# Kinh Vô Ngã Tướng [Anattalakkhaṇa Sutta] (Mahasi Sayadaw; Phạm Kim Khánh dịch)

*Nikaya — bài lẻ & đối chiếu*

KINH VÔ NGÃ TƯỚNG

(Anattalakkhaṇa Sutta) Thiền Sơị Mahasi Sayadaw Phạm Kim Khánh dịch

---o0o---

Nguồn

Chuyển sang ebook 29-07-2009

Người thực hiện :

Nam Thiên - namthien@gmail.com

Mục Lục

Lời tựa
Lời nói đầu
Hồi hơớng công đức
-I - THÂN
Phần Nhập Đề Bài Kinh
Lời Dạy Của Đức Phật: Bắt Đầu Bài Kinh
Lầm Tơởng Thân Là Tự Ngã
Jīva Attā Và Parama Attā
Căn Nguyên Của Niềm Tin Có Tạo Hóa
Luyến Ái Bám Vào Tự Ngã
Bốn Loại Luyến Ái Bám Níu Vào Tự Ngã
Thân Quán Niệm Xứ
-II- THỌ
Một Khác Biệt Giữa Tạng Luận Và Tạng Kinh
Hiểu Biết Sai Lầm Rằng Thọ Là Tự Ngã
Thọ Gây Đau Khổ Nhơị Thế Nào?
Thế Nào Là Không Thể Điều Khiển Thọ?
Thọ Quán Niệm Xứ
Ngài Sāriputta (Xá Lợi Phất) Tìm Con Đờờng Dẫn Đến Tuệ Giác Cao Siêu Nhất
Kinh Dīghanakha Sutta
Đạo Và Quả Phát Sanh Do Nhàm Chán
Đạo Quả A La Hán Của Ngài Sāriputta
-III- TƠỊỞNG VÀ HÀNH
Hành Không Phải Là Tự Ngã
Sabbe saṅkhāra aniccā; sabbe saṅkhāra dukkhā.
Ý Nghĩa Của Saṅkhāra (Hành) Theo Bài Kinh Nầy

Hành Uẩn Cọỡng Chế Bằng Cách Nào?
Câu Chuyện Một Ngạ Quỉ Bị Nhiều Mũi Nhọn Đâm Chích
Sự Chứng Nghiệm Lý Vô Ngã Đến Với Ta Nhọ Thế Nào?
-IV- THỨC
Thức Cọỡng Chế Ta Nhọ Thế Nào?
Nguyên Nhân Sanh Khởi
Câu Chuyện Tỳ Khọu Sāti
Tóm Lọợc Chánh Pháp
Sắc Pháp Giống Nhọ Khối Bọt.
Thọ Giống Nhọ Bong Bóng Nọớc
Tọởng Giống Nhọ Ảo Cảnh
Hành (saṅkhāra) giống nhọ loại cây không lỏi
Thức Giống Nhọ Trò Ảo Thuật
-V- THẤY VÔ NGÃ
Thấy Vô Ngã Qua Đặc Tọớng Vô Thọ̀ờng
Thấy Vô Ngã Xuyên Qua Đặc Tọớng Đau Khổ
Thấy Vô Ngã Xuyên Qua Cả Hai Đặc Tọớng, Vô Thọ̀ờng Và Khổ
Cuộc Thảo Luận Với Đạo Sĩ Saccaka
Biện Luận Về Một Tự Ngã Độc Lập
Đặc Tọớng Vô Thọ̀ờng
Hai Loại Đau Khổ (Dukkha)
Chấp Thủ Với Tâm Ngã Mạn, "Đây là Ta"
Chấp Thủ Với Tà Kiến, "Đây Là Tự Ngã Của Tôi"
-VI- PHÂN TÁCH ĐẶC TÁNH VÔ THỌ̀ỜNG
Thấy Những Thọ Cảm Đúng Nhọ Nó Thật Sự Là Vậy
Bản Chất Vô Thọ̀ờng Của Tọởng Uẩn
Bản Chất Vô Thọ̀ờng Của Hành Uẩn
Bản Chất Vô Thọ̀ờng Của Thức Uẩn
Mọời Một Phọơng Cách Phân Tách Sắc Pháp
Quán Chiếu Về Netaṁ mama và Anicca
Các Vị Tu-Đà-Huờn Đọợc Dạy Nên Quán Niệm Về Đặc Tọớng Vô Ngã
Mọời Một Phọơng Cách Quán Niệm
Quán Chiếu Các Sắc Pháp Thô Kịch Và Vi Tế
Quán Chiếu Theo Đặc Tính Thấp Hèn Hay Cao Thọợng
Quán Chiếu Theo Đặc Tính Xa Và Gần
VII- MỌỜI MỘT PHỌƠNG THỨC PHÂN TÁCH NGŨ UẨN
Những Cảm Thọ Bên Trong Và Bên Ngoài
Thọ Cảm Thô Kịch Và Vi Tế
Thọ Cảm Thấp Hèn Và Cao Thọợng

Thọ Cảm Xa và Thọ Cảm Gần
Mơời Một Cách Phân Tách Tơởng Uẩn
Mơời Một Cách Phân Tách Hành Uẩn
Mơời Một Cách Phân Tách Thức Uẩn
Định Luật Phát Sanh Tùy Thuộc
Thức Uẩn Trong Ba Thời Kỳ
Quán Chiếu Tâm Theo Kinh Tứ Niệm Xứ (Satipaṭṭhāna Sutta)
-VIII- THUẦN HÓA TUỆ MINH SÁT
Tuệ Chán Nản Phát Triển Khi Thấy Khổ
Tuệ Chán Nản Phát Triển Khi Thấy Vô Ngã
Thật Sự Mong Muốn Niết Bàn
Ức Đoán Niết Bàn
Sáu Đặc Điểm Của Tuệ Xả Hành (Saṅkhārupekkha ñāṇa)
Phát Triển Tuệ Đơạ Vơợt Lên
Từ Nhàm Chán Tiến Đến Thánh Đạo Và Thánh Quả
Suy Tơị Của Vị A La Hán
Hết Lòng Thành Kính Đảnh Lễ Sáu Vị A La Hán
-IX- THUẬT NGỮ
MƠỜI SÁU TẦNG TUỆ MINH SÁT
---o0o---

Lời tựa

Đối với ngơời hành thiền Phật Giáo, danh tiếng của Ngài Mahasi Sayadaw không cần phải đơợc giới thiệu. Những lời dạy về phơơng pháp hành thiền của Ngài đã đơợc lãnh nhận và hấp thụ cùng khắp thế giới. Hôm nay Hội Buddhadhamma Foundation xin đơợc vinh dự giới thiệu quyển "Kinh Vô Ngã Tơớng", nhơị quyển sách đầu tiên trong loạt sách về giáo huấn của vị thiền sơị nổi tiếng nầy.

Bản dịch sơ khởi (từ Miến sang Anh) của U Ko Lay, đã đơợc Hội Buddha Sasana Nuggaha Foundation tại Rangoon, Myanmar, sửa chửa và ấn hành. Trong bản nầy vài đoạn lặp đi lặp lại đã đơợc loại bỏ và có thêm những danh từ Pāli đơợc chuyển dịch sang tiếng Anh. Tuy nhiên giáo huấn nguyên thủy vẫn đơợc giữ với đầy đủ chi tiết và vẫn còn những đoạn lặp lại: bài giảng nầy cốt dành cho những thiền sinh đang dự một khóa thiền tích cực.

Chúng tôi hy vọng rằng những ấn bản nầy sẽ giúp đọc giả thích thú quan tâm đến pháp hành thiền và những lời dạy của Phật Giáo.

Buddhadhamma Foundation Bangkok - Thailand

---o0o--- Lời nói đầu

Bên trong cá nhân của mỗi ngơời thế gian (puthujjana, ngơời phàm tục, tại thế) những ô nhiễm (kilesa) nhơị tham lam và luyến ái mau chóng sanh sôi nảy nở. Những ô nhiễm

ấy dính liền theo đối tọợng khởi phát ở lục căn, nhọi hình sắc đẹp đẽ chẳng hạn. Khi luyến ái khởi sanh theo tất cả những gì vừa lòng và ọa thích thì trạng thái dính mắc vào một attā (tự ngã, khái niệm về một "thực thể sống") chẳng những là căn bản, mà cũng là phần nòng cốt sâu ẩn tiềm tàng rất khó loại trừ.

Do nhờ tinh tấn chuyên cần và trí tuệ, chọi Phật Độc Giác (Pacccekabuddhas, Bích Chi Phật) tự mình có khả năng tận diệt trạng thái dính mắc vào khái niệm một tự ngã bên trong mình mà không cần có sự trợ giúp. Nhọing các Ngài không có khả năng giúp ai khác diệt trừ dính mắc nầy của họ. Chỉ những vị có đủ khả năng đặc biệt sáng suốt chỉ rõ, minh xác cho ngọời khác hiểu biết chân lý và công hiệu của Tứ Diệu Đế mới có thể quét sạch tà kiến dính mắc nầy trong tâm ngọời khác. Chọi vị Phật Độc Giác (Pacceka-

buddhas) không thể làm, vì lý do ấy các Ngài chỉ trở thành Độc Giác Phật. Vị Độc Giác Phật nhập Niết Bàn đơn độc một mình. Ngài không phải là bậc Chánh Đẳng Chánh Giác và không thể truyền dạy Giáo Pháp cho ngọời khác.

Chọi vị Chánh Đẳng Chánh Giác, bậc Toàn Giác, có những khả năng tinh thần quang minh sâu sắc hơn các vị Độc Giác Phật, Paccekabuddhas. Vị Phật Chánh Đẳng Chánh Giác cũng chứng ngộ Tứ Diệu Đế nhọi chọi vị Phật Độc Giác, mà hơn nữa, còn có thể dạy dỗ, giúp ngọời khác thấu triệt tận tọờng bốn chân lý thâm diệu nầy. Vì thế ấy Ngài là Chánh Đẳng Chánh Giác, Sammā Sambuddha.

Đức Thế Tôn thuyết giảng thời Pháp Đầu Tiên đề cập đến Tứ Diệu Đế, cho năm vị đạo sĩ. Thời Pháp ấy đọợc gọi là Dhammacakkappavattana Sutta, Kinh Chuyển Pháp Luân, vận chuyển Bánh Xe Của Giáo Pháp. Đây là Giáo Pháp đầu tiên mà Đức Phật ban truyền. Ngài giảng bài kinh nầy vào buổi chiều thứ Bảy, đêm trăng tròn tháng Bảy DL. đúng hai tháng sau khi Thành Đạo.

Khi Đức Phật chấm dứt thời Pháp Đầu Tiên, vị đạo sĩ trọởng đoàn, Koṇḍañña, Kiều Trần Nhọi, đắc Quả Tu Đà Huờn (Sotāpanna, Nhập Lọiu). Chứng đắc Đạo Quả nầy vị Thánh Tu Đà Huờn đã loại trừ mọi hoài nghi về Giáo Pháp và mọi khái niệm sai lầm về sakkāya, cơ thể vật chất, xem thân nầy là "tự ngã" hay một thực thể sống. Dầu sao Ngài vẫn còn māna, ngã mạn 1 . Bốn vị kia chọia chứng ngộ Giáo Pháp đặc biệt, śự thức tỉnh đến siêu trí, hay mức độ tâm cao siêu".

Vì tính ngã mạn, hay chấp vào tự ngã, đã ăn sâu vào luồng nghiệp của Koṇḍañña, và vì Vappa cũng nhọi ba vị kia trong nhóm năm anh em đạo sĩ chọia thành đạt "Pháp Nhãn thanh tịnh và vô nhiễm", nên Đức Phật tiếp tục khuyến dạy và khích lệ các Ngài nên duy trì chánh niệm và quán chiếu đúng theo pháp hành thiền Minh Sát (vipassanā). Sau khi tích cực hành thiền, tất cả năm vị đều thành tựu tầng Thánh Tu Đà Huờn, do đó loại trừ mọi dính mắc chấp rằng thân nầy là chính mình, tự ngã (sakkāyadiṭṭhi, thân kiến). Ngài Vappa chứng đắc tuệ Minh Sát vào ngày đầu tiên sau đêm trăng tròn, Ngài Bhaddhiya vào ngày thứ nhì, Ngài Mahānāma ngày thứ ba, và Ngài Assaji vào ngày thứ tọi.

Chừng đó Đức Thế Tôn tập hợp toàn thể Nhóm Năm Vị lại và thuyết giảng bài Pháp thứ nhì, trình bày học thuyết anattā (vô ngã). Lúc bấy giờ là ngày

thứ Năm, năm ngày sau đêm trăng tròn tháng Bảy DL. Khi nghe xong bài Anattalakkhaṇa Sutta (Kinh Vô Ngã Tợớng) tất cả năm vị đều chứng đắc Đạo Quả A La Hán, do đó tất cả năm vị hoàn toàn tận diệt mọi hình thức ái dục, bao gồm tính ngã mạn, māna. Nhợ danh từ Anattalakkhaṇa Sutta hàm xúc ý nghĩa (anattā = vô ngã, lakkhaṇa = đặc tợớng) bài kinh nầy rõ ràng trình bày lý "vô ngã", đối nghịch với tà kiến chấp thủ "tự ngã".

Anattalakkhaṇa Sutta không phải là một bài kinh dài. Trong bổn nguyên thủy do cuộc Kết Hợp Phật Giáo Thế Giới Kỳ Sáu phát hành, bài kinh nầy chỉ vỏn vẹn chiếm một trang giấy. Bài kinh không có đề cập đến phợơng pháp hành thiền hoặc kỷ thuật quán chiếu. Giáo huấn nầy chú trọng đến chân lý thiên nhiên nhiều hơn là những phợơng pháp thực hành. Do đó đối với ngợời không quen thuộc với pháp hành thiền Minh Sát (vipassanā meditation) ắt khó thông hiểu thực tợớng vô ngã đợợc mô tả trong bài kinh. Sở dĩ năm vị đạo sĩ nhanh chóng lãnh hội giáo lý có thể là vì thời Pháp do chính Đức Bổn Sợ thuyết giảng và cũng vì thính giả may mắn là bậc đã có kiến thức sâu sắc bén nhạy. Cả năm vị chẳng những đã đợợc thuần thục chứng nghiệm từ khi nghe thời Kinh Chuyển Pháp Luân (Dhammacakka Sutta), mà còn đã vợợt đến giai đoạn Nhập Lợu. Nhờ vậy các Ngài nhanh chóng thành tựu Đạo Quả A La Hán.

Vào thời Đức Phật còn tại thế có những vị kiến thức bén nhạy và ba-la-mật (pāramitā) tròn đầy nhợ nhóm năm vị đạo sĩ, vừa khi đợợc nghe Đức Bổn Sợ thuyết giảng thì nhanh chóng thành tựu Đạo Quả (magga-phala). Dĩ nhiên, đó là nhờ nghe chính Đức Bổn Sợ thuyết giảng, nhợng các vị ấy cũng phải dành rất nhiều công phu để tích cực chuyên cần trau giồi thiền Minh Sát (vipassanā). Giáo Pháp Đặc Biệt chỉ đợợc thành tựu vì những vị ấy đã thành tâm cố gắng tích cực hành thiền, đã nhập định vững chắc, thâm sâu và quán chiếu bén nhạy, và chỉ một ít ngợời có đủ trí tuệ hay đủ ba-la-mật để đợợc nhợ vậy. Nhiều ngợời không thể quán chiếu và ghi nhận nhanh chóng dợờng thế ấy.

Mặc dầu vậy cũng có những ngợời lợời biếng sẽ làm ra vẻ thông thạo nói: Nếu nhờ đọc sách mình hiểu biết bản chất thiên nhiên của lý vô ngã thì cần gì phải thực hành. Ta có thể thành tựu Đạo Quả bằng cách chỉ nghe suông lời dạy." Với loại suy tợ mong muốn nhợ vậy họ tự đặt họ ngang hàng với các bậc Thánh Nhân. Những khái niệm tợơng tợ làm vừa lòng hạng ngợời chỉ ăn không ngồi rồi, những ngợời tự nhận, tự phong mình là Thánh Nhân vì chỉ giản dị đợợc nghe Giáo Pháp. Hạng ngợời nầy không phải ít. Loại hiểu biết lý vô ngã bằng cách loợm lặt đó đây xuyên qua những thời Pháp

không phải là thật sự chứng ngộ cá nhân, mà chỉ là hiểu biết qua sách vở. Nếu Đạo và Quả có thể đợợc chứng ngộ bằng cách ấy, hầu hết những ngợời Phật tử hiểu biết lý vô ngã đều có thể đợợc xem là A La Hán. Tuy nhiên, vì ngợời nhợ vậy không có những phẩm hạnh (paramittā) của một vị A La Hán, hiển nhiên họ không phải thật sự là A La Hán. Quan tâm đến tình trạng sai lầm của những ý kiến tợơng tợ Ngài Mahasi Sayadaw nêu lên những lời dạy rõ ràng và chính xác trong bài Kinh Anattalakkhaṇa Sutta, Vô Ngã Tợớng, đem những ngợời ấy về con đợờng chân chánh.

Bài Kinh Anattalakkhaṇa mô tả bản chất và đặc tính của lý vô ngã, nhoṇng không chỉ giản dị dạy phoṇơng pháp hành thiền hoặc kỷ thuật quán chiếu và ghi nhận, niệm và giác tỉnh. Trong sách nầy Ngài Sayadaw diễn tả đầy đủ phoṇơng pháp quán niệm và giải thích với đầy đủ chi tiết đoṇờng lối suy toṇ về lý vô ngã có thể dẫn đến mức độ thành tựu Niết Bàn.

Bài kinh đoṇợc trình bày đúng theo kinh điển, dựa trên kinh nghiệm cá nhân trong khi thực hành thiền Minh Sát (vipassanā), và đoṇợc giải thích sau khi đã thâu thập những kinh nghiệm và những hiểu biết cá nhân trong lúc thực hành doṇới sự hoṇớng dẫn của một vị minh soṇ, và sau khi tham khảo những Kinh Điển Pāli và những Chú Giải thích ứng.

Trong những thời dạy giáo lý Ngài Sayadaw từ bi giảng rộng với đầy đù chi tiết bài kinh Anattalakkhaṇa Sutta, vốn đoṇợc Đức Phật giáo truyền một cách ngắn gọn. Khi những thời Pháp ghi âm nầy đoṇợc vị thẩm phán hồi hoṇu, U Thein Han, chép và đánh máy lại đầy đủ, bản thảo dài 420 trang. U Thein Han trình lên Ngài Sayadaw và xin phép cho ấn hành. Ngài vui lòng chấp nhận sau khi tóm loṇợc, chỉ giữ lại những giáo lý coṇơng yếu gồm 152 trang. Một phần cũng vì vào lúc bấy giờ giấy in sách còn khan hiếm.

Lẽ dĩ nhiên Ngài Sayadaw rất khéo léo giảng rộng những điểm quá giản loṇợc và thâu ngắn gọn những đoạn quá dài dòng. Chẳng những Ngài tóm loṇợc những bản dài dòng bài kinh Anattalakkhaṇa Sutta, Vô Ngã Toṇớng và "Phoṇơng Pháp Hành Thiền Minh Sát" mà còn giảng giải rành mạch bài Dhammacakka Sutta, Kinh Chuyển Pháp Luân, giúp cho những ai muốn đọc và nghe Giáo Pháp một cách toṇờng tận, vắn tắt mà rõ ràng, và nhoṇ thế là một phoṇớc lành cho tất cả.

Mỗi khi thuyết giảng hoặc viết, Ngài Sayadaw chú trọng đến ý nghĩa nhiều hơn là những nguyên tắc văn phạm. Thí dụ nhoṇ Phạn ngữ "Bārāṇasiyaṁ", thoṇờng đoṇợc dịch là "tại Benares", thì không có gì sai. Nhoṇng để sát gần với

thực tại hơn, Ngài Mahasi Sayadaw viết là "trong vùng Benares" hoặc "gần Thành Benares" vì lúc bấy giờ Đức Thế Tôn tạm ngự tại voṇờn nai (Lộc Uyển) gần Thành Phố Benares (thay vì trong tĩnh Benares).

Mặc dầu quan tâm nhiều đến ý nghĩa của câu văn, Ngài Sayadaw không vì quá chú trọng đến ý mà bỏ quên không giữ đúng văn phạm. Nói cách khác, Ngài chú tâm đầy đủ đến phần văn phạm nhoṇng đặc biệt chú trọng đến ý nghĩa, không để vì muốn theo đúng văn phạm mà làm sai ý nghĩa của câu văn. Do đó bản dịch của Ngài không chính xác theo đúng phoṇơng pháp cổ truyền. Sau khi đắn đo suy xét câu văn Ngài bám sát theo ý nghĩa thật sự và diễn đạt ra thành lời, viết hay nói.

Giáo huấn về ba đặc toṇớng vô thoṇờng, khổ, vô ngã (anicca, dukkha, anattā) nghe rất quen thuộc, và luôn luôn ở đầu môi chót loṇỡi ngoṇời Phật tử. Mỗi khi có một diễn biến ít nhiều quan trọng xảy ra ta liền nghe nhắc đến những danh từ nầy, gợi ý nên nhớ lại Giáo Pháp. Điều nầy chứng tỏ rằng giáo huấn về ba đặc toṇớng rất là phổ thông và đoṇợc hiểu biết rộng rãi trong giới Phật tử. Lẽ dĩ nhiên đây chỉ là sự hiểu biết xuyên

qua sách vở hay vì thoỉờng đoỉợc nghe lặp đi lặp lại, nhoỉng trong thực tế đây là một giáo lý khó thấu đạt đầy đủ, mặc dầu nhìn từ bên ngoài thấy hình nhoỉ dễ hiểu. Trong ba đặc toớng, lý vô ngã, "anattā", là thâm diệu và khó thông suốt nhất. Cũng vì lý do ấy mà chính Đức Thế Tôn đã gặp sự phản đối nghiêm trọng của những nhân vật nhoỉ Đạo Sĩ Du Phoỉơng Saccaka, và Phạm Thiên Baka vì những vị nầy có quan kiến đối nghịch về "tự ngã".

Troớc khi có những lời dạy của Đức Phật ngoỉời ta hiểu rằng cái "ta" cố hữu chằn chịt dính liền với cơ thể vật chất (rūpa, sắc) và phần tâm linh (nāma, danh). Đối nghịch với tà kiến nầy Đức Phật tuyên ngôn rằng danh và sắc không phải là "ta", không phải là "tự ngã" của ta. Trong thực tế, rất khó làm cho ngoỉời ta thấu triệt lý "vô ngã" vì trong vô loỉợng kiếp khái niệm sai lầm về cái "ta" nầy đã ăn sâu, châm gốc rễ vững chắc. Nếu giáo lý về "tự ngã" nầy có thể dễ dàng đoỉợc hiểu biết thì không cần phải có một vị Phật thị hiện trong thế gian. Cũng không cần một vị đệ tử của Đức Phật, nhoỉ Ngài Mahasi Sayadaw, phải dành nhiều công phu để giảng giải rõ ràng và viết ra toỉờng tận phần chú giải Kinh Vô Ngã Toớng, Anattalakkhaṇa Sutta. Sự cố gắng không biết mệt của Ngài Sayadaw để làm sáng tỏ giáo lý nầy cho thấy mức độ thâm sâu của lời dạy. Chí đến trong giới không-phải-Phật-tử rất hiếm ngoỉời hiểu biết cái "ta", tự ngã, hay "attā" là gì, càng ít hiểu biết lý "vô ngã". Những lời dạy thích đáng của Ngài Mahasi Sayadaw giải thích rõ ràng và

rành mạch bài Kinh Vô Ngã Toớng Anattalakkhaṇa Sutta, có tác dụng đem những ngoỉời lạc nẻo, có quan kiến sai lầm, trở về con đoỉờng chân chánh.

Một lần noọ, khi tôi đến ngôi chùa Wetlet Masoyein Monastery thì có dịp yết kiến Ngài Sayadaw, lúc ấy đến thành phố Wetlet để thuyết Pháp. Tôi bạch hỏi Ngài, "Có thể nào hiểu rằng thuyết uccheda (đoạn kiến, chủ troỉơng chết là hết, tức sau khi chết thì tất cả đều chấm dứt) và Nibbāna, Niết Bàn, đoỉợc phân giải là giống y nhoỉ nhau không? vì cả hai đều có đặc tánh chấm dứt giống nhau." Ngài Sayadaw đáp, "Lẽ dĩ nhiên là có sự khác biệt. Niết Bàn có những đặc tính và phẩm cách cá biệt của nó. Làm thế nào Niết Bàn không phải là đặc biệt." Vì lúc ấy cuộc đàm thoại bị đứt ngang giữa chừng nên tôi không có dịp hỏi thêm, "Vậy chớ đặc tính và phẩm cách đặc biệt của Niết Bàn là gì?" Ngài Sayadaw có lẽ đã không còn nhớ câu chuyện không quan trọng ấy. Tuy nhiên, lúc đọc qua bản thảo nầy, khi tới đoạn giải thích liên quan đến uccheda và Nibbāna tôi hồi nhớ cuộc nói chuyện. Những lời giải thích của quyển sách nầy, trang , làm sáng tỏ sự khác biệt giữa uccheda- diṭṭhi, chủ thuyết đoạn kiến, tức loại tà kiến chủ troỉơng rằng sau khi kiếp sống của một chúng sanh chấm dứt thì chúng sanh ấy hoàn toàn tuyệt diệt, và Nibbāna, Niết Bàn. Những ngoỉời tin theo tà kiến nầy lầm lạc nghĩ rằng sự chấm dứt cuộc sống và Niết Bàn là nhoỉ nhau, nhoỉng hiểu biết nhoỉ thế hoàn toàn sai lầm. Trong thực tế cả hai khác biệt nhau hẳn.

Về khái niệm đoạn kiến (ucchedadiṭṭhi), vào khoảng năm 1971 có lần tôi mời cộng đồng tập trung lại để nghe giảng kinh Satipaṭṭhāna Sutta, Niệm Xứ, và cung thỉnh Ngài Mahasi Dhammakatthikas U Samvara và U Zawtika giúp cho thân bằng quyến thuộc tôi trong làng đoỉợc cơ hội nghe Giáo Pháp. Tôi sắp xếp cho thời Pháp đoỉợc giảng tại

làng Inchaung nơi mà có đông họ hàng quyến thuộc tôi cọ ngụ. Vào hôm ấy, trong nhóm thính giả có một ngọời tên Maung Kyi, vốn là một lãnh tụ Đảng Cộng Sản Cờ Đỏ, một ngọời tin tọởng nhiệt thành nơi lý thuyết chủ trọơng không có đời sống sau kiếp sống hiện tại. Anh ta là một ngọời trong nhóm họ hàng với tôi nên cũng đến để chung vui trong cuộc hợp mặt. Hôm ấy Ngài U Samvara và vị Pháp Sọ kia tận tình thuyết giảng Giáo Pháp và mọi ngọời rất hoan hỷ chú tâm lắng nghe.

Maung Kyi đọợc mời và sẵn sàng giúp một tay trong cuộc lễ, trọớc sự ngạc nhiên của mọi ngọời, vì ai cũng biết rằng anh ta chỉ tin tọởng vào thuyết chủ trọơng "không có đời sống nào sau kiếp nầy".

Vào sáng sớm ngày hôm sau anh lại có mặt tại nhà một ngọời mời tôi đến dùng bửa. Trong dịp nầy Maung Kyi nói với tôi, "Thọa Ông, tôi chấp nhận quan điểm về Giáo Pháp mà Ngài U Samvara đề cập đến đêm hôm qua, nhọng xin Ông chớ hiểu lầm rằng tôi đã theo đạo, trở thành ngọời tin tọởng chủ thuyết tâm linh (nāma). Bởi vì quý vị là Phật tử, quý vị tin có một kiếp sống trong tọơng lai, sau kiếp nầy, nên quý vị cố gắng tạo phọớc để thỏa mãn tham vọng cho kiếp sau. Phần chúng tôi, chúng tôi không tin nhọ thế, chúng tôi không có lòng tham. Trong đời chúng tôi không tham bất luận gì. Chúng tôi đã dập tắt mọi bám níu và mọi luyến ái vào cuộc sống." Nghe nhọ vậy tôi suy nghĩ, "Điều nầy tùy thuộc nơi quan điểm của mình. Theo Phật Giáo, lòng ham muốn và luyến ái bám vào sự sống chỉ chấm dứt, hay chỉ đọợc tận diệt, khi ta trở thành A La Hán. Nếu chọa giải thoát ra khỏi bản năng tham ái đeo níu vào kiếp sinh tồn, nếu còn tin tọởng mãnh liệt rằng cuộc sống nầy sẽ tuyệt diệt sau khi chết, ta sẽ sa đọa địa ngục, cảnh giới Niraya, khổ cảnh. Điều đó đúng theo lời dạy của Đức Phật."

Mặc dầu Maung Kyi cắt đứt mọi trói buộc và tự tách rời ra khỏi "kiếp sinh tồn", ngọời vợ của ông không thể làm đọợc nhọ vậy. Bà bắt đầu chuẩn bị cho các con vừa lớn lên của ông bà làm lễ xuất gia sa di (sāmaṇera).

Say đắm trong niềm tin cuồng tín, Maung Kyi nói với vợ, "Em không cần thực hành bất luận nghi lễ gì để cầu phọớc cho anh đọợc họởng trong kiếp sau2. Nếu em muốn thì tự ý làm gì cũng đọợc để cầu phọớc cho chính em nhọng phần anh, khi hành lễ xuất gia cho các con, anh không thể đóng vai trò ngọời chủ lễ, ôm bình bát và cầm quạt, đọa mấy sa-di đến chùa".

Bà vợ đáp lời, "Không có một ngọời đứng ra làm chủ lễ ắt tôi không thể họớng dẫn mấy sa-di. Nếu anh không chịu, tôi sẽ thuê một ngọời đóng vai chủ lễ và thực hành những nghi lễ cần thiết." Nghe vậy Maung Kyi rất bàng hoàng bực bội, sốt ruột ngồi đứng không yên, không thể chịu đựng hay chấp nhận sự hiện diện của một ngọời đọợc thuê để đóng vai trò chủ lễ thế mình. Lúc bấy giờ ông ở trong tình trạng tấn thối lọỡng nan, rất khó giải quyết. Về sau tôi có nghe một ngọời trong làng thuật lại câu chuyện nầy.

Tôi hoàn toàn tin tọởng rằng những lời dạy cao quý về kinh Anattalakkhaṇa Sutta sẽ làm tăng trọởng vững chắc kho báu niềm tin của tất cả quý vị độc giả và đem nhiều lợi ích đến quý vị.

U Teiktha, (Wetlet Masoyein Sayadaw) Do U Min Swe (Min Kyaw Thu) dịch.

[*]

---o0o--- Hồi hướng công đức

Chọ Phật tử bốn phọương, kẻ công ngọời của, chung cùng ấn tống quyển kinh nầy để tạo phần công đức thanh cao và thành tâm kính dâng đến:

Tất cả chọ Thiên, chọ Phạm Thiên và chọ Long Vọương cùng khắp mọời phọương thế giới; Các bậc Thầy Tổ, từ ngàn xọa đã bọước theo dấu chân của Đức Bổn Sọ, đã gìn giữ Giáo Pháp, và đã trao truyền nguyên vẹn đến chúng ta; * Các vị cọ sĩ tiền bối, đã dày công hộ trì Tam Bảo, giúp cho Giáo Pháp đọợc truyền thừa đến ngày nay; Các đấng ông bà cha mẹ, cữu huyền thất tổ nhiều đời, còn tại tiền hay đã quá vãng; và Tất cả chúng sanh trong ba giới bốn loài.

Ngọỡng nguyện Giáo Pháp trọờng tồn, tất cả chúng sanh đều an vui hạnh phúc trong Chánh Pháp.

Xem bản dịch Anh Ngữ: Anattalakkhana Sutta by Venerable Mahasi Sayadaw

(Xin lọu ý: Cần có phông chữ Pali Unicode CN-Times cài vào máy để đọc đọợc các chữ Pàli.)

Chân thành cám ơn Đạo Hữu Bình Anson đã gửi tặng bản vi tính (Tâm Diệu, 06-2002).

---o0o---

-I - THÂN

-ooOoo-

Con đem hết lòng thành kính đảnh lễ Đức Thế Tôn, bậc Ứng Cúng, đấng Chánh Biến Tri.

Tất cả những giáo lý hay những tín ngọỡng ngoài Phật Giáo đều nằm trong hạng những giáo thuyết tin tọởng vào một bản ngã trọờng tồn, attā. Họ chủ trọương rằng có cái gì nhọ một linh hồn, một thực thể sống [thực thể sống: đọợc phiên dịch từ Anh ngữ "living entity"], thật sự nằm bên trong tất cả chúng sanh.

Giữa một thế gian vững vàng tin chắc vào ý niệm về bản ngã hay linh hồn trọờng cửu, Đức Phật tuyên ngôn rằng "Attā, linh hồn hay thực thể sống, không phải là thực tại; đó chỉ là ngôn từ chế định (tục đế). Trong ý nghĩa cùng tột (chân đế) thật sự chỉ có luồng trôi chảy liên tục của tiến trình sắc và danh, những hiện tọợng vô ngã".

Điều cốt yếu là cần phải thấu hiểu rõ ràng và tọờng tận lý vô ngã, anattā, do Đức Phật giáo truyền. Trọớc tiên Ngài đề cập rộng rãi đến Bốn Chân Lý Thâm Diệu (Tứ Diệu Đế) trong bài kinh Dhammacakka Sutta, Chuyển Pháp Luân. Khi giảng kinh Hemavata Sutta, Ngài nhắc trở lại và dạy rằng "với sự khởi sanh của lục căn (nhãn, nhĩ, tỷ, thiệt, thân, ý) cũng có một thế gian, một chúng sanh, phát khởi." Rồi Đức Phật trình bày cặn kẽ và rõ ràng lý thuyết vô ngã trong Anattalakkhaṇa Sutta, Kinh Vô Ngã Tọớng.

---o0o---

Phần Nhập Đề Bài Kinh

Trong Kinh Điển Pāli, phẩm Khandhavagga, của bộ Saṁyutta Nikāya, Tạp A Hàm, phần nhập đề bài Kinh Vô Ngã Tợớng đợợc các vị Trợởng Lão ghi chép nhợ sau nhân kỳ Kết Tập Tam Tạng Lần Đầu Tiên:

Evamme sutaṁ. Ekaṁ samayaṁ Bhagavā Bārāṇasiyaṁ viharati Isipatane Migadāye. Tatra kho bhagavā pañcavaggiye bhikkhū āmantesi, "Bhikkhavo" ti. "Bhadante" ti te bhikkhū Bhagavato paccassosuṁ. Bhagavā etadavoca.

"Tôi, Ānanda, có nghe nhợ vầy", Đức Ānanda bắt đầu, "Vào một thuở nọ, Đức Thế Tôn ngự trong khu voợn Lộc Uyển tại Isipatana, gần thành Varanasi."

Bài kinh Dhammacakka Sutta, Chuyển Pháp Luân, đợợc giáo truyền vào đêm trăng tròn tháng Bảy DL. trợớc đây 2,552 năm [tức trợớc năm mà Ngài Tác Giả thuyết thời Pháp nầy]. Vào lúc bấy giờ thính giả chỉ có nhóm Năm Đạo Sĩ [*] . Ngài Koṇḍañña (Kiều Trần Nhợ) chứng đắc tầng Tuệ Giác Cao Siêu Đầu Tiên và trở nên vị Thánh Nhập Lợu, Sotāpanna, hay Tu Đà Huờn.

Đã thấm nhuần Giáo Pháp đầy đủ, với niềm tin kiên cố bất thối chuyển nơi Giáo Huấn của Đức Phật, Ngài xin thọ lễ xuất gia với Phật và gia nhập vào Giáo Hội Tăng Già (Saṅgha).

[*] 2 Nhóm Năm Đạo Sĩ" tức năm vị đạo sĩ thợờng đợợc gọi là năm anh em Kiều Trần Nhợ, trợớc đó đã có theo tu với Bồ Tát trong khi Ngài thực hành pháp tu khổ hạnh. Về sau, năm vị nầy là năm ngợời đầu tiên trong cảnh ngợời đợợc nghe Ngài giảng Bài Pháp Đầu Tiên và trở thành năm vị đệ tử đầu tiên của Đức Phật.

Bốn vị đạo sĩ còn lại, các Ngài Vappa, Bhaddhiya, Mahānāma và Assaji chợa thành tựu Tuệ Giác Cao Siêu. Vì lẽ ấy Đức Thế Tôn khuyến khích nên tích cực chuyên cần thực hành Giáo Pháp (Dhamma) dợới sự hợớng dẫn của chính Ngài. Các vị đạo sĩ ở luôn một chỗ, không ra ngoài dầu là để đi bát. Chính Đức Thế Tôn cũng ở lại tại nơi để sách tấn và theo dõi sự tiến bộ của các vị hành giả, giúp tháo gỡ các gút mắt, voợt qua mọi chợớng ngại, và loại trừ những ô nhiễm có thể phát sanh trong khi hành thiền. Nhợ thế ấy, do nhờ đợợc chính Đức Thế Tôn dạy dỗ và hợớng dẫn, Ngài Vappa thành tựu Đạo và Quả trong ngày đầu sau đêm trăng tròn tháng Bảy DL., Ngài Bhaddiya trong ngày thứ nhì, Ngài Mahānāma trong ngày thứ ba và trong ngày thứ tợ Ngài Assaji chứng đắc Tuệ Giác Cao Siêu. Tất cả bốn vị đều trở thành bậc Thánh Tu Đà Huờn.

Sợ đã dài dòng đề cập đến những sự chứng ngộ nầy trong đoạn cuối của bài giảng về Kinh Chuyển Pháp Luân [Dhammaccakka Sutta - Xem "The Great Discourse on Turning of the Wheel of Dhamma", do tác giả Ngài Mahasi Sayadaw, bản dịch của U Ko Lay; Buddhadhamma Foundation ấn hành]. Lúc ấy Sợ nói rằng ngoại trừ Ngài Koṇḍañña, bốn vị kia chợa đủ thuần thục tinh luyện để thành tựu Tuệ Giác Cao Siêu liền tức khắc sau khi nghe thời Pháp, mà còn phải tích cực chuyên cần tu niệm thêm. Vì lẽ ấy Đức Bổn Sợ luôn luôn ở bên cạnh để đôn đốc các vị tận lực thực hành Giáo Pháp. Đề cập

đến sự kiện nầy Sọ muốn đề cao cảnh giác những vị hành giả bị các học thuyết vô trách nhiệm dẫn dắt sai lầm, tin rằng có thể chứng đắc tầng Thánh Nhập Lọu chỉ bằng cách nghe thuyết giảng một thời Pháp, không cần phải mất nhiều công phu tinh tấn hành thiền Minh Sát.

Các Bản Chú Giải ghi rằng sau khi tất cả năm vị đạo sĩ đã thành tựu tầng Thánh Nhập Lọu và xuất gia, thọ giới tỳ khọu, trở thành Hội Viên của Giáo Hội Tăng Già, Đức Phật thuyết giảng thời Pháp Anattalakkhaṇa Sutta, Kinh Vô Ngã Tọớng, trong ngày thứ Năm sau đêm trăng tròn tháng Bảy DL.

Nhọ vậy, khi Đức Ānanda tuyên ngôn "Vào một thuở nọ", thì "thuở" ấy là ngày thứ 5 sau đêm trăng tròn tháng Bảy, trong khi Đức Thế Tôn ngự trong voọờn nai (Lộc Uyển) gần thành phố Varanasi.

"Vào lúc bấy giờ, khi Đức Thế Tôn ngự tại Lộc Uyển, trong thành Varanasi, Ngài mở lời kêu gọi Nhóm Năm Vị Tỳ Khọu, "Nầy chọ Tỳ Khọu" và Nhóm Năm Vị Sọ trả lời, "Bạch Đức Thế Tôn". Rồi Đức Thế Tôn truyền dạy:

---o0o---

Lời Dạy Của Đức Phật: Bắt Đầu Bài Kinh

Rūpaṁ bhikkhave anattā. Rūpañca hidaṁ bhikkhave attā abhavissa nayidaṁ rūpaṁ ābādhāya saṁvatteya; labbhetha ca rūpe evaṁ me rūpaṁ hotu, evaṁ me rūpaṁ mā ahosīti.

Nầy chọ tỳ khọu, cơ thể vật chất không phải là tự ngã, linh hồn thọ̀ờng còn, hay thực thể sống."

Thông thọ̀ờng ngọ̀ời ta xem chính mình và những ngọ̀ời khác là những thực thể sống, mỗi thực thể sống nầy có một linh hồn, hay tự ngã, đọ̀ợc gọi trong tiếng Pāli là attā, tọ̀ơng đọ̀ơng với danh từ Sanskrit ātman. Attā cũng đọ̀ợc biết là jīva, sự sống, nhọ vậy attā hàm xúc khái niệm về sự sống, sinh lực, linh hồn, hay thực thể sống. Ôm ấp ý niệm tin tọởng rằng có một linh hồn hay một thực thể sống bên trong con ngọ̀ời đọ̀ợc biết là một khái niệm sai lầm, hay tà kiến về tự ngã (attādiṭṭhi). Ngọ̀ời thế gian bình thọ̀ờng bị dính kẹt trong tà kiến về tự ngã nầy; sự khác biệt giữa ngọ̀ời nầy với ngọ̀ời kia chỉ là tình trạng dính mắc ấy chặt chẽ và hiển hiện nhọ thế nào, nhiều hay ít.

Ngọ̀ời hành thiền Minh Sát, vipassanā, đã phát triển quan kiến của mình về tiến trình danh và sắc với tuệ minh sát sắc bén và đã suy niệm về sự kiện không có một tự ngã, một cái "ta", hay thực thể sống, đã voọ̀ợt thoát ra khỏi tình trạng dính mắc vào ý niệm sai lầm về tự ngã, nhoọng chỉ thoát khỏi nhọ vậy trong thời gian ghi nhận sự khởi sanh và hoại diệt của danh và sắc (tức trong khi hành thiền). Thế thọ̀ờng, khái niệm sai lầm về tự ngã ấy choọa dứt khoát chấm dứt mà sẽ còn trở đi trở lại.

Nhằm loại trừ khái niệm sai lầm về tự ngã và làm sáng tỏ rằng không có cái gì nhọ linh hồn hay thực thể sống trong danh và sắc, dầu ở bên trong thân ta hay trong thân ai khác, Đức Thế Tôn bắt đầu bài kinh với lời tuyên ngôn:

"Rūpaṁ bhikkhave anattā: Nầy chọ tỳ khọu, rūpa, sắc không phải tự ngã, linh hồn hay thực thể sống."

---o0o---

Lầm Tưởng Thân Là Tự Ngã

Cơ thể vật chất nầy mà ta quan niệm sai lầm là tự ngã, vốn thật là gì? Những đặc tính vật chất sau đây hợp thành nền tảng của hình thể vật chất: phần nhạy của mắt làm cho ta thấy đối tọợng; phần nhạy của tai làm cho ta nghe âm thanh; phần nhạy của mũi làm cho ta biết mùi; phần nhạy của lọỡi làm cho ta hay biết vị; phần nhạy của thân làm cho ta cảm giác sự xúc chạm; "ý căn" (hadāya vatthu), là căn môn của thức; và đặc tính vật chất của mạng căn hay sinh lực.

Nếu thận trọng quán sát ta thấy rằng nhãn thức khởi sanh (tức có sự thấy) vì có phần nhạy của mắt, và với nhãn thức, phát khởi khái niệm về một thực thể sống hay tự ngã. Cùng thế ấy, vì có phần nhạy của tai, mũi, lọỡi, và thân ta có nhĩ thức, tỷ thức, thiệt thức, và thân thức. Ý căn, căn môn của thức do đó có những tọ tọởng và sự suy tọ đọa đến ý niệm về một cái "ta", tự ngã, hay thực thể sống. Mạng căn là sinh lực khơi động sinh khí vào cơ thể vật chất và bảo trì không để cho cơ thể vật chất họ hoại và tan rã. Mạng căn nầy chỉ là đặc tính của sắc, phần vật chất, mà ngọời đời thọ̀ờng lầm tọởng là linh hồn, một thực thể sống.

Nếu không có phần nhạy của các giác quan thì không có gì để lầm hiểu là linh hồn hay thực thể sống. Chẳng hạn nhọ ta thử quan sát một tọợng ngọời bằng gỗ, nhìn vào giống hệt một ngọời nhọng không có giác quan nào làm khởi phát sự hay biết. Ta không bao giờ có thể lầm hiểu đó là một chúng sanh có linh hồn hay một thực thể sống. Cùng thế ấy trong một xác chết ta sẽ không bao giờ lầm tọởng là có một linh hồn hay một thực thể sống trong đó bởi vì các giác quan không có phần nhạy. Khi phần nhạy hiện hữu thì những chuyển hóa của sắc, những đặc tính phụ thuộc và đồng thời phát sanh cùng sắc pháp, những đặc tính nhạy của sắc pháp nhọ mắt, tai, mũi, lọỡi, thân -- sự tiếp chạm của những nguyên tố đất (paṭhavī), lửa (tejo), gió (vāyo), đặc tính lỏng và làm dính liền của nguyên tố nọớc (āpo), cùng với tánh nam hay tánh nữ của sắc pháp cũng đọợc khái niệm lầm lạc là có một tự ngã [Lời ngọời dịch: Xin xem Vi Diệu Pháp Toát Yếu, bản dịch quyển A Manual of Abhidhamma, của tác giả Cố Đại Đức Nārada, chọương VI, từ trang 339 trở lên].

Những đặc tính của sắc nhọ sự thấy, sự nghe, sự hửi, đồng phát sanh với những phần nhạy của mắt, tai và mũi cũng đọợc quan niệm sai lầm là có một linh hồn hay một thực thể sống: tôi thấy, tôi nghe, tôi hửi. Tóm tắt, toàn thể thế gian vật chất đồng thời hiện hữu với phần nhạy của sự hay biết đọợc lầm xem là một thực thể sống, một linh hồn.

Trong ngôn ngữ thông thọ̀ờng cũng vậy, thân nầy -- tức sự kết hợp của những đặc tính vật chất -- đọợc nói là tôi, tự ngã. Nói nhọ vậy không sai lầm, mà thích hợp với sự hiểu biết chế định của thế gian (tục đế), nhọng nhìn theo quan điểm cùng tột, hay thực tại tuyệt đối (chân đế), thì không có gì của cơ thể vật chất nầy là tự ngã. Nó chỉ là những

uẩn, tức sự kết hợp những đặc tính của sắc. Vì lẽ ấy Đức Thế Tôn tuyên ngôn một cách rõ ràng và minh tọờng rằng, Mặc dầu thông thọờng ngọời ta quan niệm rằng các uẩn, hay các nhóm đặc tính của sắc là một chúng sanh, trong thực tế đó không phải là tự ngã mà chỉ giản dị là những hiện tọợng vật lý."

Tuy nhiên, những ngọời theo học thuyết chủ trọơng rằng thân nầy là "ta", là tự ngã của ta, sẽ nêu lên thắc mắc, "Tại sao thân nầy không phải là tự ngã?"

Đức Thế Tôn cung ứng giải đáp nhọ sau:

Tại Sao Thân Nầy Không Phải Là Tự Ngã?

-- Nầy chọ Tỳ Khọu, nếu thân nầy là tự ngã, là chính ta, ắt nó sẽ không có khuynh họớng làm cho ta đau khổ hay sầu muộn, và ta phải có khả năng sai bảo, 'Thân tôi phải nhọ thế nầy (tức phải ở trong những điều kiện tốt đẹp nhất); thân tôi phải không nhọ thế kia (trong một tình trạng tồi tệ bi đát).' Ta phải có thể ảnh họởng đến thân nhọ thế đó."

Nếu thân nầy là tự ngã, là chính ta, ắt nó không làm cho ta đau đớn, nhọng trong thực tế thân nầy bắt buộc ta phải chịu đau khổ bằng nhiều cách. Nó không tồn tại trẻ trung và khoẻ mạnh, nó trở nên già nua, bệnh hoạn và chết. Nếu không có thân ắt ta không bị đau khổ vì tóc bạc, răng long, lọng khòm, tai điếc, mắt mờ, chân mỏi, gối dùn, tàn tật. Chính thân nầy làm cho ta chịu đau khổ.

Lại nữa, bởi có thân nên ta phải chịu đau đớn: đau mắt, đau tai, đau răng, đau lọng, đau bụng, phải chịu nóng, chịu lạnh, chịu đau và chịu nhức, và những chứng bệnh máu, bệnh da, bệnh bao tử và bọng đái. Những chứng bệnh nầy phát sanh bởi vì có thân. Bởi có thân nên chúng ta đau khổ vì đói, vì khát, vì bị muỗi mồng và những loại rắn rít v.v... chích cắn. Cũng vì có

thân nên ta đau khổ khi ở trong những cảnh giới bất hạnh. Tóm tắt, chúng ta phải chịu những hoàn cảnh đau đớn và sầu khổ cũng vì có thân. Cũng do nơi thân nên trong kiếp sống làm ngọời ta phải chịu những hiện tọợng nhọ chết chóc. Khi những thành phần của sắc pháp trong thân biến chuyển, suy đồi và họ hoại thì cái chết đến. Có thể nói rằng cơ thể vật chất nầy làm cho ta đau khổ vì nó hoại diệt.

Nhọ vậy ta có thể suy gẫm rằng nếu cơ thể vật chất nầy thật sự là chính ta ắt nó không làm cho ta đau khổ vì già, bệnh và chết. Ta có thể làm cho ngọời khác đau khổ nhọng sẽ không làm cho chính mình đau khổ. Nếu thân nầy là chính nó ắt nó sẽ không làm cho nó đau khổ vì già nua, bệnh hoạn v.v...

Lại nữa, dầu trọớc khi bắt đầu già, bệnh và chết, thân nầy cũng không ngớt gây cho ta đủ loại sầu muộn dọới nhiều hình thức. Mặc dầu còn trẻ trung, tọơng đối cọờng tráng và dồi dào sức khoẻ, ta cũng không thể ở yên không động đậy một thời gian lâu dài trong một tọ thế nhọ ngồi, đứng, hay đi. Phải luôn luôn xoay trở, luôn luôn cử động. Tất cả chúng ta đều biết rằng ở yên lâu dài trong một oai nghi là khó nhọ thế nào. Chúng ta biết rằng ngồi yên trong nửa giờ hay một giờ không cử động, hoặc nằm yên trong hai hoặc ba tiếng đồng hồ mà không nhúc nhích là khó nhọ thế nào. Ta phải

thoờng xuyên thay đổi toị thế vì sẽ cảm nghe đau nhức hay bực bội ở chân sau một thời gian ở yên không cử động. Tất cả những trạng thái khó chịu ấy khởi sanh vì cơ thể vật chất nầy; nói cách khác chính cái thân nầy làm cho ta khó chịu.

Vậy, ta có thể suy toị rằng nếu thân nầy là chính ta, là tự ngã của ta, ắt nó không gây đau khổ cho ta nhoị vậy.

Lại nữa, ṅếu thân nầy là chính ta thì ta phải có thể sai bảo, "Thân phải nhoị thế nầy, thân phải không nhoị thế kia." Tất cả chúng sanh đều muốn thấy thân mình luôn luôn khoẻ mạnh và trẻ trung coờng tráng, không già nua, không bệnh hoạn, và không chết. Nhoịng cơ thể vật chất nầy không bao giờ vâng lời, nó từ chối, không làm theo ý ta muốn. Thời xuân xanh son trẻ vững boớc đi dần đến tuổi già, sức coờng tráng khoẻ mạnh từ từ giảm sút, suy đồi, và đoịa dần đến bệnh hoạn, rồi sau cùng đến bại hoại và chết.

Nếu thân nầy là chính ta nó sẽ không gây đau khổ cho ta và nó phải vâng theo ý muốn của ta. Trong khi ngoời khác có thể không tùng phục vâng lời ta thì ít ra thân nầy -- tức chính ta -- phải làm theo ý muốn của ta vì nó là chính ta. Nhoịng thực tế không phải vậy. Điều nầy cho thấy rằng thân nầy

không phải là tự ngã, là chính ta. Vì lẽ ấy nó triền miên gây đau khổ cho ta và không nằm doới quyền kiểm soát của ta. Đức Thế Tôn tiếp tục giải thích sự kiện nầy nhoị sau:

Yasmā ca kho, bhikkhave, rūpaṁ anattā, tasmā rūpaṁ ābādhāya saṁvattati, na ca labbhati rūpe evaṁ me rūpaṁ hotu, evaṁ me rūpaṁ mā ahosī' ti.

Nầy choị Tỳ Khoịu, trong thực tế thân nầy không phải là ta. Vì không phải là ta nên nó có khuynh hoớng làm cho ta đau khổ và sầu muộn, và ta không thể sai bảo thân, 'Hãy nhoị thế nầy, hãy không phải nhoị thế kia.' Ta không thể gieo ảnh hoởng và điều khiển thân nhoị vậy".

---o0o---

Jīva Attā Và Parama Attā

Những ngoời tin theo chủ thuyết có tự ngã nói rằng có hai loại bản ngã: jīva attā và parama attā. Theo những ngoời nầy mỗi cá nhân đoợc cấu tạo, ngoời, trời (deva), hay thú đều có một tự ngã, một linh hồn hay thể chất gọi là jīva attā, khởi nguyên của đời sống. Khởi nguyên của đời sống ấy thoờng đoợc tin toởng là do Thần Linh Tạo Hóa sáng tạo, và vài giáo thuyết chủ troơng rằng những khởi nguyên đời sống cá nhân ấy, hay tiểu hồn, là một phần nhỏ của attā to lớn (đại hồn) và xuất phát từ đại hồn của đấng Thần Linh.

Parama attā là "Đại Ngã", hay "Đại Hồn", của đấng Thần Linh Tạo Hóa, ngoời tạo nên thế gian cùng với tất cả những sinh vật. Theo vài ngoời thì "Đại Hồn" ấy thấm nhuần toàn thể thế gian, nhoịng có những ngoời khác chủ troơng rằng đấng Thần Linh Tạo Hóa ngự trên một Cảnh Trời. Những ý niệm về tiểu hồn và Đại Hồn dĩ nhiên là giả thuyết. Không ai đã gặp hay đã thấy vị Thần Linh hiện thân của Đại Hồn. Niềm tin nơi

sự hiện hữu của một Thần Linh, một đấng Tạo Hóa tạo nên muôn loài vạn vật, đã có trợớc khi Đức Phật chứng đắc Đạo Quả Phật. Niềm tin nầy rõ ràng xuất nguyên từ câu chuyện vị Phạm Thiên Baka.

Vào một thời nọ, Đức Thế Tôn ngự đến cảnh giới Phạm Thiên để rọi sáng niềm tin sai lầm của Đức Phạm Thiên Baka. Khi Đức Phật đến thì Phạm Thiên Baka đón mừng và tán dợơng, "Tôi xin tôn kính chào mừng Đức Gotama, Ngài đến đây là một điều rất tốt mặc dầu đã muộn màng. Cảnh giới Phạm Thiên nầy là thợờng còn, là ổn định vững bền, vĩnh cửu trợờng tồn, toàn hảo trên mọi phợơng diện. Và ở đây không có ngợời chết hay viên tịch, qua đời."

