câu hỏi sự việc gì xảy ra cho vị A La Hán sau khi tịch diệt. Có lời khuyên là ta không nên nói rằng một vị A La Hán biến mất hoàn toàn sau khi nhập diệt.

Trong sự phân tách tột cùng, ngay cả trước khi viên tịch, cũng không có cá nhân nào đắc mà chỉ có năm uẩn. Vì trong thực tế cùng tột, không có A La Hán, thì câu hỏi việc gì xảy ra cho vị A la Hán sau khi Ngài viên tịch là không thực tế và không thích đáng. Vì không có chúng sanh, không có A La Hán, làm sao ta hỏi việc gì xảy ra cho vị A La Hán sau khi viên tịch?

Nhưng chúng ta có thể nói sau khi viên tịch các vị A La Hán không còn tái sanh. Ngài được mô tả là người đã diệt tận mọi dây trói buộc của sự hiện hữu. Khi quả A La Hán được tuyên bố, người ta thường nói, "sự sanh được dập tắt." Có nghĩa đây là kiếp sống cuối cùng, không còn tái sanh nữa.

Tái sanh có thể xảy ra chỉ khi nào có nhân tái sanh, khi nào có những tâm sở làm nhân sanh tái sanh. Nói chung đó là những ô nhiễm, nói riêng chúng là dính mắc, tham ái và si mê. Khi nào còn si mê, ta dính mắc vào sự vật, dính mắc vào sự sống của ta. Khi có dính mắc, ta làm những hành động thiện hay bất thiện. Khi ta hành động thiện hay bất thiện, ta không thể tránh không nhận lấy hậu quả tốt hay xấu của những hành động đó.

Những ai còn si mê và ái dục, thì luôn luôn sẽ có tái sanh. Nhưng những ai không còn si mê và ái dục, không còn dính mắc vào sự vật nào cả thì sẽ không có tái sanh. Khi Đức Phật và A La Hán nhập diệt, các Ngài mất và không còn sự tái sanh nữa.

Trong Châu Báu kinh có nói cái chết của một vị Ala Hán so sánh như một đèn dầu đã cạn hết dầu. Đức Phật dạy, “cũng như ngọn đèn cạn dầu, các vị A la Hán tắt lịm." Cho nên ta có thể nói rằng không có tái sanh đối với các vị A La Hán và A Na Hàm sau khi các Ngài viên tịch. Chúng ta không thể trả lời việc gì xảy ra sau khi mất. Chúng ta cũng không thể nói các Ngài mất hẳn hoàn toàn. Chúng ta chỉ có thể nói là các Ngài không còn tái sanh nữa.

Chừng nào chúng sanh chưa thể tận diệt ô nhiễm, tận diệt si mê và ái dục thì luôn luôn có tái sanh. Chúng ta không có nghi ngờ gì về sự tin tưởng nầy. Chúng ta là người Á Đông sanh trưởng trong gia đình Phật giáo, cha mẹ Phật tử, chúng ta không thấy khó khăn khi chấp nhận sự tái sanh. Chúng ta cũng nghĩ rằng có bằng chứng đầy đũ chứng minh rằng có tái sanh.

Mẹ của Sư mất vào năm 1982. Khi bà bịnh nặng, Sư không thể về lại Miến điện. Sư nhận được điện thoại của người anh của Sư và hỏi thăm tình trạng của bà. Anh của Sư nói rằng, "không tệ lắm đâu,” nhưng hai ngày sau bà mất, và Sư không thể về được. Khi Sư trở về Miến Điện năm 1993 và gặp mấy người chị của Sư, một chị nói rằng, "Bạch Ngài mẹ tái sanh làm một em bé trai trong gia đình ta." Chúng tôi tin như vậy bởi vì có chứng cớ và vài dữ kiện xảy ra chứng minh rằng đứa bé ấy là bà mẹ đã tái sanh. Cho nên trong kiếp trước, bà là mẹ của Sư, và bây giờ là đứa cháu trai của Sư. Chúng ta không có khó khăn gì khi ta gặp phải những trường hợp như vậy.

Nhưng những người Tây Phương, phần đông sanh trưởng trong gia đình Thiên chúa giáo, thì khác. Họ thấy rất khó để chấp nhận hay tin về sự tái sanh. Theo Thiên chúa giáo, chỉ có một sự tái sanh, đi lên trời hay xuống địa ngục. Cho nên đối với họ, rất khó tin về tái sanh. Tuy có nhiều chứng cớ thuyết phục mà ta đưa ra, họ luôn luôn tìm cách để phủ nhận giá trị của chúng. Do rất nhiều câu hỏi của họ làm cho người cố gắng cắt nghĩa sự tái sanh bị rắc rối, lộn xộn và làm cho người nầy tự mâu thuẩn với chính mình. Và họ kết luận rằng không nên cho những lời giải thích kia là đúng là thực.

Nhưng nếu dùng sự suy nghĩ có lý, ta tin rằng có sự tái sanh. Nếu muốn có bằng chứng thuyết phục về tái sanh, nên cố gắng hành thiền chỉ để có thần thông. Khi có được thần thông nó giúp nhớ lại những kiếp trước và thấy chúng sanh chết đi và được tái sanh, mới có thể công nhận và tin việc tái sanh. Nhưng nếu không muốn làm như thế và nếu cứ nói rằng "Tôi không tin tái sanh, tôi không tin tái sanh, như vậy thật là không công bình."

Một cách chắc chắn để tin sự tái sanh là có thần thông. Nếu muốn thấy những vật thật nhỏ, nên dùng kính rọi lớn hay kính hiển vi. Nếu không dùng chúng, sẽ không thấy những vật nhỏ rõ ràng. Nhưng nếu không thể thấy chúng, cũng không thể cho là chúng không hiện hữu. Nếu muốn thấy những vật nhỏ, nên lấy một kính hiển vi mà xem chúng. Nếu muốn thấy tái sanh, dùng thần thông mới thấy tái sanh là có thật.

Có sự dị biệt giữa các chúng sanh. Cả những đứa con cùng cha mẹ cũng khác nhau. Một đứa thì thông minh, một đứa kia thì đần độn; một đứa thì dịu dàng, một đứa thì hung hăng vân vân... Tuy chúng sanh cùng cha mẹ và nuôi dưỡng cùng hoàn cảnh điều kiện giống nhau, vẫn có sự khác biệt. Giải nghĩa thế nào về sự khác biệt đó? Phải có cái gì là nguyên nhân. Nếu ta không tìm được nguyên nhân trong kiếp nầy, ta phải tìm nó trong kiếp quá khứ.

Ta đem tâm ta về trong quá khứ, tuy ta không thể thấy bằng đôi mắt, ta cũng đoán rằng những gì làm ở quá khứ đã gây ra sự khác biệt. Thí dụ, một người có thể là nhà khoa học trong kiếp quá khứ, một người có thể là một anh chàng say sưa lười biếng. Mỗi người sanh trong kiếp nầy điều kiện bởi những đặc tánh năng khiếu bẩm sanh riêng biệt của kiếp quá khứ, mặc dù tái sanh vào cùng một cha mẹ và được nuôi dưỡng trong môi trường giống nhau.

Có trường hợp những đứa trẻ thần đồng sanh ra với một nặng khiếu phi thường biểu lộ ngay khi còn rất trẻ. Làm sao cắt nghĩa được trẻ em nói thông thạo tiềng Hy Lạp lúc mới lên ba hay bốn tuổi, tuy rằng tiếng Hy Lạp không phải là ngôn ngữ mẹ đẻ, và các em cũng không có sự tiếp xúc trước kia với ngôn ngữ ấy. Làm thế nào họ có khả năng đó? Nó phải có từ quá khứ. Nếu nghĩ như thế đó, ta có thể chấp nhận rằng có đời sống ở quá khứ và có những gì ở kiếp quá khứ điều kiện cho sự đặc biệt duy nhứt của mỗi đứa bé. Đây cũng để giải nghĩa sự khác biệt của những đứa trẻ em, gồm cả những đứa con sanh cùng cha mẹ.

Khi ta chú ý về những điểm trên đây, ít nhứt ta cũng có thể đoán rằng có cái gì đó là nhân của sự khác biệt, và cái nhân nầy phải ở trong quá khứ. Cho nên phải có cái gì trong quá khứ, đó là kiếp sống trong quá khứ. Nếu có thể chấp nhận có kiếp sống trong quá khứ, ta có thể chấp nhận có kiếp sống ở tương lai.