Đáp lời tuyên ngôn nầy Đức Thế Tôn sửa sai vị Phạm Thiên Baka nhợ sau: - - Nầy chợ Phạm Thiên! Phạm Thiên Baka quả thật lầm lạc. Trong trạng thái lầm lạc si mê, Phạm Thiên Baka mô tả cảnh giới vô thợờng của mình là thợờng còn và ổn định." Vào lúc ấy một vị Phạm Thiên tùy tùng của Đức Phạm Thiên Baka phẩn nộ trả lời, Nầy Đức Gotama, không nên nói nghịch với Phạm Thiên Baka, không nên sửa sai Ngài. Đức Phạm Thiên Baka là vị Đại Phạm Thiên, là vị lãnh đạo của chợ Phạm Thiên, Ngợời Chinh Phục Tất Cả, Ngợời Không Thể Chiến Bại, bậc Toàn Giác, Toàn Tri, thấy và hiểu biết tất cả; Ngài có nhiều oai lực và cầm quyền tối thợợng trên tất cả tạo vật; Ngài là ngợời tạo nên thế gian, ngợời sáng tạo toàn thể thế gian, là bậc Thánh cao thợợng hơn tất cả; Ngài định đoạt số phận của mọi ngợời -- vua chúa, Phạm Thiên, ngợời, Trời, và thú -- những địa vị trong thế gian; Ngài thành tựu mọi chứng đắc, là Cha của tất cả chúng sanh trong quá khứ và vị lai!" Vị Phạm Thiên ca tụng những phẩm hạnh của Phạm Thiên Baka nhợ thế.

Trong kinh Brahmajāla Sutta, Phạm Võng, khi giải thích căn nguyên của tà kiến thợờng còn (thợờng kiến), Đức Phật thuật lại một câu chuyện tợơng tợ về Phạm Thiên.

---o0o---

Căn Nguyên Của Niềm Tin Có Tạo Hóa

Theo bài kinh nầy, khi một hệ thống thế gian trôi qua, vào một lúc sau đó một hệ thống thế gian mới sẽ bắt đầu vận chuyển đến. Vị Phạm Thiên của hệ thống thế gian trợớc xuất hiện và nghĩ: "Ta là Phạm Thiên, Đại Phạm Thiên, Ngợời Chinh Phục Không Thể Chiến Bại, bậc Toàn Giác, Toàn Tri, là Chúa, là ngợời Làm Ra, ngợời Tạo Nên, bậc Thánh Cao Thợợng Hơn Tất Cả, là ngợời Định Đoạt Số Phần của tất cả, ngợời đã thành tựu mọi chứng đắc, là Cha của tất cả chúng sanh trong quá khứ và vị lai."

Những vị Phạm Thiên đến sau cũng nghĩ rằng mình là vị Đại Phạm Thiên. Trong số những vị Phạm Thiên đã viên tịch từ cảnh giới Phạm Thiên và tái sanh vào cảnh ngợời, có vài vị còn có thể hồi nhớ kiếp sống của mình trong cảnh Phạm Thiên. Những vị nầy bạo dạn quả quyết rằng "Đại Phạm Thiên tạo chúng sanh trong thế gian. Chính vị Tạo Hóa, vị Đại Phạm Thiên, là thợờng còn, vĩnh viễn trợờng tồn; nhợng những tạo vật mà Ngài đã tạo nên thì không thợờng còn, họ phải qua đời, chết." Những ngợời nghe lời bạo dạn đợợc tuyên ngôn xuyên qua kinh nghiệm bản thân ấy, sẵn sàng tin

tợởng và

chấp nhận. Đức Thế Tôn giải thích rằng đó là nguyên do vì sao có ý niệm rằng "chỉ có vị Tạo Hóa, ngợời tạo nên sự vật, là thợờng còn".

Từ những đoạn vừa trích dẫn trên ta có thể phỏng đoán rằng cái đợợc gọi là Đấng Thợợng Đế, vị Thần Linh đã tạo nên tất cả chúng sanh, vị Tạo Hóa đợợc nói là ở trên một Cảnh Trời, có thể là vị Đại Phạm Thiên đã xuất hiện đầu tiên ở cảnh giới Phạm Thiên vào lúc sơ khai của hệ thống thế gian. Ta cũng có thể nói rằng parama attā, Đại Ngã, hay Đại Hồn, là tự ngã, cái "ta" của vị Đại Phạm Thiên ấy. Lời dạy của Đức Phật cho thấy rõ ràng rằng parama attā, cái Đại Hồn ấy của vị Đại Phạm Thiên, trên căn bản là một với cái jīva attā, tiểu hồn, của những chúng sanh khác; đó chỉ là luồng trôi chảy liên tục của tiến trình danh và sắc đợợc khái niệm một cách sai lầm. Trong thực tế không có gì nhợ tự ngã, một cái "ta" hay một linh hồn vĩnh cửu trợờng tồn, ngoài hiện tợợng tâm-vật lý; đó chỉ là một giả thuyết do trí tợởng tợợng tạo nên.

Lại nữa, những đặc tính tâm-vật lý của vị Đại Phạm Thiên cũng nhợ đặc tính tâm-vật lý của các chúng sanh khác, đều nằm trong định luật vô thợờng. Khi tuổi thọ khô cạn thì vị Đại Phạm Thiên cũng phải đối diện với cái chết và tịch diệt. Trong thực tế vị Đại Phạm Thiên không thể viên mãn thành tựu tất cả những gì mình muốn; Ngài không thể bảo trì những đặc tính vật lý của thân theo ý muốn. Do đó, thân của vị Đại Phạm Thiên cũng là vô ngã, anattā.

---o0o---

Luyến Ái Bám Vào Tự Ngã

Thông thợờng ngợời ta tin tợởng mạnh mẽ rằng mỗi cá nhân có một linh hồn, một thực thể sống, tồn tại suốt trọn cuộc đời. Đó là quan điểm của những ngợời theo giáo thuyết đoạn kiến, chủ trợơng rằng sau khi chết thì không còn gì, chết là hết. Những ngợời tin theo thuyết thợờng kiến thì trái lại, tin rằng linh hồn của mỗi cá nhân là bất diệt, sẽ không bị tiêu diệt sau khi chết mà sẽ sống trong những cơ thể mới.

Đối với ngợời theo thuyết thợờng kiến, thân nầy do hai thành phần cấu hợp: cơ thể thô kịch và cơ thể vi tế. Vào lúc cuối cùng của kiếp sống, cơ thể thô kịch bị tiêu diệt nhợng cơ thể vi tế thì bỏ xác chết nầy nhập vào một thân mới, và nhợ vậy không bao giờ tiêu diệt mà sống vĩnh viễn đời đời. Quan điểm thợờng kiến nầy đợợc trích dẫn nguyên văn, trọn vẹn và đầy đủ trong

Phụ Chú Giải (tức chú giải của Bản Chú Giải) sách Thanh Tịnh Đạo (Visuddhimagga).

Sợ mô tả với đầy đủ chi tiết những niềm tin khác nhau về một tự ngã, và tự ngã ấy xuất nguyên nhợ thế nào, nhằm mục đích trình bày một cách rõ ràng hơn ý niệm vô ngã (anattā). Trong những ngợời tự xợng là Phật tử, có nhiều vị còn thật sự tin vào sự hiện hữu của một linh hồn thợờng còn, một thực thể đơn thuần nguyên vẹn, hay thực thể sống, mặc dầu họ không nói nhiều về niềm tin nầy. Họ tin rằng vào lúc lâm chung sự sống tách rời cái thân chết qua đợờng lỗ mũi hay miệng. Khi đợợc thọ thai, sự sống ấy cũng nhập vào thai bào xuyên qua mũi, miệng, hay bụng của bà mẹ. Và từ khi đợợc

sanh ra chí đến lúc chết, sự sống ấy bám sát dính liền theo cơ thể mới nầy. Tất cả những quan điểm trên đều liên quan đến niềm tin có một linh hồn nguyên vẹn, một thực thể sống.

Trong thực tế, cái chết chỉ là sự chấm dứt của tiến trình tâm-vật lý, sự không-phát-sanh trở lại của tiến trình tâm-vật lý sau khi "tử tâm" chấm dứt. Không có gì nhọ một linh hồn hay một thực thể sống ra đi. Một trở thành mới (tức chúng sanh mới) có nghĩa là sự phát sanh của một tâm thức mới ở một nơi mới cùng với nền tảng vật lý mà thức ấy dựa vào. Vừa trọớc khi tử tâm chấm dứt vào lúc lâm chung, thức bám vào một trong ba: hoặc kamma, nghiệp, kamma nimitta, biểu tọợng của nghiệp, hoặc gati nimitta, biểu tọợng lâm chung, tức dấu hiệu của kiếp sống sắp đến [Lời ngọời dịch: Xem sách Vi Diệu Pháp Toát Yếu, tác giả Đ.Đ. Nārada, chọơng V, trang 321-322]. Do những đối tọợng ấy trợ duyên (bám sát vào khoảnh khắc cuối cùng của chặp tử tâm), một chặp thức mới phát sanh ở một nơi mới trong một kiếp sống mới. Đây là thức-tái-sanh hay thức-nối-liền, vì đây là chặp tâm nối liền giữa hai kiếp sống -- kiếp trọớc và kiếp sau.

Khi thức-nối-liền chấm dứt, liền sau đó là những chặp tâm của luồng hộ kiếp (bhavaṅga) tiếp tục trọn suốt kiếp sống, thích ứng với nghiệp lực đã tạo. Khi có trần cảnh xuất hiện ở các căn môn nhọ hình sắc hay âm thanh chẳng hạn, thì tùy trọờng hợp, chặp bhavaṅga đọợc nhãn thức hay nhĩ thức thay thế. Sự phát sanh của tâm thức mới trong một kiếp sống mới do nghiệp, kamma, của kiếp sống quá khứ trợ duyên. Một cách chế định, hiện tọợng nầy đọợc gọi là chuyển sinh từ kiếp trọớc sang kiếp sau, nhọng trong thực tế không có một linh hồn hay thực thể sống di chuyển từ kiếp nầy sang kiếp khác. Trong ngôn ngữ thông thọờng, theo tập tục trong dân gian, ngọời ta gọi là đầu thai, thay vì là tái sanh.

Có những ngọời không thể nắm vững khái niệm vô ngã bởi vì họ không thông hiểu rành rẽ thuyết chủ trọơng có tự ngã, hay một cái "ta", nhọ đọợc giải thích ở phần trên. Họ nghĩ rằng nếu ngọời kia thấy hình thể của một vật tức là bám vào tự ngã, là cảm nhận cái ta của mình. Thí dụ nhọ để nhận ra cái cây là một cái cây, viên đá là một viên đá, cái nhà là một cái nhà, hay ngôi chùa là một ngôi chùa thì theo họ đó là bám vào tự ngã: "tôi thấy".

Theo quan điểm của họ, chân lý vô ngã chỉ rõ ràng đọợc nhận thức khi ta đã vọợt qua khỏi khái niệm về hình thể và thay vào đó là sự cảm nhận sự vật qua chân lý cùng tột, chân đế.

Trong thực tế, chỉ nhận thức suông hình thể là hình thể thì sẽ không dẫn đến sự bám níu vào tự ngã. Mà không còn nhận thức hình thể nữa cũng không có nghĩa là tuệ giác về lý vô ngã đã phát sanh, đã đọợc thiết lập. Nhận ra những vật vô tri vô giác nhọ cây cối, đá sỏi, nhà cửa hay chùa chiền không phải là bám níu vào lý thuyết tự ngã, bám vào niềm tin có tự ngã, đó chỉ là sự hiểu biết theo khái niệm chế định, tục đế.

Ngọời dính mắc trong niềm tin có sự hiện hữu của một tự ngã giả định rằng có một tự ngã, một linh hồn thọờng còn cố hữu dính liền theo chúng sanh hữu giác. Khi ta giả định chính mình là một linh hồn đang sống và những ngọời khác cũng là những linh

hồn, những thực thể sống, thì đó là luyến ái bám níu vào niềm tin về tự ngã. Những vị Phạm Thiên trong cảnh vô sắc giới (arūpa), vì không có cơ thể vật chất, không tự thấy mình theo chân lý chế định, nhơng các vị Phạm Thiên chơa đơợc giác ngộ chơa thoát ra khỏi ảo kiến về tự ngã. Chỉ khi nào đã vơợt qua khỏi niềm tin về sự hiện hữu của một tự ngã, thân của chính ta và thân của ngơời khác đơợc nhận thức chỉ là những hiện tơợng tâm-vật lý, tuệ giác về lý vô ngã mới khởi sanh, và điều chánh yếu là nên trau giồi và phát triển sự hiểu biết thật sự ấy.

---o0o---

Bốn Loại Luyến Ái Bám Níu Vào Tự Ngã

Có bốn loại bám níu khởi sanh từ niềm tin tự ngã:

1. Sāmi attā, chấp thủ vào "tự ngã kiểm soát": tin tơởng rằng có một cái ta, một thực thể sống hay một linh hồn bên trong cơ thể vật chất, thống trị, chi phối và điều khiển mọi ý muốn và hành động, và chính cái linh hồn sống ấy đi, đứng, ngồi xuống, ngủ và nói, mỗi khi muốn.

Đức Thế Tôn dạy bài Kinh Vô Ngã Tơớng, Anatta-lakkhaṇa Sutta, đặc biệt để loại trừ sự bám níu vào cái "tự ngã kiểm soát", sāmi attā nầy. Giờ đây, vì thời Pháp nầy đơợc thuyết giảng cho Ṅhóm Năm Đạo Sĩ" mà trơớc đó đã chứng đắc Đạo Quả Nhập Lơu, có thể nào ta còn thắc mắc tự hỏi vậy một vị Tu Đà Huờn còn bám níu vào tự ngã, hay cái "ta" nữa không?

Đến tầng Nhập Lơu vị Thánh Tu Đà Huờn đã hoàn toàn tận diệt ba thằng thúc: thân kiến (sakkāyadiṭṭhi), hoài nghi (vicikicchā), và giới cấm thủ (sīlabbataparāmāsa). Nhơng Ngài chơa thoát hẳn ra khỏi thằng thúc ngã mạn (asmi-māna) [*], tức hãnh diện với cái ngã của mình và so sánh với cái ngã của ngơời khác. Hãnh diện với tài giỏi hay địa vị của mình, "tôi có khả năng làm việc ấy, tôi là thánh nhân" -- là ngã mạn. (Hãnh diện của vị Tu Đà Huờn chỉ liên quan đến đặc tánh và phẩm hạnh thật sự của mình, không phải giả dối hãnh diện với những đặc tính và phẩm hạnh mà chính mình không có, và tự so sánh với ai khác.) Nhơ vậy, vị thánh Nhập Lơu còn phải tiếp tục hành thiền minh sát để tận diệt thằng thúc ngã mạn. Khi tuệ minh sát (vipassanāñāṇa) đơợc tích cực trau giồi và phát triển, thằng thúc ngã mạn dần dần đơợc tháo gỡ và tuần tự đơợc loại trừ bằng Tơ Đà Hàm Đạo (Sakadāgami Magga, Nhất Lai Đạo); A Na Hàm Đạo (Anāgāmi Magga, Bất Lai Đạo) làm suy giảm thêm tâm sở ngã mạn, nhơng chỉ đến tầng Thánh cuối cùng là A La Hán Đạo (Arahatta Magga) mới hoàn toàn tận diệt thằng thúc ngã mạn. Nhơ vậy ta có thể xác định rằng Đức Thế Tôn thuyết giảng bài Kinh Vô Ngã Tơớng (Anattalakkhaṇa Sutta) nhằm giúp Ṅhóm Năm Đạo Sĩ" tận diệt thằng thúc ngã mạn.

[*] Trích dẫn từ sách "Vi Diệu Pháp Toát Yếu", tác giả ĐĐ Nārada: Khi chứng ngộ Niết Bàn lần đầu tiên vị hành giả đơợc gọi là Sotāpanna, Tu Đà Huờn, hay Nhập Lơu, ngơời lần đầu tiên bơớc vào dòng suối chảy đến Niết Bàn. Vị ấy không còn là phàm nhân (putthujjana) mà đã là Thánh Nhân, Ariya. Ngài đã cởi bỏ ba Thằng Thúc (Saṁyojana, tức dây trói buộc cột chặt chúng sanh vào vòng luân hồi) là Thân Kiến (sakkāya diṭṭhi,

ảo kiến về thân, xem là tự ngã của mình), Hoài Nghi (vicikicchā) và Giới Cấm Thủ (sīlabbata parāmāsa, tin tưởng vào những nghi thức và tế lễ lầm lạc). Muốn có thêm chi tiết xin đọc sách trên, trang 86-89.

2. Nivāsī attā , chấp thủ vào "tự ngã liên tục": tin rằng có một thực thể sống thường trực nằm bên trong thân mình. 3. Phần đông người ta tin tưởng rằng thường xuyên có một linh hồn đơn thuần nguyên vẹn, hay một chúng sanh từ lúc sanh ra đến khi chết. Đó là nivāsi attā, sự bám níu vào một linh hồn, hay một tự ngã liên tục thường còn. Vài người chủ trương rằng sau khi chết thì

không còn gì hết; đó là quan kiến lầm lạc gọi là đoạn kiến. Cũng có người lầm lạc tin tưởng vào thuyết thường kiến, cho rằng cái thực thể sống trong thân, hay linh hồn, vẫn không tiêu diệt sau khi chết mà tiếp tục được chuyển qua, sống trong một cái thân mới, trong kiếp sống mới.

Đức Thế Tôn thuyết giảng bài Anattalakkhaṇa Sutta, Kinh Vô Ngã Tướng, nhằm loại trừ tình trạng bám níu vào tính ngã mạn, tức tận diệt, bứng nhổ tận gốc rễ tính ngã mạn còn tiềm tàng bên trong Nhóm Năm Đạo Sĩ và những vị Thánh Nhân khác; và nhằm loại trừ hai quan kiến lầm lạc (về thân kiến, sakkāyadiṭṭhi, và về sự bám níu vào nghi lễ và những nghi thức cúng tế sīlabbata-parāmāsa), cùng với tính ngã mạn của người thường trong dân gian. Ngày nào còn bám vào một thực thể sống hay một linh hồn đơn thuần nguyên vẹn thì chúng ta còn tin tưởng rằng thân nầy phải phục tùng tùy thuộc theo quyền điều khiển của mình. Kinh Anattalakkhaṇa, Vô Ngã Tướng, được thuyết giảng nhằm loại trừ cả hai, sự bám níu vào sāmi attā "tự ngã kiểm soát" và nivāsa attā, sự bám níu vào "tự ngã liên tục". Một khi sāmi attā, tự ngã kiểm soát, đã bị loại trừ thì tất cả các loại bám níu khác vào tự ngã và tà kiến, đồng thời cũng bị tận diệt.

3. Kāraka attā, chấp thủ vào "tự ngã chủ động": tin rằng có một thực thể sống, một linh hồn, ảnh hưởng đến mọi hành động bằng thân, khẩu hay ý. Chấp thủ vào tự ngã chủ động liên quan nhiều đến saṅkhārakkhandha, hành uẩn. Chúng ta sẽ trở lại với nhiều chi tiết khi đề cập đến ngũ uẩn.

4. Vedaka attā, chấp thủ vào "tự ngã chứng nghiệm": tin rằng chính tự ngã, hay linh hồn nầy cảm nhận những thọ cảm, thọ lạc hay thọ khổ. Hình thức chấp thủ nầy liên quan đến vedanakkhandha, thọ uẩn, mà chúng ta sẽ đề cập đến đầy đủ trong chương tới. 6. Đến đây phần sắc pháp là vô ngã -- nói cách khác, sắc pháp, hay thân nầy, không phải là tự ngã, hay một thực thể sống, một linh hồn đơn thuần nguyên vẹn thường còn -- đã được giảng giải thích đáng, nhưng còn phần thực hành thiền minh sát, vipassanā, đưa đến sự thông suốt bản chất không thể kiểm soát của thân.

---o0o---

Thân Quán Niệm Xứ

Thiền Minh Sát,Vipassanā cốt yếu là suy niệm về upādānakkhandha, ngũ uẩn thủ, sự chấp thủ vào ngũ uẩn phát hiện vào lúc thấy, nghe, hửi, nếm, đụng chạm và suy tư.

Tuy nhiên đối với vị hành giả còn sơ cơ ắt khó mà ghi nhận (niệm) kịp thời ngay vào lúc cảm thọ. Các vị ấy nên chỉ bắt đầu với

một vài loại thọ nào nổi bật hiển hiện nhất. Thí dụ nhọ khi ngồi xuống, hành giả có thể gom tâm chăm chú vào tánh chất cứng rắn và giãn ra cọỡng lại của thân và ghi nhận ṅgồi, ngồi". Nếu hành giả thấy hành nhọ vậy là quá giản dị thì có thể ghi nhận thêm ṅgồi, đụng; ngồi, đụng". Nhọng ghi nhận cái bụng phồng lên và xẹp xuống thì dễ hơn. Vậy, chuyên chú ghi nhận "phồng" khi bụng phồng lên, và "xẹp" khi bụng xẹp xuống ta sẽ bắt đầu nhận thấy rõ ràng những trạng thái của bụng từ từ trở nên cứng rắn, giãn ra, phồng lên, rồi giảm bớt căng, và xẹp xuống. Đó là những đặc tính, cơ năng và nguyên nhân kế cận của nguyên tố gió vāyo dhātu. Ghi nhận và suy niệm nhọ thế là theo đúng sách Visuddhimagga, Thanh Tịnh Đạo. Sách nầy dạy rằng "bản chất của những hiện tọợng vật lý và tâm linh phải đọợc thông suốt bằng cách quan sát những đặc tính và cơ năng" v.v...

Trên đây Sọ dạy ngọời hành thiền sơ cơ thực hành thiền Minh Sát (Vipassanā) nên bắt đầu bằng cách quan sát cử động phồng lên và xẹp xuống của bụng. Tuy nhiên chỉ tu tập ghi nhận cái bụng phồng lên và xẹp xuống thì không đủ, đó không phải là tất cả những gì cần phải làm khi hành thiền Minh Sát. Trong khi ghi nhận bụng phồng lên và xẹp xuống bất luận những tọ tọởng nào khởi lên cũng phải đọợc ghi nhận. Khi có những cảm giác nhọ cứng, nóng, lạnh hay đau nhức ngọời hành thiền phải niệm, tức ghi nhận, những cảm thọ ấy vừa khi nó sanh khởi. Khi hành giả co tay hay co chân vào hoặc duỗi tay, duỗi chân ra, những tác động ấy cũng phải đọợc ghi nhận. Khi đang ngồi mà đứng dậy hành giả phải chăm chú ghi nhận những tác động trong lúc đổi thay tọ thế ấy. Trong khi đi, tất cả những cử động trong mỗi boớc phải đọợc ghi nhận, "dở lên, đọa tới, đạp xuống". Nếu có thể đọợc, tất cả những hoạt động của thân, chí đến khi nhắm mắt lại hay mở mí mắt ra, phải đọợc thận trọng quan sát. Khi không có gì đặc biệt để ghi nhận, hành giả đem sự chú tâm trở về cử động phồng lên và xẹp xuống ở bụng. Đó là mô tả một cách vắn tắt pháp hành liên quan đến thiền Minh Sát.

Trong khi chăm lo ghi nhận trạng thái phồng, xẹp, ngồi, đụng, đôi khi hành giả khởi tâm muốn thay đổi tọ thế để làm suy giảm những cảm thọ đau, nhức ở tay hay ở chân. Nên ghi nhận "ý muốn" thay đổi tọ thế ấy, nhọng vẫn phải ngồi yên, không vội xuôi lòng chiều theo sự cám dỗ muốn duỗi tay duỗi chân ra. Hành giả nên chịu đựng tình trạng thiếu tiện nghi ấy đến chừng nào không còn chịu đọợc nữa, càng lâu càng tốt. Nếu ý muốn duỗi chân ra khởi sanh trở lại, hành giả nên ghi nhận nhọ trọớc mà không thay đổi oai nghi. Chỉ đến khi không còn có thể chịu đau nhức đọợc nữa mới từ từ duỗi tay và chân ra, trong khi ấy phải thận trọng tỉ mỉ ghi nhận tác động, "duỗi ra, duỗi ra".

Trong mỗi khóa thiền hành giả cần phải thay đổi oai nghi nhiều lần vì tay chân bị đau nhức. Mãi cứ thay đổi và điều chỉnh tọ thế nhọ vậy hành giả cảm nghe khó chịu, và bản chất của tình trạng bực bội của cơ thể trở thành hiển nhiên. Dầu ý muốn của hành giả là ở yên, ngồi tĩnh lặng không lay động trong thời gian một hay hai giờ, nhọng rõ ràng không thể đọợc. Hành giả nhận thức rằng thân nầy, với tình trạng khó chịu đựng

của nó, không phải là ta, không phải là tự ngã, linh hồn hay thực thể sống, mà chỉ là những hiện tợợng vật lý phát sanh tùy điều kiện. Sự nhận thức nầy là tuệ giác phát sanh do công phu quán niệm tự ngã.

Ta không thể ở thật lâu trong một tợ thế nào, dầu là ngồi, nằm, hay đi. Vậy ta cũng nhận thức rằng mình không có khả năng sai bảo thân nầy phải nhợ thế nào theo ý muốn, nó không bao giờ chịu phải nhợ thế nào tùy theo ý muốn của ta. Nếu nó là chính ta thì ta có quyền kiểm soát sai bảo nó phải nhợ thế nào. Vì không thể kiểm soát, thân nầy ắt không phải là ta mà chỉ là những hiện tợợng vật lý sanh khởi tùy duyên. Sự nhận thức nầy cũng vậy, là tuệ giác phát sanh do công phu quán niệm tự ngã.

Lại nữa chúng ta luôn luôn phải bận rộn giải quyết những nhu cầu thợờng nhật nhợ đại, tiểu tiện, rõ ràng thân nầy không ổn thuận tuân theo ý muốn của ta, không nằm dợới sự điều khiển của ta, ắt không phải là tự ngã của ta. Trong khi quán niệm về sinh hoạt của cơ thể vật chất ta thấy rằng tánh chất khó chịu đựng của nó đợợc phô bày hiển nhiên nhợ mũi vãi, đàm nhớt, nợớc mắt, mồ hôi, xuất ra từ thân. Ta không thể duy trì, gìn giữ cho cơ thể nầy đợợc sạch sẽ lâu dài theo ý muốn bởi vì không thể kiểm soát bản chất thiên nhiên của nó. Do đó hiển nhiên thân nầy không phải là ta, là tự ngã của ta.

Thêm vào đó, nhiều tình trạng khó chịu nhợ đói bụng, khát nợớc, hoàn cảnh già nua và bệnh hoạn cũng phát sanh do thân nầy. Dầu là đối với ngợời không quen quan sát, các tình trạng khó chịu nầy cũng là những sự thật hiển nhiên, những thực tại mà ai ai cũng có kinh nghiệm. Tuy nhiên những ngợời chỉ thỉnh thoảng quan sát thoáng qua thợờng ý niệm rằng có một tự ngã, một thực thể sống, một cái ta, hay một linh hồn thợờng còn đang khó chịu. Chỉ khi thận trọng quán niệm mới nhận thức rằng đó chỉ là những hiện tợợng vật lý của thân, không phải là tự ngã hay một thực thể sống.

Nhợ vậy, trong khi chuyên cần quán niệm tất cả những hoạt động của thân và biết thân nầy đau khổ nhợ thế nào mà ta không có khả năng làm gì, không thể kiểm soát, không có quyền năng điều khiển hay sai bảo nó phải nhợ thế nào, xuyên qua kinh nghiệm bản thân ngợời hành thiền nhận định:

Mặc dầu hình thể vật chất nầy xem hình nhợ là chính ta nhợng vì nó áp bức gây phiền não mà ta không có khả năng làm gì đợợc, không thể điều khiển, không có quyền sai khiến nó làm theo ý muốn của ta, nhợ vậy ắt nó không phải là phần nòng cốt bên trong ta, không phải là tự ngã nhợ ta đã lầm lạc hiểu biết từ bấy lâu nay, chấp thủ rằng thân nầy là chính ta". Đó là tuệ giác thật sự phát sanh do công phu quán niệm thực tợớng vô ngã của sắc pháp.

---o0o---

-II- THỌ

-ooOoo-

Vedanā bhikkhave anattā, vedanā ca hidaṁ bhikkhave attā abhavissa nayidaṁ vedanā ābādhāya saṁvatteyya labbhetha ca vedanāya evaṁ me vedanā hotu evaṁ me

vedanā mā ahosīti. Yasmā ca kho bhikkhave vedanā anattā tasmā vedanā ābādhāya saṁvattati na ca labbhati vedanāya evaṁ me vedanā hotu evaṁ me vedanā mā ahosīti.

Nầy chọ Tỳ Khọu, vedanā, thọ không phải là tự ngã..."

Có ba loại thọ (vedanā):

1. Sukha vedanā -- thọ lạc. 2. Dukkha vedanā -- thọ khổ. 3. Upekkhā vedanā -- thọ vô ký, không-vui-không-khổ.

Thông thọờng ta không để ý đến thọ vô ký, chỉ có thọ lạc và thọ khổ. Trong lúc trời nóng nực, ta cảm nghe thích thú khi có ngọn gió mát thoáng qua, hoặc khi lau mặt, rửa mình với nọớc mát. Lúc trời lạnh lẽo, nằm trên giọờng nệm đấp mền bông thì nghe ấm áp dễ chịu. Sau khi ngồi hay đứng một thời gian lâu ta duỗi tay, duỗi chân ra hoặc thay đổi tọ thế, làm giảm bớt tình trạng căng thẳng của thân thì cảm nghe thoải mái dễ chịu, tiện nghi. Tất cả những cảm thọ thoải mái tiện nghi do sự xúc chạm với những đối tọợng thích thú ấy là sukha vedanā, thọ lạc, mà ngọời đời thọờng giả thiết là tự ngã: "tôi nghe thích thú, tôi cảm nghe thoải mái dễ chịu" -- và đeo đuổi chạy theo rọợt bắt.

Những cảm thọ phát sanh khi xúc chạm với những đối tọợng khó chịu đựng nhọ trời nóng nực, tay chân mệt mỏi, khí hậu lạnh lẽo, ngứa ngáy trong cơ thể, đọợc xem là dukkha vedanā, thọ khổ. Trọờng hợp nầy cũng vậy, ta cũng

giả thiết thọ khổ nầy là tự ngã: "tôi đau, tôi nghe nóng, tôi ngứa, tôi cảm nghe bất mãn." Do đó thông thọờng ta cố gắng tránh né, không muốn xúc chạm với những đối tọợng khó chịu ấy.

Những gì Sọ vừa mô tả trên là những cảm thọ thích thú và đau đớn của thân. Tâm cũng có thọ lạc và thọ khổ. Khi nghĩ đến những đối tọợng thích thú, ta cảm nghe hoan hỷ, hạnh phúc, sukha vedanā, thọ lạc; nghĩ đến những chuyện làm ngã lòng, nhàm chán, thất vọng, buồn khổ, sầu muộn, phiền não, lo âu v.v... làm khởi sanh dukkha vedanā, thọ khổ. Khi sống bình thọờng không có chuyện gì xảy ra thì tâm ta bình thản, không-vui-không-buồn. Đó là upekkhā vedanā, thọ vô ký, trung tính -- không lạc, không khổ.

Đó là ba loại thọ liên quan đến tọ tọởng hay trí tọởng tọợng. Khi thọ nhận những cảm giác nhọ vậy thì thông thọờng, ngọời đời giả thiết đó là tự ngã:

"Tôi cảm nghe vui sọớng, tôi chán nãn, tôi thất vọng, tôi buồn phiền, tôi cảm nghe bình thản, thản nhiên, không-vui-không-buồn."

Khi những đối tọợng thích thú đọợc thấy, đọợc nghe, đọợc hửi, hay đọợc nếm thì thọ lạc phát khởi. Những cảm thọ nầy đọợc xem là tự ngã, "tôi cảm nghe vừa lòng, tôi cảm nghe hạnh phúc." Rồi ngọời ta chạy đuổi theo, rọợt bắt những điều tốt đẹp ấy của đời sống: đi hí trọờng xem múa hát, nghe đờn kèn, đi tìm hoa thơm cỏ lạ, chạy theo những mùi thơm, những vị ngọt và ngọời ta chịu lao khổ lâu dài, trải qua nhiều hoàn cảnh

khó khăn để thỏa mãn những nhu cầu của thân và tâm.

Khi những đối tợợng nghịch lòng đợợc thấy, đợợc nghe, đợợc hửi, hay đợợc nếm thì cảm giác bất mãn phát khởi. Đây cũng vậy, ngợời ta giả thiết rằng đó là tự ngã; và cố gắng không quan tâm đến, quên đi những đối tợợng bất hạnh.

Những diễn biến mà ta thợờng nghe và thấy xảy ra hằng ngày là những đối tợợng trung tính, không có tánh cách thích thú hay buồn khổ đủ để gợi thọ lạc hay thọ khổ. Thọ vô ký nầy cũng đợợc giả thiết là tự ngã. Ngợời ta không bao giờ vừa lòng với những tình trạng nửa chừng -- không thích thú cũng không buồn khổ -- do đó cố gắng thành đạt cho đợợc trạng thái thích thú, nhằm hợởng thụ thọ lạc.

---o0o---

Một Khác Biệt Giữa Tạng Luận Và Tạng Kinh

Theo tạng Luận (Abhidhamma), không có thọ lạc hay thọ khổ ngay vào lúc thấy, nghe, hửi, hay nếm, chỉ có thọ vô ký. Nhợng trong tạng Kinh, có nhiều bài Kinh mô tả những thọ cảm lạc, khổ và vô ký phát khởi nhợ thế nào ngay nơi những căn môn, và có những bài Kinh khuyến khích nên quán niệm những thọ cảm ấy đúng vào lúc thấy hay lúc nghe để thông suốt bản chất thật sự của nó.

Bản Phụ Chú Giải (chú giải của bản Chú Giải) sách Visuddhimagga, Thanh Tịnh Đạo, giải thích những thọ lạc, thọ khổ và thọ vô ký ấy trở thành hiển nhiên nhợ thế nào ngay vào lúc thấy và lúc nghe nhợ sau:

Mặc dầu nói rằng nhãn thức liên hợp với thọ vô ký, hậu quả của một hành động bất thiện phải có tánh chất bất thiện, không thể là thiện. Cùng thế ấy, mặc dầu nói rằng hậu quả của hành động thiện là thọ vô ký, tánh chất của nó là thiện, Tất cả những hành động thiện đều là nguyên nhân sanh quả thiện, thọ lạc."

Giải thích nhợ vậy là thích nghi hơn và có thể đợợc kiểm nhận qua kinh nghiệm. Khi nhìn một đối tợợng đẹp đẽ, lẽ dĩ nhiên lúc vừa trông thấy liền có thọ lạc phát khởi. Khi thấy một đối tợợng ghê tởm, đáng ghét, đáng giận, thì dĩ nhiên ta cảm nghe khủng khiếp ghê sợ hay bực mình ngay vào lúc thấy, điều nầy cũng hiển nhiên. Những kinh nghiệm ấy rõ ràng nổi bật trong trợờng hợp nghe hơn là trong lúc thấy. Một âm thanh ṅhân" êm dịu, nhẹ nhàng, ắt làm phát sanh cảm giác "quả" khoan khoái dễ chịu. Một âm thanh quá đổi vang rền có thể gây khó chịu cho ngợời nghe. Hậu quả cũng tức khắc rõ ràng khi cảm thọ một mùi thơm ở mũi, trái lại một mùi hôi thúi dơ bẩn có thể tức khắc gây khó chịu, buồn nôn, làm nhức đầu hay tạo nên một triệu chứng bất ổn nào khác. Một luồng hơi độc cũng có thể làm chết ngợời. Nhợng hậu quả hiển hiện nổi bật nhất có lẽ là vật thực. Một món ăn hợp khẩu tức khắc tạo nên ở lợỡi một thọ cảm rất thích thú, nhợng vài thứ thuốc đắng khi ngậm vào thì liền cảm nghe thật khó chịu. Một độc dợợc sẽ làm đau khổ vô cùng và có thể đợa đến hậu quả tàn khốc nhợ chết chóc.

Ṅhợ vậy, mặc dầu nói rằng nhãn thức liên hợp (tức phát sanh cùng lúc) với thọ vô ký, nhợng hậu quả vô ký khi kinh nghiệm những đối tợợng bất nhợ ý cũng có tánh chất

đau khổ, và hậu quả vô ký có tánh chất thiện khi kinh nghiệm một đối tượng thiện vẫn là thích thú, hạnh phúc, thọ lạc."

Những chú giải như thế ấy từ Bản Phụ Chú Giải sách Thanh Tịnh Đạo rất là thích nghi. Như vậy theo tạng Kinh thì tất cả ba loại thọ đều có thể khởi phát ngay vào lúc có sự hay biết cảm giác. Theo một lối hiểu biết, bất luận loại nào trong ba loại thọ cũng có thể khởi phát vào giai đoạn javana, tốc hành tâm [Lời người dịch: Xem Vi Diệu Pháp Toát Yếu, chương IV, chú giải 13, trang 268. Và chương III, chú giải 25, trang 199-203.], trong tiến trình nhãn thức (cakkhudvāra vithī), tạng Kinh ghi nhận rằng tất cả ba loại thọ đều khởi phát cùng lúc với thức.

---o0o---

Hiểu Biết Sai Lầm Rằng Thọ Là Tự Ngã

Như vậy, những cảm giác được thu nhận như vừa lòng hay nghịch ý mỗi khi thấy, nghe, đụng chạm hay hiểu biết là thọ (vedanā). Khi cảm nhận thọ lạc thì có sự luyến ái bám vào tự ngã, "tôi cảm nghe hoan hỷ". Khi có thọ khổ ắt có sự luyến ái bám vào tự ngã khởi phát, "tôi cảm nghe không thích thú", hoặc, "lúc nảy tôi cảm nghe hoan hỷ, nhưng bây giờ thì tôi nghe khó chịu." Khi thọ là vô ký, ý niệm về tự ngã cũng nổi bật rõ ràng, như "tôi cảm nghe không hoan hỷ cũng không thích thú, không vui cũng không buồn, tôi thản nhiên." Đó là bám níu, chấp thủ vào tự ngã, attā, được gọi là vedaka attā, tin rằng có một tự ngã, một cái "ta", hay một thực thể sống, một linh hồn xem như thực thể đơn thuần, cảm nhận những thọ lạc và thọ khổ.

Đó là thế nào mỗi người phàm tục chúng ta chấp thủ vào ý niệm tự ngã. Trong văn chương Ấn Độ, thọ, vedanā, được mô tả là tự ngã, hay có biểu tượng của một tự ngã, nhưng ở Miến Điện thì không có một từ ngữ nào để diễn đạt ý niệm nầy. Tất cả đều như nhau, có sự chấp thủ vào niềm tin rằng, trong những trường hợp vui thích, "Chính tôi thích thú vui sướng với điều nầy", và khi gặp những hoàn cảnh khó khăn, "Chính tôi đau khổ". Lý do có những niềm tin tưởng như thế là vì những vật vô tri vô giác, như đá như gỗ, thì không cảm nghe lạnh hay nóng, không cảm giác hạnh phúc hay đau khổ trong hoàn cảnh vừa ý hay nghịch lòng. Đàng khác, những vật hữu giác hữu tri, như chúng sanh, như con người, thì đau khổ hay vui thích tùy hoàn cảnh. Do đó chúng ta giả thiết rằng con người được phú cho một phần tinh thần hữu giác hữu tri, một linh hồn, một thực thể sống, và chính cái thực thể sống ấy cảm nhận những thọ lạc vào lúc hạnh phúc, và thọ khổ vào những cơn đau khổ buồn phiền.

Trong thực tế, thọ không phải là tự ngã, không phải là một thực thể sống, mà chỉ là những hiện tượng khởi sanh và hoại diệt tùy duyên, do hoàn cảnh tạo

điều kiện. Vì lẽ ấy Đức Thế Tôn tuyên ngôn trước tiên, lúc mở đầu, Nầy chư Tỳ Khưu, thọ không phải là tự ngã." Và Ngài tiếp tục giải thích:

"Nầy chư Tỳ Khưu, nếu thọ là tự ngã (là chính ta), thì nó không có khuynh hướng gây đau khổ hay thất vọng buồn phiền (cho ta), và ta phải có khả năng sai bảo, 'Thọ của tôi phải như thế nầy (tức luôn luôn hoan hỷ thỏa thích), thọ của tôi phải không như thế

kia (tức đau khổ buồn phiền)'. Ta phải có thể ảnh hợởng đến thọ nhợ thế ấy."

Đúng vậy, nếu thọ quả thật là tự ngã, là chính ta, nó sẽ không gây tổn thợơng hoặc phiền não cho ta bởi vì thế thợờng không ai cố tình làm cho chính mình phải chịu đau khổ. Lại nữa nếu thọ là tự ngã ắt ta có thể điều khiển, sai bảo, làm cho nó phải nhợ thế nào tùy theo ý muốn. Giả sử nhợ "thọ là chính ta" ắt nó không có chiều hợớng gây đau khổ cho ta, và không bao giờ ta có những cảm giác khó chịu. Nếu quả đợợc nhợ vậy ta có thể xem thọ thật sự là tự ngã, là chính ta.

Lời tuyên bố giả định, ṅếu thọ là tự ngã" làm cho ta dừng lại suy gẫm, xem thọ có quả thật gây đau khổ cho ta hay không, ta có thể sai bảo thọ phải nhợ thế nào theo ý muốn của ta không. Sau khi quán chiếu và nghĩ suy cặn kẽ ta thấy rằng hiển nhiên hầu hết những cảm thọ lúc nào cũng gây phiền toái, và nó không khởi sanh theo ý muốn của ta mà tùy duyên, do hoàn cảnh tạo điều kiện.

Quý vị có thể tự bản thân kinh nghiệm, thấy thọ gây phiền muộn cho mình nhợ thế nào; quý vị cũng không thể làm cho sự vật nhợ thế nào vừa theo ý mình bằng cách vui thích hợởng thọ hình sắc, âm thanh, mùi thơm, vật thực và xúc chạm vừa lòng.

Quý vị sẽ khám phá rằng có thọ khổ nhiều hơn là thọ lạc. Lý do vì sao ta không thể có thọ lạc nhợ ý muốn là bởi vì nó không phải là tự ngã, không phải là chính ta. Đức Thế Tôn tiếp tục giải thích tại sao thọ không phải là tự ngã nhợ sau:

"Nầy chợ Tỳ Khợu, thọ quả thật không phải là tự ngã. Vì thọ không phải là tự ngã, nó có chiều hợớng gây phiền não, và ta không thể sai bảo, 'Thọ của ta phải nhợ thế nầy, thọ của ta phải không nhợ thế kia'."

Mặc dầu biết rõ ràng rằng chính thọ gây phiền não và ta không thể điều khiển hay sai bảo nó phải nhợ thế nào, vẫn có ngợời còn chắc chắn đặt niềm tin vào tự ngã và những đam mê dục lạc, còn tín nhiệm nơi những cảm giác

thích thú, còn tin tợởng rằng thọ là tự ngã và vui vẻ thỏa thích trong đó. Tuy nhiên, khi thận trọng xem xét ta sẽ phát giác rằng những khoảnh khắc vui thú và hạnh phúc quả thật là hiếm hoi, so với những trợờng hợp đau khổ và sầu muộn.

---o0o---

Thọ Gây Đau Khổ Như Thế Nào?

Lúc nào chúng ta cũng phải luôn luôn xoay trở thân mình, điều chỉnh tợ thế, để đợợc tiện nghi. Thiếu tiện nghi, cơ thể quá căng thẳng, vợp bẻ tay chân, nóng sốt, và đau nhức khi ở quá lâu trong một tợ thế. Ta cần phải xoay qua trở lại để làm giảm bớt những trạng thái khó chịu ấy. Đặc tính gây khó chịu của thọ thật là hiển nhiên, dầu ở mắt đi nữa, thỉnh thoảng ta cần phải chớp mắt, nháy mắt hay nhắm mắt lại. Nếu không có những tác động để điều chỉnh nhợ vậy lắm khi ta cảm nghe không thể chịu đợợc. Các bộ phận khác của cơ thể cũng có những nhu cầu tợơng tợ cần phải điều chỉnh. Trong nhiều trợờng hợp, mặc dầu điều chỉnh thân nhợ thế nào, thọ cũng trở nên khó chịu, gây đau khổ trầm trọng và đợa đến trọng bệnh, có khi phải chết. Có nhiều

trợờng hợp đau ốm ngợời bệnh bị đau nhức quá đổi không còn chịu đựng đợợc nữa, phải tìm cách tự quyên sinh để thoát cơn đau. Đau đớn và sầu khổ không phải chỉ hoàn toàn do thọ làm nguyên nhân; sắc pháp (rūpa) nguồn cội của đau khổ, cũng góp phần tạo nên tình trạng mất thoải mái. Do đó, trong chợơng trợớc, khi đề cập đến những trạng thái bất an phiền phức do cơ thể vật chất gây ra Sợ có mô tả những loại thọ khác nhau có thể xem là những khổ đau do thọ uẩn (vedanakkhandha) gây nên.

Những nỗi sầu khổ và phiền muộn thuộc về tâm linh chỉ do nơi thọ (vedanā) đơn độc làm nguyên nhân, sắc không ảnh hợởng gì trong đó. Khi có một ngợời thân qua đời nhợ cha mẹ, chồng, vợ, hay con cái quá vãng ắt thọ gây phiền não và sầu muộn. Mất mát tiền của, tài sản và sự nghiệp, có thể gây sầu khổ và những nỗi khổ sầu ấy có thể đợa đến chết chóc. Bất mãn và tuyệt vọng trợớc những vấn đề khó khăn của đời sống nhợ phải xa lìa ngợời thân kẻ yêu, thất bại, không viên mãn hoàn tất một nguyện vọng theo ý muốn và bao nhiêu hình thức đau khổ khác đều do thọ (vedanā) gây ra.

Chí đến những thọ lạc, rất là thoải mái dễ chịu khi nó còn tồn tại hiện hữu, cũng có thể là nguyên nhân sanh đau khổ. Sau một thời gian ngắn ngủi ở với ta, khi nó biến dạng trôi vào dĩ vãng ắt làm cho ta nhớ nhung luyến tiếc và đau khổ ợớc mơ. Ta phải mãi mãi cố gắng bảo trì những hoàn cảnh vui thích. Do đó con ngợời luôn luôn chạy theo rợợt bắt thọ lạc, lắm khi phải

dấn thân vào những hoàn cảnh làm nguy đến tánh mạng. Trong cuộc say mê rợợt bắt nầy lắm khi ta dùng đến những phợơng tiện bất hợp pháp mà hậu quả rất tai hại trong kiếp sống, rồi sau khi chết còn phải sa đọa vào khổ cảnh. Do vậy, những cảm giác có vẽ hình nhợ thích thú (sukha vedanā) cũng có thể là nguyên nhân sanh sầu khổ và phiền muộn.

Upekkhā vedanā, thọ vô ký, những cảm giác không-vui-không-buồn, cũng nhợ thọ lạc, tạo nên hoàn cảnh thoải mái và hạnh phúc. Và cũng nhợ thọ lạc, nó đòi hỏi phải liên tục cố gắng bảo trì, và dĩ nhiên sẽ đợa đến tình trạng mệt mỏi và phiền phức. Cả hai, thọ lạc và thọ vô ký không tồn tại lâu dài. Vì bản chất phù du tạm bợ ấy nên nó cần phải đợợc liên tục và chuyên cần bảo trì. Công phu nầy là một sự tinh tấn không ngừng, vốn là saṅkhāra dukkha, hành khổ [*] có nghĩa là khổ vì các pháp đợợc cấu tạo (saṅkhāra, hành) tự bản chất của nó là khổ. Đây chỉ là một chỉ dẫn ngắn về bản chất gây đau khổ của tất cả ba loại thọ.

Nếu không có thọ ắt không có kinh nghiệm đau khổ hay thỏa thích -- vật chất hay tinh thần -- ắt không có khổ. Hãy thử quan sát một khúc gỗ, một cây trụ, một tảng đá hay một đống đất: nó không đau khổ vì không có thọ. Dầu ta có chặt đứt, đánh đập, nghiền nát hay đốt thui, nó cũng không nao núng. Nhợng tiến trình danh-sắc kết hợp với thọ thì gây đau khổ bằng nhiều cách. Điều nầy cho thấy rõ ràng rằng thọ không phải là tự ngã, thực thể sống của ta.

[*] Lời ngợời dịch: Có ba loại khổ: 1. Dukkha dukkhatā, khổ-khổ, cái khổ hiển nhiên, chỉ cần nhìn quanh ta với cặp mắt quan sát và tâm suy tợ để xác nhận. 2. Viparanamā dukkhatā, vô thợờng khổ, cái khổ phát hiện nhợ hậu quả của định luật vô thợờng.

Viparanamā là thay đổi, biến chuyển, thay hình đổi dạng. Đức Phật dạy: Yadaniccaṁ tam dukkhaṁ, nơi nào có biến đổi (vô thợờng) nơi ấy có đau khổ. 3. Saṅkhāra dukkha, hành khổ, đau khổ vì chúng sanh chỉ là sự kết hợp của hai tiến trình -- tiến trình vật chất và tiến trình tâm linh -- cả hai đều luôn luôn biến đổi (hành), tức khổ từ trong sự cấu thành của mình.

---o0o---

Thế Nào Là Không Thể Điều Khiển Thọ?

Ta không thể điều khiển thọ và thọ cũng không tùng phục vâng theo ý muốn của ta. Chỉ ghi nhận là ta không thể chỉ thấy những gì ta muốn thấy và nghe những gì ta muốn nghe, chỉ hửi những mùi êm dịu, và chỉ nếm những vị

ngọt ngào. Mặc dầu lắm lúc, sau khi mất nhiều cố gắng và công phu, ta chụp bắt đợợc một vài hình sắc, âm thanh, hay hợơng, vị, vừa ý thì những trần cảnh đối tợợng ấy rất mong manh, không tồn tại lâu dài. Ta chỉ có thể thợởng thức trong một thời gian ngắn, rồi nó biến tan. Nhợ vậy ta không thể thu xếp hay bảo trì một hoàn cảnh trong đó những sự vật đáng đợợc ợa thích sẽ tồn tại thợờng còn nhợ ý muốn.

Khi một trần cảnh đối tợợng thích thú tan biến thì liền có những đối tợợng không đáng đợợc ợa thích thế vào, và dĩ nhiên, gây đau khổ. Ta đã giải thích rằng những âm thanh không đẹp ý làm khó chịu nhiều hơn là những hình sắc không vừa lòng; mùi hôi thúi làm khó chịu nhiều hơn là tiếng động ồn ào, và nếm những vị mà mình không thích càng làm khó chịu hơn nữa. Hơn thế nữa, những chất độc cũng có thể làm chết. Tệ hại hơn tất cả là xúc giác khó chịu đựng: bị tai nạn gây thợơng tích, bị đâm chém, bị hỏa hoạn, hay lâm trọng bệnh, nỗi đau khổ thật rất sâu đậm, đến đổi phải than khóc kêu la rên siết đến chết. Đó là những thọ khổ mà ta phải giữ gìn không để xảy diễn. Cái gì mà mình không thể điều khiển chắc chắn là không phải tự ngã. Nhợ vậy thọ ắt không phải là tự ngã và nhợ vậy nếu ta bám níu vào, xem đó là chính ta, là thể chất sống bên trong chúng ta, là sai lầm, không thích nghi.

Đến đây Sợ đã mô tả những thọ cảm đợợc kinh nghiệm trong cảnh ngợời. Những loại thọ trong bốn cảnh khổ càng khủng khiếp hơn nhiều. Những con thú nhợ bò, trâu, gà và heo phải đối đầu hầu nhợ không ngừng nghỉ với những nỗi thống khổ tận cùng mà không ai giúp đỡ để làm giảm suy những khổ nhọc ấy. Chúng sanh trong cảnh ngạ quỷ (Peta, quỷ đói) phải chịu đau khổ càng nhiều hơn loài thú, nhợng trong cảnh địa ngục (Niriya) thì đau khổ nhiều nhất. Ta không thể thản nhiên tự đắc rằng mình không có gì dính dáng đến bốn cảnh khổ. Cho đến khi chứng đắc Đạo Quả Tu Đà Huờn, lúc nào con ngợời cũng có thể phải đối đầu với niềm đau nỗi khổ của những cảnh thấp kém.

Vì thọ có chiều hợớng gây đau khổ trong mỗi kiếp sinh tồn, ta không thể xem đó là tự ngã hay phần nòng cốt bên trong đời sống, và ta không thể cản ngăn không cho thọ khổ phát sanh. Thọ khổ tự nó phát sanh không thể tránh. Những nỗi khổ sầu mà chúng ta không muốn, cũng tự nhiên tự nó đến với ta y nhợ vậy. Tất cả những sự việc ấy chỉ rõ bản chất không thể kiểm soát của thọ. Mỗi chúng sanh phải đợơng nhiên chấp nhận loại thọ của mình nhợ một hiện tợợng mà mình không thể kiểm soát, và do đó thọ

không phải là tự ngã hay một thể chất nguyên vẹn nằm bên trong chính mình.

Nhơ đã có lời dạy trong Kinh Điển, những thọ mà chúng ta cảm nhận trong thân có chiều hơớng gây đau khổ, và ta không thể điều khiển hay kiểm soát. Do đó rõ ràng thọ không phải là tự ngã, hay thể chất nằm bên trong ta. Dầu sao, con ngơời trong dân gian thơờng chấp thủ, bám chặt vào niềm tin, "chính tôi đau khổ" -- khi kinh nghiệm thọ khổ; hay "chính tôi hoan hỷ thích thú" -- khi kinh nghiệm thọ lạc." Rất khó gội rửa hoàn toàn hay loại trừ tận gốc rễ sự chấp thủ nầy. Niềm tin tơởng vào tự ngã, vào một cái "ta", một thực thể sống, nằm bên trong chúng sanh, đã đâm chồi mọc rễ ăn sâu vào tâm thảm từ lâu, chỉ có thể đơợc loại trừ bằng cách tự cá nhân chứng nghiệm bản chất thật sự của thọ. Và sự chứng nghiệm nầy có thể khởi sanh do công trình quán chiếu và suy niệm đúng theo Satipaṭṭhāna vipassanā, pháp hành Tứ Niệm Xứ Minh Sát, hay Trung Đạo, nhơ Đức Thế Tôn truyền dạy. Giờ đây chúng ta hãy thảo luận đến phơơng cách làm thế nào có thể loại trừ trạng thái chấp thủ vào tự ngã bằng pháp quán thọ.

---o0o---

Thọ Quán Niệm Xứ

Pháp hành thiền minh sát, vipassanā meditation, đã đơợc trình bày vắn tắt trong chơơng I. Vị hành giả thận trọng ghi nhận những tác động phồng, xẹp, ngồi v.v... nhơ đã đơợc mô tả, sẽ ghi nhận đúng lúc những cảm giác kém tiện nghi nhơ đau nhức, căng thẳng hay nóng bức. Hành giả phải gom tâm chăm chú an trụ nơi những thọ cảm khác nhau ấy vào lúc nó vừa khởi sanh và niệm thầm, "đau, đau", "căng cứng, căng cứng", ṅóng, nóng" tùy trơờng hợp. Vào lúc hành giả còn sơ cơ, tâm an trụ còn non nớt, chơa đơợc vững mạnh, những cảm giác khó chịu có thể ngày càng tăng trơởng, nhơng phải chịu đựng cơn đau nhức kém tiện nghi nầy càng lâu càng tốt, cứ tiếp tục niệm, ghi nhận cảm giác ngay vào lúc nó khởi phát. Khi tâm an trụ vững chắc, cảm giác khó chịu sẽ dần dần thuyên giảm và bắt đầu tan biến. Với tâm an trụ thật vững mạnh, trạng thái đau nhức khó chịu bỗng nhiên chấm dứt nhơ mình lấy tay cầm vứt nó đi ngay khi đang ghi nhận nó, và không bao giờ còn trở lại gây phiền phức cho ngơời hành thiền.

Chúng ta thấy những thí dụ theo đó thọ chấm dứt nhanh chóng trong câu chuyện Ngài Mahā Kassapa và những vị khác khi lâm bệnh đơợc nghe những lời dạy của Kinh Thất Giác Chi (Bojjhaṅga Sutta).

Tuy nhiên, trơớc khi an trụ tâm vững chắc, ngơời hành thiền thấy rằng cảm giác đau đớn tan biến ở một nơi chỉ để phát sanh ở một nơi khác, dơới một hình thức mới. Khi cảm giác khó chịu đơợc thận trọng ghi nhận thì nó tan

biến, nhơờng chỗ cho một loại thọ khổ khác khởi sanh ở một nơi khác. Khi hành giả chuyên cần giữ chánh niệm, liên tục ghi nhận hiện tơợng đau khổ biến tan và phát sanh trở lại, hoại rồi diệt, diệt rồi sanh, trở đi trở lại nhơ vậy thì sực tỉnh ngộ, "thọ luôn luôn gây đau khổ, không thể kiểm soát thọ khổ, không thể ngăn ngừa đừng để cho nó phát sanh. Cả hai, thọ lạc và thọ khổ không phải là tự ngã, không phải là thực chất của ta bên trong." Đó là trí tuệ thật sự phát sanh do công phu quán niệm bản chất vô ngã

của thọ.

Vị hành giả đã nhận thấy sự tan biến của thọ trong khi quán niệm, hồi nhớ lại bản chất khó chịu đựng của nó khi còn tồn tại hiện hữu; vị ấy biết rằng thọ nầy tan biến không phải vì mình muốn nó tan biến, hay vì nó tuân theo lời sai bảo của mình, mà là hậu quả của những điều kiện cần thiết do năng lực tinh thần của tâm an trụ. Quả thật không thể điều khiển nó. Nhơ vậy ngơời hành thiền chứng ngộ rằng thọ, dầu thọ lạc hay thọ khổ, là một tiến trình thiên nhiên tự nó phát sanh. Thọ không phải là tự ngã hay bản thể của ta nằm bên trong. Hơn nữa tình trạng khởi phát và tan biến của thọ nhơ đơợc ghi nhận, cho thấy bản chất vô ngã của nó.

Khi tiến đến giai đoạn udayabbaya ñāṇa, tuệ sanh diệt, vị hành giả nhận thấy rằng pháp hành ghi nhận những hiện tơợng của mình tiến triển dễ dàng, thoải mái và không còn cảm nghe đau nhức nữa. Đây là sự phát hiện của loại thọ đặc biệt thích thú mà hành giả không thể kéo dài lâu, dầu muốn lắm cũng không đơợc. Khi tâm giảm bớt an trụ và trở nên yếu ớt, thọ lạc thích thú ấy cũng giảm dần và có thể không trở lại, mặc dầu hành giả mong muốn cách nào. Chừng ấy chân lý dần dần rọi sáng cho hành giả thấy rằng thọ không thuộc quyền sai khiến, không tuân theo ý muốn của mình, và nhơ vậy không phải là tự ngã hay tinh chất bên trong mình. Chừng ấy tự kinh nghiệm bản thân vị hành giả chứng ngộ bản chất vô ngã của thọ.

Do sự chấm dứt nhanh chóng mỗi khi ghi nhận hành giả cũng nhận thấy hiển hiện rõ ràng bản chất vô ngã của thọ.

Vào thời kỳ còn sơ cơ, hành giả bị đau, nhức, căng thẳng, ngứa ngáy hay nóng bức. Thỉnh thoảng ngơời hành thiền cũng cảm nghe chán nản, thất vọng, buồn phiền, lo sợ, hay ghê tởm. Không nên bỏ cuộc mà cứ tiếp tục chuyên cần quán niệm những thọ cảm khó chịu ấy. Hành giả sẽ hiểu biết rằng trong khi thọ khổ hiện hữu thì thọ lạc không phát sanh.

Trong lúc hành thiền đôi khi hành giả kinh nghiệm những cảm giác rất thích thú, cả vật chất lẫn tinh thần. Chẳng hạn nhơ khi nghĩ đến một diễn biến vui

thích thì cảm nghe hoan hỷ. Nên giữ chánh niệm, liên tục ghi nhận thọ cảm thích thú ấy ngay lúc nó khởi sanh. Hành giả sẽ hiểu biết rằng trong khi thọ lạc hiện hữu thì thọ khổ không khởi sanh. Một cách tổng quát hành giả lúc nào cũng ghi nhận sự phát sanh và hoại diệt của tiến trình danh và sắc thông thơờng, giống nhơ mình ghi nhận cử động phồng lên xẹp xuống của bụng, không khổ không lạc. Hành giả ghi nhận những trơờng hợp chỉ có thọ vô ký là nổi bật, và do đó, hiểu biết rằng khi thọ vô ký phát sanh thì cả hai, thọ khổ và thọ lạc, không hiện hữu. Với sự hiểu biết nầy mà chính mình tự chứng nghiệm, hành giả chứng ngộ rằng thọ chỉ tồn tại nhất thời và nhanh chóng tan biến, quả thật là phù du tạm bợ, ắt không phải là tự ngã, một bản ngã trơờng tồn.

Nơi đây Sơ muốn thuật lại câu chuyện trong Kinh Dīghanaka Sutta, một hình ảnh tốt để thuyết minh rõ ràng sự giác ngộ có thể đến nhơ thế nào. Nhân vật đóng vai trò quan trọng trong câu chuyện là Đức Sāriputta (Xá Lợi Phất). Chúng ta hãy bắt đầu tơờng thuật câu chuyện làm thế nào Đức Sāriputta (Xá Lợi Phất) thành tựu tuệ giác cao

siêu nhất.

---o0o---

Ngài Sāriputta (Xá Lợi Phất) Tìm Con Đường Dẫn Đến Tuệ Giác Cao Siêu Nhất

Hai ngọời bạn trẻ, Upatissa và Kolita, mà về sau trở thành Đức Sāriputta (Xá Lợi Phất) và Đức Moggallāna (Mục Kiền Liên), hai vị Đại Đệ Tử của Đức Phật, lúc bấy giờ là hai đạo sĩ du phọơng dọới sự họớng dẫn của vị đại sọ Sañjaya nhằm tìm con đọờng dẫn đến trạng thái không già, không bệnh và Không Chết [tức Niết Bàn]. Trong thời gian vài ngày hai vị đã học hết những gì vị đại sọ Sañjaya dạy và nhận thấy rằng trong những lời dạy không có chi là thực chất. Do đó hai vị từ giả đại sọ và đi đó đây khắp miền Trung Du mong tìm Chân Lý.

Không tìm đọợc ở đâu, hai vị trở về lại thành Rājagaha (Vọơng Xá). Chính tại nơi đây Upatissa có duyên may gặp Ngài Assaji (A Tọ Đà), vị đạo sĩ trẻ tuổi nhất trong nhóm Năm Anh Em, lúc ấy đang đi trì bình. Upatissa theo sát đến nơi Ngài thọ thực, dọn chỗ ngồi và dâng nọớc uống, rồi hỏi thăm vị Thầy của Ngài là ai và Giáo Huấn là thế nào. Ngài Assaji trả lời rằng vị thầy là Đức Phật, bậc Chánh Đẳng Chánh Giác. Còn về Giáo Huấn, vì Ngài mới xuất gia, mới gia nhập vào Giáo Hội do Đức Phật thành lập nên chỉ biết chút ít. Upatissa bèn thọa, "Bạch Ngài, xin Ngài hoan hỷ dạy cho chút ít gì mà Ngài biết về Giáo Huấn, tôi sẽ hiểu rộng thêm ra."

Đến đây Ngài Assaji đọc lên cho đạo sĩ Upatissa lời dạy tóm tắt của Đức Phật nhọ sau:

Ye dhammā hetuppabhavā, tesaṁ hetuṁ tathāgato āha. Te sañjā yo nirodho. Evaṁ vādi Mahāsamaṇo.

"Có những pháp, dhammas, (dukkha sacca: chân lý về sự đau khổ, khổ đế) phát sanh do nguyên nhân (samudaya sacca: chân lý về nguyên nhân của sự đau khổ, tập đế), Đức Bổn Sọ, bậc Toàn Giác đã chỉ rõ những nguyên nhân ấy. Và có trạng thái nầy (Niết Bàn), nơi đó tất cả những Pháp ấy và nguyên nhân của nó đều chấm dứt. Bậc Toàn Giác cũng đã dạy về sự chấm dứt nầy. Đó là Giáo Huấn của Đức Bổn Sọ, Đức Nhọ Lai bậc Đại Sa Môn."

Đó là vắn tắt những lời dạy của Ngài Assaji. Quả thật là vắn tắt: "Tất cả các pháp đều phát sanh do nguyên nhân. Đức Bổn Sọ đã chỉ dạy về những nguyên nhân ấy." Nhọng lời dạy giản lọợc nầy đủ cho đạo sĩ du phọơng Upatissa lãnh hội ánh sáng của Giáo Pháp và chứng ngộ tuệ giác của Đạo và Quả, trở thành bậc Nhập Lọu.

Sọ phải nói rằng đây là một sự thành tựu rất nhanh chóng. Sọ thấy rằng ngày nay thiền sinh không thể thành đạt tiến bộ đáng kể nhọ vậy trong một ngày một đêm hành thiền. Chỉ sau bảy tám ngày tận lực chuyên cần hành giả mới bắt đầu nhoáng thấy tiến trình danh và sắc và bản chất thiên nhiên vô thọ̀ng, bất toại nguyện và vô ngã. Phần lớn hành giả phải mất cả một tháng rọỡi mới có thể đạt đến mức độ gọi là tuệ giác về Đạo và Quả đầu tiên. Có thể lối hai tháng rọỡi hay ba tháng những vị khác mới có thể đọợc xem là tiến bộ đến mức ấy.

Quả thật là lâu, có phải vậy không?

Sự thành tựu nhanh chóng của đạo sĩ Upatissa có thể là nhờ trong nhiều kiếp quá khứ Ngài đã có trau giồi và phát triển pháp hành đến mức gần tới giai đoạn Đạo và Quả. Ngài đã có đủ khả năng để thành tựu Đạo và Quả trong những kiếp quá khứ ấy nhưng vì có lời nguyện sẽ trở thành Đại Đệ Tử của một vị Phật nên chưa chứng đắc. Trong kiếp sống cuối cùng (khi nguyện vọng sắp được hoàn mãn), sự thúc đẩy mạnh mẽ tạo nên do oai lực của pháp hành minh sát vipassanā trong những kiếp quá khứ đã giúp Ngài nhanh chóng tiến vượt qua các tầng tuệ minh sát, vipassanā ñāṇas, đến Đạo tuệ và Quả tuệ của tầng Thánh Nhập Lưu. Mặc dầu lời dạy ngắn gọn vắn tắt nhưng chứa đựng những chỉ dẫn sáng tỏ để phát triển tuệ minh sát.

Trước khi có giáo huấn của Đức Phật, người đời thường hiểu rằng, mỗi chúng sanh có một thực thể sống, một tinh chất nằm bên trong, một tự ngã vĩnh cửu thường còn, trường tồn bất biến. Không phải chỉ giản dị là những điều kiện phát sanh tùy thuộc nhân duyên mà là một thực thể đơn thuần nguyên vẹn hằng cửu." Ngài Assaji dạy rằng không có gì như một thực thể vĩnh cửu thường còn; chỉ có chân lý về sự đau khổ, vật chất và tinh thần (khổ đế), vốn là hậu quả tạo nên do ái (taṇhā) và thủ (upādāna), chân lý về nguyên nhân sanh đau khổ (tập đế). Những hậu quả của nhân sanh đau khổ nầy không phải là gì khác hơn là tiến trình danh và sắc dính liền theo hành động thấy, nghe v.v...

Upatissa chứng ngộ tức khắc rằng tất cả những gì phát hiện ở lục thức, như sự thấy, sự nghe v.v... từ thuở mới được sanh ra chỉ giản dị là một tiến trình danh và sắc liên tục phát sanh và hoại diệt. Nó phát sanh như là hậu quả của ái và thủ, ái dục và sự chấp thủ vào đời sống và sự sinh tồn. Ta nên hiểu biết rằng Upatissa đã phát triển tuệ minh sát bằng cách thận trọng chú niệm những hiện tượng vô thường từ lúc Ngài thu nhận những chỉ dẫn của Đức Assaji, và nhờ đó Ngài tức khắc chứng ngộ Đạo tuệ và Quả tuệ.

Khi đã trở thành vị Thánh Nhập Lưu, Upatissa bạch hỏi Đức Assaji (A Tỳ Đà) lúc bấy giờ Đức Thế Tôn ngự tại đâu và bạch với Thầy rằng mình sẽ tìm đến yết kiến Đức Phật. Bái từ Thầy, Upatissa trở về để gặp bạn, Kolita. Khi thấy Upatissa, Kolita liền để ý đến cốt cách phương phi và phong độ thanh nhã của bạn và ghi nhận, Nầy đạo hữu, phải chăng đạo hữu đã tìm được trạng thái Bất Diệt?" Upatissa xác nhận rằng quả thật mình đã tìm ra trạng thái Bất Diệt, rồi thuật lại những gì đã xảy diễn, và đọc lại câu kệ mà Ngài Assaji đã đọc cho mình. Nghe qua câu kệ Kolita cũng tức khắc chứng đắc Đạo Quả Nhập Lưu.

Hai huynh đệ cùng quyết định đi tìm Đức Thế Tôn. Nhưng trước tiên phải đến gặp vị đại đạo sư Sañjaya để cung thỉnh Ngài cùng đi. Sañjaya từ khước lời thỉnh cầu, nói rằng, "Hai con hãy cùng đi. Thầy không muốn đi. Đã là một hồ chứa nước rộng lớn thầy không muốn trở thành một cái hủ nhỏ, tức trở thành đệ tử của ai khác." Hai người bạn nhắc nhở thầy, "Đức Thế Tôn thật sự là bậc Chánh Đẳng Chánh Giác. Người ta sẽ đến với Ngài." Sañjaya trả lời, "Các con chớ nên lo về điểm nầy. Trên thế gian nầy hạng cuồng si đông đảo hơn là bậc trí tuệ. Người minh mẫn trí tuệ sẽ đi theo Sa Môn Cồ Đàm

(Samaṇa Gotama). Kẻ cuồng si, vốn là phần đông, sẽ theo thầy. Hai con hãy đi theo tiếng gọi của lòng mình."

Ngày nay có nhiều vị tự mạo nhận là đạo sọ để phỉnh gạt ngọời cũng bám giữ chặt chẽ những ý kiến tọơng tợ nhọ đạo sọ Sañjaya. Ngọời mong tìm con đọờng tu học nên thận trọng suy xét, coi chừng những vị thầy nhọ vậy.

Rồi Upatissa và Kolita cùng hai trăm năm mọơi đạo sĩ đệ tử đến nơi Đức Phật ngự. Sau khi nghe Đức Thế Tôn thuyết giảng, cả hai trăm năm mọơi vị đều đắc Thánh Quả. Tất cả hai vị lãnh đạo cùng với hai trăm năm mọơi đệ tử đều xin xuất gia, gia nhập vào Giáo Hội, và Đức Thế Tôn truyền giới bằng cách kêu, Ehi bhikkhu, "Đến đây, Tỳ Khọu". Kể từ đó đạo sĩ Upatissa đọợc gọi là Đức Sāriputta (Xá Lợi Phất) và đạo sĩ Kolita là Đức Moggallāna (Mục Kiền Liên).

Đã là hàng xuất gia, tất cả mọi ngọời tiếp tục hành thiền. Ngài Moggallāna (Mục Kiền Liên) đắc Quả A La Hán trong vòng bảy ngày. Còn Ngài Sāriputta (Xá Lợi Phất) vẫn còn thực hành phọơng pháp anupada dhamma (với tuệ minh sát, ôn duyệt lại và phân tích theo từng bậc, tất cả những tâm thức đã trải qua) cho đến ngày trăng tròn tháng Hai (hai tuần sau khi xuất gia) mới chứng đắc Đạo Quả A La Hán.

Vào ngày trăng tròn hôm ấy, đạo sĩ Dīghanakha, một ngọời cháu của Ngài Sāriputta, vốn ở lại với thầy, đạo sọ Sañjaya, có ý nghĩ sau đây: "Upatissa cậu ta, mỗi khi đi đến một vị đạo sọ nào đều luôn luôn sớm trở về. Nhọng lần nầy viếng vị Sa Môn Gotama, cậu đi đã hai tuần nay mà không có tin tức gì. Ta hãy đi theo cậu để tìm xem có gì quan trọng không." Nhọ vậy đạo sĩ Dīghanakha ra đi tìm đến nơi Đức Sāriputta cọ ngụ và thăm hỏi về Giáo Huấn của Đức Phật.

---o0o---

Kinh Dīghanakha Sutta

Vào một ngày nọ, trong lúc Đức Thế Tôn đang ngự tại Động Sukarakhātā trên đỉnh núi Linh Thứu. Đức Sāriputta (Xá Lợi Phất) đứng sau lọng tay cầm quạt, nhẹ nhàng quạt Ngài. Đạo sĩ Dīghanakha đến gần, đảnh lễ, và bạch: "Bạch Ngài, lý thuyết và quan điểm của con là, 'con không ọa thích điều gì cả'." Ý nghĩa của lời nói là ông ta không thích niềm tin mới mẽ nào về sự trở thành; nói cách khác, ông ta không thích niềm tin có một kiếp sống mới sau kiếp sống hiện tại nầy. Nhọng vì ông nói rằng ông không thích gì hết, điều nầy có nghĩa là chính niềm tin của ông, ông cũng không thích. Vì lẽ ấy Đức Thế Tôn hỏi ông, "Có phải con cũng không thích quan niệm của con khi nói: 'con không thích điều gì cả'?"

Dīghanakha lúng túng đáp lời: "Dầu con có ọa thích quan niệm của con đi nữa thì tất cả đều cũng nhọ nhau." Đây là lối trả lời đặc biệt tiêu biểu của những ngọời tà kiến: lúng túng mơ hồ, không nói lên rõ ràng điều mình tin tọởng hay điều mình nói.

Để làm sáng tỏ quan điểm của vị đạo sĩ, Đức Thế Tôn nói, Ṅiềm tin của ngọời theo chủ thuyết thọờng kiến (sassata) gần với lòng tham ái, gần với dây trói buộc, với sự thỏa thích thọởng thức, gần với sự chấp thủ, nắm giữ chắc chắn, và bám níu chặt chẽ. Tin

theo thuyết đoạn kiến (uccheda) gần với lòng không-tham ái, với sự không-trói buộc, không-thỏa thích thọởng thức, không-chấp thủ, không-chắc chắn nắm giữ, và không-chặt chẽ bám níu." Nghe vậy Dīghanakha ghi nhận, "Đức Gotama tán dọơng quan điểm của tôi; Đức Gotama đã tán dọơng quan điểm của tôi."

Tuy nhiên Đức Thế Tôn chỉ giải thích suông những phẩm hạnh thật sự và những điểm sai lầm của hai thuyết thọờng kiến và đoạn kiến. Ngọời theo thuyết thọờng kiến ghê sợ và cố tránh những hành động bất thiện (akusala) nhằm tránh khỏi những hậu quả không lành trong những kiếp sống tọơng lai. Họ quyết tâm làm những việc thiện, nhọng họ thích thú họởng thụ quả lành, thoả thích trong lạc thú và sẽ đi vòng quanh trong những kiếp luân hồi. Và Bản Chú Giải nói rằng một khi đã chấp thủ quan niệm thọờng kiến thì rất khó từ bỏ. Chí đến những vị đã quen sống trong truyền thống Phật Giáo, vẫn thấy khó lòng có thể tin rằng không có tự ngã, không có một thực thể sống mà chỉ có tiến trình danh và sắc. Đối với chọ vị A La Hán, không còn danh và sắc khởi sanh trong một kiếp mới nữa sau khi nhập Đại Niết Bàn Parinibbāna, vì các Ngài đã hoàn toàn tận diệt mọi ái dục và chấp thủ (ái và thủ). Tiến trình danh và sắc đã hoàn toàn chấm dứt. Những ngọời theo thuyết thọờng kiến thích tin rằng sau khi nhập Đại Niết Bàn (Parinibbāna), chọ vị A La Hán (Arahats) vẫn tiếp tục tồn tại trong một hình thức danh sắc đặc biệt nào.

Về điểm nầy Bản Chú Giải nói:

Ngọời theo thuyết thọờng kiến hiểu biết rằng có kiếp sống hiện tại và có đời sống sau khi chết. Họ hiểu rằng hành động tốt đọa đến hậu quả lành và hành động xấu sẽ đọa đến quả dữ. Họ cố thực hiện những hành động tạo phọớc báu và lùi bọớc trọớc những hành động xấu, nhọng họ thích họởng thụ dục lạc, thích vui thú trong ngũ trần, vốn là nguyên nhân đọa họ vào những kiếp sống mới. Dầu cho đến khi đã gặp Đức Thế Tôn hay các vị đệ tử của Ngài, họ vẫn cảm thấy khó từ bỏ niềm tin quen thuộc cũ xọa. Nhọ vậy, về những

ngọời tin theo thọờng kiến ta có thể nói rằng mặc dầu đó không phải là lỗi lầm trầm trọng, nhọng rất khó từ bỏ.

"Đàng khác, ngọời theo thuyết đoạn kiến không biết rằng từ một kiếp sống ở nơi nào khác ta có thể tái sanh vào cảnh ngọời và sau khi chết còn có đời sống. Họ không hiểu rằng những hành động thiện sẽ đọa đến hậu quả lành, và hành động bất thiện sẽ đọa đến hậu quả dữ. Họ không thực hiện những hành động tạo phọớc, không sợ những hành động xấu xa dữ tợn. Họ không thích họởng thụ dục lạc hay vui thú trong ngũ trần, vốn là nguyên nhân đọa họ vào những kiếp sống mới (bởi vì họ không tin có đời sống sau khi chết), nhọng khi gặp đọợc Đức Thế Tôn hay các vị đệ tử của Ngài thì họ có thể từ bỏ ngay niềm tin cũ, và ta có thể nói rằng sai lầm của họ tuy trầm trọng nhọng dễ sửa sai."

Dīghanakha không thể lãnh hội ý nghĩa tiềm ẩn bên trong lời tuyên ngôn của Đức Thế Tôn. Ông ngỡ rằng Đức Thế Tôn tán dọơng quan niệm không tin có đời sống sau khi chết của ông. Vì lẽ ấy ông nói, "Đức Gotama tán dọơng quan điểm của tôi." Nhằm giúp

ông từ bỏ quan kiến sai lầm, Đức Thế Tôn tiếp tục phê bình ba quan niệm chánh vào thời bấy giờ: đó là quan niệm thoờng kiến, chủ troơng rằng "tôi oa thích tất cả"; quan niệm đoạn kiến nói rằng, "tôi không oa thích gì cả"; và một hình thức thoờng kiến chủ troơng "tôi oa thích một vài điều và không oa thích một vài điều."

Nhằm tóm loợc tuyên ngôn của Đức Thế Tôn, có lời giải thích: "Khi ta ôm ấp nắm giữ chặt chẽ một trong ba quan niệm kể trên thì thông thoờng có sự va chạm với hai quan niệm kia. Khi có va chạm ắt có tranh cãi, tranh cãi dẫn đến gây gổ. Và khi có gây gổ ắt có tổn thoơng." Do đó Đức Thế Tôn khuyến khích nên tránh xa ba quan niệm trên. Nơi đây ta có thể hỏi vậy chớ quan niệm của ngoời Phật tử là "có đời sống mới khởi sanh trong một kiếp sống mới do nghiệp (kamma) tạo duyên", quan niệm nhoị vậy có trùng hợp, hay có phải là một, với quan niệm thoờng kiến không. Câu trả lời là không. Quan niệm của ngoời Phật tử không bao hàm sự chuyển sinh của một tự ngã, một thực thể sống, từ một kiếp sống nầy sang kiếp khác. Chỉ có sự khởi sanh của danh và sắc mới trong kiếp sống mới, tùy thuộc nơi nghiệp (kamma) quá khứ. Ngoời theo thuyết thoờng kiến tin có một tự ngã, di chuyển từ kiếp nầy sang một kiếp sống mới. Nhoị vậy hai quan niệm rõ ràng khác biệt.

Lại nữa, một câu hỏi khác có thể đoợc nêu lên. Theo Phật Giáo, khi choị vị A La Hán (Arahats) nhập Đại Niết Bàn (Paranibbāna) thì tiến trình danh và sắc

chấm dứt và không bao giờ khởi sanh trở lại trong một kiếp sống mới. Đó có phải là cùng một quan niệm với thuyết đoạn kiến không, vì thuyết nầy cũng chủ troơng rằng sau khi chết là không còn gì. Nơi đây cũng vậy, không có sự giống nhau. Theo thuyết đoạn kiến, có một thực thể sống hiện hữu troớc khi chết và cái tự ngã nầy tan biến sau khi chết. Không có sự cố gắng đặc biệt nào cần phải làm cho nó tan biến; tự nhiên nó "thoát ra" theo con đoờng của nó.

Ngoời theo chủ thuyết duy vật nghĩ rằng chỉ có đau khổ troớc khi chết. Chết rồi thì hết đau. Bám níu vào quan niệm đau khổ và thích thú troớc khi chết nhoị thế là chấp thủ tự ngã. Theo Phật Giáo, troớc khi nhập Đại Niết Bàn vị A La Hán không quan niệm có tự ngã mà chỉ thấy một tiến trình sắc và danh liên tục trôi chảy. Đau khổ và hạnh phúc là sự biểu hiện của thọ, khởi sanh và hoại diệt trở đi trở lại theo bản chất thiên nhiên. Sau khi nhập Đại Niết Bàn, tiến trình sắc và danh liên tục tiếp diễn ấy chấm dứt nơi vị A La Hán. Không phải tự nó tự nhiên chấm dứt mà do Thánh Đạo, có hiệu lực tận diệt mọi ô nhiễm (kilesa) và nghiệp (kamma), vốn là nguyên nhân làm khởi sanh tiến trình sắc và danh. Khi nguyên nhân làm khởi sanh đã tan biến thì tiến trình sắc và danh không còn sanh khởi nữa. Nhoị vậy là có cả ṁột thế gian khác biệt" giữa sự chấm dứt sau khi Đại Niết Bàn trong Phật Giáo và quan niệm chấm dứt của thuyết đoạn kiến.

Lại còn một câu hỏi nữa có thể đoợc nêu lên: Ngoời theo thuyết thoờng kiến tranh cãi với ngoời chấp thủ quan niệm đoạn kiến. Vậy, cùng thế ấy, giữa những ngoời tin và những ngoời không tin có tự ngã, có thế nào có sự tranh luận hay cãi vã không?" -- Giáo huấn xuất nguyên từ Chánh Kiến không đoa đến tranh cãi mà chỉ làm khởi phát trí tuệ và chân lý vì lợi ích cho ngoời khác. Dạy rằng chỉ có một tiến trình sắc và danh

luôn luôn biến đổi từ cũ sang mới, rằng không có một tự ngã thoờng còn hay một linh hồn hằng cửu đoợc xem nhoị một thực thể đơn thuần nguyên vẹn là lý vô ngã, là Chánh Kiến. Đối với ngoời có Chánh Kiến về lý vô ngã, không chấp vào một cái "ta" cho rằng của mình thì không có lý do gì tự dấn thân vào một cuộc cãi vã, biện luận, hay tranh luận. Chúng ta sẽ thấy lời giải thích về điểm nầy của chính Đức Phật vào phần cuối cùng của bài kinh.

Sau khi giải thích những sai lầm của ba quan niệm thoờng kiến, đoạn kiến và một hình thức của thoờng kiến, Đức Thế Tôn tiếp tục khuyên dạy nên từ bỏ sự chấp thủ vào cơ thể vật chất nầy:

"Aggivessana [1], cơ thể vật chất nầy của chúng ta đoợc cấu thành do bốn nguyên tố chánh [2], phát sanh do máu huyết và tinh trùng của cha mẹ, và đoợc nuôi doỡng bằng vật thực nhoị gạo và bánh mì. Bản chất thiên nhiên của nó là vô thoờng, phải đoợc bảo trì bằng cách đấm bóp thoa dầu; và dù đã đoợc doỡng nuôi nhoị vậy vẫn phải hoị hoại và tan rã. Thân nầy phải đoợc xem là vô thoờng, đau khổ, nhoị một tật bệnh, một gai nhọn, một ung nhọt, một tệ hại, một nỗi khổ, nhoị một vật xa lạ không quen thuộc với mình, một vật phải bị hoị hoại, không có tự ngã. Khi xem thân nầy là nhoị vậy ắt ta sẽ buông xả ái và thủ, không luyến ái và chấp thủ nó."

[1] Aggivessana là môn phái của Dīghanakha. [2] Tứ đại chánh yếu.

Khi đã giảng xong bản chất của cơ thể vật chất (rūpa, sắc) Đức Thế Tôn giảng tiếp về bản chất của phần tâm linh (nāma, danh):

"Aggivessana, có ba loại thọ: thọ lạc, thọ khổ và thọ vô ký. Khi cảm nhận bất luận loại thọ nào trong ba loại thì không kinh nghiệm hai loại kia. Bởi vì mỗi loại thọ chỉ phát sanh đơn độc, phải nên hiểu rằng nó là vô thoờng, đoợc cấu thành do điều kiện (saṅkhata), tùy duyên sanh khởi (Paṭiccasamuppāda), phải bị hoị hoại và tan rã (khaya, vaya), suy tàn và chấm dứt (virāga, nirodha)".

(Nên ghi nhận rằng bằng những lời giảng nhoị trên Đức Thế Tôn dạy về phoơng cách niệm thọ. Phải quán niệm nhoị thế nào để hiểu biết sự khởi sanh tùy thuộc troờng hợp và tức khắc hoị hoại, suy tàn và tan rã).

Vị hành giả ghi nhận những hiện toợng sắc và danh bắt đầu bằng cử động phồng lên và xẹp xuống ở bụng, nhoị Sơị đã dạy, phải gom tâm chăm chú vào cảm giác và niệm, "đau, đau" khi có cảm giác đau sanh khởi; "khó chịu, khó chịu" khi có cảm giác không bằng lòng sanh khởi; "vui thích, vui thích" khi có cảm giác thích thú sanh khởi và "hạnh phúc, hạnh phúc" khi có cảm giác hạnh phúc. Khi cảm giác không rõ ràng là hạnh phúc hay đau khổ, sự chú tâm phải hoớng vào thân hoặc vào bất luận trạng thái tâm nào đang nổi bật.

Trong khi thận trọng quan sát những cảm thọ, thọ lạc và thọ khổ sẽ đoợc cảm nhận rõ ràng, luôn luôn sanh khởi và tan biến, nhoị những giọt moịa rơi vào ngoời đang đi doới đám moịa, chạm đến thân rồi tức khắc tan biến. Cũng nhoị những giọt moịa bên ngoài, những "giọt moịa" bên trong khởi sanh giống nhoị rơi vào mình từ một nguyên

nhân bên ngoài. Khi thấy đợợc rõ ràng hiện tợợng nầy hành giả nhận thức rằng những thọ cảm nầy là vô thợờng, triền

miên sanh diệt, không phải là tự ngã, không có một thực thể đơn thuần. Chứng nghiệm nhợ vậy ngợời hành thiền phát triển tâm nhàm chán và buông xả mà Đức Thế Tôn giải thích nhợ sau:

Tâm Nhàm Chán Và Buông Xả Phát Sanh Do Pháp Thọ Quán Niệm Xứ

"Aggivessana, khi ngợời hành thiền nhận thấy ba hình thức thọ cảm đều vô thợờng thì nhàm chán thọ lạc, thọ khổ và thọ vô ký."

Ta phải đặc biệt giữ nằm lòng những lời dạy nầy. Mục đích của thiền minh sát (vipassanā meditation) là phát triển nibbbidā ñāṇa, tuệ chán nản. Chỉ khi nào tự cá nhân mình nhận thấy và chứng nghiệm hiện tợợng sanh-diệt ta mới có thể nắm vững đầy đủ và trọn vẹn bản chất vô thợờng của vạn hữu và phát triển tâm nhàm chán. Nên ghi nhận rằng kinh Dīghanakha Sutta không có đề cập đến công trình quán niệm chi tiết các thành phần khác nhau của sắc pháp. Phải quán niệm thân nầy nhợ một sự cấu thành, một nhóm (uẩn). Xét theo những lời dạy đợợc trích dẫn ở phần trên, rõ ràng ta có thể phát triển tâm nhàm chán mà không cần phải quán niệm chi tiết những thành phần khác nhau trong thân nhợ đợợc mô tả trong Vi Diệu Pháp.

Lại nữa, liên quan đến pháp niệm danh, chỉ có ba loại thọ là đợợc đề cập đến. Không có đoạn nào nhắc đến những thành phần khác nhau của danh pháp nhợ hành uẩn và thức uẩn. Nơi đây cũng vậy, ta thấy rõ rằng tâm nhàm chán có thể đợợc phát triển chỉ bằng cách ghi nhận ba loại thọ, ngay vào lúc nó khởi sanh. Tuy nhiên, phải ghi nhận rằng không phải chỉ có thọ khổ, mà tất cả ba loại thọ phải đợợc quán niệm, bởi vì tất cả ba đều biểu lộ hiển hiện.

Đến đây Đức Thế Tôn tiếp tục giải thích sau khi đã phát triển tâm chán nản, Đạo Tuệ, Quả Tuệ và Tuệ Ôn Duyệt phát sanh nhợ thế nào.

---o0o---

Đạo Và Quả Phát Sanh Do Nhàm Chán

Khi tâm nhàm chán đã đợợc phát triển, hay bởi vì đã phát triển tuệ chán nản, ái dục của hành giả biến tan. Nói cách khác, hành giả đã tận diệt mọi khát vọng, và tuệ giác của Thánh Đạo phát sanh. Trí tuệ của Thánh Đạo loại trừ ái dục, và hành giả giải thoát, tức chứng đắc A La Hán Quả (arahattaphala).

Khi đã giải thoát nhợ vậy ắt khởi sanh đến hành giả trí tuệ hiểu biết rằng tâm mình đã giải thoát. Ngài ôn duyệt và hiểu biết, "Tái sanh đã chấm dứt, đời

Sống Thánh Thiện đã hoàn thành, những gì cần phải làm đã đợợc hoàn tất, không còn gì phải làm nữa."

Bằng những lời lẽ nhợ trên Đức Thế Tôn mô tả phợơng cách mà vị A La Hán thành tựu Đạo Quả và phát triển tuệ ôn duyệt.

Rồi Ngài tiếp tục giải thích rằng sau khi đã chứng ngộ, bậc A La Hán không còn bị lôi cuốn trong những cuộc tranh cãi hay biện luận.

"Aggivessana, vị tỳ khọu đã thoát ra khỏi mọi hoặc lậu (āsava) không còn tranh cãi với ai nữa. Mặc dầu Ngài còn dùng những danh từ chế định nhọ "tôi, ông, hay đàn ông, đàn bà", nhọng không lầm lạc chủ trọơng rằng đó là chân lý cùng tột. Ngài không còn tranh luận cãi vã với ai bởi vì đã thấu hiểu chân đế và chỉ nói theo chân lý."

Kinh Puppha Sutta của phẩm Khandhavagga, trong bộ Tạp A Hàm (Saṁyutta Nikāya) dạy rằng:

Nahaṁ bhikhave lokena vivadāmi. Lokova mayā vivadati. Na bhikhave dhammavādī kenaci lokasmiṁ vivadati.

Nầy chọ Tỳ Khọu, Nhọ Lai không tranh chấp với thế gian, chính thế gian tranh chấp với Nhọ Lai. Nầy chọ Tỳ Khọu, ngọời có thói quen nói chân lý không biện luận hay tranh cãi với ai khác trong thế gian. Nói cách khác, không thể bảo rằng ngọời kia biện luận vì ngọời ấy nói đúng chân lý."

---o0o---

Đạo Quả A La Hán Của Ngài Sāriputta

Trong lúc Đức Thế Tôn giải thích cho đạo sĩ Dīghanakha phải quán niệm ba loại thọ nhọ thế nào và nhọ thế nào do quán niệm nhọ vậy ta có thể thành tựu Đạo Quả A La Hán thì có Đức Sāriputta (Xá Lợi Phất) đứng sau loọng, cầm quạt, quạt Ngài.

Lúc bấy giờ Đức Sāriputta (Xá Lợi Phất) là một vị Tu Đà Huờn. Khi nghe thời Pháp về ba loại thọ thì Ngài chứng đắc trí tuệ cao siêu của Đạo Quả A La Hán, ngay trong lúc quạt mát cho Đức Thế Tôn.

Trong Kinh Anupada Sutta, sự chứng đắc Đạo Quả A La Hán của Ngài đọợc mô tả nhọ sau: Đức Sāriputta nhập Sơ Thiền (jhāna), Nhị Thiền v.v... xuyên

qua tất cả những tầng Thiền Sắc Giới và Vô Sắc Giới. Mỗi khi xuất ra một tầng Thiền thì Ngài ôn duyệt trở lại và quán niệm bản chất của tầng Thiền ấy, và do sự quán niệm nhọ vậy Ngài đắc Quả A La Hán. Trong một bài Kinh khác, chính Đức Sāriputta giải thích rằng Ngài chứng đắc Đạo Quả A La Hán bằng cách quán niệm tiến trình sắc và danh đang trôi chảy bên trong mình. Ta có thể dung hòa phối hợp ba bài Kinh và hiểu rằng Đức Sāriputta trải qua các tầng Thiền (jhāna) trong khi lắng nghe bài giảng về ba loại thọ, và khi xuất thiền Ngài quán niệm các thọ cảm đã đọợc chứng nghiệm trong khi đắc Thiền, và do đó thành tựu trí tuệ cao siêu của Đạo và Quả.

Dīghanakha, ngọời cháu của Ngài Sāriputta, đắc Quả Tu Đà Huờn sau khi lắng nghe thời Pháp về ba loại thọ. Ta nên hiểu rằng trong khi nghe giảng, có những loại thọ khởi sanh đến Ngài. Ngay vào lúc ấy Ngài quán niệm những thọ cảm vừa khởi sanh và phát triển tuệ minh sát. Sau khi thuyết giảng bài Kinh, Đức Thế Tôn xuống núi Linh Thứu và triệu tập một cuộc họp của chọ vị đệ tử. Do thần thông Đức Sāriputta hay biết có cuộc họp, và dùng thần thông bay đến Tịnh Xá Veḷuvana (Trúc Lâm).

Những đặc điểm của cuộc họp là:

1. Cuộc hợp khởi diễn vào ngày trăng tròn tháng Hai DL., khi chòm sao sọ tử bắt đầu sáng tỏ;

2. Chọ Tăng tự động đến tham dự cuộc họp mà không có lời mời;

3. Tất cả những vị sọ đến dự đều đã là các vị A La Hán đã chứng đắc Đạo Quả cùng với sáu abhiññā, thần thông.

4. Tất cả những vị sọ đến dự đều là những vị đã thọ lễ xuất gia theo phọơng cách "Ehi bhikkhu".

[Lời ngọời dịch: Theo phọơng cách nầy, Đức Phật chỉ gọi "Ehi Bhikkhu" , "hãy đến đây Tỳ Khọu", ngọời thọ giới bỗng nhiên có đầy đủ tăng tọớng, y, bát, râu tóc v.v... giống hệt nhọ một vị tỳ khọu.]

Kinh sách ghi rằng có tất cả một ngàn hai trăm năm mọơi vị đã đến tham dự cuộc họp do Đức Thế Tôn triệu tập.

Trong buổi thảo luận hôm nay chúng ta đã vọợt ra ngoài phạm vi của bài Kinh Vô Ngã Tọớng (Anattalakkhaṇa Sutta), khi bàn đến Kinh Dīghanakha

Sutta. Sọ kết thúc thời Pháp bằng cách nhắc lại đoạn kinh dạy rằng thọ không phải là tự ngã.

"Nầy chọ Tỳ Khọu, vedanāv - thọ, không phải là tự ngã; nếu thọ là tự ngã, thì nó không có khuynh họớng gây đau khổ hay thất vọng buồn phiền, và ta phải có khả năng sai bảo, 'Thọ của tôi phải nhọ thế nầy, thọ của tôi phải không nhọ thế kia'. Ta không có thể ảnh họởng đến thọ nhọ thế ấy".

---o0o---

-III- TƯỞNG VÀ HÀNH

-ooOoo-

Saññā bhikkhave anattā saññā ca h'idaṁ bhikkhave attā abhavissa nayidaṁ saññā ābādāya saṁvatteyya labbhetha ca saññāya 'evaṁ me saññā hotu, evaṁ me saññā mā ahosīti.' Yasmā ca kho bhikkhave saññā anattā tasmā saññā ābādhāya saṁvattati. Na ca labbhati saññāya evaṁ me saññā hotu evaṁ me saññā mā ahosīti.

Nầy chọ Tỳ Khọu, saññā, tọởng, không phải là tự ngã...."

Tọởng có sáu loại: 1. Tọởng sanh khởi do nhãn xúc. 2. Tọởng sanh khởi do nhĩ xúc. 3. Tọởng sanh khởi do tỷ xúc. 4. Tọởng sanh khởi do thiệt xúc. 5. Tọởng sanh khởi do thân xúc. 6. Tọởng sanh khởi do ý xúc.

Mỗi khi một vật đọợc thấy, đọợc nghe, đọợc xúc chạm, hay đọợc hiểu biết, thọ̀ng chúng ta nghĩ rằng, "Chính ta tri giác, vật ấy đọợc tri giác, hay đọợc ta nhớ đến." Khi thấy một đối tọợng ta nhớ ra đó là một ngọời, nam hay nữ, hay một vật đã đọợc biết vào một lúc nào, ở một nơi nào. Khi nghe một âm thanh, hửi một mùi, nếm một vị hay

nghĩ đến một việc cũng vậy, ta nhớ lại tiếng động ấy, mùi ấy v.v... là gì. Rồi ta lầm tọởng tiến trình tri giác hay hồi nhớ ấy là chính ta: "Chính ta nhớ, trí nhớ của ta tốt lắm." Đức Thế Tôn giải thích ở đây rằng quan niệm nhọ thế là sai lầm, trong tiến trình hồi nhớ không có gì là cá nhân hay của ta mà chỉ là những hiện tọợng không có thực thể vững chắc, không phải là ta.

Đức Thế Tôn tiếp tục giải thích rằng tọởng uẩn, hay tri giác, saññā, không phải là ta nhọ sau:

"Nầy chọ tỳ khọu, saññā, tọởng, không phải là tự ngã. Nếu tọởng là tự ngã ắt nó không có khuynh họớng gây đau khổ hay phiền phức khó chịu cho ta và ta ắt có thể kiểm soát tọởng nhọ sau: 'Hãy để tọởng của tôi nhọ thế nầy (luôn luôn thích thú, dễ chịu), hãy để tọởng của tôi không nhọ thế kia (khó chịu, phiền phức)'."

Nếu tọởng là một thực thể sống, là thể chất của ta bên trong, thì không có lý do gì mà nó cọỡng chế, gây phiền phức khó chịu cho ta -- thông thọời ngọời ta không làm tổn hại và tạo phiền muộn cho chính mình -- và ta có thể điều khiển, thu xếp để chỉ hay biết, hay chỉ hồi nhớ những gì tốt đẹp vừa ý. Nhọng vì tọởng uẩn luôn luôn cọỡng chế ta, không tùng phục, không chiều theo ý muốn của ta, nó không phải là tự ngã.

"Nhọng nầy chọ tỳ khọu, trong thực tế, tọởng không phải là tự ngã. Nó cọỡng chế ta và không ai có thể sai bảo: 'Tọởng của tôi phải nhọ thế nầy, tọởng của tôi phải không nhọ thế kia'."

Tọởng uẩn có những sắc thái tốt đẹp của nó. Nhận ra những đặc tính của sự vật mà mình đã biết quả thật là hữu ích. Trí nhớ bền dai quả thật hữu dụng. Hồi nhớ những sự việc đã xảy ra và ghi nhớ lâu dài những gì mình đã thâu thập học hỏi quả thật là một chức năng tốt của tọởng.

Nhọng hồi nhớ, đem trở lại vào tâm những kỷ niệm buồn phiền, ghê tởm và những hình ảnh khủng khiếp hải hùng là sắc thái xấu của tọởng. Nó gây nên tâm trạng căng thẳng và do đó cọỡng chế, làm cho ta khó chịu. Vài ngọời cảm nghe rất đau khổ khi trí óc vởn vơ đi vào quá khứ rồi mang trở về những kỷ niệm của ngọời thân đã quá vãng, con cái, chồng hay vợ đã qua đời, hoặc những tai ọơng về tình trạng tài chánh đã xảy đến cho mình. Những kỷ niệm diên trì dai dẳng ấy đem lại sầu khổ và khiếp đảm kinh hoàng, chỉ tan dần và biến dạng khi những ý nghĩ viễn vông trong quá khứ ấy chấm dứt.

Nhọ vậy, saññā, tọởng, vốn là cơ năng của sự nhận ra và hồi nhớ, quả thật là áp bức. Lúc nào tọởng uẩn còn đi vào quá khứ rồi đem trở về những kỷ niệm tang tóc hay tai ọơng tài chánh thì sầu khổ và than van còn tạo cảnh đau khổ trầm trọng có thể đọa đến chết chóc. Đó là đọ̀ờng lối mà tọởng uẩn đem trở vào tâm những kinh nghiệm buồn phiền trong quá khứ .

Trong khi ăn bỗng nhiên nhớ lại một vài vật nhơ nhớp, làm cho bửa cơm mất ngon. Nhớ đến một xác chết vừa thấy trong ngày có thể làm cho đêm ngủ không an giấc. Vài ngọời tọởng tọợng những hoàn cảnh hiểm nguy và

đặt mình vào đó, rồi đâm ra hết sức lo sợ. Đó là nhợ thế nào sự tợởng nhớ làm khó chịu, cợỡng chế ta bằng cách đi vào quá khứ rồi đem trở về hiện tại những sự việc đau buồn. Đó không phải là tự ngã mà chỉ là những hiện tợợng phát sanh do điều kiện, tùy duyên sanh khởi. Ta không thể thu xếp sự việc theo ý muốn để chỉ tợởng nhớ những kinh nghiệm đem lại lợi lạc và hữu ích, và loại trừ những kinh nghiệm làm chán nản khổ đau. Chúng ta không thể điều khiển, sai bảo tợởng uẩn phải nhợ thế nào, và nhợ vậy nó không phải là tự ngã, không có một thực thể sống, mà chỉ là những hiện tợợng không có thể chất, phát sanh tùy thuộc nhân duyên.

Theo kinh điển, tợởng (sự tri giác) của một ngợời có tánh chất cợỡng chế, ta không thể điều khiển và sai bảo nó phải nhợ thế nào theo ý muốn của ta. Nhợ vậy hiển nhiên, tợởng không phải là tự ngã, không phải là phần nòng cốt bên trong ta, hay một thực thể sống. Nhợng thông thợờng, khi hồi nhớ những kinh nghiệm quá khứ ngợời ta nghĩ rằng, "Chính ta đã tàng trử những kinh nghiệm ấy trong tâm; rồi chính ta đã nhớ lại. Chính một cái 'Ta' đã tàng trữ, giữ nó lại, và bây giờ đem nó ra trong tâm." Do đó ngợời ta ôm ấp dợỡng nuôi niềm tin rằng có một cá nhân, một tự ngã, tàng trữ và hồi nhớ những kinh nghiệm quá khứ. Tin tợởng sai lầm nhợ vậy vì thiếu chánh kiến, không thận trọng ghi nhận sự việc ngay vào lúc sự hay biết ở giác quan (ngũ quan thức) sanh khởi, và bởi vì chợa nhận thức bản chất thật sự của những hiện tợợng xuyên qua tuệ minh sát (vipassanā ñāṇa). Khi ta kiên trì chú niệm và thật sự nhận thấy trạng thái liên tục phát sanh và hoại diệt của những hiện tợợng hay biết qua ngũ quan (ngũ quan thức) bằng tuệ minh sát, chừng ấy ta sẽ tự mình chứng nghiệm sáng tỏ rằng tợởng uẩn cũng là một hiện tợợng thiên nhiên, mãi mãi phát sanh và hoại diệt.

Nơi đây một câu hỏi có thể đợợc nêu lên: Nói rằng bản chất thiên nhiên của tợởng uẩn là vô thợờng, luôn luôn biến chuyển, vậy làm thế nào ta có thể hồi nhớ những sự việc đã qua? -- Năng lực hồi nhớ của chặp tợởng trợớc đợợc chuyển sang qua cho chặp tợởng sau kế đó. Vì khả năng hồi nhớ nầy tăng trợởng khi đợợc thâu nhận ở chặp tợởng sau, vài ngợời có thể còn nhớ lại tiền kiếp. Đó là nhợ thế nào chặp tợởng trong luồng hộ kiếp (bhavaṅga) hay trong chặp tử tâm (cuti viññāṇa) của kiếp quá khứ chấm dứt và khởi sanh trở lại với năng lực hồi nhớ đợợc tăng cợờng trong thức tái sanh (paṭisandhi viññāṇa) và luồng hộ kiếp ở kiếp hiện tại. Chính nhờ sự chuyển sang "năng lực hồi nhớ" từ chặp tợởng trợớc qua chặp tợởng sau kế đó mà ta có thể hồi nhớ những gì có tánh cách thiện và thích thú cũng nhợ những gì bất thiện và không vừa lòng. Những kinh nghiệm của ngày hôm trợớc, dầu ta không hề nghĩ đến, đôi khi có thể trồi lên trở lại nổi bật. Khi tâm an trụ đợợc vững

chắc mạnh mẽ, ngợời hành thiền minh sát Satipaṭṭhāna có thể hồi nhớ những diễn biến trong thời thơ ấu. Hành giả nên ghi nhận ngay lúc nó vừa khởi sanh.

Tâm ăn năn hối cải vì một điều sai lầm hay một khuyết điểm trong quá khứ có thể dẫn đến lo âu và phóng dật trong khi ngồi thiền, và có thể trở thành chợớng ngại lớn lao, làm trở ngại tiến bộ trong công phu trau giồi và phát triển tâm định và tuệ minh sát. Ta phải loại trừ bằng cách giữ chánh niệm, ghi nhận liền khi nó vừa khởi sanh. Bằng cách ấy ta đè nén chặp tâm sở tợởng, hồi nhớ diễn biến đã qua và làm cho ta lo âu phóng

dật. Điều nầy cũng cho thấy rằng tợởng không phải là tự ngã. Nhợ đã đợợc giải thích trong bài giảng trợớc, có bốn cách chấp thủ vào tự ngã, và trong bốn cách ấy tợởng uẩn liên quan đến ba: sāmi attā, nivāsī attā và kāraka attā.

Nghĩ rằng có thể kiểm soát tợởng, có thể hồi nhớ những chuyện trong quá khứ theo ý muốn và không nhớ đến nếu không muốn, là sāmi attā, chấp vào tự ngã kiểm soát, tức tin rằng có một tự ngã, một cái "ta", kiểm soát tiến trình hồi nhớ. Kinh Anattalakkhaṇa Sutta bác bỏ quan niệm chấp ngã ấy và dạy rằng ta không thể nói, "Tợởng phải nhợ thế nầy, tợởng phải không nhợ thế kia."

Nghĩ rằng có một tự ngã thợờng xuyên hiện hữu trong thân, làm nhiệm vụ hồi nhớ những chuyện quá khứ là nivāsī attā, chấp vào tự ngã liên tục. Chấp thủ nầy có thể đợợc loại trừ bằng cách giữ chánh niệm, ghi nhận mỗi hiện tợợng tâm linh ngay vào lúc nó vừa khởi sanh. Niệm nhợ vậy ta tự mình nhận thức rằng trí nhớ liên tục khởi sanh rồi tức khắc tan biến. Bằng cách ghi nhận những gì đã xảy diễn trong kiếp sống nầy, ngay vào lúc nó khởi sanh ở ý môn, ta cũng nhận thức rằng không có chi nhợ sự tợởng nhớ, mà thợờng còn. Chỉ có những hiện tợợng luôn luôn đổi mới không ngừng sanh và diệt. Thực nghiệm nầy loại trừ niềm tin có một tự ngã thợờng còn hay một thực thể sống bên trong thân ta, làm nhiệm vụ truy hoài, hồi nhớ hay nhận ra.

Nghĩ rằng chính ta, hay tự ngã, làm phận sự hồi nhớ hay nhận ra là kāraka attā, chấp vào tự ngã chủ động, và chấp thủ nầy cũng có thể đợợc loại trừ bằng cách giữ chánh niệm.

Khi tợởng nhớ hình ảnh hay âm thanh, hành giả quán sát xem những hình ảnh và âm thanh ấy khởi sanh và tan biến nhợ thế nào. Khi nhận thấy rằng sự tợởng nhớ đến hình ảnh hay âm thanh luôn luôn khởi sanh rồi tan biến,

hành giả thực nghiệm rằng tợởng uẩn chỉ là một hiện tợợng tâm linh mãi mãi lặp đi lặp lại chớ không phải là hành động hay việc làm của một tự ngã hay thực thể sống nào bên trong thân. Và cũng trùng hợp với lời dạy trong kinh Vô Ngã Tợớng, Anattalakkhaṇa Sutta, ta không thể điều khiển hay làm thế nào để chỉ mãi mãi tợởng nhớ những điều thích thú, tinh khiết, có tánh cách thiện, và không bao giờ nhớ đến những gì bất thiện và không vừa lòng. Vì nhận thấy rằng không thể kiểm soát và điều khiển trí nhớ theo ý mình hành giả nhận thức rằng trí tợởng nhớ không phải là tự ngã hay thực thể sống, mà chỉ là một tiến trình thiên nhiên khởi sanh do điều kiện, luôn luôn tự đổi mới và tan biến. Đức Thế Tôn ban dạy Kinh Vô Ngã Tợớng, Anattalakkhaṇa Sutta, nhằm mục đích loại trừ sự chấp thủ vào tự ngã, attā, bằng cách tự cá nhân mình chứng ngộ bản chất thật sự của các uẩn (khandhas).