Tâm có một sức mạnh lớn lao. Nó có thể sản xuất hay tạo tác sản phẩm vật chất hay những vật chất. Nếu một người thần kinh căng thẳng trong một thời gian lâu, tướng mạo của người ấy có thể thay đổi không thể nhìn ra. Tuy anh ta có thể ba mươi hay bốn mươi tuổi, nhưng trông rất già, nhăn nheo và tóc bạc. Tại sao vậy? Tại vì tâm bị căng thẳng, không an lạc, bị trầm cảm. Trầm cảm do tâm xấu tạo tác những sản phẩm xấu trong cơ thể. Cho nên anh ta trông thấy già hẳn trong khoảng thời gian chỉ vài năm thôi.

Nhưng khi một người hạnh phúc, ít bị căng thẳng, anh ta trông còn trẻ. Người Miến Điện có câu, khi tâm trẻ, thì ta trẻ. Đó là hiệu quả của tâm trên thân. Trong cơ thể chúng ta có những yếu tố vật chất do tâm tạo, và có những yếu tố vật chất do nghiệp tạo. Khi nghĩ rằng tâm có năng lực mạnh có thể tạo tác cả yếu tố vật chất, chúng ta hiểu rằng nó có thể tạo tác sản phẩm vật chất và cũng có thể tạo tác trạng thái tâm khác như sự tái sanh.

Chúng ta tin luật nghiệp báo. Nghiệp là một tâm sở có sức mạnh lớn. Lấy cánh tay làm thí dụ. Cánh tay là một vật chất nên nó nặng hơn tâm. Tâm không có sức nặng và không có thực chất, nhưng ta biết là có tâm ở đó. Cái tâm nầy không có thực chất

nhưng có thể làm cho cánh tay chuyển động. Khi tâm muốn chuyển động, có sự chuyển động. Khi không muốn chuyển động, không có sự chuyển động.

Cho nên cái vật chất nặng, cánh tay, không thể tự nó chuyển động. Mỗi khi tâm lìa xác thân, ta trở nên giống như khúc gỗ. Vì thế tâm có sức mạnh gây ra chuyển động. Chúng ta đi vì ta muốn đi. Cả một khối nặng cơ thể chuyển động vì ta có cái tâm để đẩy cái thân chuyển động. Tâm có một sức mạnh như thế ấy.

Khi ta muốn làm một việc gì—thí dụ ta muốn sát sanh. Khi muốn sát sanh vì muốn làm ngắn đời sống của người khác, ta giết chết họ. Khi sát sanh, có một tác ý trong tâm rằng ta muốn lấy đi mạng sống của người đó. Cái tâm sở nầy hay tác ý có một sức mạnh để tạo cái quả, và nó tạo quả

Cái quả nào mà tâm tạo? Khi tâm muốn làm ngắn mạng sống của con người, khi tâm sở tạo nghiệp (sát sanh), nó cũng tạo cùng một nghiệp (sát sanh) cho người hành động (sát sanh). Tại sao? Vì tâm sở nầy thuộc về người tạo tác, người nầy cũng nhận quả của hành động--cuộc đời ngắn ngủi hay chết yểu. Thế nên Đức Phật dạy rằng những chúng sanh nào có đời sống ngắn ngủi trong đời nầy là những chúng sanh đã tạo rất nhiều nghiệp sát sanh trong kiếp quá khứ.

Tâm có sức mạnh làm ảnh hưởng và trổ quả trong cuộc đời nầy. Khi nó không thể trổ quả trong kiếp nầy, nó có tiềm năng cho quả trong kiếp sau. Để cho tâm sở nầy có thể tạo nghiệp, ta phải chấp nhận rằng có những đời sống khác ngoài đời sống nầy—có kiếp sống trong tương lai và kiếp quá khứ.

Suy luận theo lối nầy, ta có thể chấp nhận rằng có kiếp sống khác và có tái sanh. Chúng ta ai cũng có ô nhiễm: si mê, tham ái và những ô nhiễm khác. Mù quáng bởi si mê, chúng ta tham muốn kiếp sống nầy hay kiếp sống khác. Với hai thứ ô nhiễm nầy trong tâm, chúng ta tạo những thiện nghiệp và bất thiện nghiệp.

Khi một người chết, có ba thứ hợp nhau lại để đưa đẩy một chúng sanh tái sanh vào một kiếp khác. Đó là si mê, tham ái và nghiệp lực. Cũng như có một người kia bị một người bịt mắt lại, và một người khác dẫn anh ta đến một vực sâu, và một người thứ ba đẩy mạnh rớt xuống hố. Cùng thế ấy chúng ta bị mù quáng vì si mê. Vì si mê chúng ta tạo nghiệp thiện hay bất thiện. Lúc gần chết, si mê làm mù quáng, tham ái đẩy ta đến kiếp khác, và nghiệp đẩy ta xuống dòng tái sanh. Và ta tái sanh vào trong kiếp khác. Tái sanh là tạo tác do ba thủ phạm: si mê, tham ái và nghiệp báo.

Chừng nào còn tạo nghiệp, thì ta không thể tránh được những hậu quả của những nghiệp lực đó. Vài thứ nghiệp sẽ tạo quả trong kiếp nầy, nhưng có nhiều thứ nghiệp sẽ trổ quả trong kiếp sau. Cho rằng cái tâm có sức mạnh lớn để cho quả, cái sức mạnh nầy không thể bị tiêu diệt khi chết. Nó có khả năng tạo tác cả sau khi chết—tái sanh quả của nghiệp ta làm trong kiếp trước. Nếu ta chấp nhận sức mạnh của tâm nó có thể tạo tác sự vật, ta có thể chấp nhận rằng có tái sanh, mặc dù nó không có thể được nhìn bằng đôi mắt của ta.

Có nhiều việc khác mà ta có thể nghĩ tới để hỗ trợ việc tin có tái sanh, nhưng thời gian thuyết giảng ở đây có giới hạn. Để tự thấy do chính mắt thấy, ta có thể có kinh nghiệm khi đi đến một nơi nào mà ta chưa hề để chân đến. Nhưng cảnh vật xung quanh thấy như quen thuộc, và có một cảm giác nảy sanh hình như đã có ở nơi ấy trong quá khứ. Hay có khi gặp một người nào đó, mà không có lý do gì chính đáng cả, ta cảm thấy ghét hay thương người đó. Những kinh nghiệm, không là bất thường nầy được tạo ra bởi kinh nghiệm trong quá khứ, và cũng để chứng minh thuyết tái sanh.

Những ai không muốn chấp nhận thuyết tái sanh thì luôn luôn tìm cách nói để chống lại lý thuyết đó nhứt là những người Tây phương. Người ta sợ khi nói rằng họ tin thuyết tái sanh, họ sợ bị xa lánh bởi những người khác. Cả những nhân vật lỗi lạc và nổi tiếng viết nhiều về thuyết tái sanh cũng đã bị tẩy chay.

Có một vị giáo sư người Hoa Kỳ, đi đến nhiều quốc gia Á châu để phỏng vấn những người có thể nhớ lại kiếp trước. Sau khi thu thập đủ tài liệu dữ kiện, ông ta viết sách về thuyết tái sanh. Một trong những quyển sách viết về thuyết tái sanh gồm cả tên của những người mà ông ta phỏng vấn một cách có hệ thống. Tuy ông ta là một người tin về thuyết tái sanh, ông ta không đủ can đảm để khẳng định rằng những trường hợp nầy là bằng chứng của tái sanh. Thay vì khẳng định, ông ta cho những chứng cớ đó là "đề nghị", gợi ý về tái sanh. Có rất nhiều người không thích ông ta, nhưng bây giờ ông được hưởng ứng nhiều hơn trước.

Điều khó khăn cho những người tây phương chấp nhận hay công nhận là họ tin thuyết tái sanh. Là những người ở phương đông, sự tin nầy rất tự nhiên. Chúng ta dễ dàng tin những mẫu chuyện về có

người có thể nhớ lại kiếp quá khứ của họ, nhận ra những đồ vật họ dùng trong kiếp quá khứ, và tuy họ không trở lại chỗ ở nơi mà họ sống trong kiếp trước, có thể diễn tả những tòa nhà và những sự vật ở nơi đó.