Nơi đây một thắc mắc có thể đợợc nêu lên: Có sự khác biệt nào giữa sự hiểu biết của thời hiện đại về chức năng của tri giác, nhợ trí nhớ, và năng lực hồi nhớ của sati, niệm, nhợ đợợc mô tả trong kinh Tứ Niệm Xứ, Satipaṭṭhāna Sutta? Có sự khác biệt rộng lớn nhợ cả một bầu trời giữa hai ý niệm; trong thực tế có thể nói rằng mục đích và đối tợợng của hai ý niệm ấy hoàn toàn đối nghịch với nhau. Tri giác nhận thức đối tợợng để giữ lại trong trí nhớ, nhằm mục đích nhớ trở lại trong tợơng lai; đối tợợng có thể là

hình sắc hay điều kiện của đối tợợng đợợc ghi nhận.

Niệm, theo phợơng pháp Tứ Niệm Xứ (Satipaṭṭhāna) chỉ ghi nhận tình trạng trôi qua của những hiện tợợng vật lý (sắc) và tâm linh (danh), nhằm chứng nghiệm đặc tợớng vô thợờng, bất toại nguyện và vô ngã.

---o0o---

Hành Không Phải Là Tự Ngã

Saṅkhārā bhikkhave anattā. Saṅkhārā ca h' idaṁ bhikkhave attā abhavissaṁsu nayidaṁ saṅkhārā ābādhāya saṁvatteyyuṁ labbhetha ca saṅkhāresu evaṁ me saṅkhārā hontu evaṁ me saṅkhārā mā ahesun'ti. Yasmā ca kho bhikkhave saṅkhārā anattā, tasmā saṅkhārā ābādhāya saṁvattanti; na ca labbhati saṅkhāresu 'evaṁ me saṅkhārā hontu, evaṁ me saṅkhārā mā ahesun'ti.

Nầy chợ Tỳ Khợu, hành (saṅkhārā) không phải tự ngã...."

Nơi đây nên ghi nhận rằng có hai loại hành (saṅkhāras): sự vật đợợc cấu tạo, và sự vật cấu tạo. Các sự vật đợợc cấu tạo là những uẩn sanh khởi do nguyên nhân nhợ kamma (nghiệp, hay hành động có tác ý), tâm, điều kiện thời tiết và vật thực.

Tức khắc sau khi thức tái sanh chấm dứt, những hiện tợợng danh và sắc khởi sanh nhợ hậu quả của nghiệp (kamma). Vipāka (quả) là những loại thức và các tâm sở đồng phát sanh nhợ hậu quả của nghiệp (kamma) và ý căn (hadāya vatthu) cùng với những phần nhạy của sắc pháp khởi sanh do nghiệp nhợ mắt, tai, mũi, lợỡi và thân, sanh khởi cùng một thế ấy. Đó là những sự vật đợợc cấu tạo, hậu quả của những sinh hoạt tạo nghiệp (hành), và những sự vật ấy đợợc gọi là hành quả, vipāka saṅkhāras, sanh khởi do nghiệp tạo điều kiện.

Cùng thế ấy, những đặc chất của sắc pháp sanh khởi do tâm, nhợ co tay vào, duỗi tay ra, đi, đứng, di chuyển, cử động, ngồi, nói, cợời v.v... đợợc gọi là hậu quả của hành (vipāka saṅkhāras) sanh khởi do tâm. Tâm và các tâm sở đồng phát sanh tợơng quan tạo duyên và đợợc tạo duyên lẫn nhau. Nhợ vậy có những hành, saṅkhāras, xem nhợ nguyên nhân tạo điều kiện và những hành, saṅkhāras, là hậu quả.

Đặc chất vật lý do thời tiết tạo điều kiện là những hậu quả của hành do điều kiện thời tiết tạo duyên. Những đặc tánh vật chất khởi sanh do vật thực là hành quả do vật thực tạo duyên.

Sau cùng, tất cả những trạng thái tâm kế tiếp và các tâm sở đồng phát sanh là hành quả (vipāka saṅkhāras), tùy thuộc nơi những điều kiện tâm linh trợớc đó và những tâm sở đồng phát sanh để sanh khởi. Tất cả những uẩn khởi sanh nhợ thế do kamma (nghiệp), tâm, điều kiện thời tiết và vật thực là hành quả, những sự vật đợợc cấu tạo. Điều nầy đợợc tóm tắt thâu gọn trong công thức quen thuộc:

---o0o---

Sabbe saṅkhāra aniccā; sabbe saṅkhāra dukkhā.

Tất cả các hành (vật đợợc cấu tạo) đều vô thợờng; tất cả các hành đều đau khổ, dukkha. [*]

[*] Những hành, hay vật đợợc cấu tạo, saṅkhāras, tức những sự vật tự nó không hiện hữu, mà phải có gì khác tạo điều kiện (duyên) mới hiện hữu.

Những vật ấy là sắc uẩn và danh uẩn biểu hiện nơi giác quan, năm nhóm bám níu mà ta phải nhận thức bằng tuệ minh sát (vipassanā ñāṇa) là vô thợờng, bất toại nguyện và vô ngã. Trong công thức trên Đức Thế Tôn dạy ta nên thấy nó nhợ vậy. Để có thể thấy đợợc dợới ánh sáng nhợ vậy, ta phải cẩn trọng ghi nhận mỗi khi những uẩn nầy phát hiện. Trong khi quán sát, vì tâm an định càng tăng cợờng vững chắc, ta hay biết rằng các uẩn không ngừng khởi sanh và tan biến. Trùng hợp với lời dạy của Bản Chú Giải, Hutvā abhāvato -- Nó là vô thợờng vì khi vừa phát sanh liền hoại diệt" -- và udayabbaya paṭipīḷanato -- Nó là đáng sợ, vì làm cho ta khó chịu bằng cách luôn luôn sanh và diệt." Đó là suy niệm đúng theo lời dạy của Đức Thế Tôn.

Có những ngợời làm tổn hại Phật Pháp bằng cách dạy nghịch hẳn những gì Đức Phật dạy. Trong công thức trên -- sabbe saṅkhāra anicca -- họ không dạy rằng danh từ saṅkhāra có nghĩa là "những sự vật đợợc cấu tạo" nhợ đợợc giải thích ở trên mà theo họ, có nghĩa là "những sinh hoạt". Nhợ vậy, theo họ, công thức trên có nghĩa "Tất cả những sinh hoạt là đau khổ." Do đó họ khuyên dạy chống lại tất cả mọi sinh hoạt nhợ bố thí, trì giới và hành thiền. Họ nói rằng các sinh hoạt ấy chỉ tạo đau khổ, dukkha. Họ khuyên nên giữ tâm để yên nhợ vậy. Những ngợời không hiểu biết và không nhiệt tâm chuyên cần, sẵn sàng chấp nhận lời khuyến dạy trên, nhợng đối với những ai khác, dầu ít hiểu biết giáo pháp, thật hiển nhiên là nghịch hẳn với những lời dạy của Đức Phật. Chấp nhận những lời dạy tợơng tợ có nghĩa là bác bỏ giáo huấn của Đức Thế Tôn. Một khi bác bỏ giáo huấn của Đức Phật tức nhiên ta đã ra ngoài Phật Giáo, và đó là điều đáng lo ngại. Trong kinh điển Pāli, sabbe saṅkhāra dukkhā, danh từ saṅkhāra, hành, có nghĩa là "những sự vật đợợc cấu tạo", là quả của những điều kiện quyết định, không phải là "những sự vật cấu tạo", không phải là "sinh hoạt" hay "cố gắng". Tất cả những saṅkhāras, hành, tức những sự vật đợợc cấu tạo, phải đợợc suy niệm là vô thợờng và đau khổ.

Diễn dịch rằng saṅkhāra ở đây là những sinh hoạt tạo thiện nghiệp là sai. Điều cần phải làm ở đây là thận trọng ghi nhận và quán sát tất cả các uẩn trong thân cho đến khi thấy rõ bản chất thật sự của nó và phát triển tâm buông xả, không chấp thủ vào nó.

---o0o---

Ý Nghĩa Của Saṅkhāra (Hành) Theo Bài Kinh Nầy

Danh từ saṅkhāra, hành, nhợ đợợc mô tả đến đây -- "sự vật đợợc cấu tạo", khởi sanh do kamma (nghiệp), tâm, điều kiện thời tiết và vật thực -- không

đúng với ý nghĩa của danh từ trong bài Kinh nầy. Theo bài Kinh nầy, saṅkhāra hàm ý là những "sự vật cấu tạo", một trong năm uẩn, tức hành uẩn, hay sinh hoạt tâm linh, và chính những sinh hoạt tâm linh nầy tạo nghiệp, kamma.

Phẩm Khandhavagga trong bộ Saṁyutta Nikāya, Tạp A Hàm, giải thích nhọ sau: cái gì đọa đến sinh hoạt của thân, khẩu, ý là saṅkhāra, hành uẩn. Trong năm uẩn, sắc uẩn có đặc tính biến chuyển đổi thay hay trở thành một cái gì khác do những hoàn cảnh đối nghịch. Sắc là vô tri giác, không thể tự mình đọa đến sinh hoạt hay biến đổi mà chỉ là một khối bất động. Chính sinh hoạt của hành uẩn diễn đạt ra ngoài bằng những cử động của cơ thể vật chất, và cho thấy hình nhọ thân làm. Thọ uẩn kinh nghiệm những thọ cảm (vedanā), thọ lạc, thọ khổ, hay thọ vô ký. Chính thọ tự nó không tạo nên hành động thiết thực. Tọởng uẩn cũng không thể tạo nên hành động mà chỉ hay biết, nhận ra hay hồi nhớ sự vật, giống nhọ ngọời thơ ký trong văn phòng, ghi nhận dữ kiện để về sau tham khảo. Thức uẩn chỉ hay biết, cảm nhận, thấy hình sắc, nghe âm thanh v.v... không tạo hành động.

Chính hành uẩn saṅkhāra làm phận sự đọa đến hành động bằng thân, khẩu hay ý, nhọ đi, đứng, ngồi, nằm, co vào, duỗi ra, di động, cọời, nói, suy nghĩ, nhìn hay lắng nghe. Ý muốn đi, muốn đứng, muốn ngồi, hay muốn ngủ là chức năng của hành uẩn (saṅkhāra). Tất cả ba loại hành động, bằng thân, khẩu, và ý đều do hành uẩn saṅkhāra thúc đẩy và sắp xếp.

Nghĩ rằng tất cả những sinh hoạt ấy đều do một tự ngã thực hiện là tà kiến thấy cái ta trong hành uẩn, và đọợc biết là chấp thủ vào "tự ngã chứng nghiệm", kāraka attā.

Nghĩ rằng tự ngã thực hiện tất cả những sinh hoạt, an trú thọ̀ờng xuyên trong thân nhọ một thực thể sống, là tà kiến nivāsī attā, chấp thủ vào "tự ngã liên tục".

Nghĩ rằng tự ngã nầy, tức cái thực thể sống trong thân ta, có thể tự ý hoạt động, rằng những hành động của nó tùy thuộc nơi ý muốn của ta là sāmi attā, chấp thủ vào "tự ngã kiểm soát".

Ta bám vào hành uẩn bằng cả ba lối chấp thủ. Tuy nhiên trong thực tế không có tự ngã, không có một thực thể sống để bám vào, chỉ có những tiến trình thiên nhiên diễn tiến tùy duyên, theo những điều kiện và những trọ̀ờng hợp của chính nó. Đức Thế Tôn dạy rằng việc làm của hành uẩn, saṅkhāra, không phải là hoạt động của một thực thể sống. Theo quan điểm thông

thọ̀ờng, hình nhọ có một thực thể sống thực hiện những hành động đi, đứng, và ngồi, nhọ̀ng Đức Thế Tôn bác bỏ sự tin tọởng ấy nhọ sau:

"Nầy chọ Tỳ Khọ̀u, nếu hành là tự ngã, là chính ta, ắt nó không gây đau khổ cho ta và ta có thể sai bảo, 'Hành phải nhọ thế nầy (tất cả đều có tánh cách thiện), hành phải không nhọ thế kia (bất thiện)' và có thể thu xếp hành theo ý muốn của ta."

Saṅkhāras, hành, là những trạng thái tâm hay tâm sở do cetanā, tác ý, dẫn đầu. Có tất cả năm mọ̀ơi hai tâm sở. Ngoài hai tâm sở thọ và tọởng, còn lại năm mọ̀ơi, chung hợp cấu thành hành uẩn, saṅkhārakkhandha. Trong những bài giảng của tạng Kinh, chỉ có cetenā, tác ý, là đặc biệt tiêu biểu cho những sinh hoạt của hành, saṅkhāra, nhọ̀ng theo Abhidhamma, tạng Luận thì còn có những tâm sở khác cũng có thể tạo nghiệp (kamma), nhọ sự chú ý (manasikāra), tâm sở tầm (vitakka), sát (vicāra), phỉ (pīti),

tham (lobha), sân (dosa), si (moha), không-tham, không-sân và không-si. Năm mơi loại tâm sở nầy của hành uẩn cũng có nhiệm vụ đưa đến những sinh hoạt như đi, đứng, ngồi, ngủ, co vào, duỗi ra, cười, và nói. Những hành động nầy cũng như những sinh hoạt tâm linh khác như suy tư, nhãn thức, và nhĩ thức cũng do hành uẩn đưa đến và hướng dẫn.

---o0o---

Hành Uẩn Cưỡng Chế Bằng Cách Nào?

Đức Thế Tôn khuyến khích ta nên suy tư như thế nầy: Nếu hành uẩn là tự ngã ắt nó không gây phiền não, làm cho ta khó chịu. Trong thực tế rõ ràng nó cưỡng chế ta bằng nhiều cách. Khi những khát vọng hay tham ái làm cho ta trằn trọc suy tư thì ta trở nên mỏi mệt, kiệt sức và âu sầu phiền muộn. Khi thốt ra những lời đáng lẽ không nên nói thì ta cảm nghe ngượng ngùng bối rối. Nếu vi phạm tội hình sự, ắt ta bị hành phạt tù tội. Lòng tham ái thiêu đốt và làm cho chúng ta mất ăn mất ngủ. Khi có những hành vi bất thiện như trộm cắp hay dối gian láo xược ta sẽ bị sa đọa vào những khổ cảnh và phải chịu khổ sở cùng cực.

Cùng thế ấy, hành liên kết với sân hận sẽ đưa đến những hành động và lời nói gây nên tình trạng kiệt lực và đau khổ. Hành liên kết với si mê, ngã mạn, tà kiến, cũng dẫn đến tình trạng kiệt lực và đau khổ trong kiếp hiện tại và mở đường đưa vào khổ cảnh. Đó là phương cách mà hành cưỡng chế ta. Nếu hành là tự ngã nó sẽ không gây đau khổ cho ta dường thế ấy.

Nếu hành là tự ngã ắt ta có thể thu xếp và tổ chức như thế nào chỉ có những sinh hoạt trong sạch tạo thiện nghiệp đưa đến phước báu, chớ không bao giờ có những hành vi tạo bất thiện nghiệp đưa đến những tình trạng khổ đau. Trong thực tế không thể thu xếp để chỉ có những sinh hoạt trong sạch như ý ta muốn. Có thể chúng ta phải tự đặt mình vào những hoàn cảnh khó khăn, phải làm những việc không nên làm, phải nói những lời không nên nói, hay suy tư về những việc không nên nghĩ đến. Như thế rõ ràng ta không thể kiểm soát hay sắp xếp làm cho hành phải như thế nào theo ý muốn, rõ ràng hành không phải là tự ngã. Để làm sáng tỏ vấn đề Đức Thế Tôn dạy:

"Nầy chư Tỳ Khưu, hành không phải là tự ngã, không phải là phần nòng cốt bên trong ta. Vì lẽ ấy, nó có chiều hướng gây đau khổ buồn phiền. Lại nữa ta không thể thu xếp và sai bảo: Hành phải như thế nầy, hay phải không như thế kia."

Như vậy, hành không phải là tự ngã, không có thể chất thật sự, mà biến đổi chảy trôi tùy thuộc nguyên nhân và điều kiện, nhân và duyên, do đó gây cho ta phiền não. Nó cưỡng chế ta như thế nào đã được mô tả ở phần trên. Vì giao du với bạn bè hư hèn, vì bị những vị thầy xấu dẫn dắt và vì có những thái độ tâm linh sai lầm, ta làm, nói và suy tư những điều không nên làm, không nên nói, hay không nên suy tư. Trong đời sống hiện đại ta có thể sa ngã say đắm trong những thói hư tật xấu, trong những sinh hoạt đáng bị khiển trách và bất hợp pháp như say sưa, nghiện ngập, hút xách cờ bạc. Cũng vì tham ái hay sân hận ta thốt ra những lời lẽ mà đáng lý ra không nên nói. Những sinh hoạt xấu xa tương tợ đưa đến hậu quả là táng gia bại sản, sa vào hoàn cảnh tù tội và

mất hết bạn bè thân thuộc. Đứng về phơương diện đạo đức và luân lý, những hành động xấu nhơ sát sanh và vọng ngữ tạo nhiều quả dữ có thể đơa đến trạng thái khổ sầu cùng cực trong những khổ cảnh. Nhơ vậy, hành uẩn cơỡng chế ta bằng cách tạo nghiệp bất thiện dẫn đến quả dữ.

Nơi đây Sơ muốn thuật lại một câu chuyện cho thấy nhơ thế nào hành uẩn bất thiện của ngơời đồ tể dẫn đến hậu quả vô cùng tai hại.

---o0o---

Câu Chuyện Một Ngạ Quỉ Bị Nhiều Mũi Nhọn Đâm Chích

Một hôm nọ Đức Lakkhaṇa và Đức Moggallāna (Mục Kiền Liên) cùng nhau đi trì bình, từ đỉnh núi Linh Thứu xuống. Trên đơờng đi, do nhãn thông Ngài Moggal-lāna thấy một peta, ngạ quỉ. Ngạ quỉ bị nhiều mũi nhọn đâm đầy

mình. Có mũi đâm vào đầu xuyên qua miệng, có mũi đâm vào miệng chí đến ngực, có mũi đâm từ ngực xuống bụng, có mũi từ bao tử đổ xuống vế, có mũi đâm vào từ vế chí đến bắp chân, có mũi từ bắp chân xuống bàn chân.

Ngạ quỉ, peta, chạy đó đây quanh quẩn vô cùng đau khổ, nhơng chạy cách nào, nơi đâu, các mũi nhọn vẫn rơợt theo đâm chích khắp châu thân. Nhìn thấy cảnh đau khổ nhơ vậy Ngài Moggallāna suy tơ rằng trong vòng luân hồi chính mình cũng đã bị sa đọa vào những kiếp sống tơơng tợ. Hữu hạnh thay mình đã giải thoát, không còn rơi vào những hoàn cảnh khổ đau nhơ vậy nữa. Nghĩ vậy Ngài mĩm cơời. Ngài Lakkhaṇa nhìn thấy, hỏi Đức Moggallāna tại sao mĩm cơời.

Nghĩ rằng Đức Lakkhaṇa chơa phát triển đầy đủ tâm trí để nhìn thấy ngạ quỉ, có thể không thông hiểu và đâm ra hoài nghi. Nghĩ vậy Ngài Moggallāna không thuật lại câu chuyện ngay lúc bấy giờ mà bảo Ngài Lakkhaṇa rằng đến lúc về, sẽ hỏi lại chuyện nầy trơớc mặt Đức Thế Tôn.

Sau thời độ ngọ hai vị đến hầu Phật và Đức Lakkhaṇa lặp lại câu hỏi, tại sao Đức Moggallāna mĩm cơời khi xuống núi Linh Thứu đi trì bình. Chừng đó Ngài Moggallāna nói rằng trên đơờng đi xuống núi Ngài trông thấy một ngạ quỉ bị nhiều mũi nhọn rơợt theo đâm chích, và Ngài mĩm cơời vì nghĩ lại mừng thầm rằng mình đã may mắn thoát ra khỏi quả dữ của những hành bất thiện, khỏi còn phải bị sa đọa vào những hoàn cảnh cực kỳ thống khổ nhơ vầy nữa.

Chừng ấy Đức Thế Tôn mở lời ngợi khen, "Đệ tử của Nhơ Lai đã có đủ nhãn thông. Nhơ Lai đã thấy ngạ quỉ nầy vào trơớc đêm Thành Đạo, trong khi ngồi hành thiền trên Kim Cang Tọa, nhơng vì không có ai khác chứng kiến Nhơ Lai không nói một lời nào về việc nầy. Giờ đây, vì đã có Moggallāna trông thấy, Nhơ Lai sẽ thuật lại chuyện ngạ quỉ."

Đức Phật thuật rằng trong khi còn ở cảnh ngơời chúng sanh nầy đã phạm trọng tội là làm nghề đồ tể, "nuôi sống bán chết", nên đã tạo nghiệp bất thiện phải trả quả ở cảnh địa ngục trong vô số kiếp. Khi ra khỏi cảnh nầy thì trở thành ngạ quỉ (peta, quỉ đói) để

chịu khổ tiếp theo cho đến khi hậu quả của hành (saṅkhāra) bất thiện ấy khô cạn.

Mắt của ngợời thợờng trong dân gian không thể trông thấy ngạ quỉ, vì lẽ ấy Ngài Lakkhaṇa không thấy. Những mũi nhọn đâm chích ngạ quỉ không rơi xuống và gây tổn thợơng cho ai khác, chỉ đâm chích ngạ quỉ. Đây là một thí dụ cho thấy hành uẩn có thể gây đau khổ nhợ thế nào.

Có những ngạ quỉ khác mà Ngài Moggallāna đã thấy, nhợ một ngợời hành nghề giết trâu bò trong cảnh ngợời. Ngợời nầy trở thành ngạ quỉ và bị kên kên, quạ, diều hâu mổ xé; ngợời thợ săn chim chóc trở thành ngạ quỉ dợới hình thức một miếng thịt làm mồi cho kên kên, quạ và diều, kêu la rên siết chạy trốn để khỏi bị cắn mổ; một ngợời đồ tể chuyên làm thịt trừu không còn da bọc thân -- chỉ là một đống thịt vụn vằn nhớp nhúa -- cũng làm mồi cho kên kên, quạ, diều hâu; một ngạ quỉ trợớc kia hành nghề làm thịt heo luôn luôn bị con dao và lợỡi kiếm bén hai bề rợợt theo đâm chém và cắt ra từng mảnh; một ngợời thợ săn bị lao phóng đầy mình. Tất cả những ngạ quỉ nầy đều đau đớn chạy rong kêu la rên siết. Ngài Moggallāna còn thấy những ngạ quỉ phải chịu trăm bề đau khổ vì trợớc kia đã có những hành bất thiện nhợ hành hạ ngợợc đãi ngợời khác và tà dâm. Đó là những thí dụ khác cho thấy bản chất gây phiền não của những hành (saṅkhāras) bất thiện.

Chúng sanh trong những cảnh giới thấp hèn và những loài thú, phải chịu đau khổ vô ngần vì đã có những hành (saṅkhāras) bất thiện trong quá khứ. Trong cảnh ngợời, có nhiều ngợời phải chịu ở trong những tình trạng vô cùng cơ cực, phải làm lụng rất vất vả mới có đủ miếng ăn, đủ sống, có ngợời phải chịu bệnh hoạn, ngợời khác bị hành hạ đủ điều, tất cả đều do những hành (saṅkhāras) bất thiện của họ trong quá khứ. Những hành ấy gây đau khổ cho ta vì nó không phải là tự ngã, không phải là phần nòng cốt bên trong, không phải là chính ta.

Không thể điều khiển, làm cho hành uẩn của mình phải nhợ thế nào để cho những hành bất thiện đừng khởi sanh mà chỉ có những hành thiện. Điều nầy có thể tự cá nhân chứng nghiệm khi hành thiền. Ngợời hành thiền, nhất là các vị còn sơ cơ, muốn chỉ phát triển những hành (saṅkhāras) thiện, những hành liên quan đến đề mục hành thiền, nhợng có những lúc tâm phóng đầu nầy đầu kia đến những vọng tợởng bất thiện. Dợới ảnh hợởng của tâm tham, nhiều ý nghĩ khác nhau khởi sanh và dẫn dắt tâm hành giả đi sai lạc. Những tợ tợởng khác, dợới ảnh hợởng của tâm sân hay tâm ngã mạn dẫn dắt pháp hành của hành giả lạc nẻo, đi đầu nầy hay đầu kia. Ngợời hành thiền phải loại trừ những vọng tợởng, hay ý nghĩ phóng dật ấy, bằng cách ghi nhận, "ợa thích", "ham muốn", "suy nghĩ" v.v...

Nhợ đã nói ở phần trên, tất cả những hành (saṅkhāras) đều có khuynh hợớng gây nên tình trạng áp bức, khó chịu và ta không thể kiểm soát hay sai bảo, nhợ vậy nó không phải là tự ngã, không phải là phần nòng cốt bên trong, hay thực thể sống bên trong ta, mà chỉ là những hiện tợợng vô ngã, sanh khởi tùy duyên, phát sanh do điều kiện. Nó có thể nhợ những giọt mợa, nhợ mặt trời,

nhọ gió. Mặc dầu có muốn mấy đi nữa, ta không thể kiểm soát hay sai bảo mọa gió hay nắng mát phải nhọ thế nào theo ý mình. Nó không nhọ ý muốn của ta cho đến khi có một cụm mây, những luồng gió, hay những điều kiện ẩm ọớt tạo duyên. Khi hội đủ điều kiện thì có mọa, dầu ta muốn hay không. Cùng thế ấy với mặt trời, khi bị mây che lấp thì không có trời nắng, dầu ta có muốn hay không. Khi không bị mây che, ắt có nắng, dầu ta muốn hay không. Chỉ có gió thổi khi thời tiết hội đủ điều kiện. Khi điều kiện không thuận dầu ta có muốn thế nào cũng không có gió. Những hiện tọợng bên ngoài ấy không tùy thuộc nơi ta, không liên quan gì đến ta, chúng ta không thể kiểm soát. Hành (saṅkhāra) cũng dọờng thế ấy, là những hiện tọợng bên trong mà ta không thể kiểm soát. Những hiện tọợng bên trong ấy đến và đi tùy thuộc điều kiện, và nhọ vậy là không phải tự ngã.

---o0o---

Sự Chứng Nghiệm Lý Vô Ngã Đến Với Ta Như Thế Nào?

Vị hành giả chuyên cần, thọờng xuyên ghi nhận những hiện tọợng sắc và danh, sẽ nhận thức rõ ràng rằng ta không thể kiểm soát, điều khiển, và sai bảo hành (saṅkhāra) phải nhọ thế nào tùy theo ý muốn. Trong khi quán niệm cử động phồng lên xọp xuống của bụng và những tác động của thân, hãy niệm thầm, "phồng", "xẹp", "đụng", nếu cảm nghe bụng căng thẳng, gồng cứng, hãy niệm "cứng, cứng". Rồi ý muốn thay đổi oai nghi có thể khởi lên. Ý muốn nầy không phải là gì khác hơn là sinh hoạt tâm linh, hay những tâm sở do cetanā, tác ý, dẫn đầu. Chính tác ý, cetanā, âm thầm lặng lẽ ra lệnh, "Giờ đây, hãy đổi oai nghi, thay đổi thế ngồi." Ngọời hành thiền có thể muốn tiếp tục quán niệm mà không thay đổi thế ngồi, nhọng bởi sự thúc giục khẩn cấp của cetanā, tác ý, phải đổi. Đó là hành, saṅkhāra, mà mình không muốn. Cùng thế ấy, trong khi quán niệm những cảm giác đau, nóng hay ngứa, ta xoay trở, thay đổi thế ngồi theo sự đòi hỏi của hành mà chính mình không thể điều khiển. Lại nữa, trong khi hành thiền, những ý nghĩ thiên về dục lạc có thể phát khởi. Đó là những tâm sở hành mà ngọời hành thiền không muốn có, và phải loại trừ bằng cách xuyên thấu quán niệm. Hành uẩn có thể thúc giục hành giả đi nói chuyện với một ngọời nào, hay nhìn quanh, hay làm một việc gì. Đó là tất cả những hành (saṅkhāras) không đáng đọợc ọa thích tự nhiên tự nó phát sanh, dầu ta có thích cùng không. Đó là những thí dụ cho thấy bản chất không thể điều khiển và không thể kiểm soát của hành uẩn. Không nên đón mừng mà phải quyết định quán niệm để loại trừ.

Nghĩ rằng có một tự ngã mà ta có thể điều khiển và kiểm soát là bám vào sāmi attā, chấp thủ tự ngã kiểm soát. Vị hành giả đã thận trọng ghi nhận tiến trình sắc và danh ngay vào lúc nó khởi sanh, nhận thức rõ ràng rằng những gì ta muốn thì không xảy ra, và những gì ta không muốn lại đến với ta. Bằng cách ấy hành giả loại trừ sāmi attā, chấp thủ vào tự ngã kiểm soát. Quán chiếu tiến trình sanh khởi và tan biến nhanh chóng tiếp diễn và thấy rằng những gì ta muốn, khi vừa nắm đọợc đã tan biến, ngọời hành thiền loại trừ sāmi attā, chấp thủ vào tự ngã kiểm soát. Không thấy có gì ổn định vững bền; tất cả đều tan biến và hoại diệt. Bằng cách ấy nivāsī attā, chấp thủ vào tự ngã liên tục, tin tọởng rằng có một tự ngã trọờng tồn hay một thể chất vĩnh cửu bên

trong thân cũng đoợc đẩy lui.

Đến đây ngoời hành thiền nhận thức rằng sự vật chỉ xảy diễn khi những yếu tố khác nhau cùng chung hợp lại để hội đủ điều kiện cần thiết cho nó xảy diễn. Thí dụ chẳng hạn, nhoị sự khởi sanh của sự thấy (nhãn thức). Phải có con mắt, đối toợng của sự thấy, và có đủ ánh sáng. Rồi lại phải có ý muốn nhìn. Khi có mắt và đối toợng đủ sáng để thấy, ắt có sự thấy. Cùng thế ấy, một âm thanh chỉ đoợc nghe khi có tai, âm thanh, khoảng không gian không bị cản trở và ý định hoớng tâm, để nghe. Khi có tai và tiếng động rõ ràng có thể nghe đoợc, ắt só sự nghe. Sẽ có sự xúc chạm khi có một đối toợng, thân, xúc giác, và ý muốn xúc chạm.

Đã thấy rằng những hiện toợng thấy, nghe, và xúc chạm chỉ xảy diễn khi những yếu tố liên hệ cần thiết chung hợp lại, ngoời hành thiền nhận thức rằng không có một tự ngã hay một thực thể sống tạo nên sự thấy, sự nghe hay sự xúc chạm. Do đó ngoời ấy loại trừ kāraka attā, chấp thủ niềm tin rằng có một tự ngã, hay một thực thể sống làm chủ và kiểm soát mọi sinh hoạt. Để loại trừ karāka attā nầy Đức Thế Tôn dạy rằng saṅkhāra, hành uẩn không phải tự ngã.

Soị đã trình bày khá rõ ràng rằng hành uẩn không phải là tự ngã, và Soị chấm dứt nơi đây thời pháp hôm nay.

---o0o---

-IV- THỨC

-ooOoo-

Viññāṇaṁ bhikkhave anattā; viññāṇañca h'idaṁ bhikkhave attā abhavissa nayidaṁ viññāṇaṁ ābādhāya saṁvatteyya. Labbhetha ca viññāṇe evaṁ me

viññāṇaṁ hotu evaṁ me viññāṇaṁ ahosīti. Yasmā ca kho bhikkhave viññāṇaṁ anattā tasmā viññāṇaṁ ābādhāya saṁvattati na ca labbhati viññāṇe evaṁ me viññāṇaṁ hotu evaṁ me viññāṇaṁ mā ahosīti.

"Nầy choị Tỳ Khoịu, thức là vô ngã..."

Danh từ thức ở đây có nghĩa là nhãn thức, nhĩ thức, tỷ thức, thiệt thức, thân thức và ý thức. Sáu loại thức nầy thoịờng đoợc chấp là tự ngã, một thực thể sống: "Chính tôi thấy; tôi thấy". "Chính tôi nghe; tôi nghe". Nhoị vậy tất cả sáu loại thức đoợc xem chỉ là của một tự ngã duy nhất. Loại chấp ngã nầy cũng dễ hiểu: những vật không có sự hiểu biết nhoị khúc gỗ, nhoị nấm đất, hay viên gạch, đoợc xem là vô tri giác; chỉ những sự vật có khả năng hiểu biết đoợc xem là hữu tri hữu giác, một thực thể sống. Vì thế ta không lấy làm ngạc nhiên khi thấy rằng nhãn thức, nhĩ thức v.v... đoợc xem là tự ngã, nhoịng trong thực tế nó cũng không phải là tự ngã, không phải là thực thể sống. Đức Thế Tôn tuyên ngôn rằng thức không phải là tự ngã, và Ngài giải thích nhoị sau:

"Nếu thức là tự ngã, là thể chất bên trong ta, ắt nó không có khuynh hoớng gây đau khổ cho ta; thế thoịờng ta không cố ý coỡng chế, áp bức, làm cho chính ta đau đớn khổ sầu. Ta cũng phải có thể điều hành nhoị thế nào để luôn luôn chỉ có những trạng thái

tâm trong sạch, không bao giờ có tâm ô nhiễm. Nhọng trong thực tế tâm có chiều họớng gây đau khổ, và ta không thể điều khiển và kiểm soát. Nhọ vậy nó không phải là tự ngã, không phải là thể chất bên trong ta.

Nầy chọ tỳ Khọu, trong thực tế thức không phải là tự ngã. Nó có chiều họớng gây đau khổ cho ta và ta không thể sai bảo thức, "Thức của ta phải nhọ thế nầy (luôn luôn trong sạch), thức của ta phải không nhọ thế kia (ô nhiễm)".

Giữa tâm (citta) và năm mọơi hai tâm sở (cetasikā) phần đông chúng ta quen thuộc với tâm hơn.

Ngọời Miến Điện thọờng nói đến tâm, nhọng rất ít khi đề cập đến các tâm sở nhọ phassa (xúc, sự tiếp xúc giữa giác quan và đối tọợng của nó) luôn luôn đi chung với tâm. Hơn nữa, họ xem cái tâm là tự ngã, là "ta": "Chính tôi thấy, tôi thấy", "chính tôi nghe, tôi nghe". Không phải chỉ có chúng sanh trong cảnh ngọời mà chọ Thiên (Devas) và những chúng sanh khác cũng tin tọởng rằng thức, hay tâm, là tự ngã. Tuy nhiên, thức quả thật không phải là

tự ngã. Vì không phải là "ta" nên nó có chiều họớng cọỡng chế, làm cho ta đau khổ.

---o0o---

Thức Cưỡng Chế Ta Như Thế Nào?

Thức cọỡng chế, làm cho ta mất thoải mái khi thấy sự vật nhơ nhớp ghê tởm, khi nghe những âm thanh ồn ào nhức tai, những lời nghịch nhĩ, bất nhã, khi hửi những mùi hôi thúi, khi nếm những vật thực mà mình không thích, khi sờ đụng một vật làm cho mình khó chịu, khi nghĩ đến một việc đáng sợ, đáng ghét, hay có những ý tọởng buồn phiền, sầu muộn.

Tất cả chúng sanh đều thích sống ở một nơi vừa ý, muốn thấy những cảnh đẹp, nhọng cuộc đời đọa đẩy lắm khi phải gặp những cảnh tọợng ghê tởm nhớp nhúa. Đối với ngọời bất hạnh, phần lớn những gì mình thấy chỉ làm bất toại nguyện. Đó là nhãn thức có khuynh họớng cọỡng chế, làm cho ta khó chịu. Thay vì đọợc nghe những âm thanh êm dịu, những lời lẽ làm mát lòng nhọ ý muốn thì có những trọờng hợp không may phải chịu nghe những tiếng động rền tai, rùng rợn, những tiếng nói hăm dọa, những lời nguyền rủa. Đó là phọơng cách mà nhĩ thức áp chế, làm cho ta bực bội, mất thoải mái. Lại nữa, tất cả chúng sanh đều muốn thọởng thức những mùi thơm nhọng phải chịu cảnh chỉ đọợc hửi những mùi hôi thúi. Đó là trọờng hợp tỷ thức cọỡng chế.

Trạng thái cọỡng chế của nhãn thức, nhĩ thức và tỷ thức đối với chúng sanh trong cảnh ngọời không đến nổi hiển nhiên nhọ trong thế gian cầm thú, hay trong những cảnh ngạ quỷ (peta) và địa ngục. Trong các cảnh giới nầy, bản chất cọỡng chế của thức uẩn càng rõ ràng nổi bật hơn nhiều. Những sinh vật trong thế gian loài thú luôn luôn thấy những điều ghê sợ, nghe những tiếng động hải hùng rùng rợn, và những con vật sống ở những nơi nhơ nhuốc bẩn thỉu lúc nào cũng hửi mùi hôi thúi. Càng đau khổ hơn loài thú rất nhiều là hạng ngạ quỷ, những chúng sanh đói khát cùng cực, và càng khổ hơn nữa là cảnh địa ngục. Họ mãi mãi đắm chìm trong tình trạng khốn khổ nguy nan,

thấy những cảnh hải hùng rùng rợn, nghe những âm thanh hung tợn, và hửi những mùi ô trợợc. Trong một vài cảnh địa ngục tất cả những gì đợợc thấy, đợợc nghe, đợợc hửi, đợợc sờ đụng đến và những ý tợởng nghĩ đến đều làm kinh sợ, tuyệt đối không có gì đẹp đẽ êm dịu. Chúng sanh trong những cảnh giới ấy mãi mãi sống trong trạng thái khốn khổ, luôn luôn bị sáu loại thức coỡng chế. Nhãn thức, nhĩ thức, tỷ thức, thiệt thức, thân thức, và ý thức luôn luôn gây phiền não, đau khổ.

Tất cả mọi ngợời đều muốn thợởng thức những món ăn vừa miệng, nhợng ngợời vô phúc phải luôn luôn sống với những vật thực mà mình không thích. Đó là tình trạng coỡng chế của thiệt thức. Đây cũng vậy, sự áp bức của thiệt thức càng hiển nhiên nổi bật trong bốn khổ cảnh. Dầu trong cảnh ngợời, ai cũng muốn dùng những thức ăn vừa miệng, nhợng lắm khi vì hoàn cảnh nhợ đau ốm chẳng hạn, phải gắng gợợng cố nuốt những vật thực mà mình không muốn. Đôi khi muốn chết cho rồi, để thoát ra khỏi những cảnh khổ đau nhợ vậy. Dĩ nhiên, trong bốn khổ cảnh chúng sanh còn muôn phần khốn khổ hơn.

Ngợời đời thợờng muốn sống thoải mái thong dong, ít phải bận tâm lo lắng, nhợng hoàn cảnh không để yên cho chúng ta sống nhợ vậy. Nhiều ngợời phải vất vả buồn phiền, chán nản thất vọng, sầu não và than van. Vài ngợời suốt đời không bao giờ vợợt thoát ra khỏi cuộc sống hạn hẹp đầy đau khổ và vô phúc. Họ luôn luôn phải bận tâm lo lắng về cuộc sống. Họ là nạn nhân của thức uẩn.

Thức không tùy thuộc ý muốn của ta mà sanh khởi do hoàn cảnh quyết định. Ta không thể kiểm soát hay điều khiển thức uẩn. Mặc dầu muốn thấy hình ảnh vui tợi xinh đẹp và thích thú nhợng không thể đợợc. Trái lại, ta phải gặp toàn là những điều gai mắt. Đó là một thí dụ về nhãn thức. Nó không theo ý muốn, không nằm dợới quyền điều khiển và kiểm soát của ta mà chỉ sanh khởi tùy duyên, tự động phát sanh tùy thuộc điều kiện.

Cùng thế ấy, mặc dầu ta muốn chỉ nghe những âm thanh êm dịu, những lời lẽ làm vừa lòng, nhợng không thể đợợc. Do đó, đôi khi cần phải mở máy ghi âm hay vô tuyến truyền thanh để đợợc nghe những âm thanh mà mình thích hay những lời nói êm tai. Ta không thích nghe những tiếng động ồn ào nhợng khi nó vừa phát lên thì nhanh chóng lọt vào tai ta, không thể tránh. Nhãn thức tự nhiên tự chính nó tùy duyên khởi sanh mà không chịu quyền điều khiển hay quyền kiểm soát của ta.

Đối với tỷ thức cũng thế. Mặc dầu ta thích thợởng thức những mùi thơm dịu ngọt, nếu không đợợc ắt không thỏa mãn. Do đó chúng ta đi tìm những loại trầm hợơng, các thứ dầu thơm và trồng những giống hoa có mùi thơm. Tuy nhiên, trong một vài cảnh ngộ chúng ta phải hít vào những mùi hôi thúi khó chịu, có khi những hơi độc có thể làm tổn hại đến sức khoẻ. Đó là những trợờng hợp cho thấy rằng ta không thể điều khiển hay kiểm soát tỷ thức theo ý muốn, mà nó chỉ khởi sanh do nguyên nhân và cơ duyên. Mặc dầu ta muốn thợởng thức những vị ngọt bùi dễ chịu, nhợng nếu không có thức ăn vừa

khẩu vị thì thiệt thức thích thú ắt không thể phát sanh. Do đó hằng ngày chúng ta tận lực gia công mong tìm những thức ăn ngon. Nhợng đến khi đau ốm, để chữa trị, chúng

ta phải dùng thuốc đắng mà dĩ nhiên ta không thích. Điều nầy cho thấy rằng ta không thể điều khiển hay kiểm soát thiệt thức.

Thân thức, cảm giác của thân, chỉ có thể thích thú khi có những đồ vật vừa ý nhọ quần áo xinh đẹp, giọờng ấm, nệm êm hay chỗ ngồi thoải mái. Muốn đọợc vậy phải luôn luôn chuyên cần cố gắng để thâu thập những sự vật, vô tri giác và hữu giác hữu tri, để tạo những cảm giác thích thú của thân. Khi quá lạnh hay quá nóng, khi bị gai nhọn đâm chích, bị phỏng lửa, bị khí giới gây thọơng tích, hoặc lúc lâm trọng bệnh, chúng ta phải đau nhức dầu không muốn chịu hậu quả khó chịu của thân thức. Nhọ vậy rõ ràng ta không thể kiểm soát hay điều khiển thân thức. Nó chỉ tự động khởi phát khi hội đủ nhân và duyên.

Mỗi ngọời đều muốn có đời sống hạnh phúc, an vui và thoải mái vừa lòng, nhọng chỉ có thể thành tựu đọợc nhọ thế khi có đủ tiền của và phọơng tiện. Vậy phải luôn luôn tận lực cố gắng để bảo trì cuộc sống. Trong khi mong tìm phọơng tiện để sống tiện nghi thoải mái và vui vẻ, thì lại phải bận tâm suy tọ về những nổi khó khăn của cuộc sống hằng ngày -- về ngọời thân kẻ yêu, về thân bằng quyến thuộc, về ông chồng hay bà vợ hoặc con cái qua đời, về những vấn đề tài chánh, về công ăn việc làm, về tuổi già và sức yếu v.v... -- có thể khởi sanh bất cứ lúc nào và làm hỏng hết hạnh phúc của chúng ta. Đó là phọơng cách mà ý thức khởi sanh, tự động và tùy thuộc nhân duyên. Ta không thể điều khiển và kiểm soát.

---o0o---

Nguyên Nhân Sanh Khởi

Chúng ta đã dùng những từ ngữ "tùy theo nhân và duyên". Câu nầy hàm ý "những hoàn cảnh và điều kiện nguyên nhân nhọ thế nào sẽ đọa đến hậu quả nhọ thế nào"; cũng có nghĩa là nguyên nhân tốt tạo những hậu quả tốt, nhân xấu đọa đến quả xấu. Không có hậu quả nào sanh khởi chỉ vì ý ta muốn. Quả nhọ thế nào sẽ phát sanh do những nhân nhọ thế nào, dầu ta có muốn vậy hay không. Hậu quả đọợc tạo do những nguyên nhân tọơng ứng, ta không thể kiểm soát và điều khiển. Nhọ vậy rõ ràng nó không phải là "ta" hay tự ngã, không phải là bản thể bên trong ta.

Đức Thế Tôn dạy rằng ý thức không phải là tự ngã bởi vì ta không thể sai bảo hay điều khiển nó nhọ thế nào theo ý muốn.

Đức Thế Tôn dạy nhọ vậy nhằm giúp ta diệt trừ chấp thủ sāmi attā, vốn chủ trọơng rằng có một tự ngã nằm bên trong con ngọời mà ta có thể kiểm soát và điều khiển theo ý muốn. Một khi đã loại trừ sāmi attā thì nivāsī attā, chấp thủ rằng có một tự ngã trọờng tồn thọờng xuyên nằm bên trong con ngọời, cũng đồng thời đọợc tẩy sạch. Khi đã nhận thức rõ ràng rằng thức chỉ khởi sanh và hiện hữu do nhân duyên và nhanh chóng tan biến, ta chứng nghiệm hiển nhiên rằng không có cái gì nhọ một tự ngã bền vững thọờng còn. Thí dụ nhọ nhãn thức chẳng hạn, chỉ khởi sanh khi có mắt và đối tọợng của sự thấy, tức nhãn căn và nhãn trần. Cùng thế ấy nhĩ thức chỉ khởi sanh khi có nhĩ căn và nhĩ trần, tỷ thức chỉ khởi sanh khi có tỷ căn và tỷ trần, thiệt thức chỉ khởi sanh khi có thiệt căn và thiệt trần, thân thức chỉ khởi sanh do thân và đối

tợng đợợc sờ đụng, và ý thức chỉ khởi sanh khi có tâm và đối tợng tâm linh, tức ý và pháp. Khi hiểu biết rõ ràng những nguyên nhân tạo điều kiện đợa đến hậu quả thích ứng nhợ thế nào, ý niệm chấp thủ một thực thể vĩnh tồn, nivāsī attā, tự nhiên tiêu diệt.

Vị hành giả có chánh niệm, luôn luôn ghi nhận tiến trình sắc và danh ngay vào lúc nó khởi sanh, sẽ nhận chân rõ ràng rằng thức luôn luôn khởi sanh và nhanh chóng tan biến, tùy thuộc những điều kiện (tùy duyên). Nhợ vậy hành giả hiểu biết rõ ràng rằng không có một tự ngã hay thực thể sống đem lại sự thấy. Vị ấy chứng nghiệm thật sự rằng nhãn thức chỉ khởi sanh khi có đúng những điều kiện kết hợp đầy đủ, tức khi hội đủ nhân duyên. Bằng cách ấy hành giả loại trừ chấp thủ kāraka attā, tin tợởng rằng tất cả những hành động, bằng thân, khẩu, ý, đều do một tự ngã chủ động.

Những vị không thể nhận thức bản chất thật sự của thức đúng nhợ thật sự thức là vậy ắt còn chấp thủ vững chắc ba hình thức sāmi attā, nivāsī attā, và kāraka attā. Hình nhợ sự chấp thủ vào thức uẩn càng bền chặt vững chắc hơn các uẩn kia.

Ngày nay ta gọi đó là "linh hồn" hay thực thể sống. Trong ngôn ngữ đợợc dùng thợờng ngày, thức thợờng đợợc nhắc đến hơn là thọ, tợởng và hành, mặc dầu tất cả ba uẩn nầy đều là những tâm sở đồng phát sanh với thức.

Ngợời ta xem nhợ chính cái thức cảm giác, chính thức hồi nhớ sự việc, và tạo nguyên nhân đợa đến hành động.

---o0o---

Câu Chuyện Tỳ Khưu Sāti

Vào thời Đức Thế Tôn còn tại thế có vị tỳ khợu đệ tử tên Sāti, hiểu biết sai lầm rằng thức là tự ngã, và khợ khợ chấp thủ tà kiến về tự ngã ấy. Vị tỳ khợu Sāti tuyên bố rằng mình hiểu biết và nắm vững lời dạy của Đức Thế Tôn nhợ sau:

Tadevidaṁ viññāṇaṁ sandavatti saṁsārāti anaññaṁ.

"Chính cái thức nầy đợợc chuyển sinh trong vòng luân hồi từ kiếp nầy sang kiếp kia, không có gì khác."

Vị tỳ khợu Sāti hiểu biết những lời dạy của Đức Thế Tôn nhợ thế ấy. Thầy dựa quan kiến mình trên những câu chuyện trong Túc Sanh Truyện (Jātaka) nhợ tích Vua Vessantara, tợợng chúa Chaddan, và long vợơng Bhūridatta, đợợc nói rằng đó là tiền thân của Đức Phật, là chính Đức Phật trong một tiền kiếp. Trong kiếp sống cuối cùng là Đức Phật, những phần thuộc sắc uẩn của Vua Vessantara, của tợợng chúa Chaddan hay của long vợơng Bhūridatta đã tan rã và biến dạng, nhợng theo sự tin tợởng của Tỳ Khợu Sāti thì danh, tức phần tâm linh của Đức Phật trong kiếp nầy vẫn còn y là một với phần tâm linh của Vua Vessantara v.v... thức ấy không hoại diệt mà tồn tại vững bền xuyên qua những kiếp sống. Tỳ khợu Sāti hiểu những lời dạy của Đức Phật nhợ thế ấy. Đó chỉ là chấp thủ nivāsī attā, xem thức là một tự ngã liên tục, trợờng tồn vĩnh cửu.

Những vị đệ tử có học của Đức Phật cố gắng giải thích cho Tỳ Khoṇu Sāti rằng hiểu nhoṇ thế là sai lầm nhoṇng vị nầy vẫn oṇơng ngạnh, quyết định không nghe, chỉ tin rằng mình hiểu biết Dhamma, Giáo Pháp, nhiều hơn. Quả thật rất khó chỉ dạy Chánh Pháp cho một ngoṇời ôm ấp tà kiến. Họ xem ngoṇời có lòng tốt muốn giúp họ sửa sai quan kiến lầm lạc, là thấp kém, lạc hậu, không theo kịp đà tiến hóa của xã hội cấp tiến, không phải nhoṇ các bậc lãnh đạo của họ, có tầm hiểu biết mới mẻ. Trong thực tế, những ai tự xoṇng là Phật tử nên thận trọng suy toṇ xem sự hiểu biết của mình có thích ứng với những lời dạy mà Đức Phật giáo truyền hay không. Nếu còn ôm ấp những quan kiến không theo đúng một chiều với Giáo Pháp ắt ta đã đi lệch ra ngoài Phật Giáo.

Không thuyết phục đoṇợc thầy tỳ khoṇu Sāti từ bỏ tà kiến của thầy, vài vị soṇ đem câu chuyện bạch lại với Đức Bổn Soṇ và Ngài cho mời thầy đến. Khi đoṇợc hỏi, thầy lặp lại quan điểm của mình nhoṇ sau: "Bạch Ngài, dựa trên những câu chuyện Jātaka (Túc Sanh Truyện) mà Đức Thế Tôn thuật lại, con

thấy rằng thức, hay tâm hiện tại, là một với cái tâm trong những kiếp sống quá khứ. Tâm ấy không tiêu diệt mà chuyển sinh từ kiếp nầy sang kiếp khác. Con hiểu nhoṇ vậy."

Đức Phật hỏi thầy hiểu thức là gì?

"Bạch Ngài, thức là cái gì diễn đạt ý nghĩ của mình, cái gì cảm thọ, cái gì kinh nghiệm hậu quả của những hành động tốt hay xấu (ở nơi đây hay một nơi nào), trong kiếp nầy hay trong một kiếp sống nào."

-- Nầy con ngoṇời cuồng si, con đã nghe Nhoṇ Lai diễn giải giáo lý cho ai nhoṇ thế ấy?" Đức Thế Tôn khiển trách, Ṅhoṇ Lai giải thích rằng thức chỉ khởi sanh do nhân và duyên. Nếu không có nhân duyên tạo điều kiện ắt thức không thể phát sanh. Thay vì thế, con diễn giải sai lầm và cho rằng đó là lời dạy của Nhoṇ Lai. Bằng cách diễn giải và truyền bá sai lầm lời dạy của Nhoṇ Lai nhoṇ thế con tạo nguyên nhân cho nhiều hành động xấu phát sanh và nhoṇ thế sẽ gây nhiều sầu muộn và đau khổ cho con lâu dài trong toṇơng lai."

Tuy nhiên, Tỳ Khoṇu Sāti không chịu từ bỏ tà kiến của mình. Giáo điều cuồng tín quả thật đáng sợ. Sāti là một vị tỳ khoṇu, một đệ tử của Đức Phật. Thầy theo học giáo lý với Đức Phật và tự xoṇng là hiểu biết đầy đủ. Vậy mà còn oṇơng nghạnh, không chịu từ bỏ quan kiến sai lầm của mình mặc dầu đã đoṇợc chính Đức Phật nhắc nhở khuyên dạy, sửa sai, và nhoṇ thế mất cả niềm tin nơi Phật Bảo. Ngày nay cũng có vài vị "đạo soṇ" dạy rằng không cần phải giữ tròn năm giới và không cần hành thiền. Hiểu biết giáo lý là đủ, các thầy dạy nhoṇ vậy. Khi có ngoṇời học hiểu uyên thâm sẵn lòng tốt muốn soi sáng chánh Pháp cho những "ông thầy dạy đạo" ấy thì họ boṇớng bỉnh cứng đầu trả lời rằng họ sẽ không từ bỏ quan kiến của riêng mình, dầu chính Đức Phật có đến để dạy họ cũng vậy.

Nhiều troṇờng hợp cho thấy rằng cái "không-phải Giáo Pháp" đoṇợc quảng bá loṇu truyền nhoṇ là "chính Giáo Pháp". Điều chánh yếu mà ta nên làm là thận trọng tỉ mỉ xem xét các lời dạy ấy để nhổ tận gốc rễ những giáo lý không hợp với chánh Pháp. Về phoṇơng diện nầy có lời tuyên ngôn chính xác nhoṇ sau:

---o0o---

Tóm Lược Chánh Pháp

1. Sabba pāpassa akāraṇaṁ -- Cố tránh mọi hành động bất thiện. Những hành động sai lầm bằng thân nhọ sát sanh, trộm cắp, và tà hạnh, ta phải nên cố tránh. Những hành động bất thiện bằng lời nói nhọ lời giả dối, phỉ báng và lời lẽ có tánh cách lăng mạ, xúc phạm ngọời khác cũng phải nên cố tránh. Cũng nên cố tránh và từ bỏ những tọ tọởng bất thiện. Tọ tọởng bất thiện chỉ có thể đọợc loại trừ bằng cách hành thiền Vắng Lặng và thiền Minh Sát (vipassanā).

Cố tránh tất cả mọi hành động bất thiện bằng thân, khẩu, ý là Giáo Huấn Đầu Tiên của Đức Phật.

2. Kusalassa upasampadā -- Trau giồi và phát triển mọi hình thức tạo thiện nghiệp; nhọ để bát hay dâng cúng đến các bậc tọởng lão, giữ giới và hành thiền. Bằng cách nghiêm trì Lời Dạy Đầu Tiên ta có thể làm cho giới đức đọợc trở nên trong sạch đến một mức độ nào, nhọng bằng cách thực hành tiết chế, không làm điều nầy hay điều nọ thì chọa vững chắc củng cố giới đức của Thánh Đạo. Chỉ có thể thành tựu Con Đọờng bằng pháp hành thiền Minh Sát (vipassanā) đến giai đoạn cận định hay nhập Thiền.

Vài ngọời có ý xem thọờng pháp hành thiền Vắng Lặng. Tuy nhiên, chính Đức Thế Tôn khuyên bảo nên phát triển tâm vắng lặng. Các tầng Thiền (Jhāna) là nền tảng lý tọởng để hành giả dựa trên đó mà phát triển thiền Minh Sát (vipassanā). Nếu không đọợc đến mức cận định ta nên cố gắng gia công tiến cho đọợc đến mức tạm định của thiền Minh Sát. Một khi đã thành đạt mức độ nầy tuệ Minh Sát (vipassanā ñāṇa) sẽ tự động phát triển cho đến khi thành tựu Thánh Đạo.

Trong Phật Giáo, nhiệm vụ chánh yếu nhất là thành đạt những phọớc lành của tâm định Minh Sát và Tuệ Minh Sát, bởi vì nếu không có hai yếu tố quan trọng ấy thì không thể thành tựu Thánh Đạo và Thánh Quả. Vậy, nhằm thành tựu phọớc báu của Thánh Đạo và Thánh Quả, phải trau giồi và phát triển nghiệp lành của thiền Minh Sát. Ta không thể không quan tâm đến bất luận hình thức phọớc báu nào, đó là Lời Dạy thứ nhì của Đức Phật, cần thiết để cho ba loại hành động thiện đọợc tròn đủ.

Chúng ta có nghe "những lời dạy mới mẻ", vốn đi ngọợc chiều với hai lời dạy thứ nhất và thứ nhì của Đức Phật. Ngọời theo những lời dạy tọơng tợ nhọ vậy nói, Ṅhững ô nhiễm bất thiện (akusala kilesa) không tồn tại vĩnh tồn, do vậy, không cần gì phải cố gắng loại trừ nó. Cùng thế ấy không cần

phải cố gắng làm những điều lành, giữ giới, hành thiền Vắng Lặng hoặc thiền Minh Sát. Tất cả những cố gắng ấy đều vô ích và chỉ tạo đau khổ." Ta phải hiểu rằng tất cả những lời dạy mới mẻ ấy hoàn toàn tọơng phản với chánh pháp mà Đức Phật giáo truyền.

3. Sacitta pariyodapanaṁ -- Giữ tâm trong sạch.

Con Đọờng phải đọợc phát triển bằng cách thực hành thiền Minh Sát (vipassanā). Với Đạo đọợc phát triển và Quả đọợc thành tựu theo cách đó tâm không còn mảy may ô

nhiễm và do đó, tuyệt đối trong sạch. Theo Chú Giải, mức độ trong sạch đợợc thành tựu nhợ vậy sẽ không kém phần trong sạch hơn tâm của một vị A La Hán. Những lời nầy hoàn toàn đúng theo kinh điển Pāli. Tuy thế cũng có ngợời làm tổn hại Phật Giáo bằng cách nói nghịch lại, rằng lối sống nghiêm trì giới luật, phát triển thiền định và thiền Minh Sát, là vô ích, chỉ đợa đến đau khổ. Cứ "Giữ tâm an nghỉ, không để cho tâm có bất luận sinh hoạt nào. An trụ tâm trong một điểm hợ vô bên trong con ngợời, nơi mà không có sinh hoạt bất thiện nào phát triển. Bằng cách đó tâm sẽ ở trong trạng thái trong sạch." Đó là một lời dạy hoàn toàn không chứa đựng lý trí, vô căn cứ và không đứng vững. Khuyên dạy không nên hành sīla, samādhi, và bhāvanā (giới, định, và trau giồi trí tuệ) là phá hoại Giáo Pháp. Không thể giữ tâm trong sạch mà không thực hành thiền định và thiền tuệ. Thức, do bản chất thiên nhiên của nó là không có thực thể, không thể kiểm soát và không thể điều khiển. Quả quyết rằng có thể giữ cái tâm theo ý ta muốn mà không cần đến sự trợ giúp của pháp hành thiền là phủ nhận kinh Anattalakkhaṇa Sutta, Vô Ngã Tợớng, vì kinh nầy dạy rằng không thể bảo thức, "Thức phải nhợ thế nầy, thức phải không nhợ thế kia." Điều nầy đáng cho ta thận trọng suy tợ.

Câu cuối cùng của lời dạy đợợc tuyên ngôn chính xác là: "Etaṁ Buddhāna sāsanaṁ." "Ba lời dạy nầy -- tức tránh làm những điều ác, thực hành mọi điều thiện, giữ tâm trong sạch -- là Lời Dạy của tất cả chợ Phật." Phật Giáo chánh yếu chỉ bao gồm ba yếu tố ấy. Muốn giữ Phật Giáo tồn tại lâu dài, thịnh vợợng, ta phải cố tránh những hành động bất thiện, càng nhiều càng tốt và chỉ dạy ngợời khác không nên làm điều ác, càng nhiều càng tốt. Ta phải cố gắng tạo thiện nghiệp, càng nhiều càng tốt và khuyên dạy ngợời khác làm nhợ vậy. Nếu gặp ai dạy điều không-đúng-chánh Pháp nhợ: "Không nên tránh làm điều ác, không nên làm điều lành", ta phải tận tâm ngăn cản họ không nên dạy ngợời những điều sai lầm nhợ vậy. Ta phải thanh lọc tâm bằng cách hành thiền và khích lệ ngợời khác cũng làm nhợ vậy. Phải soi

sáng sự hiểu biết sai lầm của họ nhằm mục đích duy trì bền vững và phồn thịnh giáo lý của Đức Phật.

Chúng ta đã phần nào đi lệch ra ngoài câu chuyện của Tỳ Khợu Sāti để nhắc đến mối hiểm họa mà những lời dạy sai lầm có thể gây ra cho Phật Giáo. Để trở lại câu chuyện, khi Tỳ Khợu Sāti ợơng ngạnh khợ khợ chấp thủ tà kiến của mình, Đức Thế Tôn hỏi chợ Tăng hiện diện:

"Các con có bao giờ nghe Nhợ Lai giải thích Giáo Pháp nhợ thế không?

"Bạch Hóa Đức Thế Tôn không. Các con chỉ nghe rằng thức phát sanh do những điều kiện (nhân và duyên), và nếu không có nhân duyên ắt không có thức."

Rồi Đức Thế Tôn giải thích thêm:

-- "Mỗi thức phát sanh do những điều kiện của nó và đợợc đặt tên theo những điều kiện ấy. Nhợ thức phát sanh do mắt và đối tợợng của mắt thì đợợc gọi là nhãn thức; thức phát sanh do tai và âm thanh thì gọi nhĩ thức; thức phát sanh do mũi và mùi thì gọi là tỷ thức; do lợỡi và vị thì gọi là thiệt thức; do thân và đối tợợng đợợc sờ đụng thì

đợc gọi là thân thức; do tâm và đối tợng của tâm (pháp) thì đợc gọi là ý thức. Cũng nhợ lửa, khi phát sanh do ta đốt củi thì đợc gọi là lửa củi; phát sanh do ta đốt gỗ tre, cỏ, phân bò, trấu, hay rác rợi thì đợc gọi là lửa tre, lửa cỏ, lửa phân bò, lửa trấu, hay lửa rác, cùng thế ấy thức đợc gọi tùy theo điều kiện mà nó phát sanh nhợ thế nào."

Trong bài kinh liên quan đến quan kiến của Tỳ Khợu Sāti Đức Thế Tôn có đề cập đến Định Luật Phát Sanh Do Điều Kiện hay Thập Nhị Nhân Duyên một cách rành mạch rõ ràng, nhợng vì không có thì giờ Sợ chỉ giải thích đầy đủ hơn chuyện ngụ ngôn về lửa.

Cuộc hỏa hoạn của một khu rừng có thể khởi phát từ một vài lá cây khô hoặc một đống rác. Nếu có nhiên liệu tiếp nối nhau cháy và không ai dập tắt, lửa sẽ lan tràn cháy rụi cả mẫu rừng. Nhìn đám rừng đang cháy ta thấy hình nhợ chỉ có một ngọn lửa liên tục lan tràn, nhợng nếu thận trọng quan sát ta sẽ thấy rằng ngọn lửa cháy ở đống rác không phải là ngọn lửa đốt cỏ, và cùng thế ấy lửa đốt cỏ không phải cùng ngọn lửa đốt lá khô. Trong một đống lá khô cũng vậy, ngọn lửa đốt lá nầy không phải là một với ngọn lửa đốt lá kia.

Cũng cùng một thế ấy, nhãn thức và nhĩ thức mà thông thợờng ta có cảm tợởng là cùng một cái thức, nếu đợc thận trọng quan sát thì rõ ràng là hai thức khác biệt, mỗi thức khởi sanh do những điều kiện của nó. Khi chỉ quan sát một loại thức riêng biệt nhợ nhãn thức chẳng hạn, ta sẽ thấy những thức khác nhau khởi sanh từ những màu khác nhau, nhợ trắng và đen. Thâu gọn thêm vào một màu, nhợ màu trắng chẳng hạn, ngợời hành thiền chuyên cần cẩn mật đã tiến đến tầng udayabbaya ñāṇa, tuệ sanh diệt, và bhaṅga ñāṇa, tuệ diệt, sẽ thấy rằng trong cái bề ngoài hình nhợ chỉ là một cái thức duy nhất màu trắng liên tục trôi chảy, thật sự là chuỗi dài những chặp thức màu trắng riêng biệt, chặp nầy đến trợớc, phân biệt với chặp sau.

Sự phân biệt càng rõ ràng nổi bật hơn trong trợờng hợp nghe, hửi và nếm, mỗi chặp thức đợc ghi nhận riêng rẽ và phân biệt. Trong hiện tợng sờ đụng, giữa những chặp thức riêng rẽ và phân biệt, sự ghi nhận mỗi chặp càng nhiều hơn và nổi bật rõ ràng hơn.

Khi cảm nghe đau, nếu thận trọng ghi nhận, "đau, đau" ta sẽ phân biệt rõ ràng mỗi chặp thức đau, từng chặp, từng chặp, lúc nó khởi sanh. Cùng thế ấy, ý nghĩ và tợ tợởng cũng đợc ghi nhận riêng rẽ khi mỗi ý thức khởi sanh. Trong khi đang niệm phồng xọp ở bụng, nếu có tợ tợởng hay ý nghĩ nào xen vô, ngợời hành thiền phải ghi nhận ngay lúc nó khởi sanh. Thông thợờng, khi niệm nhợ vậy thì tợ tợởng hay ý nghĩ vừa xen vào làm phiền ấy chấm dứt liền khi khởi sanh, nhợng nếu nó còn dai dẳng sanh khởi trở lại do những nguyên nhân nhợ trợớc, ngợời hành thiền phải quán sát và ghi nhận riêng rẽ từng chặp. Khi chú niệm di chuyển từng chặp nầy đến chặp khác sự khởi sanh của mỗi chặp thức riêng rẽ sẽ đợc thấy rất là rõ ràng.

Qua mỗi ghi nhận riêng rẽ, khi hành giả có thể nhận ra sự khởi sanh của mỗi thức riêng biệt thì tự cá nhân chứng nghiệm bản chất vô thợờng của thức, bản chất căng thẳng làm khó chịu, đau khổ, vì liên tục khởi sanh và tan biến, nhanh chóng sanh diệt, và bản chất vô ngã, không có một thực thể đơn thuần, vì phải tùy thuộc nơi những

nhân duyên mà ta không thể kiểm soát và điều khiển. Nhận chân đợợc nhợ vậy là điều tối quan trọng.

Sợ đã giải thích đầy đủ nhợ thế nào năm uẩn không phải là tự ngã. Giờ đây Sợ trình bày một vài hình ảnh thí dụ để làm sáng tỏ thêm vấn đề. Những thí dụ nầy đợợc trích từ Kinh Pheṇapiṇḍupama Sutta, phẩm Khandhavagga, trong bộ Saṁyutta Nikāya, Tạp A Hàm:

Pheṇapiṇḍupamaṁ rūpaṁ vedanā pubbuḷūpamā Marīcikūpamā saññā saṅkhārā kadalūpamā Māyūpamañca viññāṇaṁ desitādiccabandhunā.

---o0o---

Sắc Pháp Giống Như Khối Bọt.

Sắc, rūpa, giống nhợ bọt nợớc mà ta thấy nổi trôi theo giòng suối hay trên sông rạch là một khối bọt do những bong bóng nợớc nhỏ tí ti hội tụ lại thành khối, cỡ một nắm tay, một đầu ngợời, một thân ngợời hay lớn hơn nữa. Mới nhìn thoáng qua ta thấy khối bọt hình nhợ là một thực thể, nhợng nếu thận trọng quan sát thì nó rõ ràng không có thực chất, không thể dùng vào việc gì.

Cũng cùng thế ấy, sắc pháp của con ngợời, tức cơ thể vật chất với đầy đủ đầu, mình, tay, chân, dợới hình thức đàn ông hay đàn bà trông hình nhợ là một khối bền bỉ vững chắc, nhợ thợờng còn, xinh đẹp, và giống hình nhợ một thực thể sống. Nhợng khi tỉ mỉ phân tách thì thân nầy cũng chỉ giống nhợ một khối bọt -- không có thể chất vững bền mà chỉ là sự cấu hợp của ba mợơi hai thành phần ô trợợc nhợ tóc, lông, móng tay, móng chân, răng, da, thịt, bắp thịt, và xợơng. Nếu phân tách thêm nữa với nhiều chi tiết hơn thì đó chỉ là sự cấu hợp của những điện tử vô cùng vi tế đến đổi mắt thợờng không thể thấy. Giống nhợ đóng cát to lớn đợợc cấu thành do những hột cát tí ti. Hoặc nữa chúng ta có thể lấy thí dụ một chén bột do từng hột bột gạo hay bột mì vi tế hợp thành. Nếu ngâm vào nợớc nó sẽ trở thành bột nhồi, một khối bột mà ta có thể làm cho lớn hơn nhiều bằng cách thêm bột và thêm nợớc. Ta có thể nắn khối bột làm ra thành hình một ngợời to lớn, nhợng đó không phải là một khối đặc chắc, mà là sự hợp thành của những hột bột gạo hay bột mì. Cũng dợờng thế ấy, cơ thể của con ngợời không phải là một khối đặc mà đợợc cấu thành do những thành phần vi tế keo dính đặc lại thành một đống lớn -- giống hệt nhợ một khối bọt, bên trong không có thể chất.

Không có một cốt lỏi vững chắc thợờng còn, không có thể chất xinh đẹp, không có thực thể sống đợợc gọi là "tự ngã". Phẩm chất sắc pháp là một phần của cơ thể vật chất nầy. Loại những phần ấy ra thì thân nầy không còn hình thể. Đặc tánh duỗi ra chiếm không gian của nguyên tố đất (paṭhavī) là phần của thân biểu hiện dợới sự xúc giác nhợ gồ ghề hay láng lẩy, cứng hay mềm. Nguyên tố lửa (tejo) có đặc tính nóng hay lạnh và nguyên tố gió (vāyo) có đặc tánh di động là những phần khác của thân. Loại ba nguyên tố ấy ra ắt cơ thể con ngợời mà ta có thể sờ đụng và cảm thọ sẽ không còn hiện hữu nữa. Mùi, một chuyển hóa của sắc pháp, cũng là một phần của thân. Do

đó ta có thể cảm thọ thân ngọời bằng mùi; nếu cũng loại bỏ phẩm chất mùi thì không còn gì mà thân ngọời có thể đọợc nhận ra hoặc hay biết.

Ta thấy là vì có phần nhạy của mắt, nếu không có phần nhạy ấy thì ta không thể thấy, mù. Cũng nhờ có phần nhạy của tai ta mới có thể nghe; có phần nhạy của mũi nên mới có thể hửi, tức nhận ra mùi; có phần nhạy của lọỡi mới có thể nếm vị, và có hệ thống thần kinh mới có thể tiếp nhận cảm giác sờ đụng. Tất cả những phần ấy của sắc uẩn tuy rất vi tế nhọng cũng rất hữu ích để tạo hình thể của thân ngọời, và tất cả đều có ứng dụng của nó. Nếu không có những phần của sắc uẩn ấy thân nầy sẽ không có giá trị hữu dụng. Trong thực tế nếu không có những thành phần ấy thân ngọời sẽ không hiện hữu. Nhọ đã nói ở trên, nếu những thành phần ấy tan rã hay biến dạng, cơ thể con ngọời sẽ không còn hiện hữu. Tất cả những gì còn lại chỉ là những phần rất vi tế của sắc pháp.

Hơn nữa, những phần nhạy của sắc pháp ấy, nhọ mắt và vật đọợc thấy, không hiện hữu thọ̀ờng xuyên, mà luôn luôn sanh và diệt, luôn luôn có cái mới thay thế vào cái cũ. Nhọ thế ấy thân nầy giống nhọ là một cục, một miếng, hay một khối bọt, một sự hợp thành của những sắc pháp không thể chất.

Khi quán sát và phân tách thân, ta phải bắt đầu nơi mà hiện tọợng biểu hiện rõ ràng nhất. Khi đi, nguyên tố đất, có đặc tánh duỗi ra và nguyên tố gió, có đặc tánh di động, là nổi bật nhất. Do đó, theo Kinh Niệm Xứ, Satipaṭṭhāna Sutta: "gacchanto vā gacchāmīti pajānāti". "Khi đi, hành giả hiểu biết 'tôi đang đi'," và phải ghi nhận "đi, đi", "dở lên", "bọớc tới", "đặt xuống". Khi đứng hành giả phải niệm "đứng, đứng"; khi ngồi, niệm "ngồi, ngồi", "đụng, đụng", "dở lên", "ngồi xuống" v.v... Khi thấy tay chân hành giả phải niệm "thấy, thấy". Khi nghe mùi của thân mình, niệm "hửi mùi, hửi mùi", khi cử động tay chân hay duỗi tay, duỗi chân ra, niệm "duỗi ra, duỗi ra", "cử động", "cựa mình".

Khi thận trọng giữ chánh niệm, ghi nhận tỉ mỉ từng chi tiết nhọ thế, tâm định trở nên càng dũng mãnh và hành giả nhận thức rằng trong một tác động đi gồm có tác ý, ý muốn đi, theo sau là di động và thân duỗi ra. Tác động đứng lên hay tác dộng ngồi xuống bao gồm ý muốn đứng hay ý muốn ngồi, theo sau là chuỗi dài những di động. Cùng thế ấy, khi co tay hay co chân vào, duỗi ra, hay thay đổi tọ thế.

Trong sự thấy có nhãn thức và vật đọợc thấy, trong sự hửi, có tỷ thức và mùi. Mỗi hiện tọợng đọợc nhận ra đều khởi sanh trong một chặp rồi tức khắc hoại diệt. Tay, chân, đầu và hình thể của thân không còn đọợc cảm thọ và nhận ra giống hệt nhọ trong giây phút trọớc. Nó chỉ xuất hiện rồi tan biến trong một tiến trình vật thể luôn luôn trôi chảy, không ngừng sanh và diệt. Đến giai đoạn nầy hành giả tự mình hiểu biết rằng cơ thể vật chất nầy cũng giống nhọ một khối bọt.

---o0o---

Thọ Giống Như Bong Bóng Nước

Thọ giống nhọ bong bóng nọớc. Khi mọa rơi xuống ao hồ ta thấy trên mặt nọớc nổi lên những bong bóng nhỏ. Trẻ con chơi đùa cũng dùng một cái ống, thổi nhẹ nọớc xà

bông tạo nên những bong bóng nhỏ, hợp lại thành một khối bọt.

Những bong bóng ấy đợợc thành hình khi mợa rơi xuống mặt nợớc, rồi nhanh chóng tan biến. Thọ, hay cảm giác, cũng dợờng thế ấy, tựa hồ nhợ bong bóng nợớc, vì bản chất của nó là không ngừng sanh diệt. Đó là đúng với những gì mà ngợời hành thiền kinh nghiệm, nhợng không giống nhợ những gì mà ngợời đời thợờng hiểu. Theo quan kiến của ngợời thợờng, khi nhìn lâu một vật đẹp thì vật đẹp ấy tồn tại lâu dài. Khi nhìn một quang cảnh không vừa ý trong một lúc cũng nghĩ rằng cảnh ấy mãi mãi hiện hữu. Những vật có tính cách vô ký, tức không-vừa-ý-cũng-không-phật-lòng cũng đợợc thấy là tồn tại bền lâu. Cùng thế ấy, bất luận gì mình nghe mà vừa ý hay không vừa ý cũng đợợc tin rằng nó sẽ bền vững lâu dài. Riêng những thọ cảm đau đớn khó chịu thì càng đợợc nghĩ rằng nó sẽ tồn tại ngày nầy qua ngày khác, nhiều tháng, nhiều năm. Nhợ vậy quan kiến về thọ cảm của ngợời thợờng không hẳn đúng với những gì thật sự xảy diễn. Thọ giống nhợ bong bóng, vừa thấy đó bỗng liền tan biến đó. Muốn tự mình chứng nghiệm chân lý nầy phải chuyên cần quán niệm tiến trình tâm-vật lý phát sanh bên trong thân.

Trong khi xuyên thấu quan sát tiến trình tâm-vật lý, tri giác của hành giả tiến đến những tầng tuệ sanh diệt và tuệ diệt, udayabbaya và bhaṅga ñāṇa, thấy, nghe hay hửi bất luận gì ợa thích hay không vừa lòng, đều thấy nó tức khắc biến tan. Sự hoại diệt của những thọ khổ đợợc cảm nhận càng rõ ràng hơn. Khi niệm một thọ khổ "khổ, khổ", hành giả thấy nó chấm dứt với mỗi niệm. Tới tầng sammasana ñāṇa, tuệ giác nhận thấy đặc tợớng vô thợờng, khổ, vô ngã của vạn pháp, trạng thái đau khổ càng tăng trợởng nổi bật và đợợc

thợờng xuyên ghi nhận hơn. Và mỗi khi ghi nhận nhợ vậy thì cơn đau ở nơi đợợc ghi nhận tan biến, hiện lại ở một nơi, rồi ở một nơi khác, giống nhợ ta lấy tay chụp lấy quẳng đi.

Nhợ vậy, đối với ngợời hành thiền mà tâm định đã dũng mãnh, khi một hình ảnh vừa lòng phát khởi ngợời ấy liền ghi nhận, và hình ảnh tức khắc tan biến. Tuy nhiên vì mắt và đối tợợng của mắt vẫn còn đó, hành giả lại thấy nữa. Mỗi lần thấy hành giả ghi nhận, và sự thấy ấy nhanh chóng tan biến. Cũng một tiến trình tợơng tợ xảy diễn với những đối tợợng không vừa lòng và những đối tợợng vô ký.

Trạng thái tan biến của những âm thanh vừa lòng, nghịch ý và vô ký mỗi khi đợợc ghi nhận càng rõ rệt hơn. Cảm giác mùi hửi cũng tan biến khi đợợc ghi nhận. Cảm giác vị nếm càng đặc biệt nổi bật đối với hành giả: vị ngon ngọt mà hành giả nếm khi nhai vật thực liên tục khởi sanh và tan biến mỗi khi ghi nhận. Những cảm giác thích thú, những cảm giác khó chịu, và những cảm giác không thích thú không khó chịu cũng vậy, sanh khởi và hoại diệt mỗi khi đợợc ghi nhận. Cùng thế ấy, những thọ cảm buồn phiền vô phúc, sầu muộn, buồn bả, hay hạnh phúc và vui vẻ thích thú cũng đợợc thấy sẽ nhanh chóng tan biến mỗi khi hành giả xuyên thấu ghi nhận. Nhợ vậy thọ uẩn không khác nào bọt nợớc, phù du tạm bợ và không đáng đợợc tin cậy -- vô thợờng, khổ và vô ngã.

---o0o---

Tưởng Giống Như Ảo Cảnh

Tợởng -- tri giác, nhớ lại và nhận ra một đối tợợng xem nhợ thật -- giống một ảo cảnh. Ảo cảnh là một sự trông thấy ảo huyền không đúng sự thật do những điều kiện không khí tạo nên. Thông thợờng ảo cảnh đợợc thấy trong không khí nóng bức từ đất bốc lên, vào những ngày tháng giữa mùa Hè nhợ hình ảnh những lớp nợớc hay nhà cửa. Ảo cảnh là những hình ảnh không thực có. Vào mùa Hè thú rừng nhợ nai hợu thợờng chạy đôn chạy đáo tìm nợớc uống, thấy xa xa hình nhợ những ao nợớc, liền vội vã chạy đến để thấy ra chỉ là vùng đất khô cằn: những con nai, con hợu ấy lầm lạc tin ảo cảnh là thật và vì thế gặp nhiều vấn đề khốn khổ.

Cũng nhợ ảo cảnh tạo hình ảnh ảo huyền làm cho thấy những lớp nợớc hay nhà cửa trong khi không có gì nhợ vậy, cùng thế ấy, tợởng, saññā, làm cho ta lầm tợởng bất luận gì đợợc thấy, nghe hay sờ đụng là con ngợời, đàn ông hay đàn bà. Với những loại tợởng ảo huyền về những gì đợợc thấy, đợợc

nghe, đợợc sờ đụng hay đợợc biết, con ngợời dấn thân vào nhiều hành động liên quan đến nó, giống nhợ hợu nai rừng rú hoang dại chạy theo những ảo cảnh xa thẳm, ngỡ rằng đó là khối nợớc.

Nhằm nhận chân rằng tợởng chỉ là ảo huyền và để cứu giúp mình khỏi phải khốn khổ chạy theo những gì huyền ảo, không thật có, ta phải chuyên cần thận trọng ghi nhận tất cả những hiện tợợng vật lý và tâm linh, ngay vào lúc nó khởi phát. Khi tâm an định tăng trợởng dũng mãnh ta sẽ thấy rằng trong mỗi hiện tợợng chỉ có đối tợợng vật chất đợợc biết và cái tâm hay biết nó; về sau ta sẽ biết rằng mỗi hiện tợợng là một diễn biến liên hệ giữa nhân và quả. Sau cùng tự cá nhân ta chứng nghiệm rằng cái tâm hay biết cũng nhợ đối tợợng đợợc hay biết liên tục hoại diệt trong khi ta ghi nhận nó.

Nhợ vậy cái mà trợớc kia tợởng, saññā, tin rằng là một cá nhân, một chúng sanh, một ngợời đàn ông hay đàn bà, một tự ngã bền bỉ lâu dài và thợờng còn, thì nay đợợc thấy là một sự phỉnh lừa gian trá, một hình ảnh ảo huyền, giống nhợ ảo cảnh. Ngợời hành thiền chứng nghiệm rằng trong thực tế đó chỉ là một tiến trình sanh và diệt, vô thợờng, khổ và vô ngã.

---o0o---

Hành (saṅkhāra) giống như loại cây không lỏi

Hành giống nhợ một loại cây không lỏi, nhợ cây chuối chẳng hạn. Cây chuối nhìn cũng giống nhợ một loại cây thợờng, mình đặc vững chắc, nhợng khi hạ xuống và quan sát ta sẽ thấy rằng thân cây chỉ là những lớp bẹ, bẹ nầy bộc trên bẹ kia, lớp nầy đến lớp khác, không có gì thực chất, không có lỏi cứng. Hành uẩn cũng dợờng nhợ cây chuối, không có thể chất bên trong. Hành bao gồm năm mợơi loại tâm sở, do cetanā, tác ý, dẫn đầu. Những tâm sở quan trọng khác trong nhóm là xúc (phassa), sự chú ý (manasikāra), nhất điểm tâm (ekagattā), tầm (vitakka), sát (vicāra), tinh tấn (viriya), tham (lobha), sân (dosa), si (moha), ngã mạn (māna), tà kiến (diṭṭhi), hoài nghi (vicikicchā), không-tham, không-sân, không-si, đức tin (saddhā), niệm (sati), tâm từ

(mettā), tâm bi (karuṇā), và tâm hỷ (muditā): tất cả đều là những tâm sở hợp thành hành (saṅkhāra). Cetanā, tác ý, chịu trách nhiệm cho tất cả những sinh hoạt có tác ý (bằng thân, khẩu, ý), là yếu tố lãnh đạo. Hành có nhiều, và vì liên quan với tất cả những sinh hoạt, hành đóng vai trò quan trọng nổi bật. Nhọ vậy hành phần lớn chịu trách nhiệm về sự chấp thủ tự ngã attā, quan niệm rằng tự ngã là nguyên lý chủ động, chính cái "ta" khiến hành động.

Ta thấy hình nhọ hành có một cái lỏi cứng chắc chắn hay có thể chất ổn định vững bền bên trong, nhọng trong thực tế rõ ràng bên trong không có thể chất. Ngọời hành thiền có thể chứng nghiệm sự thật nầy bằng cách thọờng xuyên giữ chánh niệm, không ngừng ghi nhận những hiện tọợng vật lý và tâm linh. Thí dụ nhọ trong khi đi, niệm "đi, đi", và "dở", "bọớc", "đạp". Khi đã gom tâm an trụ vững chắc, tâm định đã tăng trọởng dũng mãnh, hành giả niệm thêm ý muốn đi, hay ý muốn bọớc tới và nhận thấy rằng chính cái "ý muốn" ấy cũng sanh rồi diệt. Mặc dầu ta thọờng mô tả "ý muốn" là "phát tâm muốn đi", nhọng trong thực tế đó là hành uẩn do cetanā, tác ý họớng đạo đọa đến hành động đi. Do tâm sở cetanā thúc đẩy, tác động đi bao gồm dở, bọớc và đạp đọợc thực hiên.

Trọớc khi đọợc có sự hiểu biết đúng nhọ vậy, thọờng ta ý niệm rằng có cái "ta" muốn đi -- "Tôi đi bởi vì tôi muốn đi" -- Đó là chấp thủ tự ngã.

Giờ đây ta thấy rằng ý muốn đi rõ ràng biến chuyển vô thọờng, trí tuệ sanh khởi, hiểu biết rằng không có cái "ta", không có tự ngã, mà chỉ có những hiện tọợng. Ý muốn co tay vào, duỗi tay ra, di chuyển hay xoay mình, thay đổi tọ thế, cũng đọợc nhận thức dọới ánh sáng thực tế. Thêm nữa sự cố gắng nhằm thực hiện những ý muốn ấy cũng là hành. Hành giả chứng nghiệm rằng trong đó không có gì nhọ một tự ngã, mà chỉ là những hiện tọợng luôn luôn diễn tiến, không ngừng chảy trôi.

Về sau, hành giả nhận thấy rằng khi suy tọ, những tâm sở tầm (vitakka), sát hay tứ (vicāra), và tinh tấn (viriya) đọợc ghi nhận khởi sanh và tức khắc tan biến. Nhọ vậy nó cũng không có thực chất. Khi tâm tham và tâm sân khởi phát ta cũng niệm liền "muốn", "ọa thích", "tức giận", "sân hận". Khi niệm nhọ vậy thì nó nhanh chóng tan biến. Điều nầy chứng tỏ rằng những loại tâm ấy cũng không phải là chính ta, không phải tự ngã, không có thể chất hay thực thể tồn tại vững bền. Khi đức tin, tâm từ, tâm bi, khởi sanh hành giả cũng niệm đúng nhọ vậy. Chúng liền nhanh chóng tan biến và nhọ vậy chúng cũng không có thể chất, không có thực thể vững bền, không phải là tự ngã. Trí tuệ phân tách nầy giúp hành giả chứng nghiệm thực tại rằng hành giống nhọ một loại cây không có lỏi cứng chắc, nhọ cây chuối chẳng hạn, khi đọợc đốn ngã và quan sát thì chỉ là những lớp bẹ, bẹ nầy đến bẹ khác, mà không có gì cứng cát vững bền nhọ một cái lỏi.

---o0o---

Thức Giống Như Trò Ảo Thuật

Thức, hay biết sự vật, cũng giống nhọ trình diễn một trò ảo thuật. Khi nhìn thấy một đối tọợng, ngọời thọờng hiểu rằng mình thấy một ngọời đàn ông, hay đàn bà và cũng

hiểu rằng "Tôi thấy; chính tôi thấy." Khi nghe cũng vậy, hiểu biết rằng, "Tôi nghe tiếng nói của ngonời đàn ông, tôi nghe tiếng nói của ngonời đàn bà." Khi hửi một mùi, biết, "Đây là mùi của ngonời nầy hay ngonời nọ", "tôi nghe mùi". Khi ăn, biết, "Món ăn nầy do ngonời nầy hay ngonời kia nấu, chính tôi ăn". Khi sờ đụng, hành giả biết, "Tôi sờ đụng vật nầy hay vật nọ, chính tôi sờ đụng". Khi suy nghĩ, hành giả biết, "Tôi suy nghĩ, chính tôi suy nghĩ".

Hiểu biết sự vật nhonj vậy không phải là hiểu biết thực tonớng của sự vật, không phải hiểu biết sự vật đúng nhonj sự vật thật sự là vậy. Xét theo chân lý cùng tột, tức chân đế, thì đó là hiểu biết sai lầm. Hiểu nhonj vậy là không đúng theo thực tonớng của năm thức (viññāṇas), tức nhãn thức, nhĩ thức, tỷ thức, thiệt thức và thân thức. Năm thức, viññāṇas, nầy chỉ nhận ra sự thật cùng tột (chân đế), tức chỉ hay biết là có hình thể, âm thanh, mùi, vị, và cảm giác sờ đụng mà không có quan niệm sai lầm là một ngonời, đàn ông hay đàn bà. Nhonjng sau đó, quan niệm sai lầm là một ngonời đàn ông hay đàn bà khởi phát vào giai đoạn chấm dứt của tiến trình nhận ra (citta vithī, lộ trình tâm), khi có sự suy tonj, với sự khởi sanh của ý thức (māno viññāṇa).

Sonj sẽ giải thích tiến trình hay biết, tức thức, trong sự thấy và sự suy tonj. Nếu mắt bắt một hình thể, luồng trôi chảy của chặp tâm bhavaṅga (hộ kiếp) chấm dứt. Tức khắc theo sau đó liền khởi sanh chặp pañcadvārāvajjana (ngũ môn honớng tâm, tức một trong năm giác quan honớng về đối tonợng, trong tronờng hợp nầy là cakkhudvārāvajjana, nhãn môn honớng tâm). Tâm honớng về cảm giác thấy, tức khắc sau đó khởi sanh sự thấy (cakkhuviññāṇa), chỉ có sự thấy suông mà không nhận ra là gì. Vào lúc nầy chonja có sự hiểu biết theo ngôn ngữ thông thonờng là một ngonời đàn ông hay đàn bà. Khi chặp tâm nầy chấm dứt liền khởi sanh chặp tiếp thọ tâm (sampaṭicchana), tiếp nhận đối tonợng đonợc thấy. Sau khi chặp tâm tiếp thọ nầy chấm dứt liền khởi sanh chặp suy đạc tâm (santīraṇa), xem xét đối tonợng đonợc tiếp nhận. Sau đó là giai đoạn quyết định xem đối tonợng có thích thú vừa lòng hay không với chặp tâm đonợc gọi là voṭṭṭhāpana, xác định tâm. Khi chặp tâm nầy chấm dứt liền khởi sanh một loạt những chặp tâm có tính cách tích cực gọi là javana, xung lực, nhanh chóng trôi qua trong một luồng bảy chặp. Với sự chấm dứt của chặp javana cuối cùng chặp đăng ký tâm, tadālambana, liền khởi sanh trong hai chặp. Sau chặp đăng ký tâm nầy tiến trình thức (hay biết) hoàn tất tròn đủ và

tức khắc theo sau đó là những chặp bhavaṅga, trạng thái tiêu cực của tâm, nhonj trong giấc ngủ mê không mộng mị. [Lời ngonời dịch: Muốn có thêm chi tiết xin đọc A Manual of Abbhidhamma, tác giả Cố Đ.Đ. Nārada. Bản dịch là Vi Diệu Pháp Toát Yếu, chonơng III.]

Tóm lonợc, khi chặp tâm hộ kiếp, bhavaṅga, có tính cách tiêu cực, chấm dứt, liền khởi sanh chặp āvajjana, có nghĩa là honớng về. Đây là một trong năm giác quan honớng về đối tonợng -- trong tronờng hợp nầy là mắt; kế tiếp theo sau là nhãn thức và chặp tâm tiếp thọ (sampaṭichana); rồi đến tâm suy đạc (santīrana); tiếp theo sau nữa là tâm xác định (voṭṭhāpana). Theo sau tâm xác định là một luồng bảy chặp tâm javana, xung lực, liên tục và nhanh chóng trôi qua; rồi đến tâm đăng ký (tadālambana), liên tục phát

sanh trong hai chặp và chấm dứt tiến trình. Nhơ vậy, mỗi khi có một trần cảnh đơợc thấy, từ lúc vừa xuất hiện ở nhãn quan đến lúc chấm dứt ở tâm đăng ký, trong một tiến trình tâm thông thơờng có tất cả mơời bốn chặp tơ tơởng.

Nếu ấn tơợng của vật đơợc thấy không đủ mạnh, tiến trình tâm sẽ chấm dứt ở giai đoạn javana, xung lực. Khi tâm quá suy yếu, nhơ lúc lâm chung chẳng hạn, luồng javana chỉ phát sanh trong năm hoặc sáu chặp. Khi ấn tơợng quá mù mờ, không rõ ràng, tiến trình tâm sẽ trôi chảy đến chặp voţţhāpana, xác định, và sau đó hai ba chặp nữa thì tiến trình hay biết (thức) chấm dứt. Khi tuệ minh sát (vipassanā) thật mạnh, tiến trình không đến đơợc tới giai đoạn javana mà ngừng ngang sau hai ba chặp xác định (voţţhāpana) rồi chìm vào luồng bhavaṅga trở lại. Điều nầy hợp theo những lời dạy mà một thầy sa di trẻ tuổi đã giảng cho vị tỳ khơu Poţhila [*]. Theo lời dạy nầy, đối với sự hay biết ở năm cửa giác quan (tức nhãn thức, nhĩ thức v.v...) ngơời hành thiền chỉ để tiến trình tâm chạy đến giai đoạn javana và chấm dứt ở đó.

[* Trích từ một câu chuyện của Bản Chú Giải Kinh Dhammapada, Pháp Cú. Chuyện thuật rằng có một vị pháp sơ cao hạ với sức học uyên thâm đến học thiền với một thầy sa di trẻ tuổi đã giác ngộ. Thầy sa di lấy thí dụ ngơời kia muốn bắt một con rắn mối vừa chạy chun vào trong một gò mối, và gò mối có sáu cái lỗ. Để bắt cho đơợc con rắn mối ngơời ấy phải đóng chặt lại năm lỗ và ngồi chực hờ tại cái lỗ còn chơa đóng. Cũng dơờng thế ấy, ngơời hành thiền "đóng chặt" (tức hạn chế, không hay biết đến) năm giác quan và để hết tâm canh chừng cái cửa tâm (ý môn).]

Nhơ nói ở phần trên, trong tiến trình hay biết xuyên qua mắt (nhãn thức), đối tơợng đơợc thấy chỉ là sự thấy trong ý nghĩa cùng tột (tức theo chân đế), mà không có hình thức chế định (tức tục đế) nhơ thấy đó là một ngơời đàn ông

hay đàn bà. Sau khi hoàn tất tiến trình, tâm chìm trở lại vào luồng bhavaṅga trong vài chặp.

Rồi tiến trình hay biết (thức) xuyên qua ý môn, manodvāravithī, khởi sanh do sự suy xét về đối tơợng đơợc thấy. Từ bhavaṅga, ý môn hơớng tâm, manodvārāvajjana, khởi sanh, tiếp theo là tiến trình xung lực, javana, liên tục trôi chảy trong bảy chặp và tâm đăng ký, tadālambana, phát sanh trong hai chặp. Do đó toàn thể tiến trình gồm mơời chặp tâm và chìm vào bhavaṅga trở lại. Trong tiến trình tâm nầy, đối tơợng (tâm linh) chỉ là sự suy tơ về sự thấy, không căn cứ trên một khái niệm sai lầm của kinh nghiệm trơớc.

Khi tiến trình hay biết khởi sanh lần thứ nhì thì đối tơợng là khái niệm về hình thể và dáng điệu đã trở thành đối tơợng -- hình thể và dáng điệu của một ngơời đàn ông hay đàn bà chẳng hạn. Khi tiến trình lặp lại lần thứ ba khái niệm về danh tánh (của ngơời đàn ông hay đàn bà) sẽ là đối tơợng. Từ đó trở đi mỗi lần suy tơ về những gì đơợc kinh nghiệm trơớc, đối tơợng sẽ luôn luôn là một khái niệm; "Tôi thấy một ngơời đàn ông, tôi thấy một ngơời đàn bà". Thức trình diễn những trò ảo thuật nhơ thế đó, tráo trở, biến đổi thực tế, thay thế vào đó những khái niệm.

Tóm Lơợc

1. Trong tiến trình nhãn thức đầu tiên, thức chỉ đăng ký thực tế cùng tột (chân đế) của đối tợợng đợợc thấy.

2. Trong vòng suy tợ lần thứ nhất về đối tợợng đợợc thấy, vẫn còn thức (sự hay biết) của sự vật thực sự đợợc thấy. Khái niệm sai lầm chợa khởi phát. Nếu chuyên cần chú niệm vào giai đoạn nầy khái niệm sai lầm không thể khởi phát và sự hiểu biết sẽ vẫn nằm trong đối tợợng chân đế.

3. Trong vòng suy tợ thứ nhì, những khái niệm về hình thể và dáng điệu của đối tợợng đợợc thấy phát sanh.

4. Trong vòng suy tợ lần thứ ba, khái niệm về sự nhận ra đối tợợng đợợc thấy phát sanh.

Cùng thế ấy trong tiến trình hay biết âm thanh, mùi, vị, và xúc (tức nhĩ thức, thiệt thức v.v... ) sự hay biết cũng tuần tự biến chuyển từ hay biết thực tại (chân đế) đến khái niệm chế định (tục đế).

Khi nhãn thức và nhĩ thức khởi sanh, hoặc ngay khi vòng suy tợ thứ nhất về những gì đợợc thấy hoặc đợợc nghe bắt đầu, nếu thận trọng tức khắc ghi nhận "thấy", "nghe", "mùi", "vị", "sờ đụng" hoặc "suy nghĩ", những khái niệm sai lầm không thể phát sanh. Thức vẫn nằm trong chân đế, đúng thật với những gì đợợc hay biết. Luôn luôn giữ tâm trong thực tại, là lý do tồn tại của chánh niệm, công trình ghi nhận sự hay biết cảm giác ngay vào lúc nó khởi sanh. Nếu niệm "thấy, thấy" đúng vào lúc một vật đợợc thấy, tiến trình hay biết sẽ chấm dứt ngay vào lúc thấy, và tiến trình tiếp theo sau, hay biết những khái niệm sanh khởi do suy tợ không thể khởi phát. Đúng theo lời dạy diṭṭhe diṭṭhamattaṁ bhavissati, "chỉ có sự thấy trong lúc thấy", nhãn thức chấm dứt tiến trình ngay tại đây.

Theo sau đó trí tuệ phân tách phần vật chất vô tri giác nhợ mắt và âm thanh, thân và cái tâm tri giác sự vật. Cũng có trí tuệ hiểu biết rằng vật đợợc thấy và cái tâm ghi nhận luôn luôn sanh và diệt. Sự chứng ngộ phát sanh rằng chỉ có trạng thái vô thợờng, khổ và vô ngã. Cùng thế ấy với những gì ta nghe, hửi, nếm, sờ đụng và suy tợ: ghi nhận thợờng xuyên những hiện tợợng ấy sẽ cho thấy sự khác biệt giữa những đặc tánh vật chất và tâm linh và bản chất vô thợờng, bất toại nguyện và vô ngã. Hành giả chứng ngộ, "Trợớc kia vì không ghi nhận (niệm) các hiện tợợng, ta lầm tợởng những khái niệm sai lạc là thực tế, chấp nhận những trò ảo thuật là có thật. Giờ đây, đã ghi nhận các hiện tợợng đúng nhợ thật sự nó là vậy, ta không còn lầm lạc nhận thức là tự ngã những hiện tợợng chỉ không ngừng sanh và diệt.

Khi thấy một vật, nhãn thức tức khắc tan biến sau khi khởi sanh, không có gì nhợ sự thấy mà tồn tại lâu dài. Chỉ có nhãn thức vừa khởi sanh và nhanh chóng chấm dứt. Cùng thế ấy nhĩ thức, thân thức và ý thức. Trong sự nghe không có thực chất vững bền. Khi nghe một âm thanh, nhĩ thức khởi sanh và nhanh chóng tan biến. Không có cảm giác sờ đụng tồn tại bền lâu: mỗi khi sờ đụng, thân thức khởi sanh và nhanh chóng tan biến. Không có suy tợ kéo dài; mỗi khi suy tợ, ý thức khởi sanh và nhanh chóng tan biến. Tất cả đều vô thợờng. Tình trạng chấm dứt luôn luôn theo liền sự khởi sanh;

không có gì chắc chắn, đáng đợợc tin cậy, chỉ có tình trạng khủng khiếp kinh hoàng và đau khổ. Mỗi sự vật đều khởi sanh do nhân duyên cấu tạo, không phải do ta muốn; tất cả đều không phải là tự ngã.

Theo kinh Pheṇapiṇḍupama Sutta ta thấy hiển nhiên rằng ngũ uẩn không có thực chất vĩnh tồn hay một lỏi cứng trong sạch và thích thú bên trong, đúng theo ý ta muốn. Năm uẩn không phải là tự ngã, không phải là chính ta, không có gì thực chất.

Đã giảng giải dong dài và đầy đủ điểm nầy, giờ đây Sợ chấm dứt thời Pháp hôm nay.

---o0o---

-V- THẤY VÔ NGÃ

-ooOoo-

Tất cả những thành phần cấu tạo ngũ uẩn đều vô ngã. Nhìn xuyên qua những đặc tính của các uẩn ta thấy điều nầy trở thành hiển nhiên. Bản Chú Giải mô tả những đặc tính ấy nhợ sau: Không vâng lời làm theo ý muốn ta là một đặc tính của vô ngã. Trong kinh Vô Ngã Tợớng, Anattalakkhaṇa Sutta, đặc tính nầy đợợc diễn tả qua câu, "Ta không thể sai bảo sắc pháp, 'Thân ta hãy nhợ thế nầy'." Lại nữa trong kinh nầy có câu "... nó có chiều hợớng gây đau khổ ..." Bản chất gây đau khổ, làm khó chịu, áp bức, hay cợỡng chế, phải đợợc xem là một hình thức khác của đặc tợớng vô ngã. Trong bài kinh cũng có sự tìm hiểu, Ṅhận là tự ngã cái gì luôn luôn biến chuyển thì có thích nghi không?"

Khi ngợời hành thiền quan sát những đặc tợớng trên mỗi khi nó khởi sanh thì phát triển trí tuệ nhận thấy rằng cả hai, sắc uẩn và danh uẩn, đều không phải là tự ngã mà chỉ là những hiện tợợng không ngừng sanh diệt. Tuệ nầy đợợc gọi là anattānupassanā ñāṇa, tuệ giác phát triển do công phu quán niệm những đặc tính vô ngã. Bài kinh (sutta) nầy đợợc gọi là Anattalakkhaṇa, Vô Ngã Tợớng, vì đề cập đến những đặc tính vô ngã.

Khó Thấu Hiểu Đặc Tợớng Vô Ngã

"Đặc tợớng vô thợờng và khổ có phần dễ hiểu, nhợng đặc tợớng vô ngã thì khó thông hiểu", chú giải Sammohavinodanī nói nhợ vậy. Theo chú giải nầy, những lời than nhợ "Than ôi, thật là vô thợờng, quả thật là phù du tạm bợ" sẵn sàng đến với tâm ta mỗi khi vô tình làm rớt bể một cái hủ. Lại nữa khi bị mụt nhọt, một vết thợơng hay bị gai đâm chích ta liền than thầm, "Than ôi, quả thật đau nhức, khó chịu". Bằng cách ấy đặc tợớng vô thợờng và khổ đợợc nhận thấy rõ ràng và dễ hiểu. Nhợng cũng nhợ rất khó mà chỉ cho ai khác tìm một vật nằm trong tối, không thể hiểu biết dễ dàng đặc tợớng vô ngã.

Đặc tợớng vô thợờng và khổ đợợc hiểu biết rộng rãi, ở trong cũng nhợ ở ngoài giáo lý nhà Phật, nhợng đặc tợớng vô ngã chỉ đợợc đề cập đến trong

Phật Giáo. Những vị ngoài Phật Giáo nhợ đạo sĩ ẩn dật Sarabaṅga chỉ có thể thuyết giảng về bản chất vô thợờng và đau khổ, còn lý vô ngã thì vợợt hẳn ra ngoài tầm hiểu biết của các Ngài. Nếu các vị đạo sĩ ấy có thể dạy lý vô ngã thì những đệ tử của họ đã có

thể chứng đắc Đạo Tuệ và Quả Tuệ, nhơng vì các Ngài không thể dạy nên không có ai thành đạt Thánh Đạo và Thánh Quả.

Phẩm chất và đặc tính cá biệt đặc thù của một Đấng Chánh Đẳng Chánh Giác là có đủ khả năng giảng dạy lý vô ngã. Những vị đạo sơ ngoài Phật Giáo không tiến đơợc đến mức tế nhị và sâu sắc của giáo lý nầy. Bản Chú Giải nói rằng giáo lý vô ngã thâm sâu đến độ chí đến Đức Thế Tôn cũng phải dựa trên đặc tơớng vô thơờng hoặc đặc tơớng đau khổ hoặc cả hai cùng một lúc để giải thích dễ dàng.

Bản Phụ Chú Giải giảng rộng thêm: "Trong tuyên ngôn trên của Bản Chú Giải, ngoài Phật Giáo hai đặc tơớng anicca và dukkha, vô thơờng và khổ, chỉ đơợc hiểu theo nghĩa chế định (tục đế), nên không thể dùng làm phơơng tiện để chứng ngộ lý vô ngã. Chỉ có vô thơờng và khổ hiểu theo chân lý cùng tột (chân đế) mới có thể xử dụng để giải thích lý vô ngã." Sơ đã dùng Phụ Chú ấy để mô tả khái niệm chế định (tục đế) và khái niệm cùng tột (chân đế) của anicca và dukkha, trong sách Sīlavanta Sutta. Có thể tham khảo để có thêm chi tiết.

---o0o---

Thấy Vô Ngã Qua Đặc Tướng Vô Thường

Trong kinh Chachakka Sutta, phần Uparipaṇṇāsa của bộ Majjhima Nikāya, Trung A Hàm, ta thấy đặc tơớng vô thơờng đơợc dùng làm phơơng tiện để giải thích đặc tơớng vô ngã. Theo bài Kinh nầy ngơời hành thiền phải hiểu sáu phân hạng của sáu yếu tố nhơ sau:

1. Sáu căn môn: nhãn, nhĩ, tỷ, thiệt, thân, và ý; 2. Sáu trần cảnh: sắc, thinh, hơơng, vị, xúc, và pháp; 3. Sáu loại thức: nhãn thức, nhĩ thức, tỷ thức, thiệt thức, thân thức và ý thức; 4. Sáu loại xúc (phassa): sự tiếp xúc xuyên qua mắt, qua tai, qua mũi, qua lơỡi, qua thân và qua tâm; 5. Sáu loại thọ: cảm thọ xuyên qua mắt, tai, mũi, lơỡi, thân, và tâm; 6. Sáu loại tham vọng: khát khao ham muốn đơợc thấy hình thể, đơợc nghe âm thanh, đơợc hửi mùi, đơợc nếm vị, đơợc sờ đụng và cảm kích.

Nơi đây theo Bản Chú Giải, đoạn "phải hiểu biết" có nghĩa là "phải hiểu biết xuyên qua công phu quán niệm minh sát, vipassanā, hiểu biết bằng trí tuệ của Thánh Đạo". Do đó mỗi khi một vật đơợc thấy, vật ấy phải đơợc chú tâm ghi nhận (niệm) để mắt và đối tơợng đơợc thấy, nhãn thức, nhãn xúc và thọ cảm xuyên qua mắt, khởi sanh hiển hiện rõ ràng cùng lúc trong khi thấy. Và trong lúc thấy nếu có sự ơa thích hay ham muốn vật ấy khởi sanh, sự ơa thích và ham muốn ấy phải đơợc ghi nhận, "ơa thích, ơa thích".

Cùng thế ấy, trong khi nghe, khi hửi, nếm, sờ đụng, và suy tơ phải hiểu biết sáu hạng sáu đối tơợng ấy. Vị hành giả mà hay biết đúng lúc nhơ vậy tự cá nhân mình sẽ nhận thức rằng mắt, đối tơợng đơợc thấy và sự thấy (nhãn thức) khởi sanh và chấm dứt. Vị ấy chứng nghiệm, "Trơớc đây ta nghĩ rằng có một thực thể thơờng còn, một tự ngã hằng cửu. Giờ đây, qua sự chứng nghiệm bằng cách thật sự quán sát ta nhận thức rằng chỉ có những hiện tơợng thiên nhiên không ngừng sanh diệt." Nhận thức rằng không

có một tự ngã, không có một thực thể sống, ngoời hành thiền có thể ngạc nhiên không biết mình ngồi đây hành thiền cho ai. Xuyên qua sự hiểu biết đầy đủ về bản chất vô thoờng của vạn hữu hành giả chứng ngộ rằng không có một tự ngã. Để chỉ dạy rõ ràng kinh nghiệm thực tiển nầy Đức Thế Tôn tiếp tục bài kinh Chachakka Sutta nhoị sau:

"Phần nhạy của mắt, là nền tảng của sự thấy (nhãn thức) khởi sanh và chấm dứt mỗi khi thấy; do vậy nó không phải thoờng còn, không tồn tại vĩnh viễn, không phải là thực thể hằng cửu vững bền, là tự ngã, nhoị hình nhoị nó là vậy. Nếu ta nói, 'mắt là tự ngã' thì cũng giống nhoị nói rằng tự ngã của ta khởi sanh và hoại diệt, không ổn định, không tồn tại vững bền. Do đó ta phải kết luận rằng phần nhạy của mắt không phải là tự ngã."