Có một video tựa là "Tái sanh" Reincarnation, nói về một thanh niên nọ chết ở Tô cách lan và tái sanh ở Úc Đại Lơi. Trong một thời gian, thanh niên nầy đi du lịch đến Tô cách Lan, nơi đây anh thấy lại cái làng của anh ở trong kiếp trước. Theo lối đường anh đi vào cổng qua làng như là đã ở đó nhiều năm rồi. Anh chỉ những căn nhà, chào hỏi hàng xóm ở đó, và còn diễn tả tòa nhà, một lâu đài, rất chính xác.Việc nầy xảy ra ở nhiều nơi và cho nhiều người. Sư không bắt buộc ai phải tin, nhưng cũng đừng nên bác bỏ nó một cách dễ dàng. Xin tóm lược dữ kiện, tự suy nghĩ về nó, và muốn làm gì thì làm

Chừng nào chúng ta còn si mê, tham ái, và nghiệp và những ô nhiễm khác thì sẽ có tái sanh trong tương lai. Khi nào chúng ta tận diệt ô nhiễm hoàn toàn, khi đó sẽ không còn tái sanh trong tương lai. Các vị A La Hán đã tận diệt mọi ô nhiễm, và đạt đến sự cạn tắt của nghiệp báo. Do sự đắc quả A La Hán, các Ngài đã làm cho những nghiệp quá khứ không còn khả năng tạo quả.

A La Hán, trước khi trở thành A La Hán, đã tích trữ rất nhiều thiện nghiệp và bất thiện nghiệp trong quá khứ. Nhưng khi Ngài trở thành A La Hán, không có nghiệp quá khứ

có thể đưa đến quả tái sanh cho Ngài. Những nghiệp nầy nhiều lắm là gây quả trong khi các Ngài còn sống. Đó là lý do tại sao các vị A La Hán, và cả Đức Phật, vẫn phải kinh nghiệm đau đớn do nghiệp quá khứ.

Nhưng sau khi viên tịch những nghiệp quá khứ không thể trổ quả nửa, vì khả năng tạo quả trong tương lai bị tiêu diệt bởi sư chứng đắc quả vị A la hán. Vị A La Hán là vị đã tận diệt mọi ô nhiễm, và không còn gì phải làm thêm cho sự chứng ngộ, và không còn tái sanh trong vòng luân hồi sanh tử.

Bây giờ Sư đã đi quá giới hạn của Sư. Để tóm lượt, kinh Silavanta và kinh Sutavanta dạy ta rằng quán sát ngũ uẩn thủ là cho tất cả mọi người –cho những ai chưa đạt được sự chứng ngộ nào cả, và cho những ai đã được các tầng thánh, và cả những vị đã đạt được sự chứng ngộ cao nhứt, và không còn gì để làm trong việc đạt chứng ngộ.

Hành thiền minh sát phải được thực hành trong suốt cuộc đời. Nó không phải chỉ để thực hành đôi lần rồi bỏ hẳn đi. Nếu muốn tiến bộ trong cuộc sống tâm linh hay trong tâm linh, phải hành thiền minh sát hay chánh niệm tại gia nhiều chừng nào hay chừng nấy. Khi có cơ hội thực tập trong một khóa thiền quí vị có thể đi vào sự thực hành nhanh chóng. Hành thiền minh sát là một sự thực tập luôn luôn phải làm. Xin đừng bao giờ nghĩ rằng ta có thể bỏ nó sau khi được các tầng giác ngộ.

*

IX. Sự quan trọng của chánh niệm

Một lần nọ khi ngụ tại thành phố Savatthi, Đức Phật gọi Đại Đức Xá Lợi Phất đến và hỏi rằng, "Xá Lợi Phất, Ngài có tin rằng tín căn (trong Ngũ Căn: tín căn, tấn căn, niệm căn, định căn, tuệ căn), khi được phát triển và vun bồi sẽ có Bất tử là nền tảng, sẽ có Bất tử là mục tiêu để đi đến, và Bất tử là mục đích tối hậu cuối cùng"? Đức Phật hỏi cùng một câu hỏi về đức tin trong mỗi căn của bốn căn còn lại của ngũ căn.

Đại Đức Xá Lợi Phất trả lời, "Bạch Đức Thế Tôn, con không dựa theo đức tin vào Bậc Giáo Ngộ về việc nầy: năm căn nầy khi được phát triển, sẽ dẫn đến sự chứng ngộ, hay dẫn đến sự giải thoát." Có nghĩa là, Đại Đức nói rằng Ngài không phải chỉ dựa vào sự tin tưởng suông nơi Đức Phật để biết rằng khi năm căn được phát triển, chúng sẽ dẫn đến sự giải thoát.

Và Đại Đức thêm rằng những ai không tự kinh nghiệm, không tự thấy, có thể phải dựa theo đức tin nơi người khác để có được sự hiểu biết. Nhưng những ai đã biết và đã tự kinh nghiệm sẽ không hoang mang hay nghi ngờ sự thật là ngũ căn, khi được phát triển, sẽ dẫn đến giải thoát chứng ngộ.

Tiếp theo Đại Đức bạch rằng, “Con là người đã biết đã thấy, đã chứng nghiệm và trực giác bằng trí tuệ." Nhờ tự có kinh nghiệm, Ngài đã biết năm căn, thấy năm căn, và hiểu năm căn. Cho nên Ngài có thể khẳng định, “Tôi là người không hoang mang hay nghi ngờ về việc nầy." Đó là cách mà Đại Đức Xá Lợi Phất trả lời câu hỏi của Đức Phật “ Ngài có tin rằng khi ngũ căn được phát triển chúng sẽ dẫn đến sự giải thoát”? Và Đại Đức nói rằng, “Con không phải chỉ do đức tin nơi Đức Thế tôn, Bậc Giác Ngộ. Nghĩa là con đã tự

kinh nghiệm, và con không nghi ngờ điều đó.”

Khi Đại Đức Xá Lợi Phất trả lời như thế, Đức Phật hoan hỉ và nói rằng, "Lành thay, lành thay, Xá Lợi Phất! Những ai chưa thấy chưa hiểu vân vân... phải tin nơi người khác. Nhưng những ai tự thấy, sẽ không còn nghi ngờ hay hoang mang về việc đó nửa.” Cho nên Đức Phật rất hoan hỉ về câu trả lời của Đại Đức Xá Lợi Phất.

Giai thoại nầy được ghi lại như một bài kinh trong bài pháp trong Tương Ưng Bộ kinh, và được viết lại dưới hình thức câu chuyện trong Chú giải kinh Pháp cú. Chuyện như vầy, có ba mươi vị sư sống trong rừng, đến gặp Đức Phật, và hiện diện khi Đại Đức Xá Lợi Phất trả lời câu hỏi của Đức Phật. Khi nghe câu trả lời các vị sư nầy hiểu lầm Đại Đức Xá Lợi Phất và nghĩ rằng Ngài không có đức tin hay niềm tin nơi Đức Phật.

Các vị sư nầy nói rằng, "Đại Đức Xá lợi Phất là người tà kiến, vì Ngài từ gia đình ngoại đạo, Ngài không có đức tin nơi Phật,” và các vị sư nầy vào trình lại với Phật. Đức Phật nói rằng, không, Đại Đức Xá Lợi Phất muốn nói như vầy—và đây là sự giảng nghĩa ghi trong Chú Giải kinh Pháp Cú hơi khác hơn trong kinh sách...

Đức Phật dạy rằng, "Ý ta muốn hỏi câu hỏi đó là, Ngài có tin rằng chúng sanh có thể đạt đến sự giác ngộ mà không cần phải phát triển ngũ căn? Và Đại Đức Xá Lợi Phất trả lời,” Con không tin như vậy.” Đây là sự giảng giải trong Chú giải Kinh Pháp cú.

Sư nghĩ rằng khi Đức Phật hỏi và Đại Đức Xá Lợi Phất trả lời, Đại Đức muốn nhấn mạnh rằng ta không đi theo đức tin, hay tin tưởng những gì chỉ do đức tin, cả đến những gì do Đức Phật giảng. Ta phải dựa vào kinh nghiệm bản thân trước khi lấy đức tin đó làm của riêng. Đại Đức Xá Lợi Phất không nghi ngờ sự thật rằng ngũ căn, khi được phát triển, dẫn đến sự giải thoát, vì chính bản thân Ngài đã kinh nghiệm sự thật nầy.

Sau khi Đức Phật dạy các vị sư tu trong rừng, Ngài đọc lên câu kệ. Sư muốn đọc cho quí vị nghe mấy câu kệ nầy, nhưng nó sẽ rất khó hiểu nếu không hiểu tiếng Pali. Câu kệ nầy giống như một câu đố, và có lối chơi chữ trong đó, một chữ có hai nghĩa. Một nghĩa hiển nhiên, một nghĩa có ẩn nghĩa. Ý nghĩa của lối chơi chữ thường bị mất khi dịch sang một ngôn ngữ khác. Để hiểu chúng, cần phải thông thạo ngôn ngữ gốc. Nhưng Sư sẽ giảng nghĩa bằng tiếng Anh.

Người ta sẽ hiểu nghĩa hiển nhiên khi nghe câu kệ lần đầu tiên. Cho nên Sư sẽ bắt đầu bằng nghĩa hiển nhiên. Đức Phật dạy, “một người không có đức tin, một người không biết ơn, một người đập cửa vào nhà người khác, một người phá bỏ cơ hội đến với mình, một người ăn những gì người khác vứt đi-- người nầy là người cao thượng hơn tất cả những người cao thượng.." Đây là nghĩa đen mà người nào đọc câu kệ cũng hiểu như vậy.

Nghĩa bóng của câu kệ là; một người không có đức tin nghĩa là một người không cần phải dựa vào đức tin hay không có đức tin nơi Đức Phật. Không có nghĩa là người ấy không có sự tận tâm tôn kính đối với Đức Phật, nhưng người ấy không phải dựa vào đức tin để tin những việc tự mình có kinh nghiệm hay tự chứng nghiệm. Có thể gọi là

người không có đức tin trong ý nghĩa ấy.

Kế đó là chữ akatannu tiếng Pali, nghĩa là người vô ơn. Nó cũng có nghĩa là người biết Niết Bàn. Ẩn nghĩa là người biết Niết Bàn, là người đã đạt đến Niết Bàn. Ẩn nghĩa của người đập cửa vào nhà là người đã cắt đứt được vòng luân hồi. Và người phá bỏ cơ hội đến với mình, nghĩa là người đã phá bỏ cơ hội đi tái sanh, người không còn tái sanh.

Cuối cùng là người ăn những gì mà người khác vứt đi. Sư làm nhẹ bớt—nghĩa thực của nó là người ăn những gì mà người khác ói mữa ra. Ẩn nghĩa là người đã ói mữa những dơ bẩn hay ô nhiễm, người đã diệt trừ ô nhiễm. Người như thế là người cao thượng. Nếu hiểu tiếng Pali, quí vị mới hiểu và thích thú nó. Cuối câu kệ nầy, ba mươi vị sư trở thành A La Hán với bốn thứ trí tuệ phân tách.

Sư muốn đưa ra vấn đề là câu trả lời của Đại Đức Xá Lợi Phất, “Con không dựa vào đức tin suông nơi Đức Phật.” Điều rất tốt nếu chúng ta có thể nói, “Tôi không dựa vào niềm tin, trong trường hợp nầy, hay tin vào ai cả." Để có thể khẳng định như vậy, chúng ta cần phải thực hành. Nếu ta thực hành và tự thấy rằng năm uẩn là vô thường vân vân... chúng ta cũng có thể nói "tôi không phải dựa vào đức tin suông, tôi đã tự kinh nghiệm thấy rằng năm uẩn là vô thường, vân vân... "

Khi hành thiền minh sát, quí vị muốn đạt đến trạng thái như vậy. Có nhiều vị đã đạt được trí tuệ thấy tâm và thân rõ ràng. Thấy nhân quả của thân và tâm; thấy sự sanh diệt của chúng. Thấy chúng là vô thường, luôn luôn bị áp chế bởi sanh và diệt, và không có thực chất. Thấy là không ai có quyền hành gì trên chúng cả.

Giáo lý của Đức Phật được gọi là sandittika, "phải được thấy bởi người đó, phải đuợc tự thấy tự chứng.” Chúng ta không phải nghe theo do đức tin những gì mà Đức Phật giảng. Chúng ta phải được thấy giáo pháp. Chúng ta phải cố gắng để tự thấy rằng thân và tâm là vô thường. Chúng ta cần phải thấy, không do đức tin, không do sự hiểu biết trong sách vở, không do sự hiểu biết vay mượn hay nghe lại của người khác.

Để đạt được sự hiểu biết trực tiếp giáo lý, ta phải thực hành. Qua sự thực hành, mới có thể nói,"Tôi không cần phải làm do đức tin." Ở trung tâm nầy các thiền sư có thể giúp quí vị đạt đến trạng thái đó. Có thể đi dự những khóa tu học ở nhiều thiền đường khác, nhưng thiền đường nầy quí vị có thể đạt được trạng thái mà có thể nói rằng, "tôi không cần dựa vào đức tin.” Nếu nói được như vậy thì rất tốt. Nhưng xin đừng bị dính mắc trong việc quá tự hãnh diện.

Hôm nay là ngày cuối cùng của khóa thiền, và đây là ngày mãn khóa. Sư rất mừng quí vị có thể tham dự khóa thiền, và Sư hy vọng quí vị đạt được một cái gì để có thể nói ”tôi không dựa vào đức tin.” Mỗi ngày thiền sinh trình pháp với Sư, và phần lớn có những kinh nghiệm thật đáng khích lệ. Cho nên Sư rất mừng thấy quí vị gặt hái kết quả trong sự thực tập.

Tuy Sư thường khuyên nên cẩn thận không nên mong cầu kết quả, nhưng bây giờ quí vị có thể nghĩ đến kết quả. Trong khi hành thiền, mong muốn kết quả không tốt, nhưng bây giờ thì có thể mong muốn kết quả. Sư hy vọng quí vị đạt được những giây phút an

lạc và đạt được trí tuệ thấy ngũ uẩn thủ hay thân tâm, và quí vị đi gần đến mục đích.

Hòa Thượng Mahasi có lần nói, "Giả thử quí vị niệm một trăm ngàn niệm sẽ đạt chứng ngộ. Nếu niệm được một ngàn niệm, có nghĩa là quí vị được một ngàn lần gần đến sự giải thoát."

Sư hy vọng quí vị đi càng gần đến mục tiêu. Điều quan trọng là nên cố gắng tiếp tục hành thiền minh sát. Sư cũng đã nói rất nhiều lần là sự hành thiền nầy không phải chỉ để thỉnh thoảng mới làm. Hành thiền phải là sự thực hành suốt đời, cho nên phải làm hằng ngày. Cũng như ăn uống mỗi ngày, và ngủ mỗi ngày, quí vị phải thực tập mỗi ngày.

Có nhiều vị hỏi Sư phải thực hành thế nào khi họ về nhà sau khóa thiền. Sự hành thiền tích cực thực tập ở đây rất khó để thực hành, nhứt là khi ở nhà phải lo cho những sinh hoạt hằng ngày. Sư khuyên nên giữ hai mức độ thực hành mỗi ngày. Một mức độ thực hành tích cực, như ngồi thiền ở đây. Phải ngồi thiền một giờ hay nửa giờ.

Sư muốn quí vị phải để thì giờ làm việc nầy. Xin đừng nói rằng, "Tôi bận, tôi không có thời giờ." Nếu thật tình muốn thực hành, quí vị sẽ tìm thời giờ. Có thể bớt thời gian dùng để nói chuyện vô ích, xem truyền hình, ngủ trể vân vân... Không khó để tìm nửa giờ đồng hồ trong ngày. Một giờ cũng không

khó. Trong thời gian đó có thể hành chánh niệm tích cực cũng như quí vị làm ở đây vậy trong khóa thiền.