Cùng thế ấy ta có thể kết luận toơng tợ đối với hình thể (đối toợng của sự thấy), nhãn thức, nhãn xúc (tức sự tiếp xúc giữa mắt và đối toợng của mắt), và sự oịa thích và ham muốn của mắt: tất cả đều không phải tự ngã. Đó là phoơng cách mà sáu hiện toợng, trở thành nổi bật vào lúc nghe, hửi, nếm, sờ đụng và suy toị, đoợc xem là vô ngã.

---o0o---

Thấy Vô Ngã Xuyên Qua Đặc Tướng Đau Khổ

Chính trong kinh Anattalakkhaịa Sutta, Vô Ngã Toớíng, đặc toớíng vô ngã đoợc giải thích bằng đặc toớíng khổ nhoị sau: "Vì hình sắc không phải là tự ngã của ta nên có chiều hoớíng gây đau khổ cho ta." Cái gì coỡng chế hay áp

bức ta là đáng cho ta sợ, là nguyên nhân gây đau khổ và rất hiển nhiên là một nguồn đau khổ, không thể là chính ta, là tự ngã, là thực thể sống bên trong ta.

---o0o---

Thấy Vô Ngã Xuyên Qua Cả Hai Đặc Tướng, Vô Thường Và Khổ

Nhằm giải thích đặc toớíng vô ngã bằng cả hai, vô thoờng (anicca), và khổ (dukkha), Đức Thế Tôn dạy:

"Thân không thoờng còn. Cái gì không thoờng còn là (nguyên nhân gây) đau khổ. Cái gì đau khổ không phải là tự ngã. Cái gì không phải tự ngã phải đoợc nhận thức với trí tuệ thích nghi theo đúng sự thật là, 'Đây không phải là của tôi, cái nầy không phải là tôi, cái nầy không phải là tự ngã của tôi'."

Tóm tắt, cơ thể vật chất phải biến đổi và khổ đau, và nhoị vậy không phải là tự ngã. Xem là "của tôi" cái gì thật sự không phải tự ngã thì không thích nghi; lầm lạc tự nghĩ "tôi là ..., tôi có thể làm ...", là không thích nghi; xem đây là "tự ngã của tôi", là "chính tôi" là không thích nghi. Nhoị thế ấy sắc, hay cơ thể vật chất, phải đoợc nhận ra và xem đúng theo thực tại.

Cùng một thế ấy, do những đặc toớíng vô thoờng và khổ, thọ, toở́ng, hành và thức cũng phải đoợc xem là không phải tự ngã. Trong phần sau của kinh Anattalakkhaịa Sutta, Vô Ngã Toớíng, ta sẽ thấy bản chất vô ngã đoợc mô tả căn cứ trên đặc toớíng vô thoờng (anicca) và đau khổ (dukkha).

Những khái niệm vô thợờng và khổ, anicca và dukkha, đợợc biết và đợợc chấp nhận rộng rãi, nhợng lý vô ngã thì không mấy đợợc chấp nhận bên ngoài Phật Giáo. Vào thời của Đức Phật có một vị đạo sĩ ẩn dật tên Saccaka đến gặp Đức Thế Tôn và thảo luận về vấn đề nầy.

---o0o---

Cuộc Thảo Luận Với Đạo Sĩ Saccaka

Saccaka là đạo sợ của những hoàng tử ở thành Vesālī. Ông hỏi Đức Assaji, vị sợ trẻ tuổi nhất trong nhóm năm vị đạo sĩ đợợc gọi là năm anh em Kiều Trần Nhợ, "Đạo Sĩ Gotama (Cồ Đàm) dạy đệ tử nhợ thế nào? Những lời dạy của Ngài cốt yếu là gì?" Đức Assaji trả lời, "'Sắc, thọ, tợởng, hành và thức là

vô thợờng, không phải tự ngã.' Đó là những lời dạy của Đức Bổn Sợ; đó là điểm trọng yếu trong giáo huấn mà Ngài ban truyền."

Đến đây Đạo Sĩ Saccaka nói, Nầy Đạo Hữu, chúng tôi có nghe một lời nói sai lầm tệ hại, không đúng. Chúng tôi nghe rằng Đạo Sĩ Gotama dạy giáo lý vô ngã. Đối với chúng tôi nhợ vậy là xấu, sai, không đúng. Một ngày nào tôi sẽ có cơ hội gặp Đạo Sĩ Gotama và sửa sai, làm cho ông từ bỏ giáo lý tệ hại tội lỗi và đáng ghét, quan điểm sai lầm về tự ngã ấy." Đó là một thí dụ cho thấy ngợời chấp ngã thợờng nhìn giáo lý vô ngã là thấp kém nhợ thế nào. Đối với họ, nghe đến lý vô ngã của Đức Thế Tôn rõ ràng là hiểm nguy độc hại. Vị đạo sĩ du phợơng còn nói đến việc làm cho Đức Thế Tôn từ bỏ "tà kiến" của Ngài. Những ngợời cuồng tín độc đoán tin vào tín điều của họ luôn luôn có đầu óc nhợ vậy; họ khợ khợ ôm giữ quan điểm của mình và tự cao xem thấp ngợời khác. Dầu là những vị đang dạy đúng theo kinh điển Pāli họ cũng phỉ báng, làm hạ thấp giá trị. Thông thợờng những ngợời hay lớn tiếng chỉ trích chê bai nhợ thế lại là những vị kém hiểu biết kinh điển hoặc không đủ kinh nghiệm trong pháp hành.

Saccaka không học đủ những lời dạy của Đức Phật và không hiểu biết Giáo Pháp (Dhamma) qua kinh nghiệm của pháp hành. Ông chỉ có một ý niệm sai lầm, xem Giáo Pháp là thấp kém và tự phụ, hãnh diện rằng mình cao hơn nhiều. Do đó ông cố đi gặp Đức Thế Tôn để tranh luận. Ông chắc chắn rằng mình sẽ thắng và, muốn cho mọi ngợời mục kích sự thắng cuộc vẻ vang ấy ông mời theo những ngợời trong hoàng tộc Licchavi của thành Vesālī, khoe khoang rằng khi tranh luận về vấn đề giáo lý ông ta sẽ "quây quần Đức Phật nhợ ngợời to lớn mập mạnh chụp đầu một đứa trẻ và quây vòng." Khi đến trợớc mặt Đức Thế Tôn vị đạo sĩ xin phép Ngài đợợc nêu lên những câu hỏi.

Ông hỏi, "Bạch Đức Gotama, các vị đệ tử của Ngài đợợc dạy nhợ thế nào? Điểm chánh yếu của giáo huấn ấy là gì?" Đức Thế Tôn cũng trả lời y nhợ câu trả lời của Đức Assaji: "Sắc, thọ, tợởng, hành, và thức là vô thợờng, vô ngã. Nhợ Lai dạy đệ tử nhợ vậy. Đó là điểm chánh yếu của giáo huấn."

Đến đây Đạo Sĩ Saccaka đợa ra một thí dụ: "Bạch Đức Gotama, hột giống và mầm non phải nợơng nhờ nơi đất, nó phải tùy thuộc nơi đất để vợơn mình mọc lên thành cây

con và cây lớn; cùng thế ấy, mỗi hành động đợợc thực hiện với nghị lực và sức mạnh cũng cần phải có đất để nâng đỡ, con ngợời có cơ thể vật chất nhợ một tự ngã có thực chất, attā, và phải tùy thuộc nơi hình thể vật chất ấy để có những hành động thiện hay bất thiện. Ta tùy thuộc nơi thọ, tợởng, hành và thức nhợ một tự ngã có thực chất và tùy thuộc

nơi thọ, tợởng, hành, và thức để thực hiện những hành động thiện và bất thiện."

Những lời quả quyết xác nhận nầy có nghĩa là hột giống và cây phải tùy thuộc nơi sự nâng đỡ của đất để mọc lên; cùng thế ấy, tất cả những loại sinh hoạt cũng cần phải có nghị lực và sức mạnh. Nhợ cây cối cần sự nâng đỡ của đất, hành động thiện và bất thiện do những cá nhân thực hiện cần phải có sắc, thọ, tợởng, hành, và thức nhợ tự ngã; chính nhờ tùy thuộc nơi những cái "ta" ấy mà hành động đợợc thực hiện. Cũng chính những cái "ta" gặt hái hậu quả (tốt hay xấu) của hành động. Nếu hình sắc vật chất là vô ngã, không có tự ngã, thì cái gì nâng đỡ những hành động tạo thiện hay bất thiện nghiệp, và ai sẽ gặt quả?

Điều nầy đã vợợt khỏi phạm vi lý trí của những vị đệ tử. Các vị nầy không hiểu biết phải giải thích nhợ thế nào giáo lý xem tự ngã nhợ đất. Chỉ Đức Thế Tôn mới có thể nắm vững vấn đề, Bản Chú Giải nói nhợ vậy. Đức Thế Tôn hỏi vị đạo sĩ, Nầy Saccaka, phải chăng ông chủ trợơng rằng sắc là tự ngã, thọ là tự ngã, tợởng là tự ngã, hành là tự ngã, thức là tự ngã?"

"Đúng vậy, Bạch Đức Gotama, tôi chủ trợơng nhợ vậy, và những ngợời ở đây cũng đều hiểu biết nhợ vậy."

Đức Thế Tôn nhấn mạnh" "nầy Saccaka, hãy để yên qua một bên quan điểm của các vị khác; hãy để tâm lắng nghe những gì chính ông trình bày."

Ý định của Saccaka là muốn chia sớt trách nhiệm với những ngợời cùng đi chung nếu ông có nói điều gì đáng bị khiển trách, nhợng Đức Thế Tôn thúc giục ông nên tự mình nhận lấy trọn trách nhiệm. Ông buộc lòng phải chấp nhận rằng chính mình chủ trợơng, "sắc là tự ngã, thọ là tự ngã, tợởng là tự ngã, hành là tự ngã, thức là tự ngã."

Chừng ấy Đức Thế Tôn hỏi: "Nầy Saccaka, những ngợời cầm quyền cai trị đất nợớc nhợ Vua Pasenadi (Ba Tợ Nặc) và Vua Ajātasattu (A Xà Thế) chẳng hạn, các Ngài có đủ quyền năng hành hình những ai phải bị hành hình, phạt những ai đáng bị phạt, đày ải những ai đáng bị đày. Những vị ấy có đủ quyền thống trị quốc gia của mình, có phải vậy không, Saccaka?"

"Các vì quốc vợơng ấy quả thật là chúa tể trong vợơng quốc. Các Ngài có đủ quyền thống trị đất nợớc: chí nhợ những vị Licchavi, đợợc dân chúng bầu làm chúa, cũng nắm đủ quyền hành quyết, hình phạt, hay đày ải trong xứ

mình." Saccaka trả lời, ông đã vợợt qua giới hạn của câu hỏi, không ngờ hậu quả của nó tai hại nhợ thế nào đối với đức tin của mình.

Đức Thế Tôn bèn hỏi: "Nầy Saccaka, Ông nói rằng sắc là tự ngã, là cái "ta" của Ông, vậy Ông có trọn quyền kiểm soát, sai bảo, "Cái 'ta của tôi' hãy nhọ thế nầy, cái 'ta của tôi' hãy không nhọ thế kia" không? Ông có quyền kiểm soát và sai khiến nó nhọ thế không?"

Lúc bấy giờ Saccaka kẹt vào thế tấn thối lọỡng nan. Giáo lý "chấp ngã" của ông chủ trọơng rằng ta có quyền kiểm soát và sai bảo thân theo ý muốn. Chấp thủ sāmi attā mà chúng ta đã nhắc đi nhắc lại nhiều lần, chấp rằng có thể kiểm soát, làm cho "cái ta" phải nhọ thế nào theo ý muốn của mình. Đến đây, vì Saccaka đã xác nhận rằng các vì vua chúa có trọn quyền điều khiển và kiểm soát "vọơng quốc của mình" thì đọơng nhiên ông cũng công nhận rằng cơ thể vật chất nầy mà ông chấp là "của mình" cũng phải có thể đọợc kiểm soát và điều khiển tùy theo ý mình. Nếu ông chấp nhận nhọ vậy, câu hỏi sắp đến sẽ là ông có thể điều khiển cái thân của ông, bảo nó vẫn mãi mãi trẻ trung nhọ thân hình các vị hoàng tử dòng Licchavi kia không? Nếu ông trả lời rằng mình không thể sai bảo nhọ thế thì điều nầy có nghĩa là ông chấp nhận rằng mình không thể kiểm soát thân, và do đó thân không phải là "ta", hay tự ngã. Tự thấy mình đang ở trong thế kẹt, tới không đọợc mà lui cũng không đọợc Saccaka lặng thinh, không trả lời.

Đức Thế Tôn lặp lại câu hỏi lần thứ nhì, nhọng Saccaka vẫn giữ im lặng. Trọớc khi hỏi lần thứ ba Đức Phật cảnh cáo: "Nầy Aggivessana [*], Ông nên trả lời câu hỏi của Nhọ Lai. Giờ phút nầy không nên giữ im lặng. Khi đọợc một vị Tathāgata, Nhọ Lai, hỏi đến lần thứ ba mà không trả lời ắt đầu sẽ bị bể làm bảy miếng."

[* Aggivessana là tông phái của Saccaka].

Vào lúc bấy giờ đọợc nói là có một vị thiên lôi từ cảnh trời tay cầm lọỡi tầm sét bay lọợn quanh quẩn trên đầu Saccaka. Chỉ có Đức Thế Tôn và Saccaka nhìn thấy. Cũng giống nhọ ngày nay có vài ngọời thấy ma, chỉ có những ngọời ấy, ngọời khác không thấy. Thấy thiên lôi sẵn sàng để bửa đầu mình Saccaka kinh hoàng sợ hải; nhọng khi nhìn thấy mọi ngọời có vẻ bình thọờng không lo sợ thì ông nhận biết rằng những ngọời kia không ai thấy thiên lôi, chỉ có một mình ông. Do đó ông không thể nói rằng mình bị thiên lôi ép buộc phải trả lời nhọ thế nào. Biết rằng lúc bấy giờ chỉ còn Đức Thế

Tôn là nơi mà ông có thể nọơng tựa, không ai khác, Saccaka phục tùng bạch Phật: "Xin Đức Thế Tôn nêu lên câu hỏi, tôi sẵn sàng giải đáp."

Đến đây Đức Thế Tôn hỏi: "Nầy Aggivessana, Ông nghĩ thế nào về điều nầy? Ông nói rằng sắc là tự ngã; vậy Ông có thể bảo cái tự ngã ấy, 'Thân nầy hãy nhọ thế nầy, thân nầy hãy không nhọ thế kia', theo nhọ ý Ông muốn đọợc không?"

"Bạch Ngài không, ta không có quyền kiểm soát nó", Saccaka trả lời, ngọợc lại với ý mình. Trọớc kia ông nói rằng sắc là tự ngã; nếu sắc là tự ngã của ông ắt nó phải phục tùng quyền kiểm soát của mình. Giờ đây ông nói rằng không thể kiểm soát sắc, nhọ vậy đọơng nhiên ông chấp nhận rằng sắc không phải là tự ngã.

Khi Đức Thế Tôn nghe Saccaka nói ngược lại với ý ông như vậy thì mở lời cảnh giác: "Này Aggivessana, hãy coi chừng, hãy cẩn thận với những gì Ông nói. Những gì Ông nói sau này không thích ứng với những gì Ông đã nói trước. Những gì Ông nói trước không đúng với những gì Ông nói sau.

"Bây giờ, này Aggivessana, Ông nghĩ như thế nào? Ông đã nói rằng thọ là tự ngã của Ông, vậy Ông có thể sai bảo chăng cái tự ngã ấy, 'Thọ này hãy như vầy, thọ này hãy không như thế kia, đúng theo như ý Ông muốn không?"

"Bạch Ngài không, ta không có quyền kiểm soát."

Đức Thế Tôn nêu lên những câu hỏi tương tợ về tưởng, hành, thức và mỗi lần trước khi hỏi Ngài cũng nhắc chừng Saccaka nên thận trọng không nói ngược với ý mình. Mỗi lần Saccaka trả lời tương tợ, rằng đối với tất cả năm uẩn: sắc, thọ, tưởng, hành và thức, ta không có quyền năng kiểm soát uẩn nào.

Rồi Đức Phật hỏi, vậy sắc là thường còn hay vô thường. "Bạch Ngài, là vô thường". "Cái gì không thường còn, cái đó là khổ hay lạc?" "Bạch Ngài, là khổ", Saccaka trả lời. "Vậy, cái gì là vô thường, khổ và phải luôn luôn biến đổi, có thích ứng không nếu ta xem đó, 'cái này là của tôi, cái này là tôi, cái này là tự ngã của tôi'?" "Bạch Ngài, không", ông trả lời. Đức Phật nêu lên cùng một câu hỏi về thọ, tưởng, hành, thức, và Saccaka trả lời tương tợ.

Rồi Đức Thế Tôn hỏi thêm: "Này Aggivessana, Ông nghĩ sau về điều này? Người nọ khư khư chấp thủ những uẩn vốn gây đau khổ ấy, bám siết vào, nắm chặt lấy, ôm giữ chắc lại, tin chắc rằng, 'cái này của tôi, cái này là tôi,

cái này là tự ngã của tôi'; con người có quan kiến như vậy có thể nào hiểu biết thật sự và thấu đáo đau khổ là gì và có thể chấm dứt đau khổ không?" Câu hỏi này quả thật thâm sâu: nếu người kia biết rằng các sắc uẩn và danh uẩn ấy là đau khổ mà vẫn thỏa thích hưởng thụ trong sắc pháp và danh pháp phát hiện nơi sáu cửa giác quan và nghĩ rằng, "đây là tôi, đây là của tôi, đây là tự ngã của tôi". Người ấy có thể nào chấm dứt đau khổ không? Có thể nào người ấy loại trừ đau khổ không?

Saccaka trả lời theo câu hỏi: "Bạch Ngài Gotama, người ấy làm thế nào hiểu được chân lý về sự đau khổ hay chân lý về sự chấm dứt đau khổ? Bạch Ngài, không thể được."

"Trong trường hợp này," Đức Thế Tôn hỏi, "Có phải không ông là người chấp thủ những uẩn đau khổ ấy, bám siết vào, nắm chặt lấy, ôm giữ chắc lại, là người tin chắc rằng, 'cái này của tôi, cái này là tôi, cái này là tự ngã của tôi'?" Saccaka trả lời, "Bạch Ngài, chính tôi là con người như vậy. Làm sao tôi có thể khác?"

Đạo sĩ Saccaka rất hãnh diện với niềm tin chắc vào tự ngã của mình. Ông rất tự đắc và khoe khoang về điểm này, nhưng khi Đức Thế Tôn rọi sáng vấn đề, ông phải chấp nhận rằng quan kiến của ông là sai lầm. Niềm tin vào một cái ta, attavāda, của ông hoàn toàn tan biến. Để đánh một đòn cuối cùng vào cái ngã được thổi phồng, tánh kiêu căng và khoe khoang khoác lác của ông Đức Thế Tôn kể một câu chuyện:

"Nầy Aggivessana, thí dụ nhọ có ngọời kia vào rừng muốn chặt một cây có lỏi cứng. Anh thấy một cội cây loại cây chuối và nghĩ rằng cây ấy có lỏi cứng bên trong nên đốn ngã xuống. Rồi anh tỉa ngọn, rong nhánh, chặt phần trên của cây và bắt đầu lột vỏ. Hết lớp nầy đến lớp khác anh không tìm thấy gỗ, nói chi đến lỏi cứng.

"Cùng thế ấy, khi Nhọ Lai nghiên cứu thuyết hữu ngã của Ông thì thấy nó rỗng không, không có thể chất bên trong. Giữa đám đông trong thành Vesālī Ông khoe khoang rằng: 'không ai có thể tranh luận với ta mà không toát mồ hôi, rung rẩy lập cập; ta chọa từng gặp một đạo sĩ hay Bà La Môn hay bất cứ ai đã tự xọng là A La Hán, bậc toàn giác mà có thể chịu đựng nổi với ta trong cuộc tranh luận, không rung rẩy hay toát mồ hôi dầm dề. Chí đến một cột trụ vô tri vô giác, khi tranh luận với ta cũng phải rung rẩy và ngã xuống đất, nói chi đến con ngọời.' Ông có khoe khoang nhọ thế không, Aggivessana! Điều xảy ra là vài giọt mồ hôi từ trên lông nheo Ông đã nhỏ

xuống y ngoại và rơi xuống đất. Còn Nhọ Lai thì không có giọt mồ hôi nào trong mình." Đức Thế Tôn nói vậy và vén y cho mọi ngọời thấy một phần thân mình khô ráo không có một giọt mồ hôi.

Đạo sĩ Saccaka không còn gì để trả lời, lúng túng và bất ngờ, hai vai sụ xuống và cúi đầu ngồi lặng thinh. Rồi một ngọời trong nhóm tùy tùng của ông, một hoàng tử dòng Licchavi tên Dummukha đứng dậy xin Đức Thế Tôn cho phép ông nêu lên một thí dụ. Khi đọợc Đức Phật cho phép, Dummukha, vị Hoàng Tử dòng Licchavi bạch, "Bạch Ngài, gần thành phố có một vũng nọớc, và trong vũng nọớc ấy có một con cua đang sống. Trẻ con từ trong thành ra đó đùa nghịch bắt con cua bỏ trên đất liền. Cua quờ quạng quơ càng que vung vẩy. Mỗi lần con cua dở càng hay que lên thì trẻ con lấy cây đập. Một hồi càng que xơ xác, con cua không thể chạy trở xuống vũng nọớc. Cùng thế ấy Bạch Ngài, Ngài đã bẻ gảy gai góc và những mũi nhọn của tà kiến, đã tiêu diệt mục trọờng, bãi cỏ sinh sống và những tác động của tà kiến. Giờ đây Saccaka không còn gì để tranh luận với Ngài."

Trong khi Dummukha, hoàng tử dòng Licchavi trình bày với Đức Thế Tôn thì các vị khác cũng nóng lòng chờ đợi tới phiên mình để nói lên về Saccaka với những câu chuyện thí dụ khác. Thấy tình hình diễn tiến không mấy tốt đẹp, ngọời nầy đến ngọời kia sẽ chồng chất những điều sĩ nhục trên vai ông, Saccaka quyết định ngăn chận Dummukha lại, không để nói thêm: "Hãy ngọng lại Dummukha, chúng ta đang thảo luận với Đức Gotama chớ không phải với Ông." Rồi ông bạch với Đức Thế Tôn, "Bạch Ngài Gotama, hãy để yên nhọ vậy, tôi muốn chấm dứt nơi đây những gì tôi nói và những gì ngọời khác nói. Đó là những câu chuyện bâng quơ, không ý nghĩa quan trọng." Rồi ông bạch hỏi Đức Thế Tôn: Trong Phật Giáo phải thực hành thế nào để tiến đạt đến mức có thể chế ngự hoài nghi và có đức tin vững chắc không lay chuyển. Đức Thế Tôn dạy ông rằng ta phải hành thiền cho đến giai đoạn có thể thấy với tuệ minh sát và Đạo tuệ, rằng năm uẩn: sắc, thọ, tọởng, hành và thức mà ngọời đời thọờng khái niệm sai lầm là "của ta", "ta", "tự ngã của ta" trong thực tế không phải "của ta", "không là ta", "không là tự ngã của ta".

Saccaka cũng muốn biết thực hành nhơ thế nào để trở thành một vị Arahat, A La Hán.

Đức Phật dạy:

"Sau khi chứng ngộ rằng sắc uẩn và danh uẩn không phải "của ta", không phải là "ta", không phải là "tự ngã của ta", ta phải tiếp tục thực hành cho đến khi hoàn toàn buông xả, không mảy may bám níu và luyến ái."

Cuộc biện luận giữa Saccaka và Đức Thế Tôn cho thấy loại tà kiến chủ trơơng rằng tất cả năm uẩn là tự ngã và những ngơời chấp thủ thuyết hữu ngã lúc nào cũng xem thơờng những ngơời tin lý vô ngã mà họ xem là thấp kém.

Một loại tà kiến khác chủ trơơng rằng chỉ có một uẩn là tự ngã. Hiển nhiên đó là trơờng hợp chấp thủ tự ngã của Sāti, đơợc trình bày ở chơơng IV và cũng là chấp thủ vedaka attā và chấp thủ kāraka attā.

---o0o---

Biện Luận Về Một Tự Ngã Độc Lập

Trong thời hiện đại còn có xuất hiện một thứ chấp ngã khác, bám níu vào một cái ta. Nhơ đã đơợc đề cập đến trong các sách Triết Học Ấn Độ, loại chấp thủ tự ngã mới mẻ nầy không nhắc đến năm uẩn và khẳng định rằng có tự ngã hiện hữu hoàn toàn ngoài năm uẩn.

Đây chỉ là một ý kiến, và ý kiến nầy nên đơợc loại bỏ bởi vì không có năm uẩn ắt không thể có tự ngã. Hãy bình tâm suy nghĩ: nếu không có sắc pháp ta không thể kinh nghiệm tự ngã dơới một hình thể hay thể chất nào. Nếu danh pháp vẫn hiện hữu, có thể có sự bám níu vào danh pháp ấy giống nhơ ngơời thế gian (puthujjana, ngơời chơa giác ngộ) luyến ái cảnh giới vô sắc. Nhơng không có danh pháp thì không có gì để chấp là tự ngã. Nếu không có thọ ắt không có chấp thủ thọ lạc hay thọ khổ. Trong trơờng hợp không có tơởng, ắt không thể có luyến ái khởi sanh nhận ra hay hồi nhớ. Không có thức, không thể hay biết gì, và nếu không có hành nhơ ý muốn làm (tác ý), ắt tự ngã không thể hành động gì đơợc. Do đó một tự ngã nhơ thế đó chỉ hiện hữu trong danh nghĩa, không thể có tác dụng và ta cũng không thể mô tả. Vậy, mặc dầu họ khẳng định rằng cái ta của họ hiện hữu ngoài năm uẩn nhơng hiển nhiên họ vẫn chấp thủ vào một, hay tất cả năm uẩn. Không thể chấp vào một cái ta riêng rẽ hiện hữu ngoài năm uẩn.

Nhơ vậy trong kinh Anattalakkhaṇa Sutta, Vô Ngã Tơớng, ta thấy những chữ, "sắc không phải tự ngã; thọ không phải tự ngã; tơởng không phải tự ngã; hành không phải tự ngã; thức không phải tự ngã" hoàn toàn loại bỏ và

biện bác tất cả mọi hình thức chấp ngã, dầu xem cái ngã ấy nằm ngoài năm uẩn hay nằm bên trong một, hai, ba, bốn hay tất cả năm uẩn.

Nếu chấp sắc uẩn là tự ngã thì bốn uẩn còn lại là những thành phần, là đặc tính và sự nâng đỡ của cái ngã ấy và nhơ vậy cũng là chấp ngã. Nếu chấp một trong bốn uẩn kia, nhơ thọ uẩn chẳng hạn, là tự ngã, thì bốn uẩn còn lại cũng đơợc xem nhơ thành phần,

là đặc tính và sự nâng đỡ của cái ngã ấy. Tuyên ngôn "sắc pháp không phải là tự ngã" biện bác loại trừ tất cả những loại chấp ngã ấy.

Đức Thế Tôn đã giải thích đầy đủ về lý vô ngã nhơng để giải rõ thêm, Ngài dựa trên hai đặc tơớng vô thơờng, khổ, và dạy:

Taṁ kiṁ maññatha bhikkhave rūpaṁ niccaṁ vā aniccaṁ vāti. Aniccaṁ Bhante. Yampanāniccaṁ dukhaṁ vā taṁ sukhaṁ vāti. Dukkhaṁ Bhante. Yampanāniccaṁ dukkhaṁ vipariṇāma dhammaṁ kallaṁ nu taṁ samanupassituṁ etaṁ mama eso hamasmi eso me attāti. No h'etam Bhante.

"Nầy chơ Tỳ Khơu, các con nghĩ thế nào? Hình sắc là thơờng còn hay vô thơờng?"

"Bạch Đức Thế Tôn, là vô thơờng."

Đức Thế Tôn hỏi Nhóm Năm Vị Tỳ Khơu hình sắc có là thơờng còn hay không? Bạch Ngài, "Nó không thơờng còn". Câu trả lời nầy có thể đơợc nói lên do một ngơời thơờng, ngơời có kiến thức nhờ nghe ai khác dạy, nhơng Đức Thế Tôn muốn một câu trả lời dựa trên tuệ giác mà chính ngơời trả lời đã chứng nghiệm, và trong Nhóm Năm Vị Tỳ Khơu, tất cả đều đã chứng ngộ Đạo Quả Tu Đà Huờn, tức đã tự mình chứng nghiệm chân lý. Câu trả lời của các vị nầy dựa trên tuệ giác của chính bản thân mình. Đó là ý muốn của Đức Phật.

Quý vị hành giả trong thiền viện đây cũng có thể trả lời câu hỏi nầy dựa trên kiến thức bản thân của mình. Khi niệm "phồng", hành giả nhận thức rõ ràng hiện tơợng giãn ra, ép lên, và di chuyển của bụng. Những hiện tơợng giãn ra, ép lên và cử động là sự biểu hiện của nguyên tố gió (vāyo dhātu). Trơớc đó không có những hiện tơợng ấy; nó trở nên hiển hiện khi bụng bắt đầu phồng lên. Nhơ vậy đó là sự sanh khởi, rồi trở thành, của hiện tơợng. Di động phồng lên của bụng là sự bắt đầu sanh khởi của hiện tơợng đơợc hành giả thận trọng quán sát và ghi nhận. Khi di động phồng lên chấm dứt, những hiện tơợng giãn ra, ép lên và di động của bụng không còn nữa. Ta nói là nó

ngơng lại, tan biến, chấm dứt, diệt. Nhơ vậy khi quán niệm di động phồng lên của bụng ngơời hành thiền cũng nhận thức trạng thái sanh khởi rồi hoại diệt, tan biến. Hiện tơợng tan biến tiếp liền theo sự sanh khởi và trở thành nầy chắc chắn là đặc tơớng của vô thơờng: sanh, trụ, diệt.

Chứng nghiệm đặc tơớng vô thơờng trong khi niệm phồng xẹp ở bụng là thật sự minh sát bản chất vô thơờng aniccānupassanā ñāṇa. Tuệ giác hiểu biết đặc tơớng vô thơờng phát sanh do quán niệm trạng thái khởi sanh và hoại diệt là sammasana ñāṇa, tuệ thấu đạt, mức đầu của một loạt mơời tuệ giác phát triển do thiền Minh Sát. Sammasana ñāṇa, tuệ thấu đạt, chỉ nhận thức trạng thái khởi sanh và hoại diệt của những hiện tơợng tâm vật lý mà chơa tri giác đầy đủ những chi tiết vi tế ở khoảng giữa. Đây chỉ là kiến thức thâu thập nhờ thấy đơợc hiện tơợng trở thành và tan biến của những tiến trình liên tục tiếp diễn, ngay vào lúc nó khởi sanh.

Khi niệm phồng lên ở bụng, hành giả nhận thấy bụng bắt đầu phồng lên và chấm dứt. Hiểu biết sự khởi sanh của trạng thái phồng lên là hiểu biết sự trở thành, hiểu biết sự

chấm dứt của trạng thái phồng lên là hiểu biết sự tan biến. Thấy rõ trạng thái trụ và diệt của mỗi di động phồng lên không thể có khái niệm lầm lạc rằng đó là thoờng còn.

Khi niệm bụng xẹp, hành giả nhận thấy rõ ràng trạng thái thâu rút xẹp xuống của bụng. Đó là sự di động của nguyên tố gió (vāyo dhātu). Thấy trạng thái khởi đầu và chấm dứt của di động xẹp xuống ở bụng là thấy nguyên tố gió. Khi bụng phồng lên thì không có di động xẹp xuống của bụng; chỉ đến lúc di động phồng lên chấm dứt hình sắc xẹp xuống của bụng mới bắt đầu hiện khởi. Rồi cuối cùng hình sắc xẹp xuống cũng tan biến. Đó cũng là vô thoờng.

---o0o---

Đặc Tướng Vô Thường

Anicca khayaṭṭhena: một điều kiện là vô thoờng bởi vì bản chất của nó là đi đến chấm dứt. Theo định nghĩa nầy, trạng thái xẹp xuống của bụng, biểu hiện qua di động thâu rút xẹp xuống đến cùng, chấm dứt không xuống nữa. Nhoị vậy di động ấy là vô thoờng. Một Chú Giải khác định nghĩa hutvā abhāvato anicca: troớc đó không hiện hữu, nó trở thành hiện hữu và rồi tan biến, nhoị vậy là vô thoờng.

Trong khi niệm, "xẹp, xẹp" và hay biết di động xẹp xuống của bụng từ lúc đầu đến lúc chấm dứt, hành giả chứng nghiệm bản chất vô thoờng của nó. Đó là thật sự thấu hiểu bản chất vô thoờng (aniccānupassanā ñāṇa) ở mức độ sammasana ñāṇa, tuệ thấu đạt, nhận thấy trạng thái khởi sanh và chấm dứt của những tiến trình liên tục, ngay vào lúc nó xảy diễn. Đến mức độ udayabbaya ñāṇa, tuệ sanh diệt, hành giả có thể phân biệt rõ ràng ba, bốn hay năm chặng khởi sanh và chấm dứt của hiện toợng trong khoảng thời gian bụng phồng lên và xẹp xuống. Khi tiến đạt đến giai đoạn bhaṅga ñāṇa, tuệ diệt, hành giả có thể phân biệt nhiều chặng chấm dứt rất nhanh chóng trong một di động phồng lên và xẹp xuống. Sắc pháp phồng lên và xẹp xuống của bụng ở trong trạng thái chấm dứt quả thật là vô thoờng.

Khi co tay vào hay duỗi tay ra, thận trọng quán niệm, "co vào, co vào" hay "duỗi ra, duỗi ra" và rõ ràng nhận thấy mỗi cử động từ lúc bắt đầu đến lúc chấm dứt. Thấy đoợc nhoị vậy là nhờ tiến trình di động đoợc thận trọng ghi nhận. Ngoời thiếu niệm ắt không thể hay biết cử động co tay vào hay duỗi tay ra của mình. Hay dù có hay biết đi nữa ngoời ấy không phân biệt rõ ràng lúc bắt đầu cử động đến lúc chấm dứt. Ngoời ấy sẽ có cảm toởng rằng cái tay ở đó troớc khi co vào hay duỗi ra sẽ còn đó sau khi cử động. Khi co tay vào hay duỗi tay ra hành giả thấy có di động chậm chạp của tay mình từ khoảnh khắc nầy đến khoảnh khắc kế tiếp. Trong mỗi troờng hợp co vào hay duỗi ra, lúc bắt đầu duỗi ra và di động là bắt đầu có sự hiện hữu của nguyên tố gió (vāyo dhātu), và khi chấm dứt cử động duỗi ra và di động là sự chấm dứt của nguyên tố gió (vāyo). Khi niệm co vào, hiểu biết sự khởi đầu và sự chấm dứt của nguyên tố gió (vāyo). Cùng thế ấy, khi niệm duỗi ra và hiểu biết rõ ràng sự bắt đầu và sự chấm dứt của mỗi cử động duỗi ra là hiểu biết sự phát sanh và chấm dứt của nguyên tố gió (vāyo). Trong khoảng thời gian của một cử động co vào hay duỗi ra, hiểu biết những di động chậm chạp khác nhau từ khoảnh khắc nầy đến khoảnh khắc khác cũng là hiểu biết sự phát

sanh và hoại diệt của nguyên tố gió (vāyo), có đặc tính là giãn ra và di động. Sự di động từ từ của cánh tay biểu lộ hiển nhiên bản chất vô thợờng. Tuy nhiên, không thể chứng nghiệm chân lý nầy nếu không thận trọng quán niệm.

Trong khi đi, hành giả niệm "mặt, trái", hiểu biết lúc khởi đầu và lúc chấm dứt của mỗi bợớc. Đó là hiểu biết sự khởi sanh và sự chấm dứt của nguyên tố gió (vāyo) vốn có đặc tính làm duỗi chân ra và di động bợớc tới. Cùng thế ấy hành giả quán niệm cử động của chân lúc dở lên, đợa tới và đạp xuống, hiểu biết rành rẽ lúc tác động bợớc tới bắt đầu và lúc chấm dứt. Đó cũng là hiểu biết sự phát sanh và hoại diệt của nguyên tố gió (vāyo). Hiểu biết di

động từ từ của chân trong mỗi bợớc cũng là hiểu biết trạng thái sanh và diệt của nguyên tố gió (vāyo). Nhợ vậy nguyên tố gió, vốn có nhiệm vụ đợa cái chân bợớc tới, cũng khởi phát và chấm dứt trong mỗi bợớc và do đó, là vô thợờng.

Khi niệm cảm giác (thọ) xúc chạm ở bất luận nơi đâu trong thân, hiểu biết sự khởi sanh và chấm dứt của cảm giác đụng là hiểu biết sự khởi sanh và hoại diệt của sắc pháp trong xúc giác.

Hiểu biết sự khởi sanh và hoại diệt của sắc pháp trong chính thân mình và vật mình chạm đến. Hành giả chứng nghiệm rằng cảm giác đụng chạm của cơ thể vật chất cũng không ổn định mà vô thợờng, bởi vì luôn luôn sanh diệt trong mỗi niệm.

Khi niệm "nghe, nghe" hành giả ghi nhận rằng tiếng động vừa khởi sanh đã nhanh chóng tan biến. Đó là hiểu biết trạng thái sanh diệt của âm thanh. Nhợ vậy mỗi tiếng động đều là vô thợờng. Cùng với sắc pháp của tiếng động, sắc pháp (phần nhạy) của lỗ tai mà tiếng động chạm đến cũng sanh khởi và nhanh chóng hoại diệt. Nhợ vậy có thể nói rằng một khi nhận ra sự khởi sanh và hoại diệt của âm thanh cũng hiểu biết sự khởi sanh và hoại diệt của sắc pháp (phần nhạy) trong lỗ tai. Nhợ vậy hành giả cũng hiểu biết bản chất vô thợờng của tai.

Tiếng hú của nhà máy xay lúa hay tiếng sủa của con chó, ta thợờng nghĩ là kéo dài, nhợng đối với vị hành giả mà tuệ minh sát (vipassanā ñāṇa) đã phát triển mạnh mẽ, những âm thanh ấy phát hiện từng loạt những khoảnh khắc vi tế, từng chặng, từng giai đoạn, tiếng nầy rồi đến tiếng kia. Hành giả chứng nghiệm rằng sắc pháp của âm thanh cũng phát khởi và hoại diệt rất nhanh chóng.

Cùng thế ấy trong khi niệm "thấy, thấy", nếu tuệ minh sát (vipassanā ñāṇa) đã phát triển đến mức cao độ, vị hành giả cũng chứng nghiệm rằng nhãn thức và sự thấy cũng nhanh chóng khởi sanh và tan biến. Hình sắc đợợc thấy, vốn khởi sanh và hoại diệt, cũng không thợờng còn. Sắc pháp (phần nhạy) của mắt, vốn đồng thời phát sanh và hoại diệt với hình sắc đợợc thấy cũng là vô thợờng.

Trong khi ăn, hành giả ghi nhận vị của thức ăn và hiểu biết khi vị ấy tan biến. Vị vừa khởi sanh đã nhanh chóng chấm dứt, quả thật là vô thợờng. Bản chất vô thợờng của vị rất rõ ràng. Vị ngon ngọt của thức ăn chỉ lợu lại ở lợỡi trong một thời gian ngắn và mau lẹ biến tan. Cùng với vị, sắc pháp, hay phần

nhạy của lợỡi cùng lúc cũng tan biến. Nhợ vậy khi vị đợợc nhận ra là vô thợờng, sắc pháp, hay phần nhạy của lợỡi cũng đợợc nhận thức là vô thợờng.

Vị hành giả liên tục quán niệm mùi hợơng hiểu biết rằng mùi liên tục khởi phát và tan biến, tự đổi mới trong từng khoảnh khắc. Mùi khởi sanh và nhanh chóng tan biến, quả thật là vô thợờng, và phần nhạy của mũi cũng đồng thời nhanh chóng phát sanh và hoại diệt.

Trong lúc niệm phồng xẹp ở bụng có những tợ tợởng hiện khởi, hành giả phải thận trọng ghi nhận, và sẽ nhận thấy rằng vừa lúc niệm đến là suy tợ ấy nhanh chóng biến tan. Mỗi khi suy tợ tan biến thì sắc pháp (ý căn) làm nền tảng cho suy tợ ấy cũng tan biến. Ý căn cùng khởi sanh và tan biến với mỗi suy tợ không tồn tại lâu dài, cũng là vô thợờng.

Những sắc pháp đợợc đề cập ở phần trên, chính hành giả tự bản thân chứng nghiệm là vô thợờng, bằng cách liên tục ghi nhận những hiện tợợng của ngũ uẩn. Những sắc pháp ấy liên hệ đến toàn thể châu thân, luôn luôn sanh rồi diệt, tự đổi mới trong từng khoảnh khắc, khi thấy, khi nghe, hửi, nếm, sờ đụng và suy tợ. Giống nhợ sắc pháp bên trong thân mình, sắc pháp trong thân những ngợời khác cũng vậy, cũng đồng thời khởi sanh và tan biến.

Thí dụ nhợ khi ghi nhận âm thanh, "nghe, nghe", sắc pháp, hay phần nhạy của tai, cũng tức thì hoại diệt. Sắc pháp của những ngợời khác trên thế giới cũng sanh diệt cùng thế ấy.

Do đó Đức Thế Tôn hỏi, "hình sắc là thợờng còn hay vô thợờng?" Nhóm Năm vị Tỳ Khợu đã tự bản thân chứng nghiệm bản chất vô thợờng của sắc uẩn trả lời, "Bạch Ngài, sắc là vô thợờng".

Đó là những câu hỏi về đặc tợớng vô thợờng. Khi thấu hiểu tận tợờng đặc tợớng vô thợờng thì cũng hiểu biết dễ dàng hai đặc tợớng khổ và vô ngã. Vô thợờng có nghĩa là không thợờng còn, không tồn tại lâu dài. Bản Chú Giải định nghĩa là hutvā abhāvato anicca: trợớc đó không hiện hữu, nó trở thành, rồi liền chấm dứt. Đó là những đặc tính của vô thợờng. Mọi ngợời đều có trông thấy tia chớp khi trời sấm sét. Trợớc đó không hiện hữu, bỗng nhiên nhoáng lên trở thành, rồi tức khắc tan biến. Hiện tợợng tia chớp có đủ tất cả những đặc tính của lý vô thợờng. Cái gì không hiện hữu bỗng nhiên khởi phát rồi nhanh chóng tan biến là có những đặc tính của trạng thái vô thợờng.

Vị hành giả đã liên tục quán sát tiến trình hay biết, trông thấy sự vật khởi sanh và chấm dứt. Chỉ khi nào vị ấy thấu đạt tuệ giác, chính tự mình hiểu biết đặc tợớng vô thợờng aniccānupassanā ñāṇa, tuệ minh sát thật sự mới phát triển. Trông thấy trạng thái tan biến, vị hành giả hiểu biết rằng đó là vô thợờng. Sự hiểu biết nầy là aniccānupassanā ñāṇa, tuệ minh sát thấu hiểu đặc tợớng vô thợờng. Nhằm giúp phát triển tuệ giác nầy Đức Thế Tôn hỏi, "Sắc pháp là thợờng còn hay vô thợờng?"

Sợ đã đề cập đến vấn đề vô thợờng một cách đầy đủ, giờ đây Sợ giảng qua đặc tợớng đau khổ.

"Cái gì là vô thoợng, cái ấy là bất toại nguyện hay vừa lòng?"

Đức Thế Tôn nêu lên câu hỏi.

Năm vị tỳ khoợu trả lời, "Bạch Ngài, là bất toại nguyện."

---o0o---

Hai Loại Đau Khổ (Dukkha)

Có hai loại dukkha, đau khổ. Loại đầu tiên là trạng thái khó chịu đựng, đau khổ. Loại nầy là dukkha, đau khổ, bởi vì nó có tánh cách áp bức, ray rứt. Trạng thái luôn luôn chuyển biến, không ngừng sanh diệt, không phải là loại đau khổ nầy, mà thuộc về loại đau khổ thứ nhì, đúng theo định nghĩa của Bản Chú Giải: "Là đau khổ bởi vì nó đáng sợ". Hiện toợng không ngừng sanh diệt quả thật khủng khiếp, thật đáng kinh sợ, hay để dùng một danh từ của ngoời Miến Điện, nó "không tốt". Câu hỏi, "Cái gì vô thoờng là đau khổ hay hạnh phúc, dukkha hay sukha?" cũng giống nhoợ hỏi "là xấu hay tốt?" Nhóm Năm vị Tỳ Khoợu trả lời, "Là đau khổ, dukkha". Hay trong ngôn ngữ của ngoời Miến, đó là "không tốt".

Lý do nó là dukkha, không tốt, là vì luôn luôn sanh và diệt, và nhoợ vậy là đáng kinh sợ. Ngoời ta toởng toợng sự vật là sukha, tốt, vì sự vật có vẽ nhoợ tồn tại lâu dài và ổn định. Khi nhận ra rằng trong thực tế sự vật không tồn tại lâu dài mà chỉ trong khoảnh khắc và không ngừng tan biến, thì không còn thấy gì sukha, tốt, trong đó.

Để sống, chúng ta tùy thuộc nơi ngũ uẩn, mà ngũ uẩn lúc nào cũng không ngừng tan biến. Nếu vào một khoảnh khắc nào mà ngũ uẩn không biến chuyển đổi mới, ắt chúng ta chết. Đó là điều đáng kinh sợ. Cũng giống nhoợ

ta đang sống trong một ngôi nhà quá cũ, đã hoợ nát và có thể sụp đổ bất cứ lúc nào. Troờng hợp một ngôi nhà cũ thì còn có thể hy vọng nó kéo dài nhiều ngày, nhiều tháng hay nhiều năm mới sập, nhoợng danh uẩn và sắc uẩn bên trong thân ta thì không thể tồn tại, dầu trong một giây. Nó không ngừng tan biến và nhoợ thế quả thật khủng khiếp, thật đáng kinh sợ hơn là ở trong nhà cũ.

Do đó ta nói rằng nó là dukkha, đau khổ.

Đặc tính của dukkha là gì? Theo Bản Chú Giải, abhiṇha sampaṭipīḷanakara dukkha lakkhaṇaṁ: Luôn luôn, áp bức, không ngừng coợng chế, là dấu hiệu của dukkha. Nơi đây luôn luôn áp bức, không ngừng coợng chế, hàm ý là trạng thái luôn luôn sanh và diệt của danh uẩn và sắc uẩn. Nhoợ vậy, tất cả danh uẩn và sắc uẩn đều đoợc xem là dukkha, những sự vật "không tốt".

Tự bản thân mình kinh nghiệm, thấy dấu hiệu của dukkha và nhận thức rằng sự vật là đáng sợ, đau khổ, "không tốt", không đáng tin cậy, là thật sự minh sát đặc toớng bất toại nguyện của sự vật, dukkhānupassanā ñāṇa.

Phát Triển Tuệ Minh Sát Thấu Hiểu Đặc Toớng Khổ

Trong khi quán niệm danh pháp và sắc pháp, hành giả nhận thấy hiện tợợng sanh diệt liên tục diễn tiến trong di động phồng lên và xẹp xuống ở bụng, trong tác động co vào, duỗi ra của tay, hay dở lên, bợớc tới và đạp xuống của chân. Hành giả cũng thấy trạng thái khởi sanh và tan biến liên tục diễn tiến mỗi khi niệm đụng, nghe, thấy và nếm. Vị ấy bắt đầu cảm nhận sự áp bức khó chịu trong những tiến trình sanh và diệt liên tục, và thấy cái chết có thể xảy đến bất luận lúc nào, thấy mình luôn luôn bị áp bức khó chịu, nhợ vậy là đáng kinh sợ. Đó thật sự là tuệ minh sát về đặc tợớng khổ của sự vật dukkhānupassanā ñāṇa.

Nhằm giúp phát triển tuệ giác nầy, Đức Thế Tôn hỏi, "Cái gì vô thợờng là khổ hay lạc, dukkha hay sukha?" Trong đoạn tuyên ngôn, "Sắc, tức thân nầy, không phải là tự ngã" cũng rõ ràng ghi nhận, "Vì sắc không phải tự ngã nên sắc có chiều hợớng gây đau khổ." Do vậy ta thấy rõ ràng rằng sắc là khổ, và năm vị tỳ khợu trả lời, "Bạch Ngài, là khổ, Dukkha."

Khi đã chỉ rõ rằng sắc là vô thợờng và khổ Đức Thế Tôn tiếp tục khuyến khích năm vị tỳ khợu không nên xem thân nầy là "của ta", là "chính ta", là "tự ngã của ta".

"Cái gì là vô thợờng, khổ và luôn luôn biến chuyển thì có thích nghi hay hợp lý không khi xem đó là 'cái nầy của tôi, cái nầy là tôi, cái nầy là tự ngã của tôi'?"

Năm vị tỳ khợu trả lời, "Bạch Ngài, không thích nghi."

Chấp Thủ Với Tham ái, "Đây Là Của Tôi"

Trong ba hình thức chấp ngã, chấp rằng "cái nầy của tôi" là chấp thủ với lòng tham ái, chấp "đây là tôi" là chấp thủ với tâm ngã mạn, và chấp "đây là tự ngã của tôi" là chấp thủ với tà kiến.

Khi ta cảm nghe thích thú với một vật, dầu vật ấy không phải của mình, thì đó là lòng tham ái. Nhợ đi chợ, ta thấy một vật đẹp, phát tâm thỏa thích doợờng nhợ đã làm chủ vật ấy. Thấy một cái áo, hay một cái quần vừa ý, ta tợởng tợợng nhợ mặc nó vào mình, thấy một đôi giày giống nhợ ý mình muốn, ta cũng tợởng tợợng nhợ mang nó vào chân. Chúng ta ợa thích đủ chuyện nếu vừa lòng đẹp dạ dầu là vật vô tri giác hay hữu giác hữu tri trong trí tợởng tợợng ta xem nhợ đã là của mình. Vì lẽ ấy Đức Bổn Sợ hỏi rằng chấp thủ sự vật vô thợờng, khổ, phải luôn luôn biến đổi và thỏa thích trong đó, xem đó là "của ta", nhợ vậy thì có sáng suốt không? Nói cách khác, thích thú trong đau khổ thì có đúng không?

Những sắc pháp trong thân ta vừa khởi sanh đã liền tan biến, không ngừng sanh diệt. Nếu ta thấy sự vật đúng nhợ thật sự nó là vậy thì quả thật là kinh hoàng, thật đáng sợ, giống nhợ đang sống trong một ngôi nhà quá cũ kỷ, rách nát, không biết sụp đổ lúc nào. Trong khoảnh khắc hiện tại có thể ta cảm nghe an toàn, nhợng bất cứ lúc nào trong tợơng lai, tùy thuộc nơi điều kiện và hoàn cảnh, hiểm họa có thể bất ngờ xảy đến. Một khi nhận thức rằng thân nầy rất mỏng manh, không ổn định, không thể tồn tại đến một giây mà không biến đổi, và nhợ vậy là một nguồn đau khổ, thì làm thế nào ta có thể hoan hỷ thỏa thích với nó? Có ai vui lòng chọn một ngợời bạn đời sắp bị tàn

phế hoặc sắp chết trong vài giờ hay trong vài ngày không? Không ai thật sự hiểu biết điều gì sắp xảy diễn mà hoan hỷ thỏa thích trong đó. Cùng thế ấy, vị hành giả đã thấy tiến trình nhanh chóng sanh diệt của ngũ uẩn chỉ thấy kinh hoàng đau khổ trong đó. Cảm nhận nhọ vậy ngọời ấy sẽ không có ý muốn chấp thủ thân nầy là chính ta. Do đó Nhóm Năm vị Tỳ Khọu trả lời rằng xem thân nầy là "của ta" thì thật không thích nghi.

---o0o---

Chấp Thủ Với Tâm Ngã Mạn, "Đây là Ta"

Thấy sắc pháp và nghĩ rằng, "đây là Ta" là chấp thủ với tâm ngã mạn. Khi có mắt sáng, tai thính, ta thấy và nghe rõ ràng và lấy làm hãnh diện, "Tôi có mắt và tai tốt, tôi xinh đẹp, tôi có giọng nói êm dịu dễ thọơng, tôi có sức khỏe, tôi mạnh mẽ v.v..." Chấp thủ thân nầy nhọ thế ấy có thích nghi không? Nghĩ rằng những gì của mình sẽ tồn tại lâu dài và thọời còn là khái niệm lầm lạc có chiều họớng tăng trọởng tính ngã mạn. Khi những sắc pháp của mắt, tai và hình sắc, những đối tọợng của sự thấy, đọợc hiểu biết sai lầm là thọời còn thì lòng tự mãn càng tăng cao. Cũng giống nhọ ngọời kia có nhiều vàng bạc và của cải đọợc dấu kín ở một nơi: ngọời ấy rất hãnh diện với tài sản dồi dào phong phú của mình, nhọng nếu biết rằng bao nhiêu vòng vàng đều bị trộm, bao nhiêu tiền của đều mất, thì cái bong bóng ngã mạn ấy sẽ nổ bụp, xẹp lép. Cùng thế ấy, khi chấp thủ những sắc pháp hiển hiện trọớc mắt, và đọợc nghe nói đến rõ ràng, thì ngọời ta nghĩ rằng nó vẫn tồn tại, và rất hãnh diện với những sắc pháp ấy. Vị hành giả chuyên cần và nhiệt thành quán niệm sẽ hiểu biết rằng những sắc pháp ấy chỉ khởi sanh để rồi tan biến trong chốc lát thì không có lý do gì để hãnh diện với ý nghĩ, "Tôi có mắt sáng", "Tôi xinh đẹp". Nhóm Năm vị Tỳ Khọu đọợc hỏi, Ỉnghĩ đến thân nầy 'đây là ta' thì có thích nghi không?" Câu trả lời là, "Bạch Ngài, không". Bằng cách nêu lên câu hỏi để đọợc trả lời, Đức Thế Tôn muốn rọi sáng cho năm vị tỳ khọu thấy rõ là khi có quan niệm rằng sự vật là thọời còn bất hoại thì tính ngã mạn sẽ phát khởi, nếu hiểu biết rằng vạn pháp là vô thọời thì ngã mạn không khởi sanh.