Những giờ khác có thể thực hành chánh niệm ở mức độ bình thường thấp hơn. Nghĩa là chánh niệm những gì đang làm trong khoảnh khắc hiện tại, nhưng không đi vào chi tiết của sự sinh hoạt. Thí dụ, khi lái xe, chánh niệm trong lái xe, không đi vào chi tiết như bánh xe vận chuyển nhìn xem phong cảnh, nhìn đồng hồ vân vân... Nếu chú ý vào những chi tiết nhỏ, có thể gây ra tai nạn. Nhưng có thể chánh niệm sự lái xe, chỉ lái xe mà thôi. Thí dụ rửa chén. Có thể chánh niệm rửa chén mà không đi vào chi tiết. Nếu quét dọn nhà cửa, chỉ chánh niệm về việc quét dọn mà thôi.

Tuy đó không phải chánh niệm sâu sắc và tích cực nhưng nếu có thể giữ chánh niệm được như vậy, nó có thể cho nhiều kết quả lợi ích trong cuộc đời nầy. Có thể làm xong công việc tốt hơn khi chánh niệm vào những việc ấy. Quí vị bớt sai sót khi làm việc. (Sư xấu hổ để thú tội một việc. Sư dạy chánh niệm, mà Sư quên mang theo vài bài vở, chốc nữa Sư sẽ đem sau.)

Xin hãy ráng thực hành chánh niệm trong những sinh hoạt hằng ngày. Cố gắng mỗi ngày như vậy, nó sẽ trở thành thói quen. Khi có cơ hội dự khóa thiền như vầy hay nhiều ngày hơn, quí vị sẽ đi vào thiền dễ dàng. Nhiều thiền sinh phải mất mấy ngày đầu khóa thiền mới vào sự thực hành. Họ rất mệt mõi buồn ngủ, hay tâm phóng nhiều quá, cho nên họ phải tranh đấu với sự thực tập trong hai hay ba ngày đầu. Nếu khóa thiền một tuần, thì chỉ còn có vài ngày còn lại, nên tâm của họ ở cuối khóa. Nhưng nếu thực tập hằng ngày, quí vị sẽ mang theo cái đà đó, và khi đi dự khóa thiền tích cực quí vị đi ngay vào sự thực tập dễ dàng.

Phải luôn luôn giữ chánh niệm, cả những lúc không ngồi thiền. Thực sự, nó rất lợi ích, có khi nó còn cứu được mạng sống của mình. Thí dụ trong những ngày nghỉ lễ có nhiều tai nạn xe cộ và có nhiều người chết. Tại sao có nhiều tai nạn như vậy? Tại vì người lái xe không chánh niệm. Nếu họ chánh niệm, sẽ có rất ít tai nạn. Ta không thể kiểm soát máy móc hư, nhưng nếu các người lái xe chánh niệm, sẽ có ít tai nạn trên đường và sẽ có ít người chết. Nếu là một người lái xe có chánh niệm quí vị có thể giữ sanh mạng của mình và sanh mạng của người khác. Chánh niệm có thể cho quí vị nhiều kết quả tốt.

Để thực hành chánh niệm quí vị không phải tốn một xu. Nó là của quí vị, nó đi theo quí vị, quí vị có thể thực hành lúc nào cũng được và nó không tốn kém gì cả. Xin đừng nói rằng phải trả tiền để dự khóa thiền. Sự tốn kém nầy không phải trả cho sự giảng dạy, không phải cho sự thực tập—mà cho những phương tiện dùng ở thiền viện. Thực ra hành thiền không tốn kém gì cả, và đạt được nhiều kết quả dồi dào.

Chánh niệm phải được phối hợp vào trong sinh hoạt hằng ngày, và phải là lối sống của chúng ta. Đức Phật Ngài vô cùng trí tuệ mới khám phá ra giá trị của chánh niệm. Tuy nó có thể là tài sản của mọi người, nó vô cùng giản dị và bình thường, người đời không nhận biết giá trị của nó. Nhưng Đức Phật đã khám phá ra tầm quan trọng của nó, và dạy cho chúng ta cách dùng chánh niệm để làm lợi ích cho ta và lợi ích cho kẻ khác.

Chính bằng sự dùng chánh niệm mà đặc tướng của sự vật, sự bí mật của thân tâm có thể được khám phá ra. Qua chánh niệm ta vung bồi định tâm, và qua định tâm, đặc tánh thật của các pháp được trở nên rõ ràng. Khi việc ấy xảy ra, chúng ta sẽ đạt được mục đích tối hậu. Xin đừng bỏ nó, xin đừng máng nó lại trên cửa cổng thiền viện khi rời khóa thiền.

Thẻ tín dụng (credit card quảng cáo trên TV) có câu "Xin đừng đi khỏi nhà mà không mang nó theo." Sư muốn nói giống như vậy đối với chánh niệm—xin đừng đi ra khỏi nhà mà không mang theo chánh niệm. Luôn luôn đem theo chánh niệm với mình, ở mọi nơi. Nó có thể trả quí vị nhiều lời. Lời khuyên của Sư là đừng ngưng giữ chánh niệm sau khi rời khóa thiền. Hãy nên tiếp tục, hãy giữ nó mới mẻ và sống động, và khi cơ hội đến quí vị sẽ bắt được cơ hội ngay và thực tập một cách nghiêm túc.

Giáo Pháp thực hành nầy do Đức Phật dạy, vô cùng lợi ích cho tất cả những người nào thực hành nó. Chúng ta vô cùng may mắn có cơ hội hiểu biết giá trị của chánh niệm và áp dụng nó vào trong thực hành. Nếu Đức Phật không có dạy ta chánh niệm, thử hỏi ai có khả năng dạy chúng ta? Chúng ta không thể tìm sự thực tập chánh niệm trong các giáo pháp nào khác.

Hiện nay nhờ có máy vi tính, nhiều giáo lý của các tôn giáo, gồm cả bộ Thánh Kinh, đã được đưa vào đĩa CD-ROM. Tò mò để xem coi từ ngữ chánh niệm có nằm trong những giáo lý trên không, Sư đi tìm trong bộ Thánh Kinh mà không thấy. Trong cả bộ Kinh Thánh, không có một trường hợp nhỏ nào có chữ chánh niệm trong đó. Chữ “mindful” hiện ra trong vài trang sách, nhưng "mindful" ở đây chỉ có nghĩa là hay biết, hiểu, hay hiểu biết một việc gì. Đó không phải là chánh niệm mà chúng ta thực hành.

Cho nên đừng nghĩ rằng rất dễ để biết về chánh niệm hay để có cơ hội để thực hành. Chỉ khi nào gặp được Đức Phật hay khi sanh ra vào thời kỳ có giáo lý của Đức Phật, và chỉ khi nào có giảng sư để dạy, quí vị mới có thể học về chánh niệm, thực hành chánh niệm, và hưởng kết quả của sự thực hành. Thật là một cơ hội hiếm có để có thể thực tập chánh niệm.

Sau vài năm nữa chúng ta sẽ chết, và cũng không biết chúng ta sẽ tái sanh về đâu. Chúng ta có thể không có cơ hội để thực tập chánh niệm trong nhiều năm hay những kiếp tái sanh tới. Cho nên đây là thời gian để thực tập –không nên bỏ qua vì nghĩ rằng ta sẽ thực tập khi tái sanh làm trời. Đời sống nầy là một cơ hội rất hiếm hoi để làm lợi ích cho chính mình và cho những người xung quanh.

Có người cho rằng hành thiền chỉ làm lợi ích riêng cho mình, như vậy rất ích kỷ. Là thiền sinh, chúng ta phải công nhận rằng chúng ta muốn cầu tiến, cải thiện trau dồi chính mình, nhưng làm như vậy chúng ta đồng thời cũng làm một việc giúp ích xã hội. Chúng ta trở thành người tốt, và là người tốt ta không gây trở ngại cho người khác. Quí vị không phạm tội hay là một gánh nặng cho xã hội cho chánh phủ. Không nên phí thời giờ lo nghĩ về việc có ích kỷ hay không khi thực tập cho riêng mình. Chỉ nên thực tập.

Phải toàn thiện trước khi làm cho người khác toàn thiện. Phải làm bác sĩ trước khi chữa bịnh cho bịnh nhân. Đó là cách mà ta phải làm việc gì. Khi có cơ hội hiếm hoi để tự giúp mình và giúp người, đừng nên để mất cơ hội đó. Đừng để mất cơ hội bây giờ để hành thiền minh sát, nhưng phải giữ nó bằng cách thực tập liên tục trong suốt cuộc đời.