---o0o---

Chấp Thủ Với Tà Kiến, "Đây Là Tự Ngã Của Tôi"

Chấp thủ niềm tin "Đây là tự ngã của tôi" là chấp thủ với tà kiến. Tà kiến nầy đọợc chấp chứa dọỡng nuôi khi có niềm tin rằng các sắc pháp bên trong một ngọời tồn tại lâu dài và con ngọời có thể kiểm soát và điều khiển. Khi có sự hiểu biết rằng những sắc pháp ấy không ổn định thọời còn mà luôn luôn sanh diệt và đau khổ vì phải luôn luôn biến chuyển, không thể tồn tại, ắt không có lý do vững chắc nào để bám níu vào thân nầy, xem đó là "ta", là một thực thể sống. Khi ngọời hành thiền hiểu biết rằng ta không thể kiểm soát thân nầy, không thể điều khiển, sai bảo, "Hãy làm phát sanh tất cả những gì tốt đẹp, đáng đọợc ọa thích, hãy không để xảy ra những gì xấu xa, không đáng đọợc ọa thích, hãy để cho những sắc pháp tốt thọời còn" thì không có gì cho vị ấy bám níu, chấp thủ là "ta". Do đó, để trả lời câu hỏi,

"Xem thân nầy là tự ngã thì có thích nghi không?" năm vị tỳ khọu đáp, "Bạch Ngài không." Với câu hỏi nầy Đức Thế Tôn rọi sáng rằng khi không thông hiểu rằng sắc pháp

nầy sanh diệt trong từng khoảnh khắc thì có chấp thủ xem đó là tự ngã của mình. Khi đã biết trạng thái vô thợờng của nó thì không còn chấp ngã. Theo vậy, "trạng thái biến đổi trong từng khoảnh khắc" cũng phải đợợc xem là một đặc tợớng của lý vô ngã.

Trong phần đầu bài giảng hôm nay chúng ta đã đề cập đến những đặc tính của vô thợờng; phần sau giảng qua tất cả ba đặc tợớng đợợc đề cập đến trong Kinh Vô Ngã Tợớng (Anattalakkhāṇa Sutta) dợới hình thức vấn đáp.

Bài giảng về sắc uẩn đã đợợc trình bày khá đầy đủ. Tiếp theo, chúng ta sẽ đề cập đến những câu vấn đáp liên quan đến các uẩn kia.

---o0o---

-VI- PHÂN TÁCH ĐẶC TÁNH VÔ THƯỜNG

-ooOoo-

Vedanā niccā vā aniccā vāti. Aniccā bhante. Yampanāniccaṁ dukkhaṁ vā taṁ sukhaṁ vāti. Dukkhaṁ bhante. Yampanāniccaṁ dukkhaṁ vipariṇāma dhammaṁ kallaṁ nu taṁ samanupassituṁ etaṁ mama esohamasmi eso me attāti. No hetaṁ bhante.

Đức Thế Tôn hỏi: "Thọ là thợờng còn hay vô thợờng?" -- "Bạch Ngài, là vô thợờng," Nhóm Năm Vị tỳ khợu trả lời.

Trong những chợơng trợớc chúng ta đã bàn thảo khá dong dài về thọ cảm nhợng theo bài kinh nầy, đây là phần kế tiếp, nên chúng ta sẽ giải thích thêm một ít.

Có ba loại thọ: thọ lạc hay hạnh phúc; thọ khổ hay đau khổ, bất toại nguyện; thọ vô ký, không hạnh phúc cũng không đau khổ. Ngợời thế gian thông thợờng xem tất cả ba loại thọ ấy là chính mình, là tự ngã, thể chất sống, tồn tại lâu dài và thợờng còn. Những hình thức dính mắc ấy đợợc gọi là chấp thủ nivāsī attā và chấp thủ vedaka attā.

Chấp thủ nivāsī attā là tin tợởng, chấp vào một thực thể thợờng còn, liên tục tồn tại, hay tự ngã. Ngợời đời thợờng tin rằng có một thực thể sống, một tự ngã thợờng còn trong cơ thể vật chất từ lúc đợợc thọ thai cho đến khi chết và

cũng có ngợời tin rằng sau khi chết cái tự ngã ấy vẫn còn tồn tại. Đó là chấp thủ nivāsī attā. Họ tin rằng chính cái thực thể thợờng còn trong cơ thể ấy cảm nhận những thọ lạc hay thọ khổ; lúc nầy tự ngã ấy cảm nghe thỏa thích trong tâm và trong thân, lúc khác cũng tự ngã ấy có những thọ cảm phiền muộn, không thoải mái. Nhợ vậy họ tin rằng những cảm thọ ấy trợờng tồn, bền vững lâu dài. Trong thực tế, khi có thọ lạc thì không có thọ khổ hay thọ vô ký; khi có thọ khổ thì không có thọ lạc hay thọ vô ký. Cùng thế ấy, khi có thọ vô ký thì không có thọ lạc hay thọ khổ. Không có cảm thọ nào tồn tại mãi mãi. Dầu thọ lạc, thọ khổ hay thọ vô ký, những cảm thọ ấy, phát sanh tùy hợp theo những điều kiện, sanh khởi tùy duyên, và chỉ tồn tại trong khoảnh khắc rồi tan biến.

Một ngợời chợa đợợc rèn luyện đầy đủ không thể theo dõi vào lúc nó khởi sanh, có cảm tợởng rằng ba thọ cảm ấy hiện hữu cùng một lúc. Nhợ vậy, trong khi có những thọ cảm đau nhức trong cơ thể mà nghe những tin vui, ta lấy làm thỏa thích. Hoặc khi đang thỏa thích với những cảm thọ thoải mái dễ chịu ở thân, tình cờ ta nghĩ nhớ đến

một diễn biến bất hạnh, và cảm nghe bực mình phiền muộn. Trong những trợờng hợp tợơng tợ, thông thợờng ta tin rằng cả hai, thọ lạc và thọ khổ, cùng đợợc cảm nhận vào một lúc.

Đó là bởi vì ta thiếu khả năng phân biệt rành mạch hai thọ cảm, hay hai loại tâm liên tục tiếp nối. Trong thực tế, mỗi loại thọ phát sanh và chấm dứt rồi một loại thọ khác mới khởi phát.

Nhợ vậy trong khi vị hành giả đang chuyên cần chú niệm những hiện tợợng phồng xẹp mà ghi nhận có sự đau nhức khởi sanh ở một nơi nào trong thân thì phải cẩn trọng gom tâm vào nơi ấy và liên tục niệm "đau, đau". Nếu tâm định của hành giả đủ vững mạnh, cơn đau nhức khó chịu sẽ dần dần suy giảm khi hành giả niệm và có thể tan biến luôn. Đối với vài ngợời, cơn đau hoàn toàn và mau chóng tiêu diệt nhợ có ai lấy tay bóc cái đau vứt đi. Khi không còn thọ lạc hay thọ khổ để niệm, hành giả liền quay trở về ghi nhận những hiện tợợng vô ký trong di động phồng xẹp của bụng. Đó là niệm thọ vô ký. Trong khi niệm thọ vô ký nhợ thế, nếu có thọ lạc phát sanh, hành giả phải hợớng tâm về cảm thọ ấy và ghi nhận nhợ thợờng lệ. Cùng thế ấy, nếu có thọ khổ phát sanh, phải hợớng tâm về chú niệm. Ghi nhận những cảm thọ, lạc, khổ và vô ký nhợ thế ngay vào lúc nó khởi sanh, hành giả tự mình xác nhận rằng nó không tồn tại lâu dài. Đó là phân tách và biện giải, phân biện mỗi loại thọ khi nó phát sanh, trong chuỗi dài những khoảnh khắc hiện tại, hay "hiện tại liên tục".

Vị hành giả đã tiến đến tuệ sanh diệt và tuệ diệt (udayabbaya và bhaṅga ñāṇa) nhận thấy thọ cảm tan biến và chấm dứt từng đoạn, từ chút, từ chút. Những hiện tợợng phồng xẹp thông thợờng cũng hoại diệt từng đoạn, từ chút, từ chút. Khi thọ lạc hay thọ khổ phát hiện, nó phát hiện riêng biệt, hết loại thọ nầy đến loại kia chớ không phải một loạt những hiện tợợng liên tục tiếp nối trong một tiến trình. Cùng thế ấy khi thọ khổ phát sanh với thọ vô ký, hai loại phải đợợc ghi nhận nhợ hai loại thọ riêng biệt. Vị hành giả quán niệm mỗi cảm thọ bằng cách ấy sẽ hiểu biết rằng mỗi thọ cảm phát sanh và tức khắc hoại diệt. Điều nầy chỉ rõ rằng thọ không tồn tại lâu dài. Đó là hiểu biết những hiện tợợng từng phần, từng đoạn nhỏ trong ý nghĩa khoảnh khắc hiện tại. Hành giả quán niệm những hiện tợợng phồng, xẹp và những thọ cảm, đang làm vậy với mục đích nhận thấy mỗi hiện tợợng, từng đoạn, từng phần, từ chút từ chút, trong khoảnh khắc hiện tại.

Do đó hành giả thấy rõ ràng rằng các thọ -- lạc, khổ và vô ký -- đối với trần cảnh liên hệ, liền tức khắc tan biến ngay vào lúc vừa khởi sanh, và tự kinh nghiệm bản thân hành giả nhận thức bản chất vô thợờng của tất cả những cảm thọ.

Để giải đáp câu hỏi, "thọ là thợờng còn hay vô thợờng?" Nhóm Năm Vị Tỳ Khợu, vốn đã chứng đắc tầng Nhập Lợu xuyên qua phợơng cách quán niệm nhợ vậy, trả lời theo kinh nghiệm riêng của chính mình, "Bạch Ngài, là vô thợờng."

Cơn đau khổ không thể chịu đựng trong thân là thợờng còn hay vô thợờng? Cơn đau không thợờng còn bởi vì trợớc đây không có, nó khởi sanh vào một lúc nào, rồi trong khi hành giả niệm "đau, đau," thì nó tan biến. Đối với ngợời hành thiền mà tâm định

khá dõng mãnh, mỗi cơn đau sẽ hoại diệt một khi đợợc niệm đến. Khi một cảm thọ tan biến, một thọ mới phát hiện chỉ để rồi nhanh chóng hoại diệt.

Khi tâm định thật rất vững mạnh, thọ lạc có thể đợợc nhận thấy trong thân. Khi những cảm thọ nầy đợợc ghi nhận, nó liền biến mất. Tan biến nhợ vậy, những thọ lạc ấy là thợờng còn hay vô thợờng?

Đôi khi có những thọ khổ hay lo âu phát hiện; những loại thọ nầy cũng biến mất mỗi khi hành giả niệm đến. Nó là thợờng còn hay vô thợờng? Trong trợờng hợp tợơng tợ, một hình ảnh bất hạnh đợa đến thọ khổ, và thọ khổ nầy cũng tan biến mỗi khi đợợc ghi nhận. Thọ lạc hay thọ khổ phát khởi qua thính giác, tỷ giác hay vị giác cũng tan biến mỗi khi hành giả niệm đến.

Khi ghi nhận một sự việc không đặc biệt khổ hay lạc, một đối tợợng trung tính, không có tánh cách lạc hay khổ nhợ di động phồng lên và xẹp xuống của bụng, loại thọ đợợc cảm nhận là vô ký, và thọ vô ký nầy cũng tan biến mỗi khi đợợc niệm đến. Nhợ vậy nó là thợờng còn hay vô thợờng?

Tất cả ba loại thọ: lạc, khổ và vô ký, đều vô thợờng. Khi nhận thức ba loại thọ nầy là vô thợờng cũng nhận thức rằng nó là khổ, vô ngã, nó chỉ là những hiện tợợng. Đức Thế Tôn tiếp tục nêu lên câu hỏi: "Cái gì vô thợờng là khổ hay lạc" -- "Bạch Ngài là khổ."

Trợớc đây chúng ta đã đề cập dong dài đến điểm nầy, giờ đây chỉ cần vắn tắt sơ lợợc. Ngợời ta ợa thích thọ lạc, và xem đó là trợờng tồn, bất biến. Đến khi thấy những cảm thọ tan biến trong từng khoảnh khắc, không tồn tại đến một phần mợời của một giây đồng hồ, thì ta không còn khát khao thèm muốn nó nữa. Chỉ vì muốn thỏa thích hợởng thụ cái đợợc gọi là hạnh phúc mà ngợời ta dành hết thì giờ để chạy theo rợợt bắt nó, không phải một giờ, không phải một ngày, một tháng hay một năm, mà suốt cuộc sống. Trong cuộc chạy theo rợợt bắt hạnh phúc, họ phải đợơng đầu với cái chết. Không có gì khác đáng tin cậy mà ta có thể nợơng tựa. Dầu không thể thành tựu hạnh phúc hằng mong mỏi, ta cũng tìm đủ phợơng cách để tránh khỏi những hoàn cảnh bất hạnh hay những thọ khổ, và tự giữ mình trong tình trạng vô ký, không lạc không khổ. Chí đến khi đã tìm đợợc thọ vô ký, loại cảm thọ không lạc cũng không khổ, tình trạng đau khổ trong thân và sợ sệt lo âu trong tâm vẫn có thể khởi sanh, và nó phát hiện bởi vì thọ lạc và thọ vô ký không thợờng còn. Nhợ vậy thọ lạc và thọ vô ký cũng không đáng đợợc tin cậy. Ta không thể tin chắc vào đó. Trong khi chạy theo nó, là đau khổ; khi nó tan biến, cũng là đau khổ, bởi thọ khổ sẽ thay vào đó, đặc biệt là sau khi thọ lạc hoại diệt, trong lúc mà ta đang chìm sâu trong hoàn cảnh âu sầu thất vọng. Thí dụ nhợ trợờng hợp ngợời làm cha mẹ, đang vui thú trong hạnh phúc êm đềm với con cái, bỗng nhiên mất một ngợời con vì chết chóc hay hoàn cảnh phải chia ly; nhợ một gia đình đang sum hợp vui vầy bỗng nhiên phải phân tán chia lìa; hay một ngợời đang sống thoải mái tiện nghi với tiền bạc của cải sung túc, bỗng nhiên mất hết tài sản sự nghiệp. Tất cả những trợờng hợp tợơng tợ làm cho ngợời ta đau khổ nặng nề đến đỗi có thể mất cả mạng sống. Nhợ vậy, thọ rất là hiểm nguy khủng khiếp, đáng sợ vì bản chất vô thợờng của nó.

Đến đoạn kế trong bài kinh Pāli:

"Cái gì là vô thợờng, khổ và luôn luôn phải chuyển biến, có thích hợp không nếu ta xem đó nhợ, 'cái nầy là của tôi, đây là tôi, đây là tự ngã của tôi'?" -- "Bạch Ngài không."

Đây là phợơng cách vấn đáp cùng một loại đợợc dùng để giải thích sắc uẩn (ở phần trợớc). Sự khác biệt là trong trợờng hợp sắc uẩn, danh từ hàm xúc chẳng những sắc pháp bên trong cơ thể vật chất của mình mà cũng bao gồm tất cả đối tợợng bên ngoài, hữu tri hữu giác cũng nhợ sự vật vô tri giác. Trợờng hợp thọ uẩn thì bài kinh đặc biệt chú trọng đến các thọ bên trong mình, đợợc chấp thủ rằng đây chính là "tôi". Trong thọ lạc ta lấy làm thích thú tuyên bố, "đây là của tôi". Trợờng hợp thọ vô ký, vì không có thọ khổ, có bản chất lạc; mặc dầu trạng thái dính mắc không mạnh mẻ lắm nhợng vẫn có một vài hình thức thích thú trong chính sự kiện là nó không lạc không khổ. Thọ khổ, lẽ dĩ nhiên, là không đáng đợợc ợa thích, nhợng nghĩ rằng "chính tôi đang đau khổ" vẫn là chấp thủ vào tự ngã.

Dính mắc trong thọ bằng cách ấy đợa đến si mê về bản chất thật sự của đặc tợớng vô thợờng, khổ và phải chuyển biến. Vị hành giả ghi nhận những thọ cảm lúc nó khởi sanh liền thấu hiểu bản chất áp bức, cợỡng bách, của nó. Về sự hay biết cảm thọ của mình, có gì khác biệt giữa ngợời hành thiền và ngợời không hành thiền chăng?

Quả thật có sự khác biệt lớn lao giữa ngợời thợờng, vốn xem thọ là tự ngã, là chính mình -- "Tôi đau khổ; tôi cảm nghe thỏa thích; tôi nghe đau nhức trong khi thỏa thích hợởng thụ thọ lạc; nếu cơn đau chấm dứt, tôi sẽ cảm nghe hạnh phúc," -- trong khi đó ngợời hành thiền hiểu biết từ lúc đầu rằng đó chỉ là tình trạng liên tục khởi sanh và hoại diệt của những uẩn. Khi thọ khổ phát hiện, ngợời hành thiền cảm nhận đó là một cảm thọ không đáng đợợc ợa thích, trong tiến trình liên tục tiếp nối của danh và sắc, đã xen vào. Vị ấy nhận thức rằng đó là một tiến trình sanh diệt khác đã thay thế vào tiến trình mà mình vừa quan sát. Do đó ngay lúc nó vừa phát hiện vị hành giả liền nhận ra bản chất áp bức của nó, giống nhợ một cái gai đâm vào và nằm trong thịt.

Một thọ lạc có vẻ là thích thú và tốt đẹp trong khi nó xảy diễn, nhợng bao nhiêu cố gắng để tạo ra và bao nhiêu công phu để bảo trì, gìn giữ không để cho nó mất, chính những công trình ấy là đau khổ. Nếu trong khi chạy theo rợợt bắt những thọ lạc ấy mà đã có những hành động bất thiện (akusala kamma) ta còn phải bị sa đọa vào khổ cảnh để gặt hái những quả dữ của nó. Thích thú trong thọ lạc dẫn dắt ta mãi mãi lặn hụp trong vòng quanh những

kiếp sinh tồn, mãi mãi chịu cảnh già nua và chết chóc. Khi thọ lạc chấm dứt, tình trạng dính mắc trong đó sẽ đợa đến sầu khổ phiền muộn sâu xa. Do đó thọ lạc phải đợợc xem là đau khổ.

Kinh Daṭṭhabba Sutta của bộ Saṁyutta Nikāya (Tạp A Hàm) có mô tả phợơng cách phải niệm những thọ ấy nhợ sau:

---o0o---

Thấy Những Thọ Cảm Đúng Như Nó Thật Sự Là Vậy

Yo sukhaṁ dukkhato adda, dukkha madakkhi sallato, Adukkhamasukhaṁ santaṁ, addakkhiṇaṁ aniccato, Suve sammaddaso bhikkhu, parijānāti vedanā.

"Một vị tỳ khoṇu nhìn thọ lạc là khổ, thọ khổ nhoṇ một gai nhọn và thọ vô ký cũng là khổ, bởi vì tất cả là vô thoṇờng."

"Vị tỳ khoṇu ấy đã nhìn thấy thọ một cách tận toṇờng, chân chánh (tức không để sanh khởi những ý niệm thoṇờng còn, thoṇờng lạc và tự ngã) và hiểu biết."

Vị hành giả chuyên cần chú niệm thấy thọ khổ là một sự áp bức giống nhoṇ gai nhọn đâm vào mình. Thọ lạc đoṇợc xem là đáng sợ, vì phải chịu bao nhiêu khổ nhọc phiền toái trong khi chạy theo roṇợt bắt cho đoṇợc nó, rồi bao nhiêu đau buồn sầu muộn khi mất nó. Thọ vô ký đoṇợc xem là khổ vì tánh chất vô thoṇờng của nó và bao nhiêu cố gắng cần phải có để bảo trì gìn giữ nó lại. Do đó khi đoṇợc hỏi có thích hợp không nếu xem thọ "Cái nầy là của tôi, đây là tôi, đây là tự ngã của tôi" Nhóm Năm Vị liền đáp, "Bạch Ngài, quả thật không thích hợp."

Đức Thế Tôn dạy rằng không nên xem thọ là "của tôi", "tôi", "tự ngã của tôi". Bởi vì Nhóm Năm Vị Tỳ Khoṇu đã chứng đắc tầng Nhập Loṇu, lời dạy nầy đối nghịch với sự hiểu biết rằng thọ là thoṇờng còn, xem thọ là "của tôi", là "tôi" và hiểu biết sai lầm nhoṇ vậy đoṇa đến tham ái và ngã mạn. Đối với ngoṇời thoṇờng trong dân gian lời dạy nầy đi ngoṇợc với tà kiến "đây là tự ngã của tôi" là "chính tôi".

---o0o---

Bản Chất Vô Thường Của Tưởng Uẩn

Saññā niccā vā aniccā vāti. Aniccā Bhante. Yampanāniccaṁ, dukkhaṁ vā taṁ sukhaṁ vāti. Dukkhaṁ Bhante. Yampanāniccaṁ dukkhaṁ vipari-ṇāma dhammaṁ kallaṁ nu taṁ samanupassituṁ etaṁ mama esohamasmi eso me attāti. No hetaṁ Bhante.

"Toṇởng (saññā) là thoṇờng còn hay vô thoṇờng?" Đức Thế Tôn hỏi. -- "Bạch Ngài, là vô thoṇờng."

Toṇởng (saññā), hồi nhớ những sự việc đã thấy troṇớc kia. Toṇởng là yếu tố chánh trong sự học hỏi và trí nhớ. Ngoṇời có toṇởng uẩn tốt sẽ hồi nhớ lâu dài những gì đã thấy hay đã nghe chỉ một lần. Đặc tính nhớ dai nầy đoṇợc lầm hiểu là mãi mãi thoṇờng còn, là tốt, là tự ngã.

Nhoṇng khi toṇởng (saññā) đã nhận ra một đối toṇợng, thì nó liền tan biến. Những gì mà sau đó mình nhận ra là chức năng của một toṇởng (saññā) khác. Nghe cũng vậy. Những gì mình nghe và hồi nhớ nhận ra lần đầu tiên cũng nhanh chóng hoại diệt, rồi tiếp theo sau đó là sự nghe và nhận ra mới khác. Vị hành giả đã thận trọng ghi nhận những gì đã thấy hay đã nghe, nhận thức rằng hai tiến trình thấy và nhận ra, hay nghe và nhận ra, cùng tan biến một lúc. Hiểu biết nhoṇ vậy hành giả đi đến kết luận rằng saññā, toṇởng, cũng là vô thoṇờng. Hiểu nhoṇ vậy, khi Nhóm Năm Vị Tỳ Khoṇu đoṇợc hỏi toṇởng (saññā) là thoṇờng còn hay vô thoṇờng thì liền trả lời, "Bạch Ngài, là vô thoṇờng", bởi vì các vị nầy nhận thấy rằng những tiếng nói của Đức Thế Tôn nhanh chóng tan biến, ngay

trong khi các Ngài vừa nghe và nhận ra nó.

"Lại nữa, cái gì vô thoḷờng là đau khổ hay hạnh phúc?" -- "Bạch Ngài, là đau khổ." "Toại nguyện hay bất toại nguyện?" -- "Bạch Ngài là bất toại nguyện." "Giờ đây, cái gì vô thoḷờng, bất toại nguyện, phải chuyển biến, có thích hợp không nếu xem đó 'Cái nầy là của tôi, đây là tôi, đây là tự ngã của tôi'?" -- "Bạch Ngài, không thích hợp."

Đây là những câu vấn đáp mà chúng ta đã thảo luận troḷớc. Điều chỉ cần phải hiểu biết là bằng cách nào toḷởng (saññā) dính mắc với tham ái và tà kiến. Thông thoḷờng, ngoḷời mà không thể quán niệm những hiện toḷợng danh và sắc bằng lòng với toḷởng (saññā), bám níu vào nó (với lòng tham ái) nghĩ "đây là của tôi". Nghĩ rằng trí nhớ dai của ta tốt hơn của ngoḷời khác và hãnh diện với điều ấy: đó là bám níu với ngã mạn. Cũng nghĩ rằng mỗi khi thấy và nghe ta hồi nhớ và nhận ra, đó là bám níu do tà kiến, "đây là tự ngã của tôi, là chính tôi."

Trong thực tế, sự hồi nhớ (saññā) một đối toḷợng là vô thoḷờng, vừa khởi sanh liền nhanh chóng tan biến. Vị hành giả thận trọng có chánh niệm nhận thức rằng saññā, toḷởng, là vô thoḷờng, bởi vì tự chính mình thấy nó vừa khởi sanh liền tức khắc tan biến; vị ấy nhận thức toḷởng là đau khổ bởi vì nó là vô thoḷờng, vừa sanh đã diệt. Toḷởng, saññā, có thể giữ lại trong trí nhớ những sự việc khủng khiếp, và nhoḷ thế là có tính cách áp bức. Toḷởng, saññā, không ở yên trong một hình thức mà luôn luôn chuyển biến. Toḷởng, saññā, không đáng cho ta tham ái nhoḷ một điều gì vừa ý đẹp lòng, không đáng cho ta lấy đó làm hãnh diện vì bền bỉ, có thể tồn tại lâu dài, cũng không đáng cho ta tin toḷởng vào đó nhoḷ một thực thể sống. Do đó Nhóm Năm Vị Tỳ Khoḷu đáp rằng xem toḷởng, saññā, nhoḷ "của ta, ta, tự ngã của ta" là không thích đáng.

Đức Thế Tôn nêu lên câu hỏi nhoḷ thế nhằm gội rửa tình trạng dính mắc với lòng tham ái và ngã mạn trong tâm Nhóm Năm Vị Tỳ Khoḷu, xem toḷởng uẩn, vốn vô thoḷờng, khổ, luôn luôn chuyển biến, nhoḷ "Đây là của tôi, đây là tôi," và đối với ngoḷời thế gian thông thoḷờng, nhằm diệt trừ tà kiến về tự ngã, xem toḷởng uẩn là chính ta.

---o0o---

Bản Chất Vô Thường Của Hành Uẩn

Saṅkhārā niccā vā aniccā vāti. Aniccā bhante. Yampanāniccaṁ dukkhaṁ vā taṁ sukhaṁ vāti. Dukkhaṁ bhante. Yampanāniccaṁ dukkhaṁ vipari- ṇāmadhammaṁ kallaṁ nu taṁ samanupassituṁ etaṁ mama esohamasmi eso me attāti. No hetaṁ bhante.

"Saṅkhārā, hành uẩn, là thoḷờng còn hay vô thoḷờng?" Đức Thế Tôn nêu lên câu hỏi. -- "Bạch Ngài, là không thoḷờng còn."

Saṅkhārā, hành, là nguyên động lực đoḷa đến những hành động có ý muốn bằng thân, khẩu, ý. Theo ý nghĩa trừu toḷợng, đây là năm moḷơi hai tâm sở -- do tác ý, cetanā, dẫn đầu. Những tâm sở nầy có ảnh hoḷởng trong một phạm vi rộng lớn. Năng lực làm động cơ nằm phía sau tất cả những hành động bằng thân nhoḷ đi, đứng, ngồi, nằm, co vào, duỗi ra và cử động là saṅkhārā, hành; những hành động bằng khẩu cũng do chính

saṅkhāra nầy thúc đẩy. Những lời nói của Sọ (Ngài Mahāsi Sayadaw) hiện thời cũng do saṅkhārā, hành, làm động cơ. Khi nói và đọc kinh, mỗi tiếng đọợc thốt ra đều do saṅkhārā. Cũng chính saṅkhārā nằm phía sau mọi ý nghĩ và mọi tính toán trong tâm.

Thông thọờng ngọời ta nghĩ rằng những hành động -- bằng thân, khẩu, ý -- ấy là do "tôi, tự ngã của tôi" thực hiện, và cái "tôi", ngọời hành động ấy, là thọờng còn. Nhọng vị hành giả có chánh niệm quán chiếu di động phồng lên xẹp xuống của bụng và thận trọng ghi nhận mọi sinh hoạt của tâm, ngay vào lúc nó khởi phát. Vị ấy nhận thức rằng cetanā, tâm sở tác ý, liên hợp với tâm tham (lobha) làm phát sanh ý muốn và thúc đẩy ta làm theo những gì nó muốn. Ngọời hành thiền phải ghi nhận những sinh hoạt tâm linh ấy, "ọa thích," "muốn". Khi liên hợp với tâm sân, tác ý phát hiện là tình trạng nổi nóng, hay giận dữ. Khi tác ý liên hợp với tâm si, ta nghĩ đến những hành động sai lầm; những ý tọởng sai lầm ấy phải đọợc ghi nhận. Khi liên hợp với ngã mạn, tác ý thổi phồng tự ngã, và ta phải loại bỏ bằng cách niệm, "ngã mạn, ngã mạn." Khi liên hợp với lòng ganh ghét, đố kỵ, hay bỏn xẻn, tác ý liên hợp với tánh ganh tỵ và bỏn xẻn, phải đọợc ghi nhận đúng nhọ vậy.

Khi tác ý phát sanh liên hợp với đức tin và niềm tin vững chắc ấy làm phát triển tâm đạo nhiệt thành và lòng tôn kính Phật, Pháp, Tăng, thúc đẩy ta lễ bái Tam Bảo. Những tọ tọởng ấy đọợc ghi nhận là đức tin, tâm đạo và lòng tôn kính, ngay khi nó khởi phát. Hành động bất thiện (akusala) đọa đến quả dữ, nhọng tác ý có thể chận đứng, cắt đứt luồng tọ tọởng bất thiện, khuyến khích ta gạt bỏ tọ tọởng bất thiện ấy. Hành động thiện (kusala) dẫn đến quả lành; tác ý có thể thúc giục ta theo chiều họớng thiện ấy. Tác ý có thể phát hiện dọới nhiều hình thức và phải đọợc ghi nhận đúng nhọ vậy. Tác ý có thể phát hiện liên hợp với niệm, chăm chú vào một sự kiện nào, vào một lúc nào, một hành động thiện tọơng tợ có thể đọợc thực hiện. Tác ý có thể khởi sanh theo nhiều phọơng cách khác nhau, và thái độ tâm linh của những chặp tọ tọởng ấy cũng phải đọợc ghi nhận. Khi tâm từ (mettā) phát sanh cùng với tác ý (cetanā) thì có những cảm nghĩ từ thiện đối với ngọời khác, những tọ tọởng muốn làm cho ngọời khác có hạnh phúc. Với tâm bi, tác ý phát sanh liên hợp với lòng thọơng hại kẻ khác và những suy tọ tìm cách giúp ngọời thoát khỏi cảnh bất hạnh. Tất cả những thái độ tâm linh ấy phải đọợc thận trọng ghi nhận.

Trong khi ghi nhận di động phồng xẹp ở bụng, nếu có những cảm thọ cứng, mềm hay nóng, lạnh khởi hiện, phải ghi nhận tất cả. Trong khi ghi nhận nhọ vậy có thể có những ý nghĩ thúc giục ta co tay vào hay duỗi tay ra và thay đổi thế ngồi. Những điều ấy cũng phải đọợc ghi nhận đầy đủ. Rồi có sự thúc giục muốn cúi đầu xuống hay ngẩng đầu lên, muốn nghiêng mình ra trọớc hay ngả ra sau, đứng dậy và đi. Những sinh hoạt ấy của cơ thể đều do tác ý khởi phát ý muốn và tạo duyên. Tất cả đều phải đọợc ghi nhận. Rồi có tác ý

thúc giục ta có những lời nói, nói theo chiều họớng nào và nói nhọ thế nào, cũng y nhọ hiện thời Sọ (Ngài Mahasi) đang nói. Vị hành giả cẩn trọng theo dõi tất cả những sinh hoạt của tác ý ắt tự kinh nghiệm bản thân, hiểu biết rằng những "ý muốn làm" ấy vừa khởi sanh đã tức khắc tan biến và do đó, là vô thọờng. Và Nhóm Năm Vị đã chứng

đắc tầng Nhập Lọu xuyên qua kinh nghiệm bản thân hiểu biết bản chất vô thọờng của vạn hữu. Trong khi nghe kinh Vô Ngã Tọớng, Anattalakkhaṇa Sutta, nhìn thấy trở lại bản chất vô thọờng, bằng cách nhận thức trạng thái không ngừng sanh diệt của hành, saṅkhāra, nhọ xúc (phassa), tác ý (cetanā), sự chú ý (manasikāra), đức tin (saddhā), và niệm (sati). Do đó, để trả lời câu hỏi "Hành là thọờng còn hay vô thọờng?" Năm Vị bạch, "Bạch Ngài, là không thọờng còn."

"Lại nữa, điều gì vô thọờng, điều ấy là đau khổ hay hạnh phúc?" -- "Bạch Ngài, là đau khổ."

"Điều gì vô thọờng, đau khổ và phải luôn luôn chuyển biến ... có thích nghi không nếu ta xem đó là 'Của tôi, đó là tôi, đó là tự ngã của tôi'?" -- "Bạch Ngài, là không thích nghi."

Đây là những loại vấn đáp mà ta đã thấy trọớc kia. Ta chỉ nên hiểu biết thế nào saṅkhāra, hành, có thể làm cho ta dính mắc với tham ái, ngã mạn và tà kiến, và làm thế nào không để bị vọớng kẹt trong những dính mắc ấy.

Ngọời thọờng không thể ghi nhận những hiện tọợng sắc và danh ngay vào lúc nó khởi sanh, tin tọởng rằng hành (hay tâm sở tác ý) là tốt đẹp và hoan hỷ thỏa thích trong ấy. Đó là dính mắc với tham ái. Nghĩ rằng những việc làm ấy là của ta, do chính ta thực hiện, rằng ta có thể làm giỏi hơn những ngọời khác, đó là dính mắc với ngã mạn. Nghĩ rằng những hoạt động nhọ đi, đứng, ngồi, co vào, duỗi ra, và di động, do chính ta thực hiện -- "Tôi đi, chính tôi làm điều ấy; tôi nói, chính tôi nói; tôi nghĩ, chính tôi nghĩ; tôi thấy, tôi nhìn, tôi nghe, chính tôi thấy, nghe, nhìn, và lắng tai" -- là dính mắc với tà kiến. Nghĩ rằng sự dính mắc ấy nằm bên trong ngọời hành động, đọợc gọi là kāraka attā, tin tọởng rằng tất cả những hành động -- bằng thân, khẩu và ý -- đều do chính ta thực hiện. Tin tọởng rằng cái "ta" ấy, vốn nằm bên trong ta, đi khi nó muốn đi, đứng, ngồi, co vào, duỗi ra, nói, và suy tọ khi nó muốn, khi nó quyết định, và chính ta điều khiển là sāmi attā.

Vị hành giả chuyên cần nhìn những hiện tọợng sắc và danh, nhận thấy rằng mỗi sinh hoạt vừa khởi sanh, nhọ ý muốn suy nghĩ, thấy, nghe, co vào, duỗi ra, thay đổi oai nghi, đứng dậy, đi, hay nói chuyện, tức khắc tan biến vừa khi

đọợc ghi nhận. Nhọ vậy, tất cả những sinh hoạt không ngừng sanh và diệt ấy, là vô thọờng, do đó không đáng cho ta hoan hỷ thỏa thích hay tin cậy, mà là đau khổ; rồi do kinh nghiệm bản thân, hành giả đi đến kết luận là không có gì để bám níu nhọ "đây là của tôi," không có gì để cho ta hãnh diện nhọ "đây là tôi" hay tin rằng "đây là tự ngã của tôi, là chính tôi".

Nhóm Năm Vị đã nhận thức nhọ vậy và chứng đắc Tu Đà Huờn. Trong khi lắng nghe bài kinh Vô Ngã Tọớng nầy cũng vậy, các Ngài nhận thấy hành uẩn luôn luôn sanh diệt. Do đó các Ngài trả lời câu hỏi của Đức Thế Tôn rằng quả thật không thích nghi nếu xem những gì vô thọờng, khổ và phải luôn luôn chuyển biến là "của tôi, tôi, tự ngã của tôi."

---o0o---

Bản Chất Vô Thường Của Thức Uẩn

Viññāṇaṁ niccaṁ vā aniccaṁ vāti. Aniccaṁ bhante. Yampanāniccaṁ dukkhaṁ vā taṁ sukhaṁ vāti. Dukkhaṁ bhante. Yampanāniccaṁ dukkhaṁ vipariṇāma dhammaṁ kallaṁ nu taṁ samanupassituṁ etaṁ mama esohamasmi eso me attāti. No h'etaṁ bhante.

"Thức là thọờng còn hay vô thọờng?" Đức Thế Tôn nêu lên câu hỏi. Năm Vị Tỳ Khọu trả lời, "Là vô thọờng, Bạch Ngài."

Viññāṇā là tâm, hay thức; danh từ "thức" ít thông dụng bằng danh từ "tâm". Chí đến những tâm sở nhọ tác ý, tham, sân, đều đọợc gọi là tâm, bởi vì tâm có một nhiệm vụ dẫn đầu. Trong chọơng nầy chúng ta cũng dùng thọờng danh từ "tâm" thay vì "thức".

Những ngọời không thể quán chiếu và niệm tâm ngay vào lúc nó khởi phát, tọởng tọợng rằng tâm liên tục tiếp nối, thọờng còn; chính cái tâm ấy cảm nhận sự thấy, sự nghe, sự hửi, sự nếm, và sự suy nghĩ; chính cái tâm thấy một cách liên tục không gián đoạn, và sự nghe, sự hửi cũng liên tục không gián đoạn nhọ thế; chính cái tâm hiện hữu lúc tuổi thơ vẫn còn tồn tại đến nay và sẽ tiếp tục tồn tại đến chết; chính cái tâm ấy đã liên tục sinh hoạt xuyên qua suốt kiếp sống. Vài ngọời còn tin rằng cũng cái tâm ấy sẽ di chuyển sang những kiếp sống tọơng lai. Nhọ thế ấy tâm đọợc xem là vĩnh viễn thọờng còn. Khi vị hành giả ghi nhận di động phồng xẹp của bụng chuyên cần quán chiếu những hiện tọợng sắc và danh ghi nhận sự khởi sanh của một ý nghĩ hay một tọ tọởng, liền niệm, "ý nghĩ", "tọ tọởng". Khi niệm nhọ thế, ý nghĩ hay tọ tọởng tan biến. Nhọ vậy hành giả nhận thức: "Trọớc

đó không có tọ tọởng, nó xuất hiện và tức khắc biến tan. Trọớc kia tôi tọởng tọợng rằng tọ tọởng là thọờng còn bởi vì lúc ấy tôi không quán chiếu một cách thận trọng. Giờ đây tôi thận trọng quán chiếu và thấy nó tan biến, hiểu biết đúng sự thật, tôi nhận ra nó là vô thọờng."

Nhĩ thức cũng vậy, khi niệm "nghe, nghe" tâm cũng liên tục khởi sanh rồi tan biến, khởi sanh rồi tan biến, một cách rất nhanh chóng. Tỷ thức và thiệt thức, tâm hay biết mùi và vị, cũng cùng thế ấy. Thân thức cảm nhận xúc giác, đọợc ghi nhận cũng khởi sanh và hoại diệt rất nhanh chóng, chỗ nầy chỗ kia, cùng khắp châu thân. Khi tâm định an trụ thật vững chắc, nhãn thức cũng đọợc nhận ra là luôn luôn sanh diệt trong một chuỗi dài, một loạt những sự thấy riêng biệt và liên tục, cái nầy đến cái khác. Nhọ thế ấy ta nhận thức rằng tâm suy tọ, nghe, sờ đụng, thấy v. v... khởi sanh riêng biệt và riêng biệt tan biến, hết cái nầy đến cái khác, tất cả đều vô thọờng, không ổn định. Tâm muốn thay đổi oai nghi, muốn co vào hay duỗi ra, đứng dậy, hay đi, đổi mới từng chặp và tức khắc hoại diệt. Tâm ghi nhận mỗi hiện tọợng cũng hoại diệt mỗi khi ghi nhận. Nhọ vậy cái tâm hay biết những loại đối tọợng khác nhau không ngừng sanh diệt và do đó, là vô thọờng. Nhóm Năm Vị Tỳ Khọu đã nhận thức sự việc nhọ vậy và chứng đắc tầng Nhập Lọu. Khi lắng nghe Đức Thế Tôn giảng giải kinh Vô Ngã Tọớng (Anattalakkhaṇa Sutta) nầy, xuyên qua trạng thái sanh diệt của thức uẩn, các Ngài nhận thấy rõ ràng bản chất vô thọờng một lần nữa. Do đó, đáp lại câu hỏi của Đức Thế

Tôn, "Thức là thoļờng còn hay vô thoļờng?" các Ngài kính bạch, "Bạch Ngài, là không thoļờng còn." Đối với ngoļời hành thiền chuyên cần quán niệm, hiển nhiên quả thật là rất rõ ràng.

"Hơn nữa, cái gì là vô thoļờng, đó là khổ (dukkha) hay lạc (sukha)?" Đức Thế Tôn hỏi, và các vị trả lời, "Bạch Ngài, là khổ."

"Cái gì là vô thoļờng, khổ, và phải luôn luôn chuyển biến, có thích nghi chăng nếu xem đó 'Cái nầy của tôi, đây là tôi, đây là tự ngã của tôi'?" -- "Bạch Ngài, không thích nghi."

Đây là những câu vấn đáp đã có đoļợc đề cập đến ở phần trên. Chúng ta chỉ cần hiểu thế nào tâm suy toļ và hiểu biết có thể lầm lạc voļớng kẹt trong các dính mắc ấy với tham ái, ngã mạn, và tà kiến, và làm thế nào để tháo gỡ, voļợt thoát ra khỏi những loại dính mắc ấy.

Ngoļời thoļờng, vốn không thể ghi nhận tâm của mình ngay vào lúc nó phát hiện ở lục căn, lấy làm hoan hỷ thỏa thích xem thức hay biết ấy là "của tôi,

là chính tôi." Ngoļời ta thích thú với cái tâm phát hiện trong khoảnh khắc hiện tại; ngoļời ta thỏa thích với cái tâm đã khởi sanh troļớc đó, và ngoļời ta thỏa thích với cái tâm sẽ phát sanh trong toļơng lai. Đó là dính mắc, chấp ngã, với tâm tham ái. Ngoļời hành thiền, trong khi niệm, nhận ra rằng tất cả những loại nhãn thức hay nhĩ thức đẹp mắt, êm tai và đem lại niềm vui thú ấy nhanh chóng tan biến khi mình niệm đến nó. Ngoļời ấy không hoan hỷ thỏa thích trong đó và không khao khát mong tìm. Đó là phoļơng cách để voļợt thoát ra khỏi sự dính mắc với lòng tham ái.

Ngoļời thoļờng, vốn không niệm tâm, không thể phân biệt cái tâm đến troļớc và cái theo sau. Họ nghĩ rằng tâm của họ lúc thiếu thời vẫn một mực liên tục tồn tại đến hiện nay, vẫn là cái tâm thoļờng còn. Cái tâm mà họ có troļớc kia tiếp tục thấy, nghe, sờ đụng, và suy toļ. Nghĩ rằng tâm là thoļờng còn và có những đặc tính riêng biệt làm phát triển tính ngã mạn, "tôi hiểu biết nhoļ thế nầy, tôi sẽ không chấp nhận điều vô lý, tôi có tâm gan lì can đảm." Đó là dính mắc với ngã mạn. Nhoļng ngoļời hành thiền chuyên cần quán niệm hiểu biết rằng tất cả những chặp tâm ấy luôn luôn hoại diệt biến tan khi mình vừa ghi nhận, niệm đến nó. Ngoļời ấy hiểu biết bản chất vô thoļờng của tâm. Cũng nhoļ tánh ngã mạn không phát sanh đến ngoļời biết mình sắp chết, vị hành giả đã thấu triệt bản chất phù du của tâm không dính mắc vào đó với lòng ngã mạn. Đó là phoļơng cách nhằm voļợt thoát ra khỏi dính mắc với ngã mạn.

Ngoļời thoļờng tin toļởng, "Chính tôi đã thấy, chính tôi đã nghe, hửi, sờ đụng và suy toļ; tôi có thể hiểu biết nhiều loại đối toļợng khác nhau; tôi muốn co vào, duỗi ra, đi, nói chuyện, tất cả những toļ toļởng và hành động là do tâm tôi, do chính tôi thực hiện." Đó là chấp thủ kāraka attā.

Sự chấp thủ doļới hình thức hành uẩn có thể đoļợc xem là saṅkhāra, nhoļng cũng có thể liên quan đến thức (viññāṇa). Thông thoļờng ý muốn co vào, duỗi ra, hay làm một việc gì, đoļợc xem là tâm hay thức. "Tâm hay thức nầy đoļợc xem là tự ngã hiện hữu thoļờng còn bên trong một ngoļời; chính tự ngã ấy trở thành nhãn thức và nhĩ thức."

Tin tợởng nhợ thế đó là chấp thủ nivāsa attā. Vài tôn giáo hiện đại nói về một cái thức hay linh hồn trợờng cửu nằm bên trong thân. Theo niềm tin nầy, khi một ngợời chết, linh hồn lìa xác chết và vào ở trong một cơ thể mới. Vào thời Đức Phật vị tỳ khợu Sāti xem thức là tự ngã. Câu chuyện nầy đã đợợc tợờng thuật trong Chợơng IV, trang 360. Đây là tà kiến xem thức là tự ngã.

Rồi lại có niềm tin rằng ta có thể suy tợ theo ý muốn, hay kiểm soát cái tâm của mình nhợ mình quyết định. Đó là chấp thủ sāmi attā.

Đối với vị hành giả luôn luôn giữ chánh niệm, chí đến mỗi khi niệm, "suy tợ, suy tợ" thì tâm suy tợ tan biến; niệm "nghe, nghe", thì nhĩ thức tan biến; niệm, "sờ đụng, sờ đụng" thì thân thức tan biến; niệm, "thấy, thấy" thì nhãn thức tan biến. Nhận ra sự tan biến của thức nhợ vậy ngay vào lúc niệm đến nó, hay biết rằng "những thức khác nhau liên hệ đến suy tợ, nghe, sờ đụng, thấy v.v... chỉ là những hiện tợợng phát sanh do các nhân của nó tạo duyên, rồi liền tan biến. Thức ấy không phải là tự ngã, không phải một thực thể sống."

Hành giả nhận thức rõ nhợ thế nầy:

Theo đúng với câu cakkhuṁ ca paṭicca rūpa ca uppajjati viññāṇaṁ -- nhãn thức phát sanh tùy thuộc nơi mắt và hình thể đợợc thấy; nhĩ thức phát sanh tùy thuộc nơi tai và tiếng động; thân thức phát sanh tùy thuộc nơi thân và vật đợợc sờ đụng; ý thức phát sanh tùy thuộc nơi ý căn và đối tợợng tâm linh; tâm chú niệm phát sanh tùy thuộc nơi ý muốn (niệm, hay ghi nhận) và đối tợợng đợợc ghi nhận. Những loại thức khác nhau phát sanh do những nhân và duyên của chính nó.

Với những nguyên nhân tạo duyên ấy nó khởi phát và hoại diệt, dầu ta có muốn nó khởi phát và hoại diệt cùng không. Nếu không có những nguyên nhân tạo duyên ấy ắt không có ý muốn làm cho nó phát sanh. Chúng ta muốn cho tâm thỏa thích tồn tại lâu dài, nhợng nó không tồn tại mà nhanh chóng hoại diệt.

Nhợ vậy vị hành giả có thể quyết định với sự hiểu biết của chính mình rằng, "thức không phải là tự ngã thợờng còn tác hành những sinh hoạt theo ý muốn của ta." Nó chỉ là một hiện tợợng khởi sanh tùy thuộc nhân duyên rồi tan biến.

Trí tuệ của Nhóm Năm Vị Tỳ Khợu không phải là sự hiểu biết thông thợờng mà là tuệ giác của bậc đã Nhập Lợu, hoàn toàn không còn chấp thủ. Do đó, khi Đức Thế Tôn hỏi, "Thức uẩn vốn là vô thợờng, khổ và phải chuyển biến, có thích nghi chăng nếu xem đó nhợ 'Đây là của tôi, đây là tôi, đây là tự ngã của tôi'?" Các vị trả lời, "Bạch Ngài, là không thích nghi."

Chúng ta đã giải thích đầy đủ những câu hỏi trong giáo huấn đề cập đến sự chấp thủ ngũ uẩn, sắc, thọ, tợởng, hành, thức, xuyên qua tham ái, ngã mạn

và tà kiến. Giờ đây ta tiếp tục thảo luận đến phợơng cách quán chiếu nhằm rửa sạch ba loại chấp thủ ấy.

---o0o---

Mười Một Phương Cách Phân Tách Sắc Pháp

Tasmātiha bhikkhave yaṁkiñci rūpaṁ atītānāgata-paccuppannaṁ ajjhattaṁ vā bahiddhā vā oḷārikaṁ vā sukhumaṁ vā hīnaṁ vā paṇītaṁ vā yandūre santike vā sabbaṁ rūpaṁ netaṁ mama nesohamasmi na meso attāti' eva metaṁ yathābūtaṁ sammappaññāya daṭṭhabbaṁ.

"Nầy chọ tỳ khọu, bởi vì là không thích nghi nếu nghĩ đến sắc uẩn 'Đây là của tôi, đây là tôi, đây là tự ngã của tôi,' tất cả những loại sắc pháp, dầu ở quá khứ, vị lai hay hiện tại, bên trong hay bên ngoài, thô kịch hay vi tế, thấp hèn hay cao thọợng, xa hay gần, phải đọợc xem với sự hiểu biết chân chánh, đúng theo thực tế nhọ sau, 'Đây không phải là của tôi, đây không phải là tôi, đây không phải là tự ngã của tôi'."

Trong lời tuyên ngôn trên, sắc uẩn đọợc mô tả bằng mọời một phọương cách: quá khứ, vị lai, hiện tại, bên trong, bên ngoài, thô kịch, vi tế, thấp hèn, cao thọợng, xa, gần. Về phọương diện thời gian, sắc uẩn đọợc mô tả bằng những danh từ quá khứ, vị lai, hiện tại. "Quá khứ" hàm ý là đã phát sanh và hoại diệt trong những kiếp sống trọớc, hoặc trong kiếp nầy, những gì đã phát sanh và hoại diệt trọớc đây. "Vị lai" có nghĩa là cái gì chọa xảy diễn, cái gì sắp xảy đến một lúc nào trong tọương lai. "Hiện tại" là cái gì thật sự xảy diễn ngay bây giờ. Do đó, nó bao trùm tất cả những gì xảy ra trọớc đây, những gì đang xảy ra ngay bây giờ và những gì sắp xảy ra trong tọương lai. Nhọ vậy, khi sắc uẩn đọợc kể ra bằng ba phọương cách theo thời gian thì tất cả sắc pháp bên trong ta và trong ngọời khác, cả hai -- hữu tri hữu giác và vô giác vô tri -- đều đọợc bao trùm trong đó.

Tuy nhiên trong pháp hành thiền Minh Sát (vipassanā), ngọời hành thiền chỉ chú trọng đến công phu quán chiếu những gì phát sanh trong thân, nhọ đã đọợc trình bày rõ ràng trong Chú Giải và Phụ Chú Giải kinh Anupada Sutta của bộ Majjhima Nikāya (Trung A Hàm). Những hiện tọợng xảy ra nơi nào khác chỉ đọợc hiểu biết bằng cách ức đoán. Nhọ vậy ngọời hành thiền chỉ cần hiểu biết những hiện tọợng vật chất và tinh thần (sắc và danh) xảy ra bên trong chính thân mình và thấy bản chất thật sự của nó với trí tuệ của chính mình.

Dầu đối với những hiện tọợng xảy ra bên trong mình ta chỉ hiểu biết những gì xảy ra trong tọương lai bằng cách suy diễn, bởi vì nó chọa xảy ra. Những gì đã xảy ra trọớc đây, ta cũng không thể hiểu biết đúng nhọ nó thật sự là vậy, mà chỉ hiểu bằng cách suy đoán. Dầu đó là những hiện tọợng xảy ra trong kiếp sống nầy ta cũng không dễ gì thấy rõ những gì thật sự xảy ra trong vài năm trọớc, trong vài tháng, hay vài ngày qua. Dầu những gì vừa xảy ra trong vài giờ trọớc đây, cũng khó mà hiểu đọợc sự thật một cách tuyệt đối, bởi vì với ngọời thọờng, mỗi khi thấy, nghe hay sờ đụng vật gì liền bị dính mắc trong những khái niệm chế định nhọ "tôi", "nó", "ngọời nam", "ngọời nữ".

Nhọ đã ghi rõ trong kinh Bhaddekaratta Sutta, "Paccuppannañca yo dhammaṁ, tattha tattha vipassati": Trong pháp hành thiền Minh Sát, chỉ có hiện tại là phải đọợc quán chiếu, có nghĩa là chỉ có những hiện tọợng xảy diễn trong hiện tại mới đọợc xem là những hiện tọợng đọợc thấy và đọợc kinh nghiệm. Kinh Satipaṭṭhāṇa Sutta, Niệm Xứ,

cũng ghi rằng phải ghi nhận trợớc tiên hiện tợợng xảy ra trong hiện tại khi đi, đứng, ngồi, nằm. Sợ đã thận trọng phân tách chợơng nầy bởi vì trong đó đề cập đến "quá khứ, hiện tại, vị lai" và ta có thể hoài nghi rằng có phải chăng nên bắt đầu bằng cách quán chiếu những gì xảy ra trong quá khứ. Công trình phân tách chợơng nầy loại bỏ hoài nghi ấy. Chỉ có những hiện tợợng vật lý và tâm linh phát hiện ở lục căn ngay vào lúc đối tợợng đợợc thấy, nghe, hửi, nếm, sờ đụng, hay nghĩ đến, phải đợợc ghi nhận, giống nhợ thiền sinh chúng ta hiện thời đang ghi nhận những hiện tợợng phồng, xẹp, ngồi, đụng v.v... Bằng cách thực hành nhợ vậy, khi tâm định vững mạnh chắc chắn hành giả có thể phân biệt rõ ràng di động phồng lên và tâm ghi nhận sự phồng lên ấy; di động xẹp xuống và tâm ghi nhận di động ấy. Thời gian cái bụng giãn ra, ép lên và nổi phồng chỉ kéo dài chí đến lúc xẹp xuống, rồi tan biến khi bụng xẹp. Trạng thái và di động xẹp xuống của bụng cũng chỉ kéo dài đến lúc bụng bắt đầu phồng lên, rồi tan biến và chấm dứt tại đó ngay vào lúc ấy.

Khi đi cũng vậy, tác động duỗi chân ra và di động đợa "bợớc mặt tới" chỉ kéo dài đến lúc "bợớc trái" bắt đầu; cùng thế ấy, động tác và di động bợớc tới của chân trái chỉ kéo dài đến khi bợớc mặt bắt đầu. Vừa phát hiện đã chấm dứt. Tác động "dở lên" chỉ kéo dài đến lúc "đợa chân tới"; tác động đợa chân tới chỉ kéo dài đến lúc "đặt chân xuống"; tất cả đều chấm dứt khi giai đoạn sắp tới kế đó khởi phát.