Giờ đây Sư cầu chúc cho tất cả quí vị sớm thực hiện được mục đích. Cầu xin quí vị có thể đạt được mục đích một cách dễ dàng, và cầu xin cho quí vị được an vui hạnh phúc.

*

X. Chỉ dẫn hành Thiền Minh Sát

Chọn một tư thế nào thoải mái nhứt, thường là tư thế ngồi tréo chân lại hay bán già. Giữ lưng thẳng. Giữ thẳng có nghĩa là không nghiêng về phía trước hay nghiêng về phía sau. Lưng phải được thoải mái thẳng, nhưng không làm cho nó căng thẳng hay cứng ngắc.

Hãy thư giản và thở bình thường. Đừng cố gắng kiểm soát hơi thở làm cho nó dài hơn, ngắn hơn hay sâu hơn. Hãy để hơi thở ra vô tự nhiên. Bây giờ chú tâm vào hơi thở. Giữ tâm trên cửa vào của hai lổ mũi, ghi nhận hơi thở vào và hơi thở ra. Khi thở ghi nhận nó từ đầu đến cuối, nguyên cả hơi thở. Một hơi thở kéo dài lối bốn hay năm giây. Trong khoảng bốn hay năm giây đó, cố gắng ghi nhận nó.

Cẩn thận chú tâm thật chính xác, để có thể theo dõi hơi thở một cách hoàn toàn. Có thể niệm thầm "vô" khi thở vô. Niệm thầm giúp để tâm trên đề mục, trường hợp nầy là hơi thở. Nếu thấy sự niệm thầm trở ngại ảnh hưởng đến sự thực hành, thì không cần phải niệm thầm, nhưng chỉ cố gắng chánh niệm trên đề mục. Cùng thế ấy khi thở ra, ghi nhận hơi thở ra nguyên cả khoảng dài của hơi thở từ đầu cho tới cuối. Chú tâm vào hơi

thở để có thể biết hơi thở ra một cách hoàn toàn. Có thể niệm thầm "thở ra" khi thở ra.

Cố gắng thấy bản chất tự nhiên của hơi thở hơn là kích thước, hình dáng của hơi thở. Hơi thở là gió. Nó có đặc tánh của sự co dản hay nâng đở, và có chức năng của sự chuyển động. Cố gắng thấy một trong những trạng thái đó hơn là hình dáng của hơi thở. Trong lúc đầu, có khi tâm thấy không khí, có khi thấy hình dáng kích thước. Nhưng với sự thực hành khi có sự định tâm khá, kích thước hay hình dáng sẽ từ từ mờ dần. Chỉ còn có thực tại, chân lý tuyệt đối còn lại chỉ có yếu tố gió.

Không nên để tâm đi vào hay đi ra khỏi thân theo hơi thở. Tâm phải như một người gác cửa đứng ở ngay cửa và ghi nhận những người đi vào và đi ra. Cố gắng chú tâm vào hơi thở nhiều chừng nào tốt chừng nấy.

Nếu thấy khó chú tâm nơi cửa ra vào ở hai lổ mũi, có một cách khác. Quí vị có thể để tâm vào bụng và chánh niệm vào chuyển động lên và xuống khi thở vào và thở ra. Trong trường hợp nầy giữ tâm nơi bụng, nó phồng lên khi thở vào, ghi nhận cử động phồng từ đầu cho đến cuối. Chú tâm thật sát để có thể biết toàn bộ chuyển động. Bụng xẹp khi thở ra, ghi nhận chuyển động xẹp từ đầu đến cuối.

Niệm thầm "phồng" khi bụng phồng, và "xẹp" khi bụng xẹp. Nhưng nếu niệm thầm ảnh hưởng đến sự thực hành, thì không cần niệm thầm. Chỉ ghi nhận chuyển động phồng xẹp của bụng. Nếu cảm giác căng hay ép nơi bụng hãy chú tâm vào đó. Nên để ý, ghi nhận những chuyển động phồng xẹp của bụng hơn là ghi nhận kích thước hay hình dáng của bụng. Quí vị chú tâm hơi thở ở mũi hay chú tâm vào những chuyển động phồng xẹp của bụng, thực sự quí vị chánh niệm yếu tố gió.

Nên thử hai cách trên và chọn theo cách nào thấy dễ hơn.

Nếu tâm có thể ở trên một đề mục, hoặc là hơi thở ở mũi hay sự phồng xẹp ở bụng, thì rất tốt. Nhưng tâm lại có khuynh hướng đi lang thang đó đây thường xuyên. Cho nên khi đang giữ nó trên hơi thở ở mũi hay ở bụng, nên ghi nhận nếu nó phóng đi nơi khác. Xin đừng tự trách mình hay cảm thấy tội lỗi. Chỉ cần chánh niệm sự phóng tâm, hay niệm thầm "phóng tâm, phóng tâm, phóng tâm." Khi sự phóng tâm mất, trở lại hơi thở ở mũi hay chuyển động của bụng.

Sư gọi hơi thở hay chuyển động của bụng là "đề mục nhà" hay đề mục chánh, vì chúng ta luôn luôn trở về "nhà"sau khi chú tâm vào những đề mục nào nổi bật nhứt trong khoành khắc hiện tại. Nếu thấy gì trong khi suy nghĩ, ghi nhận thấy, hay niệm thầm "thấy, thấy, thấy" cho đến khi nó mất. Kế đó trở về đề mục chánh hay đề mục nhà.

Nếu quí vị nghe gì trong khi suy nghĩ, chánh niệm cái nghe đó. Nếu nghe tiếng động thật, giữ tâm ở chổ lỗ tai và ghi nhận nghe, hay niệm thầm "nghe, nghe, nghe,"cho đến khi nó mất. Kế đó trở về đề mục chánh.

Nếu nhớ gì trong quá khứ,ghi nhận cái nhớ, và nếu nghĩ gì ở tương lai, ghi nhận "suy nghĩ." Hay nếu dự định kế hoạch cho tương lai, ghi nhận “dự định, dự định.”

Khi hành thiền minh sát, nên cố gắng ở trong giây phút hiện tại; cố gắng sống trong giây phút hiện tại, và cố gắng chánh niệm đề mục nổi bật nhứt trong giây phút hiện tại. Chú tâm ghi nhận đề mục trong giây phút hiện tại là quan trọng nhứt, cho nên cố gắng đừng để quên sự ghi nhận nó. Nhưng nếu bỏ qua hay quên ghi nhận nó, và sau đó nhớ là quên ghi nhận, chánh niệm sự quên ghi nhận. Niệm là "bỏ qua , bỏ qua , bỏ qua," hay "quên, quên, quên," trước khi trở về đề mục chánh.

Nếu phỏng đoán việc gì, ghi nhận "phỏng đoán." Nếu phân tách, ghi nhận "phân tách." Nếu phán đoán, ghi nhận "phán đoán." Khi hành thiền minh sát, chỉ chú tâm đơn thuần vào đề mục như nó là, không thêm vào gì của mình cả. Nó phải là sự chú tâm đơn thuần hay chánh niệm đề mục, một sự hay biết đơn giản nhưng rất tích cực.

Làm bất cứ việc gì, nên làm với chánh niệm, và bất cứ trạng thái tâm nào phát sanh, chánh niệm ngay trạng thái tâm đó. Nếu có tâm dính mắc tham lam hay tham ái, chánh niệm chúng. Không nên cảm

thấy tội lỗi chỉ chánh niệm nó hay niệm thầm "dính mắc, dính mắc, dính mắc," hay "tham, tham" hay "ham muốn, ham muốn." Khi chúng mất, trở lại đề mục chánh.

Nếu buồn giận, hay sân hận điều gì, ghi nhận sự buồn giận hay sân hận, hay niệm thầm "buồn, buồn," hay "giận, giận." Hay có thể lấy cái giận làm đề mục của sự ghi nhận. Trường hợp nầy, chú tâm trên tâm sở giận. Chánh niệm cái giận hay niệm thầm "giận, giận, giận." Khi nó mất, trở lại đề mục chánh.

Nếu chán nãn vì không thể chú tâm, lấy sự chán nản nầy làm đề mục của chánh niệm. Ghi nhận nó hay niệm thầm "nản, nản, nản," khi nó mất trở lại đề mục chánh.

Bất cứ làm việc gì dù nhỏ nhặt, làm chúng với chánh niệm. Thí dụ như, cần nuốt nước miếng, trước hết phải ghi nhận tác ý muốn nuốt, hay niệm thầm "muốn, muốn, muốn." Khi gom nước miếng trong miệng, ghi nhận sư gom. Khi nuốt nước miếng xuống, ghi nhận nuốt xuống, kế đó trở lại đề mục chánh.

Nếu muốn cử động, trước nhứt phải ghi nhận tác ý muốn cử động và làm cử động nhè nhẹ, từ từ, và với chánh niệm. Nếu cảm thấy ngứa ở chỗ nào trong cơ thể, chú tâm vào chỗ ngứa và ghi nhận nó, hay niệm thầm "ngứa, ngứa, ngứa" cho đến khi nó mất. Khi nó mất trở lại đề mục chánh.

Nếu nó không mất nhưng trở nên mạnh hơn, nên kiên nhẫn với nó và niệm thầm nó, nếu có thể càng lâu càng tốt. Nhưng nếu không thể chịu đựng được nữa, và cần phải gãi, trước nhứt phải niệm tác ý muốn gãi. Kế đó cử động cánh tay chậm chậm, và với chánh niệm ghi nhận"dãn tay, dãn tay." Khi tay chạm vào chỗ ngứa, chánh niệm vào cảm giác đụng. Khi đem tay về chỗ cũ, chánh niệm sự co tay. Khi tay chạm vào tay kia, lồng hai tay chéo, hay đầu gối ghi nhận sự đụng, và trở lại đề mục chánh.

Nếu đau nhức trong cơ thể, cũng hành thiền giống như vậy. Chú tâm vào nó, chánh niệm nó hay niệm thầm "đau, đau, đau." Khi nó mất, trở lại đề mục chánh. Nếu nó không mất, nhưng trở nên mạnh hơn, nên kham nhẫn với nó, cố gắng ở với nó, và niệm thầm càng lâu càng tốt. Nhưng nếu không thể chịu đựng nổi, có thể thay đổi tư

thế.

Trước khi thay đổi tư thế, chánh niệm tác ý thay đổi, hay niệm thầm “muốn, muốn.” Kế đó thay đổi chậm chậm với chánh niệm. Thí dụ nếu muốn duỗi tay, trước hết phải chánh niệm tác ý muốn duỗi. Kế đó duỗi tay chậm chậm với chánh niệm, hay niệm thầm “duỗi, duỗi, duỗi.” Sau khi làm xong sự thay đổi, trở lại với đề mục chánh. Có khi cơ thể bị căng thẳng, tê cứng, nóng hay lạnh. Khi có một trong những cảm giác trên, hành thiền cũng giống như vậy—chú tâm vào nó và ghi nhận, hay niệm thầm nó.

Đừng đồng hóa cảm giác với chính mình. Xem nó là cảm thọ riêng biệt, cũng như khán giả đang xem sự việc xảy ra từ đàng xa—quí vị biết những gì xảy ra, nhưng không can thiệp vào nó. Nếu có cảm thọ vui, chánh niệm chúng. Mặc dù cảm thọ như thế nào, vui hay không vui, nếu nó nổi bật hãy chánh niệm nó.

Tóm lại, ghi nhận đề mục đã chọn là đề mục chánh—hơi thở hay chuyển động của bụng. Cố gắng ở với nó càng lâu chừng nào hay chừng nấy. Nhưng cũng phải niệm sự suy nghĩ, xúc động, cảm giác nơi cơ thể, tiếng động khi chúng trở nên nổi bật trong giây phút hiện tại. Nên để chánh niệm thật chính xác đi cùng lúc với đề mục quán niệm.

Nhiều lúc tâm sẽ phóng đi nơi khác khi đang ghi nhận hơi thở “vào-ra, vào-ra."Trong tâm thiền sinh có thể nói "vào" khi hơi thở ra, và "ra" khi thở vào. Cho nên cố gắng niệm cho đươc chính xác. Phải nói “vào" chỉ khi nào nó vào, và "ra" khi nó ra. Nên chú tâm thật chặt chẽ và không để tâm phóng đi.

Trong một lúc chỉ chú tâm vào một đề mục mà thôi. Tâm không thể chú ý hai hay nhiều đề mục cùng một lúc. Nếu chú ý vào nhiều hơn là một đề mục cùng một lúc, tâm sẽ trở nên chao động và không thể định. Cho nên chỉ lấy đề mục nào nổi bật nhứt chánh niệm vào nó, và để nó đi. Nếu không thể quyết định đề mục nào nổi bật nhứt, cứ chọn một, chánh niệm vào nó và để nó đi.

Điều quan trọng của việc hành thiền là phải chánh niệm vào đề mục phát sanh trong giây phút hiện tại. Đế mục nầy có thể là đề mục chánh hay những đề mục khác. Khi chánh niệm đề mục trong giây phút hiện tại, quí vị đang hành thiền đúng.

Cố gắng chánh niệm trên những đề mục khác cũng như chánh niệm trên đề mục chánh. Đề mục có thể khác nhau ở mỗi thời gian khác nhau, nhưng luôn luôn phải có chánh niệm.

Đừng nên mong cầu vào điều gì. Sự mong cầu rất tốt khi chúng thúc đẩy muốn thực tập, nhưng khi bắt đầu thực tập chúng sẽ trở nên những chướng ngại cho sự định tâm và thiền tập.

Mong cầu là một hình thức nhẹ của tham lam, là một loại tâm bất thiện. Cho nên đừng mong cầu kết quả, đừng mong cầu đạt chứng ngộ, không nên mong cầu được định tâm. Cứ để mặc nó một bên và chánh niệm đề mục trong hiện tại. Nhưng mong cầu có thể sanh khởi dù quí vị không muốn. Nếu chúng phát sanh, không nên khó chịu với chúng, không nên chống cự lại chúng; cứ quan sát chúng, ghi nhận chúng hay niệm thầm chúng và để chúng tự động đi.

Sẽ có rất nhiều sự phân tâm trong khi hành thiền, hãy xem chúng là bạn, chứ không phải kẻ thù hay người trộm vô nhà. Tuy chúng không được đón chào, không nên khó chịu với chúng. Chỉ chấp nhận chúng, chánh niệm chúng, và để chúng tự động đi. Không nên để tâm thắc mắc hay lo lắng hay lo âu về sự đạt được kết quả hay không được định tâm. Cứ để tâm tự do không lo lắng hay lo âu, chỉ quan sát hay chánh niệm đề mục hiện tại. Phải thư giản cả thân và tâm.

Khi ngồi thiền, có thể nhắm mắt hay mở mắt. Nếu nhắm mắt có thể tránh bị phân tâm, thì nên nhắm mắt. Nhưng nếu nhắm mắt làm cho bị phân tâm, nên mở hí hí và nhìn xuống sàn nhà cở chừng hơn một hay hai tấc tây trước mặt. Phần đông chúng ta nhắm mắt, vì như thê tránh được sự phân tâm.

Trong việc hành thiền minh sát, không có luật lệ chặt chẽ nào về tư thế của hai tay. Quí vị muốn để hai tay như thế nào tùy ý. Có thể để hai tay trên lòng hai chân tréo, trên đầu gối hay nơi nào tùy thích. Quan trọng nhứt trong việc hành thiền là sự chánh niệm đề mục trong hiện tại. Nếu chánh niệm đề mục trong giây phút hiện tại, quí vị đã làm việc đúng.

Trong một khóa thiền như thế nầy, phải giữ chánh niệm luôn luôn. Bất cứ việc gì làm, nên làm với chánh niệm. Nhưng không thể ngồi suốt cả ngày vì cơ thể cần có sự vận động. Trở ngại nầy được giải quyết bằng sự đi thiền hành.

Để thực tập thiền hành, quí vị phải đổi từ thế ngồi sang thế đi. Trước khi đứng dậy khỏi chỗ ngồi ghi nhận tác ý muốn đứng hay niệm thầm "muốn, muốn, muốn." Kế đó đứng dậy từ từ, giữ tâm trên toàn cơ thể, chú tâm vào động tác đứng lên. Khi đứng dậy, chánh niệm vào tư thế đứng, và đi kinh hành.

Để thực tập thiền hành, chọn một con đường và đi qua đi lại trên con đường đó. Khi bước đi, trước hết dở chân, đưa tới và đặt xuống. Kế đó cử động đưa thân nhích qua một bên để chuyển sức nặng. Khi đi thiền hành, cố gắng chánh niệm những động tác đó. Tâm phải giữ trên các cử động của chân.

Giữ tâm nơi chân. Khi dở chân lên, ghi nhận dở chân. Khi đưa tới ghi nhận đưa tới và khi đặt chân xuống ghi nhận đặt chân xuống. Chú tâm chặt chẽ vào đề mục, biết rõ ràng những động tác nầy. Sau khi đặt chân xuống, nghiêng mình nhẹ khi chuyển sức nặng. Khi thay đổi tư thế, chánh niệm sự đổi giữ tâm vào toàn cơ thể. Kế đó bước kế tiếp, chánh niệm “dở, đưa tới, đặt xuống, chuyển.”

Đi cho tới khi đến cuối của đường kinh hành. Ngưng lại nơi đó, ghi nhận sự ngừng. Khi có tác ý muốn xoay, ghi nhận tác ý hay niệm thầm "muốn, muốn, muốn." Xoay nhè nhẹ, với chánh niêm hay niệm thầm "xoay, xoay."

Khi thiền hành, giữ mắt hơi mở và nhìn xuống đường đi khoảng hơn ba hay bốn tấc tây trước mặt. Không nên nhìn hay ngắm cảnh xung quanh. nhưng nếu tình cờ nhìn lên, ghi nhận sự nhìn hay thấy.

Không nên nhắm mắt có thể vấp té. Giữ mắt hơi mở một chút và nhìn xuống, chú tâm vào những động tác khi bước những bước đi.

Nếu là thiền sinh mới và chưa kinh nghiệm trong việc thiền hành, có thể bắt đầu ghi nhận chỉ bước đi. Trong trường hợp nầy, có thể đi hơi nhanh một chút và niệm thầm "bước, bước, bước." Khi trở nên thoải mái với sự ghi nhận bước chân, sẽ thấy rằng mỗi bước là một sự tập hợp của những động tác nhỏ, một trong những động tác đó là sự dở chân.

Mỗi khi chân dở lên, ghi nhận sự dở lên hay niệm thầm "dở, dở, dở." Khi cảm thấy thoải mái, có thể ghi nhận động tác khác như đưa chân tới: “dở, đưa tới ,dở, đưa tới,” vân vân... Và khi thoải mái với sự ghi nhận hai động tác trên, kế đó thêm một động tác khác--đặt chân xuống: “dở, đưa tới, đạp, dở, đưa tới đạp,dở, đưa tới, đạp” vân vân... Gắn chặt tâm vào những động tác nầy. Như thế có thể hội nhập vào sự thực hành từng ít một.

Nếu chú tâm cẩn thận vào những động tác nầy, sẽ thấy mình tự động đi chậm lại nhưng không nên tự thúc đẩy mình đi chậm lại. Chỉ nên chú tâm ghi nhận vào những động tác thì sự đi chậm lại tự động xảy ra. Kế đó, nếu cẩn thận ghi nhận, sẽ để ý thấy nhiều thứ nhiều hơn là Sư tóm lượt trong bài hướng dẫn nầy.

Dù ngồi thiền hay đi thiền, chỉ quan sát, và không đặt ra việc gì cả. Nếu chỉ chánh niệm trên đề mục trong hiện tại, không có tưởng tượng. Không nên tìm đề mục và không tưởng tượng chúng. Quan sát hay chánh niệm đề mục trong hiện tại. Chú tâm vào cái gì ở hiện tại.

Thiền hành phải được thực hành ngay khi đi vào thiền đường hay khi đi ra khỏi thiền đường. Phải chú tâm ghi nhận những sinh hoạt liên quan như mở và đóng cửa, hay cởi giầy hay mang giầy. Những sinh hoạt nầy phải làm với chánh niệm.

Luôn luôn phải giữ chánh niệm, phải giữ chánh niệm khi ăn uống. Có thể bị mất chánh niệm trong khi ăn, nên phải cẩn thận ghi nhận những cử động nhỏ trong đó. Có nhiều động tác bao gồm trong đó hơn là chỉ có một động tác ăn thức ăn với muổng. Có sự nhìn thức ăn, lấy chén dỉa, muổng, nỉa, lấy thức ăn để vào dỉa, đặt thức ăn vào muổng, đem thức ăn lên miệng, mở miệng, thức ăn đụng vào miệng, đưa thức ăn vào miệng; nhai thức ăn, nuốt thức ăn, và kinh nghiệm vị thức ăn.

Tóm lại khi ăn có nhiều sinh hoạt gồm trong đó. Hãy kiên nhẫn. Lúc đầu sẽ thấy thiếu chánh niệm rất nhiều thứ, nhưng đừng cảm thấy tội lỗi. Cố gắng chánh niệm từng sinh hoạt nhỏ nhặt, và với sự thực tập, sẽ có thể chánh niệm càng nhiều hơn nửa. Mục đích ăn với chánh niệm là để giữ chánh niệm tròn đầy và để tránh sự phân tâm bởi những đối tượng khác.

Cũng vậy khi uống, uống với chánh niệm. Nếu phải rửa chén, rửa chén với chánh niệm. Theo Hòa Thượng Mahasi,"chỉ thời gian mà thiền sinh nghỉ (không hành thiền) là thời gian mà thiền sinh ngủ." Trong những giờ phút thức phải hành thiền. Chánh niệm của sự hành thiền không có nghĩa chỉ khi nào ở trong thiền đường.

Bất cứ ở nơi nào trong khóa thiền, phải hành chánh niệm. Sinh hoạt ở phòng vệ sinh phải làm trong chánh niệm. Đi ngủ với chánh niệm, và thức giấc với chánh niệm. Và

thực hành bắt đầu với giây phút vừa thức giấc buổi sáng.

Khi đi ngủ, đi ngủ với chánh niệm hay niệm thầm những sinh hoạt liên hệ như nghiêng thấp xuống, nằm xuống, cảm giác những bộ phận cơ thể đụng giường, đặt đầu xuống gối, và đắp mền. Khi làm những động tác đó với chánh niệm và sau cùng nằm vô giường, bắt đầu lại với việc quan sát hơi thở ra vào, hay phồng xẹp ở bụng. Cứ để giấc ngủ đến trong khi chánh niệm.

Đừng lo rằng không thể ngủ được nếu niệm thầm trong khi đi ngủ. Khi mệt và cơ thể cần phải ngủ, thì quí vị ngủ. Nhưng vào giấc ngủ với chánh niệm. Sáng hôm sau khi thức dậy, cố gắng chánh niệm ngay khi thức giấc, chánh niệm đứng lên khỏi giường, đi phòng vệ sinh vân vân...

Trong khóa thiền, luôn luôn giữ chánh niệm, và chánh niệm sẽ đạt được đà tiến bộ. Quí vị phát triển chánh niệm như thế để đạt đến sự định tâm, khi có được sự định tâm, sẽ thấy sự vật một cách rõ ràng hơn. Ta sẽ thấy đặc tánh của sự vật, và thấy chúng sanh và diệt. Thế nên luôn luôn phải có chánh niệm.

Để tránh sự thất niệm, đừng làm gì có thể làm phân tâm hay làm phiền mình hay những người thiền sinh khác. Nói chuyện là một sự phân tâm, nên cố gắng giữ "yên lặng cao quí," không nói chuyện chỉ trừ khi nào vô cùng cần thiết. Ngoài ra, nên giữ yên lặng. Giữ yên lặng cho mình cũng như để cho những thiền sinh khác. Nếu thực hành như thế nầy, chánh niệm đề mục trong hiện tại, và chú tâm những gì phát sanh nơi tâm, sự định tâm sẽ trở nên mạnh. Và theo thời gian quí vị sẽ có thể quán chiếu thâm sâu vào đặc tánh của các pháp.

-ooOoo-

Chân thành cám ơn Đạo hữu Nita Truitner đã gửi tặng bản vi tính (Bình Anson, 09-2009)

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