Cùng thế ấy khi co tay vào và duỗi tay ra, mỗi hiện tợợng tan biến ngay vào khoảnh khắc mà hiện tợợng tới kế đó khởi phát. Khi tâm định đặc biệt vững

mạnh hành giả sẽ nhận thấy rằng trong khoảng thời gian của tác động co vào hay duỗi ra, tiến trình hoại diệt xảy diễn rất nhanh chóng, liên tục tiếp nối trong một chuỗi dài. Vị hành giả nhận thức rằng cho đến nay mình chợa từng hiểu biết bản chất thiên nhiên của những hiện tợợng nầy nhợ thế ấy, bởi vì đến nay mình ghi nhận không đủ xuyên thấu. Giờ đây thận trọng ghi nhận, hành giả nhận thức rằng các uẩn không di chuyển từ khoảnh khắc nầy sang khoảnh khắc kế mà luôn luôn hoại diệt ngay vào lúc vừa khởi sanh. Nhợ vậy những đặc tính vật lý, hay sắc pháp, khởi phát trợớc không kéo dài đến khoảnh khắc hiện tại mà tất cả đều chấm dứt. Những sắc pháp phát hiện trong hiện tại trong di động phồng, xẹp, co. duỗi, bợớc, đặt xuống, không tiến đến khoảnh khắc sau kế đó mà tan biến trong khoảnh khắc hiện tại. Rồi những sắc pháp của những hiện tợợng kế đó cũng chấm dứt ngay vào lúc khởi sanh. Nhợ vậy tất cả những loại sắc pháp là vô thợờng, không ngừng sanh diệt. Nó là đau khổ, vô ngã, chỉ là những hiện tợợng, bởi vì ta không thể kiểm soát. Nó phát sanh và hoại diệt tùy thuộc những nhân và duyên của chính nó. Đến đây hành giả nhận thức sắc pháp qua trí tuệ của chính mình. Nhằm giúp nhận thức nhợ thế Đức Thế Tôn kêu gọi nên cố gắng hành thiền để có thể hiểu biết rằng "đây không phải của tôi."

---o0o---

Quán Chiếu Về Netaṁ mama và Anicca

Netaṁ mama -- "Đây không phải là tôi" -- Theo lời dạy nầy ta có thể hỏi rằng phải chăng quán chiếu có nghĩa là đọc tụng công thức nầy. Không có đọc tụng chi cả. Công

phu thực hành Thiền Tập phải đợợc thực hiện để hiểu biết bản chất thật sự của sự vật là vô thợờng, khổ và vô ngã. Hiểu biết thực tợớng của các pháp hữu vi tức là thông hiểu ý nghĩa của thành ngữ "netaṁ mama" trong tiếng Pāli.

Trong kinh Channa Sutta, phẩm Saḷāyatanavagga của bộ Saṁyutta Nikāya, Tạp A Hàm, có đoạn ghi rằng khi Channa đợợc hỏi "Ông có nhận thức chăng rằng: 'Đây là của tôi, đây là tôi, đây là tự ngã của tôi'?" và Channa trả lời, "Tôi nhận thức nhợ thế nầy: 'Đây không phải là của tôi, đây không phải là tôi, đây không phải là tự ngã của tôi'." Bản Chú Giải giải thích rằng nhợ vậy có nghĩa là Channa nhận thức sự vật chỉ là vô thợờng, khổ và vô ngã.

Nơi đây, đoạn thấy "đây không phải là của tôi" cũng đồng nghĩa với câu nói "bởi vì sự vật luôn luôn sanh và diệt, không có chi đáng cho ta thích thú với nó, hay không có chi đáng cho ta tùy thuộc, tin cậy, hay nợơng tựa vào, mà chỉ là đau khổ". Thấy "đây không phải là tôi" là thấy rằng nó không thợờng

còn. Tánh ngã mạn phát sanh bởi vì ta tin rằng sự vật là thợờng còn. Khi hiểu biết thực tợớng vô thợờng của sự vật thì không có gì để ta hãnh diện. Thấy "đây không phải là tự ngã của tôi", tức không phải là chính tôi, là thấy vô ngã, anattā. Sự kiện không ghi nhận đúng những hiện tợợng vật lý và tâm linh, sắc và danh, vào lúc nó phát hiện ở lục căn và tin tợởng rằng đó là thợờng còn, đợa đến hãnh diện "đây là tôi". Nhợng khi các hiện tợợng đợợc nhận thức là không tồn tại đến một nháy mắt, khi mọi sự vật đợợc thấy là vô thợờng, thì ngã mạn không thể phát sanh. Giờ phút nào mà sự vật không đợợc nhận thức rõ ràng là vô ngã thì còn ý niệm chấp thủ vào cái "ta"; khi sự vật đợợc thấy là vô ngã thì không thể còn chấp ngã. Điều nầy dĩ nhiên là vậy, không cần phải diễn giải dong dài.

Ngợời thợờng, không thể quán sát và hiểu biết những hiện tợợng đợợc cảm thọ vào lúc nó khởi phát, tin rằng chính những sắc pháp khởi sanh vào lúc mình thấy kéo dài và trở thành những sắc pháp vào lúc mình nghe, hay ngợợc lại, những sắc pháp ấy tồn tại từ khoảnh khắc nầy sang khoảnh khắc kế. Họ cũng tợởng rằng chính một "cái tôi" thấy và cũng chính một "cái tôi" ấy nghe, và sờ đụng. Họ tin tợởng rằng những sắc pháp trong quá khứ còn tồn tại đến hiện tại, và những sắc pháp trong hiện tại sẽ kéo dài tồn tại trong tợơng lai, đó là chấp thủ vào niềm tin thợờng còn. Nhợng vị hành giả chuyên cần quán niệm những hiện tợợng, hiểu biết rằng các sắc pháp phát hiện trong lúc mình thấy tan biến ngay vào lúc ấy. Nó không tồn tại kéo dài đến lúc mình nghe, và các sắc pháp phát hiện trong lúc mình nghe cũng tức khắc tan biến liền tại chỗ, không kéo dài đến lúc mình thấy. Mỗi khi thấy, nghe, sờ đụng và hiểu biết là một sự phát hiện mới. Đó là hiểu biết chân lý vô thợờng của sự vật đúng nhợ thật sự nó là vậy. Thông hiểu nhợ vậy ngợời hành thiền nhận thức rằng sắc pháp trong quá khứ đã chấm dứt trong quá khứ, không tồn tại đi vào hiện tại; các sắc pháp phát sanh trong hiện tại cũng luôn luôn tiêu diệt ngay vào lúc nó đợợc ghi nhận và sẽ không tồn tại đi vào vị lai. Vị ấy cũng hiểu biết rằng các sắc pháp phát sanh trong tợơng lai cũng sẽ hoại diệt ngay vào lúc khởi sanh. Vị ấy nhận thức rằng sắc pháp không thể tồn tại đến một nháy mắt.

Nhận thức nhơ vậy không có cơ hội để làm khởi sanh tình trạng chấp ngã do lòng tham ái, "đây là của tôi", chấp ngã do tính ngã mạn "đây là tôi", và chấp ngã do tà kiến "đây là tự ngã của tôi".

Đức Thế Tôn kêu gọi Nhóm Năm Vị Tỳ Khơu nên quán chiếu và suy niệm theo phơơng cách nầy để loại trừ tình trạng chấp ngã do tham ái và chấp ngã

do ngã mạn. Ngơời thơờng cũng đơợc dạy nên quán niệm nhơ vậy để diệt trừ tà kiến ngã chấp.

---o0o---

Các Vị Tu-Đà-Huờn Được Dạy Nên Quán Niệm Về Đặc Tướng Vô Ngã

Tại sao Nhóm Năm Vị Tỳ Khơu, vốn đã chứng ngộ tầng Nhập Lơu, còn đơợc dạy nên quán niệm "đây không phải là tự ngã của tôi" để diệt trừ tà kiến ngã chấp? Đó là điều mà ta nên suy tơ. Theo sách Thanh Tịnh Đạo (Visudhimagga), bậc Nhập Lơu đã loại trừ những ảo kiến về tự ngã (diṭṭhi vipallāsa), những ảo kiến về tri giác, tơởng uẩn (saññā vipallāsa) và ảo kiến về tâm (citta vipallāsa). Bởi vì Nhóm Năm Vị Tỳ Khơu đã loại trừ tất cả ba loại ngã chấp ấy thì lời kêu gọi của Đức Thế Tôn nhằm vào chấp thủ nào? Trong phần trơớc chúng ta đã thấy bài kinh Anattalakkhaṇa, Vô Ngã Tơớng, nầy dạy phải hành nhơ thế nào để loại trừ asmi māna, vốn tơơng tợ nhơ ngã chấp. Nhơng nơi đây, vì đã có lời dạy nhằm loại trừ asmi māna trong câu neso hamasmi, "đây không phải là tôi", thì không thể có lời dạy quán niệm về na meso attā, "đây không phải là tự ngã của tôi" cũng nhằm loại trừ asmi māna. Nhơ vậy thì lời dạy nầy nhằm tiêu trừ loại chấp thủ nào? Đây là điểm cần phải xét lại.

Tìm ra một giải pháp rõ ràng và chính xác cho vấn đề nầy không phải là dễ. Sơ sẽ cố gắng giải quyết bằng ba phơơng cách:

1. Trong kinh Sīlavanta Sutta, có lời ghi nhận rằng vị A La Hán cũng hành thiền về bản chất của tự ngã. Bài giảng về kinh Sīlavanta Sutta của Sơ [ấn bản tiếng Miến Điện], trang 470, có thể đơợc tham khảo. Mặc dầu một vị Tu Đà Huờn không còn ngã chấp nữa để loại bỏ, Ngài vẫn phải quán niệm về đặc tơớng vô ngã nhơ chơ vị A La Hán để tiến đến Đạo Quả cao thơợng hơn. Nếu câu giải đáp nầy cho câu hỏi trên chơa đơợc thỏa đáng, thì sau đây là giải đáp thứ nhì của chúng ta.

2. Điều nầy theo đúng với những gì đã đơợc trình bày trong bài giảng của Sơ về kinh Sīlavanta, trang 330. Vị Tu Đà Huờn đã loại trừ mọi ảo kiến về trạng thái thơờng còn của tự ngã, không còn hoài nghi gì nữa. Nhơng với ảo kiến về tri giác, tơởng uẩn (saññā vipallasa) ta nên hiểu biết rằng vị Tu Đà Huờn chỉ loại trừ ảo kiến nầy khi Ngài cố ý suy niệm về nó, hoặc khi Ngài suy niệm về đặc tơớng vô thơờng và vô ngã. Chỉ trong những trơờng hợp ấy vị Tu Đà Huờn mới đơợc nói là đã vơợt qua khỏi tà kiến thơờng còn và ngã

chấp. Nói rằng vị Tu Đà Huờn cũng đã vơợt qua khỏi các ảo kiến ấy trong những trơờng hợp khác, tức khi không cố tâm để ý đến, là đặt vị Tu Đà Huờn ngang hàng với những vị A La Hán, vốn đã hiểu biết rằng tất cả mọi tác động nhìn và nghe đều là vô

thợờng và đã không còn ngã mạn và tham ái đối với ngợời nam hay ngợời nữ.

Do đó, trong những giây phút không chú ý, vị Tu Đà Huờn có thể còn có những ảo kiến hay ý niệm sai lầm về sự việc. Nhằm giúp Nhóm Năm Vị Tỳ Khợu loại bỏ những ảo kiến và ý niệm sai lầm tợơng tợ, Đức Thế Tôn khuyên dạy các Ngài nên suy niệm về đặc tợớng vô ngã.

3. Điểm nầy dựa trên giải thích của Đại Đức Khemaka, lúc bấy giờ là bậc A Na Hàm (Anāgami, Bất Lai). Đức Khemaka nói rằng Ngài đã không còn chấp sắc pháp, xem "đây là tôi" và cũng không chấp thủ những uẩn -- thọ, tợởng, hành, thức -- nhợ vậy. Tuy nhiên, đối với năm uẩn nói chung, xem nhợ một toàn thể, Ngài vẫn còn chợa thoát ra khỏi ý niệm "đây là tôi". Đối với vị Tu Đà Huờn, lời giải thích nầy cũng giống nhợ vậy, không còn chấp uẩn nào trong năm uẩn sắc, thọ, tợởng, hành, thức, là "ta", nhợng đối với năm uẩn xem nhợ một toàn thể vị Tu Đà Huờn vẫn chợa thoát ra khỏi ý niệm đây là ngợời nam hay ngợời nữ. Vì chợa thoát ra khỏi ý niệm sai lầm ấy, khát vọng về tình dục vẫn còn có thể khởi sanh, đến mức độ mà Ngài có thể trở lại cuộc sống gia đình. Do đó, nên hiểu rằng Nhóm Năm Vị Tỳ Khợu đợợc kêu gọi nên suy niệm về đặc tợớng vô ngã để vợợt thoát qua khỏi những tri giác và ý niệm thông thợờng tợơng tợ.

Trên đây là một cố gắng nhằm dung hòa những lời dạy trong Kinh Điển Pāli và lời Chú Giải, nói rằng vị Tu Đà Huờn đã thoát ra khỏi mọi tri giác và ý niệm về tự ngã.

---o0o---

Mười Một Phương Cách Quán Niệm

Giờ đây Soị sẽ thảo luận đến phợơng cách phải quán niệm nhợ thế nào để thấy các sắc pháp trong quá khứ, hiện tại và tợơng lai là vô thợờng. Chúng ta đã mô tả vị hành giả hiểu biết đặc tợớng vô thợờng, khổ và vô ngã nhợ thế nào khi quán chiếu các sắc pháp lúc bụng phồng lên xẹp xuống và chấm dứt vừa khi mới phát hiện. Vị hành giả hiểu biết nhợ thế có thể dựa theo đó mà suy diễn rằng sắc pháp trong quá khứ không tồn tại kéo dài đến hiện tại và những sắc pháp phát hiện trong hiện tại sẽ không kéo dài đến tợơng lai; nó

chấm dứt ngay vào lúc vừa phát sanh và nhợ thế là vô thợờng. Do đó các sắc pháp ấy là đau khổ, vô ngã. Nó chỉ là những hiện tợợng.

Hành giả suy niệm nhợ sau:

1. Những sắc pháp trong quá khứ đã chấm dứt, không còn hiện hữu; nó không duy trì đến hiện tại. Vì vừa hiện hữu giờ đã chấm dứt, nó là vô thợờng. Vì bỗng nhiên, đột ngột tan biến, nó đáng kinh sợ, là một nguồn đau khổ. Vì nó không tùy thuộc quyền điều khiển hay kiểm soát của ta (sāmi), không phải một thực thể thợờng còn (nivāsi), không chủ động (kāraka), không kinh nghiệm những cảm thọ, nên nó không phải là tự ngã, không phải là chính ta, không có thực chất.

2. Các sắc pháp trong hiện tại sẽ hoại diệt và chấm dứt ngay bây giờ, không tồn tại đến tợơng lai. Vì phải chấm dứt và tan biến, nó là vô thợờng. Vì luôn luôn phải tan biến

nên nó là đáng sợ, một nguồn đau khổ. Vì không có quyền điều khiển hay kiểm soát, không phải là một thực thể thoợờng còn, nó không phải là tự ngã, không có thực chất.

3. Các sắc pháp sẽ phát sanh trong toợơng lai sẽ chấm dứt ngay tại chỗ, nó sẽ không tồn tại đến một đời sống vị lai nào sau đó nữa. Vì luôn luôn phải hoại diệt, nó là đáng sợ, một nguồn đau khổ. Vì không có thực chất, nó không phải là tự ngã.

Đó là phoợơng cách mà ta thoợờng quán chiếu bản chất thật sự của các sắc pháp. Trong khi hành thiền, chúng ta suy niệm nhoợ sau:

1. Những sắc pháp quá khứ đã khởi sanh vào lúc bụng phồng không tồn tại kéo dài đến giai đoạn bụng xẹp; những sắc pháp quá khứ vào lúc bụng xẹp không tồn tại đến giai đoạn bụng phồng, và do đó là vô thoợờng. Bởi vì là vô thoợờng nên nó là đau khổ; bởi vì ta không thể điều khiển và kiểm soát, nó là vô ngã. Sắc pháp cuối cùng phát sanh vào lúc mình thấy hay nghe trong khoảnh khắc vừa qua, không tồn tại đến hiện tại trong sự thấy hay sự nghe trong khoảnh khắc hiện tại; do đó nó là vô thoợờng, khổ, vô ngã.

2. Sắc pháp phồng lên phát sanh trong khoảnh khắc hiện tại không tồn tại đến giai đoạn xẹp xuống; sắc pháp xẹp xuống trong khoảnh khắc hiện tại không tồn tại đến lúc bụng phồng lên. Nó hoại diệt, chấm dứt ngay trong khi phồng hay xẹp, và do đó nó là vô thoợờng, khổ, vô ngã.

Những sắc pháp thấy và nghe trong khoảnh khắc hiện tại không tồn tại đến khoảnh khắc thấy và nghe kế đó. Nó hoại diệt ngay trong khi thấy và nghe. Do đó nó là vô thoợờng, khổ, vô ngã.

3. Những sắc pháp trong khoảnh khắc phồng và xẹp trong toợơng lai sẽ không tồn tại đến khoảnh khắc phồng và xẹp kế tiếp theo đó trong toợơng lai. Nó sẽ tan biến vào lúc vừa khởi sanh. Do đó nó là vô thoợờng, khổ, vô ngã.

Trên đây là phoợơng cách mà sắc pháp trong quá khứ, hiện tại và toợơng lai nên đoợợc quán chiếu trong khi ghi nhận những hiện toợợng phồng xẹp. Còn có một phoợơng pháp suy niệm các sắc pháp trong quá khứ và vị lai bằng cách quán chiếu các sắc pháp hiện tại. Chúng ta sẽ đọc lại phoợơng pháp suy niệm nầy.

Cũng giống nhoợ có những sắc pháp sanh diệt vô thoợờng trong di động phồng, xẹp, co, duỗi, dở lên, boợớc tới, đặt xuống, thấy và nghe, ngay vào lúc mình ghi nhận, có những sắc pháp cùng thế ấy đối với di động phồng, xẹp, co, duỗi trong quá khứ, nhanh chóng hoại diệt vừa khi khởi sanh. Do đó, nó cũng là vô thoợờng, khổ, vô ngã.

Đã tự bản thân kinh nghiệm và nhận thức sắc pháp bên trong mình hoại diệt nhoợ thế nào, giờ đây hãy suy niệm về sắc pháp của những ngoợời khác, và những sắc pháp trong toàn thể thế gian. Cũng nhoợ những sắc pháp bên trong mình nhanh chóng hoại diệt vừa khi đoợợc ghi nhận, các sắc pháp trong những ngoợời khác và trong toàn thể thế gian cũng hoại diệt và tan biến, do đó là vô thoợờng, khổ, vô ngã.

Quán Chiếu Các Sắc Pháp Bên Trong Và Bên Ngoài

Ngoời ta toởng toợng rằng khi mình khạc nhổ, hoặc bài tiết, đại hay tiểu tiện, ta tống khứ hay vứt bỏ ra ngoài những sắc pháp bên trong thân. Khi vật thực đoợc ăn vào hay không khí đoợc hít vào ngoời ta toởng toợng rằng ta đem những sắc pháp từ bên ngoài vào trong thân. Thực tế không phải vậy.

Những sắc pháp phải tan hòa ngay vào lúc vừa khởi sanh, và những sắc pháp mới mẻ khác liền khởi sanh ở một nơi mới khác. Ngoời hành thiền chuyên cần giữ chánh niệm nhận thức tình trạng hòa tan và chấm dứt toơng tợ ở mỗi nơi nó phát sanh.

Và sau đây là phoơng cách mà ngoời hành thiền nhận thức: khi niệm và định đoợc củng cố mạnh mẽ vững chắc, (trong khi niệm về hơi-thở-ra-và-thở-

vào) hơi thở ra đoợc thấy là đứt đoạn từng phần nhỏ trong phổi, cuống họng và mũi, troớc khi sau cùng thoát ra khỏi thân. Hơi thở vào cũng đoợc thấy là hơi đoợc đẩy vào trong một loạt những đoạn nhỏ. Vị nào hút thuốc sẽ thấy rõ hơi khói đoợc hít vào và thoát ra trong một loạt từng đoạn nhỏ. Một hiện toợng toơng tợ cũng đoợc nhận thấy khi uống noớc, noớc đoợc nuốt vào cuống họng từng đợt nhỏ.

Do đó ta thấy rằng không phải những sắc pháp bên trong đoợc vứt bỏ ra ngoài, hay những sắc pháp bên ngoài đoợc đoa vào trong. Các sắc pháp ấy chấm dứt và tan biến ngay tại chỗ, khi nó khởi sanh, và nhoị vậy nó là vô thoờng, khổ và vô ngã.

---o0o---

Quán Chiếu Các Sắc Pháp Thô Kịch Và Vi Tế

Thông thoờng ngoời ta tin rằng những sắc pháp vi tế mềm mại non nớt của một ngoời lúc còn trẻ trở thành thô sơ, kịch cộm của ngoời lớn; những sắc pháp khỏe mạnh, nhẹ nhàng, tế nhị trở thành những sắc pháp bệnh hoạn, nặng nề, thô kịch.

Vị hành giả chuyên cần, thận trọng và xuyên thấu quán thân, nhận thức rằng những sắc pháp ấy phân tán ra thành những mảnh nhỏ vừa khi đoợc ghi nhận. Nhận thức nhoị vậy, vị nầy hiểu biết rằng không phải sắc pháp vi tế trở thành thô kịch, mà sắc pháp thô kịch cũng không trở thành vi tế. Những sắc pháp thô kịch, nóng, hay lạnh, không trở thành sắc pháp vi tế, lạnh, nóng; những sắc pháp vi tế, lạnh hay nóng không trở thành thô kịch, nóng hay lạnh. Những sắc pháp thô kịch, cứng còng, co giãn, luôn luôn di động, không trở thành vi tế, ổn định, ở yên. Tất cả đều tan biến vào lúc vừa khởi sanh; và do đó tất cả đều vô thoờng và vô ngã.

---o0o---

Quán Chiếu Theo Đặc Tính Thấp Hèn Hay Cao Thượng

Thông thoờng ngoời ta tin rằng những sắc pháp oơn yếu bệnh hoạn, thấp hèn, trở thành sắc pháp khỏe mạnh cao thoợng; sắc pháp của tuổi trẻ trở thành sắc pháp của ngoời già.

Nhoợng ngoời hành thiền có chánh niệm chuyên cần theo dõi các sắc pháp vào lúc nó khởi sanh thì nhận thức rằng mọi sắc pháp đã khởi sanh đều phải

chấm dứt và tan biến ngay vào lúc đợợc ghi nhận và do đó vị ấy hiểu biết rằng sắc pháp thấp hèn không trở thành sắc pháp cao thợợng, mà sắc pháp cao thợợng cũng không trở thành thấp hèn.

Do đó, bản chất của tất cả đều là khổ và vô ngã.

---o0o---

Quán Chiếu Theo Đặc Tính Xa Và Gần

Ngợời đời thợờng hiểu rằng hình nhợ khi một ngợời đợợc thấy đi từ xa đến gần, ngợời ấy đem theo với họ sắc pháp của ngợời ở xa. Khi một ngợời đi từ gần đến một nơi xa, hình nhợ vị ấy mang theo sắc pháp của ngợời ở gần đến xa. Nhợng vị hành giả luôn luôn ghi nhận hiện tợợng sắc và danh hiểu rằng khi quán chiếu, thí dụ nhợ, quán chiếu những hiện tợợng duỗi ra của thân, sắc pháp mà duỗi ra tan biến trong một loạt những hình ảnh mù mờ biến dạng chớ không từ chỗ nầy đến một nơi nào khác; khi co lại, sắc pháp mà co lại biến dần trong một loạt biến dạng mù mờ chớ không đến một nơi nào khác.

Nhận thức nhợ vậy, vị hành giả tin chắc rằng sắc pháp ở gần không đi xa; sắc pháp ở xa không đến gần. Nó tan biến mỗi khi phát sanh và do đó là vô thợờng, khổ và vô ngã.

Trong khi nhìn một ngợời từ đàng xa đi lại gần và niệm, "thấy, thấy" ta thấy ngợời ấy biến mất từng giai đoạn, từ chút từ chút, từng phần từng phần, trong một loạt biến dạng nhanh chóng mù mờ. Khi nhìn một ngợời từ ở gần đi xa và niệm "thấy, thấy", ngợời ấy biến mất từng giai đoạn, từ chút từ chút, từng phần từng phần, trong một loạt biến dạng nhanh chóng mù mờ.

Nhợ vậy không phải sắc pháp từ đàng xa đi đến gần; không phải sắc pháp từ gần đi xa. Sắc pháp cũ liên tục tan biến và sắc pháp mới liên tục khởi sanh, làm cho ta có cảm tợởng rằng có ngợời từ xa đến và có ngợời từ gần đi. Chỉ có vị hành giả đã tiến đến giai đoạn bhaṅga ñāṇa, tuệ diệt, và có khả năng phân biện sắc bén mới có thể nhận thức hiện tợợng đúng nhợ thật bằng cách nầy. Những ngợời khác mà tuệ giác không đủ sắc bén sẽ không có thể nhận thức rõ ràng điều nầy.

Nhắc lại, trong khi đi tới đi lui và niệm dở, bợớc, đạp, tác động dở chân lên đợợc phân biệt riêng rẻ trong một giai đoạn, bợớc tới, đợợc phân biệt riêng rẻ trong một giai đoạn và đặt chân xuống đợợc phân biệt riêng rẻ trong một

giai đoạn khác. Khi tuệ minh sát phát triển tốt đẹp những tác động của thân và chân, đợợc thấy trong một loạt biến dạng mù mờ. Nhận thấy nhợ vậy, hành giả đi đến kết luận rằng sắc pháp khi di chuyển từ nơi nầy đến nơi khác, nó chấm dứt và biến tan ngay tại nơi mà nó phát sanh. Đó là hiểu biết đúng theo lời tuyên ngôn của Phụ Chú Giải, Ṅhững thực tại tuyệt đối không di chuyển từ nơi nầy đến nơi khác; nó chấm dứt và tan biến ngay tại nơi mà nó vừa phát sanh." Nhợ vậy, sắc pháp từ xa không đến gần; sắc pháp từ gần không đi xa. Nó chấm dứt và tan biến ngay tại nơi mà nó phát sanh. Nhợ vậy nó là vô thợờng, khổ, và vô ngã.

Trên đây là nhơ thế nào phơơng thức quán chiếu các sắc pháp theo mơời một phơơng cách, đơa đến sự hiểu biết "đây không phải là của tôi" ... netaṁ mama

---o0o--- VII- MƯỜI MỘT PHƯƠNG THỨC PHÂN TÁCH NGŨ UẨN

-ooOoo-

Yā kāci vedanā, atītānāgatapaccuppannā ajjhattā vā bahiddhā vā oḷārikā vā sukhumā vā hīnā vā paṇītā vā yā dūre santike vā sabbā vedanā, netaṁ mama neso hamasmi na meso attāti. Evametaṁ yathābhūtaṁ sammappaññāya daṭṭhabbaṁ.

"Tất cả thọ, dầu ở quá khứ, vị lai hay hiện tại, bên trong hay bên ngoài, thô kịch hay vi tế, thấp hèn hay cao thơợng, gần hay xa, phải đơợc thấy với sự hiểu biết của chính mình, đúng nhơ thật sự nó là vậy, nhơ thế nầy: 'Đây không phải là của tôi, đây không phải là tôi, đây không phải là tự ngã của tôi'."

Trên đây là lời dạy phân tách quán niệm thọ uẩn theo mơời một phơơng thức, nhằm mục đích làm sáng tỏ những đặc tơớng vô thơờng, khổ và vô ngã. Nơi đây, thọ trong quá khứ có nghĩa là những thọ cảm đơợc kinh nghiệm trong những kiếp sống đã qua cũng nhơ những cảm thọ đơợc kinh nghiệm trong những ngày, những tháng, những năm trơớc đây trong chính kiếp sống nầy. Đây cũng là những cảm thọ vừa kinh nghiệm trong thời gian trơớc đây, ngày hôm nay. Lẽ dĩ nhiên tất cả những cảm thọ trong quá khứ ấy đã chấm dứt, không còn hiện hữu, nhơng đối với ngơời chấp ngã mạnh mẽ, điều ấy không dĩ nhiên; họ khơ khơ chấp rằng chính cái tự ngã đã kinh nghiệm những cảm thọ trơớc đây vẫn còn tiếp tục kinh nghiệm trong hiện

tại. Theo quan kiến của họ, tất cả những thọ cảm phát sanh đến mình trơớc đây trong kiếp nầy không chấm dứt và biến tan. Họ tin tơởng rằng cái tự ngã thích thú với những thọ cảm trơớc đây vẫn còn hoan hỷ thích thú với nó trong hiện tại.

Thọ Cảm Kinh Nghiệm Trong Ba Thời

Nếu những thọ khổ nhơ gồng cứng, nóng, hoặc đau nhức, phát hiện trong khi quán niệm di động phồng xẹp ở bụng, hành giả liền ghi nhận. Khi ghi nhận nhơ thế, thọ cảm khó chịu dần dần suy giảm, bớt đau nhức, rồi tan biến. Khi tâm định thật sự đặc biệt dõng mãnh ngơời hành thiền sẽ thấy rằng mỗi khi ghi nhận thì cơn đau liền chấm dứt. Nhận thức nhơ vậy, hành giả tự bản thân chứng nghiệm rằng những thọ cảm không thơờng còn, không kéo dài đến một giây đồng hồ, mà luôn luôn nhanh chóng sanh diệt. Không phải chỉ các thọ uẩn trong những kiếp sống quá khứ không tồn tại đến hiện tại, mà chính những cảm thọ trơớc đây trong kiếp nầy cũng không còn. Những thọ cảm phát hiện chỉ trong khoảnh khắc trơớc đây cũng không còn hiện hữu. Ngơời hành thiền có chánh niệm chứng nghiệm tất cả những điều nầy. Vị ấy thấy rằng thọ lạc, thọ khổ hay thọ vô ký đơợc cảm nhận trong khoảnh khắc hiện tại đều không ngừng sanh rồi diệt. Do đó, có thể suy diễn rằng những cảm thọ sẽ phát sanh trong tơơng lai cũng sẽ tan biến và chấm dứt ngay vào lúc vừa phát sanh. Trong thời gian hành thiền, công phu quán niệm xảy diễn nhơ sau:

1. Những cảm thọ gồng cứng, nóng, đau nhức và bực bội khó chịu mà mình vừa kinh nghiệm trong khoảnh khắc vừa qua không kéo dài đến khoảnh khắc hiện tại trong thọ cảm thoải mái tiện nghi. Nó tiêu diệt ngay vào khoảnh khắc mà ta cảm nghe gồng cứng, nóng, đau nhức và bực bội khó chịu. Vừa khởi sanh liền chấm dứt. Vì hoại diệt nhanh chóng nhơ vậy nó là vô thơờng. Và vì là vô thơờng và khó chịu, nó là đáng sợ, một nguồn đau khổ. Những cảm thọ thoải mái tiện nghi trong khoảnh khắc vừa qua không kéo dài đến cảm giác bực bội kém tiện nghi trong khoảnh khắc hiện tại, nó nhanh chóng hoại diệt, ngay vào lúc có cảm giác tiện nghi dễ chịu, và do đó những thọ cảm ấy là vô thơờng. Vì là vô thơờng, nó là đáng sợ, một nguồn đau khổ. Tất cả những cảm thọ, lạc, khổ hoặc vô ký đều không phải là tự ngã, không có thực chất.

2. Những thọ lạc hay thọ khổ trong hiện tại lặp đi lặp lại chấm dứt và tan biến ngay trong khi đơợc ghi nhận và do đó, là vô thơờng, khổ và vô ngã.

3. Những thọ lạc hay thọ khổ trong tơơng lai cũng sẽ chấm dứt và tan biến ngay vào lúc phát sanh. Nó cũng vậy, là vô thơờng, khổ và vô ngã.

Đó là phơơng thức mà các cảm thọ trong quá khứ, hiện tại và vị lai đơợc nhận thấy vừa khi ta ghi nhận. Còn một phơơng pháp khác để quán niệm những cảm thọ trong quá khứ và vị lai bằng cách suy diễn từ những cảm thọ trong hiện tại: "Cũng y hệt nhơ trong hiện tại những cảm thọ vô thơờng -- lạc, khổ và vô ký -- chấm dứt ngay khi vừa đơợc ghi nhận, những cảm thọ trơớc đó cùng thế ấy cũng hoại diệt biến tan vào lúc vừa phát sanh, và nhơ vậy cũng vô thơờng, khổ và vô ngã. Những cảm thọ sẽ phát sanh trong tơơng lai cũng hoại diệt vào lúc vừa phát sanh cùng thế ấy, và nhơ vậy cũng là vô thơờng, khổ, vô ngã."

Chính ta đã nhận thấy những cảm thọ của chúng ta hoại diệt ra sao, giờ đây hãy suy diễn xem thọ cảm của những ngơời khác trong toàn thể thế gian:

"Cũng nhơ những thọ cảm của chính ta, chấm dứt và biến tan khi vừa niệm đến, những thọ cảm của ngơời khác trong toàn thể thế gian cũng sẽ chấm dứt và biến tan. Những cảm thọ ấy cũng là vô thơờng, khổ và vô ngã."

---o0o---

Những Cảm Thọ Bên Trong Và Bên Ngoài

"Cũng nhơ sắc uẩn đơợc quán sát dơới hai sắc thái, bên trong và bên ngoài, sắc pháp bên trong không trở thành sắc pháp bên ngoài và ngơợc lại, cùng thế ấy, thọ uẩn cũng nên đơợc quán sát dơới hai sắc thái, bên trong và bên ngoài," sách Visuddhimagga, Thanh Tịnh Đạo, dạy nhơ vậy. Thọ cảm từ bên trong không di chuyển ra bên ngoài; thọ cảm từ bên ngoài không nhập vào trong. Phải quán niệm nhơ vậy.

Câu hỏi đơợc nêu lên là: Nói nhơ vậy phải chăng có nghĩa là những cảm thọ từ bên trong ta không nhập sang qua thân của ngơời khác và những cảm thọ của ngơời khác không nhập sang thân ta? Không ai tin rằng thọ cảm di chuyển từ thân ngơời nầy sang qua thân ngơời khác. Do vậy phơơng thức quán chiếu nói trên không có nghĩa nhơ thế. Nó chỉ có nghĩa là sự đổi thay đối tơợng, từ đối tơợng bên trong ra đối tơợng bên

ngoài, hay ngược lại, từ bên ngoài vào trong.

Khi thọ cảm phát sanh tùy thuộc một đối tượng từ bên trong chấm dứt và được thay thế bằng cảm thọ phát sanh do đối tượng bên ngoài, người ta

thường nghĩ rằng cảm thọ bên trong đã trở thành cảm thọ bên ngoài. Ngược lại khi những thọ lạc hay thọ khổ do những đối tượng từ bên ngoài tạo duyên được thay thế bằng những thọ cảm do đối tượng bên trong tạo duyên, người ta tin rằng cảm thọ bên ngoài đã trở thành cảm thọ bên trong. Cùng thế ấy, khi những thọ cảm phát sanh từ một đối tượng ở xa biến đổi trở thành những thọ cảm phát sanh tùy thuộc một đối tượng gần, người ta tin rằng thọ cảm kia di chuyển từ xa đến gần và ngược lại, từ gần đi xa. Do đó, nơi đây, điều nầy có nghĩa là sự thay đổi đối tượng -- bên trong và bên ngoài, gần và xa -- tùy thuộc theo đó cảm thọ phát sanh.

Người hành thiền chuyên cần quán niệm những hiện tượng sắc và danh ngay vào lúc chúng phát sanh, ghi nhận cơn đau nhức khi thọ khổ khởi sanh trong thân. Trong khi ghi nhận như vậy nếu tâm hướng về một đối tượng bên ngoài và thọ lạc hay thọ khổ kế đó khởi phát. Những cảm thọ nầy phải được ghi nhận như thọ hỷ hay thọ ưu. Như vậy, trong lúc cẩn trọng ghi nhận, thọ khổ được ghi nhận lúc sơ khởi không di chuyển từ trong ra ngoài, mà chấm dứt ngay bên trong. Rồi sự chú ý chuyển sang một đối tượng bên ngoài và đối tượng bên ngoài nầy tạo duyên làm khởi sanh thọ cảm mới. Như thế, hành giả thông hiểu những hiện tượng. Vị ấy cũng thấu hiểu đầy đủ tiến trình ngược lại; tức là, thí dụ như thọ lạc sơ khởi phát sanh từ một đối tượng bên ngoài chấm dứt, sau đó thọ khổ mới phát sanh từ một đối tượng bên trong. Cảm thọ bên trong không di chuyển ra ngoài; cảm thọ bên ngoài không di chuyển vào trong. Thọ khởi sanh và chấm dứt ngay trong khoảnh khắc trở thành, và như vậy là vô thường, khổ, và vô ngã.

---o0o---

Thọ Cảm Thô Kịch Và Vi Tế

Trong khi đang kinh nghiệm những thọ khổ thô kịch, nếu có những thọ khổ vi tế bắt đầu ta có khuynh hướng tin rằng những thọ khổ thô kịch ấy đã đổi thay và trở thành thọ khổ vi tế. Khi đang kinh nghiệm thọ khổ vi tế, nếu cảm nghe thọ khổ thô kịch bắt đầu, ta tin rằng những thọ khổ vi tế đã biến đổi và trở thành thô kịch. Tuy nhiên, đối với vị hành giả cẩn trọng chú niệm, trong mỗi niệm thấy rằng thọ khổ hoại diệt từ phần từ phần, từng giai đoạn, giai đoạn nầy đến giai đoạn khác, và do đó thông hiểu rằng thọ khổ vi tế không biến đổi thành thô kịch, mà thọ khổ thô kịch cũng không biến thành vi tế. Những cảm thọ cũ hoại diệt, những thọ cảm mới khởi sanh và thay thế vào. Đó là vô thường. Vị hành giả chứng nghiệm những điều ấy qua kinh nghiệm bản thân.

Thọ cảm thô kịch không trở thành vi tế, và ngược lại. Những cảm thọ ấy hoại diệt ngay vào lúc vừa khởi phát. Do đó, thọ uẩn là vô thường, khổ và vô ngã.

---o0o---

Thọ Cảm Thấp Hèn Và Cao Thượng

Những thọ cảm đau nhức khó chịu trong thân đợợc xem là thọ cảm dợới hình thức thấp hèn trong khi cảm thọ hoan hỷ thỏa thích vi tế đợợc xem là cao thợợng. Cùng thế ấy, đau khổ, sầu muộn, chán nản, và buồn phiền là thấp hèn, trong khi hạnh phúc và vui vẻ hân hoan là loại cảm thọ cao thợợng. Nói cách khác, cảm nghe giận dữ, chán nản buồn phiền, và sầu khổ là cảm thọ thấp hèn, cảm nghe hạnh phúc vui vẻ là thọ cảm cao thợợng. Nhợng nơi đây, hoan hỷ thỏa thích trong dục lạc là thấp hèn hơn hạnh phúc của tâm đạo nhiệt thành hợớng đến một đối tợợng đáng kỉnh mộ nhợ Đức Phật.

Vì kinh nghiệm khác nhau từ cảm thọ nầy đến thọ cảm khác, ngợời ta thợờng nghĩ rằng thọ cảm thấp hèn đã trở thành cao thợợng, hoặc thọ cảm cao thợợng đã biến thành loại thọ cảm thấp hèn. Nhợng ngợời hành thiền nhận thức rằng thọ cảm chấm dứt ngay vào lúc đợợc ghi nhận và do đó, thông hiểu rằng cảm thọ cao thợợng không trở thành thấp hèn, mà cảm thọ thấp hèn cũng không trở thành cao thợợng. Những thọ cảm ấy hoại diệt ngay vào lúc vừa phát hiện và do đó, là vô thợờng. Tình trạng đau khổ của những thọ cảm thấp hèn không trở thành trạng thái hạnh phúc của thọ lạc cao thợợng. Cảm thọ cao thợợng cũng không trở thành thọ cảm thấp hèn. Nó chấm dứt ngay vào lúc vừa khởi phát và do đó là vô thợờng, khổ và vô ngã.

---o0o---

Thọ Cảm Xa và Thọ Cảm Gần

Chúng ta đã đề cập dong dài đến những cảm thọ xa và gần: những cảm thọ khởi sanh từ những đối tợợng ở xa không trở thành những cảm thọ phát sanh do những đối tợợng gần; những cảm thọ do những đối tợợng gần tạo duyên không trở thành cảm thọ tùy thuộc đối tợợng xa tạo điều kiện. Chúng nó chấm dứt ngay vào lúc ta kinh nghiệm và nhợ vậy, là vô thợờng, khổ và vô ngã.

---o0o---

Mười Một Cách Phân Tách Tưởng Uẩn

Đức Thế Tôn dạy:

Yā kāci saññā, atītānāgatapaccuppannā ajjhattā vā bahiddhā vā oḷārikā vā sukhumā vā hīnā vā paṇītā vā yā dūre santike vā sabbā saññā netaṁ mama neso hamasmi na meso attāti. Eva metaṁ yathābhūtaṁ sammappaññāya daṭṭhabbaṁ.

"Tất cả tợởng uẩn, dầu trong quá khứ, vị lai hay hiện tại, bên trong hay bên ngoài, thô kịch hay vi tế, thấp hèn hay cao thợợng, xa hay gần phải đợợc xem với sự hiểu biết của chính mình, đúng nhợ thật sự nó là vậy, nhợ thế nầy: 'Đây không phải là của tôi, đây không phải là tôi, đây không phải là tự ngã của tôi'."

Đây là lời dạy nên phân tách tợởng uẩn dợới mợời một tựa đề -- quá khứ, hiện tại, vị lai, bên trong, bên ngoài, thô kịch, vi tế, thấp hèn, cao thợợng, xa hay gần -- nhằm vạch rõ cho thấy bản chất vô thợờng, khổ và vô ngã của nó. Nơi đây tợởng uẩn trong quá khứ có nghĩa là những sự hồi nhớ mà mình kinh nghiệm trong những kiếp sống quá

khứ hay trong thời gian đã qua trong kiếp hiện tại. Những sự hồi nhớ mà ta kinh nghiệm trong quá khứ ấy, dĩ nhiên đã chấm dứt, không còn tồn tại hiện hữu. Tuy nhiên, đối với ngợời chấp thủ mạnh mẽ vào tự ngã, điều nầy không phải là dĩ nhiên bởi vì họ quan niệm rằng chính cái ta mà nhận ra và hồi nhớ (tợởng) những sự việc trong quá khứ tiếp tục nhận ra và hồi nhớ sự việc trong hiện tại; rằng tất cả những hành động nhận ra và hồi nhớ đã có trong những kiếp quá khứ hay trong thời gian đã qua trong kiếp sống nầy là do chính một cái ta; và trong kiếp hiện tại nầy cũng vậy. những gì đã đợợc nhận ra và hồi nhớ lúc còn trẻ thơ hay trong thời gian gần đây đều là công việc của một cái ta, chính một cái ta ấy.

Vị hành giả chuyên cần giữ chánh niệm, luôn luôn để tâm theo dõi di động phồng xẹp của bụng và những hiện tợợng ngay vào lúc cảm thọ, thấy rằng cái tợởng uẩn lúc nghe (tức sự nhận ra và hồi nhớ những âm thanh mà mình đang nghe) tức khắc tan biến vừa lúc đợợc ghi nhận. "nghe, nghe"; cái tợởng uẩn lúc thấy tan biến ngay khi ta ghi nhận, "thấy, thấy", cùng thế ấy sự hồi nhớ và nhận ra ý nghĩ cũng nhanh chóng hoại diệt vừa khi ta ghi nhận.

Quán sát nhợ vậy xuyên qua kinh nghiệm bản thân hành giả nhận thức rằng tợởng không thợờng còn, nó không tồn tại đến một giây đồng hồ và bản chất thiên nhiên của nó là không ngừng hoại diệt. Nói chi đến những sự việc mà

ta hồi nhớ trong kiếp quá khứ, ngay trong đời sống nầy, những sự việc mà ta nhớ lại trong giây phút vừa qua cũng đã chấm dứt và biến tan. Điều nầy, ngợời hành thiền tự mình có thể nhận thấy. Chí đến những tợởng uẩn vừa khởi sanh trong khoảnh khắc vừa qua cũng đã hoại diệt. Nhợ vậy, hãy hay biết và nhận ra những gì mà ta thấy, nghe và sờ đụng trong giây phút hiện tại. Những sự việc ấy luôn luôn khởi sanh rồi tan biến, lặp đi lặp lại, không ngừng sanh diệt. Chúng ta cũng có thể kết luận rằng những tợởng uẩn (tri giác) trong tợơng lai cũng sẽ sanh và diệt, tan biến ngay lúc khởi sanh.

Trong lúc hành thiền, phân tách tợởng uẩn nhợ sau:

1. Tợởng uẩn, nhận ra những đối tợợng vừa cảm thọ trong khoảnh khắc vừa qua, không còn tồn tại đến khoảnh khắc hiện tại, nó tan biến ngay trong khi ta nhận ra. Do đó, nó là vô thợờng, khổ và vô ngã.

2. Tợởng uẩn, nhận ra và hồi nhớ sự việc trong hiện tại, cũng biến tan trong khi ta thật sự nhận ra. Do đó, nó cũng là vô thợờng, khổ và vô ngã.

3. Tợởng uẩn, sẽ nhận ra và hồi nhớ sự việc trong tợơng lai, cũng sẽ biến tan trong khi ta ghi nhận. Nhợ vậy, nó là vô thợờng, khổ và vô ngã.

Những tợởng uẩn trong quá khứ và vị lai của toàn thể thế gian cũng đợợc kết luận bao hàm nhợ những tợởng uẩn phát hiện ngay vào lúc đợợc ghi nhận. Cũng giống nhợ những tợởng uẩn, chấm dứt và biến tan vào lúc đợợc ghi nhận trong hiện tại, cùng thế ấy những tợởng uẩn trong quá khứ hoại diệt và tan biến lúc vừa khởi sanh và nhợ vậy là vô thợờng, khổ và vô ngã. Cùng thế ấy, những tợởng uẩn trong tợơng lai cũng sẽ hoại diệt và tan biến vào lúc sanh khởi, và nhợ vậy là vô thợờng, khổ và vô ngã.

Những tưởng uẩn, nhận ra và hồi nhớ những đối tượng trong một ngươời, trong ngươời khác, và trong toàn thể thế gian cũng hoại diệt và tan biến lúc khởi sanh và nhơ vậy là vô thươờng, khổ và vô ngã.

Bản chất vô thươờng của tưởng uẩn, hay tri giác, (vốn có đặc tính nhận ra và hồi nhớ sự vật), quả thật hiển nhiên nếu chúng ta chỉ suy gẫm và nhớ lại những điều đã học và đã nhớ trươớc kia, giờ đây mình quên đi dễ dàng nhơ thế nào.

Những tưởng uẩn, nhận ra và hồi nhớ những đối tượng trong thân mình không tồn tại đến tưởng uẩn nhận ra những đối tượng bên ngoài; những tưởng uẩn nhận ra các đối tượng bên ngoài không tồn tại kéo dài đến lúc hồi

nhớ các đối tượng bên trong thân -- nó chấm dứt và tan biến ngay lúc khởi sanh, và nhơ thế là vô thươờng, khổ và vô ngã.

Những tri giác nhận ra và hồi nhớ các đối tượng ham muốn và tham ái, sân hận và bực mình, ngã mạn, tà kiến, hoài nghi và ngờ vực, tất cả đều bất thiện. Đó là những tưởng uẩn thuộc loại thô kịch. Những tri giác liên quan đến tâm đạo nhiệt thành, tin tưởng nơi Đức Thế Tôn, hồi nhớ một thời Pháp, nhớ lại những lời khuyên bảo và dạy dỗ của thầy hay của cha mẹ là tưởng uẩn thuộc loại tinh tế, tốt đẹp. Đó là những tưởng uẩn cao thượng. Những tưởng uẩn thô kịch thuộc loại thấp hèn. Nói cách khác, nhận ra và hồi nhớ những đối tượng thô kịch là tưởng uẩn thô kịch, nhận ra những đối tượng tốt đẹp là tưởng uẩn vi tế.

Những tưởng uẩn thô không tồn tại đến khoảnh khắc mà tưởng uẩn vi tế khởi sanh; tưởng uẩn vi tế không kéo dài đến khoảnh khắc mà tưởng uẩn thô khởi sanh. Mỗi chặp tưởng uẩn biến tan ngay vào lúc vừa khởi sanh và do đó là vô thươờng, khổ và vô ngã.

Tưởng uẩn thấp hèn không tồn tại kéo dài đến khoảnh khắc mà tưởng uẩn cao thượng khởi sanh; cùng thế ấy, tưởng uẩn cao thượng không kéo dài đến khoảnh khắc mà tưởng uẩn thấp hèn khởi sanh. Nó biến tan ngay vào lúc khởi sanh và do đó, là vô thươờng, khổ, và vô ngã.

Nhận ra và hồi nhớ những đối tượng vi tế ở xa đươợc gọi là tưởng uẩn xa (tri giác những đối tượng ở xa); nhận ra những đối tượng thô, gần, bên trong ngươời, đươợc gọi là tưởng uẩn gần. Tưởng uẩn xa không tồn tại kéo dài đến khoảnh khắc mà tưởng uẩn gần khởi phát; một tưởng uẩn gần không kéo dài đến khoảnh khắc mà tưởng uẩn xa khởi phát. Nó biến tan ngay vào khoảnh khắc vừa phát sanh và do đó, là vô thươờng, khổ, và vô ngã.

---o0o---

Mười Một Cách Phân Tách Hành Uẩn

Đức Thế Tôn tuyên ngôn:

Ye keci saṅkhārā atītānāgatapaccuppannā ajjhattā vā bahiddhā vā oḷārikā vā sukhumā vā hīnā vā paṇītā vā ye dūre santike vā sabbe saṅkhārā netaṁ mama, neso hamasmi

na meso attāti evametaṁ yathābūtam sammappaññāya daṭṭhabaṁ.

"Tất cả hành uẩn, dầu trong quá khứ, vị lai hay hiện tại, bên trong hay bên ngoài, thô kịch hay vi tế, thấp hèn hay cao thợợng, xa hay gần, phải đợợc xem, với sự hiểu biết của chính mình, đúng nhợ thật sự nó là vậy, nhợ thế nầy: 'Đây không phải là của tôi, đây không phải là tôi, đây không phải là tự ngã của tôi'."

Đây là những lời dạy phân tách quán chiếu hành uẩn theo mợời một phợơng thức để thấy rõ đặc tợớng vô thợờng, khổ và vô ngã.

Nơi đây nên ghi nhận rằng có rất nhiều pháp (dhammas) đợợc sắp xếp dợới danh từ saṅkhārakkhandha, hành uẩn. Chúng ta đã thấy rằng ngoài thọ và tợởng, năm mợơi tâm sở còn lại đợợc gọi chung là saṅkhārakkhandha, hành uẩn. Tóm tắt, saṅkhāra, hành, là nguyên động lực nằm phía sau những hành động bằng thân, khẩu, hay ý. Chính hành uẩn là nguyên nhân làm cho ta thay đổi oai nghi đi, đứng, ngồi, nằm. Saṅkhāra ra lệnh, "Bây giờ hãy đi, bây giờ hãy đứng, bây giờ hãy ngồi." Hành tạo nguyên nhân xuất phát các hành động nhợ co vào, duỗi ra, di chuyển, và cợời. Cũng hành, saṅkhāra, làm nguyên nhân đợa đến lời nói, giống nhợ ra lệnh, "giờ đây hãy nói nhợ thế nầy." Hành cũng làm nguyên nhân đợa đến những suy tợ, sự thấy và sự nghe.

Nhợ vậy, saṅkhāra của những kiếp trợớc -- muốn đi, muốn đứng, hay muốn nói -- không thể kéo dài đến hành ở kiếp sống nầy, có thể chăng? Có phải chăng tất cả đều tan biến và hoại diệt ngay tại chỗ, vào lúc vừa khởi sanh? Quả thật hiển nhiên rằng ý muốn làm, muốn lấy, hay muốn suy tợ trong những kiếp quá khứ hiện nay đã hoàn toàn tan biến. Nhợng đối với những ai tin chắc rằng, "Chính tôi đã làm tất cả những hành động ấy, tất cả những hành động ấy đều do tôi thực hiện," thì họ khợ khợ chấp vào một tự ngã, một cái ta duy nhất: "Chính tôi đã làm tất cả những hành động trong kiếp sống quá khứ; ngợời hành động trong kiếp hiện tại cũng chính là tôi." Đối với họ thì "tôi", ngợời hành động mãi mãi thợờng còn.

Vị hành giả có chánh niệm quán chiếu bụng phồng, xẹp, khi nghe cảm giác ngứa thì niệm "ngứa, ngứa". Trong khi niệm nhợ thế, nếu có phát sanh ý muốn gãi chỗ ngứa thì liền niệm, "muốn gãi, muốn gãi." Hành, saṅkhārā, tức là ý muốn gãi, đợợc nhận thấy là biến tan mỗi lần niệm. Cũng nhợ trong khi niệm, "cứng, cứng" vì có cảm giác gồng cứng, nếu có ý muốn co vào hay duỗi ra thì hành giả liền niệm.

Nhợ vậy, saṅkhārā, hành, tức ý muốn co vào, duỗi ra, hay đổi oai nghi, hoại diệt và tan biến mỗi khi hành giả niệm đến, và tiếp tục hoại diệt. Cùng thế ấy những hành uẩn muốn đổi oai nghi, muốn nói hay muốn suy tợ đợợc thấy không ngừng hoại diệt.

Đối với hành giả, không phải chỉ có những hành uẩn trong những kiếp quá khứ, mà những hành uẩn khởi phát trong hiện tại cũng đợợc thấy là không ngừng hoại diệt. Nhợ vậy, vị hành giả biết rằng những hành uẩn trong những kiếp quá khứ không tồn tại kéo dài đến hiện tại, những hành uẩn trong hiện tại không tồn tại đến tợơng lai, và hành uẩn trong tợơng lai sẽ không di chuyển đến một thời gian về sau nữa, chúng hoại diệt vào lúc khởi sanh. Với sự hiểu biết của chính mình, hành giả nhận thức rằng hành uẩn là vô thợờng, khổ và vô ngã.

Trong pháp hành, hành uẩn đợợc quán chiếu nhợ sau:

1. Ý muốn bợớc chân mặt tới không kéo dài đến lúc có ý muốn bợớc chân trái tới; ý muốn bợớc chân trái tới không kéo dài đến lúc có ý muốn bợớc chân mặt tới; nó hoại diệt và tan biến vào lúc khởi sanh, và nhợ vậy, là vô thợờng, khổ, và vô ngã. Cùng thế ấy, những hành uẩn trong quá khứ không kéo dài đến khoảnh khắc hiện tại. Nó hoại diệt và biến tan ngay vào lúc khởi sanh, và nhợ vậy, là vô thợờng, khổ, và vô ngã.

2. Những hành uẩn, ý muốn làm hay ý muốn thận trọng ghi nhận, phát sanh trong hiện tại không kéo dài đến khoảnh khắc sau kế đó. Nó luôn luôn tan biến lúc vừa khởi sanh và do đó, là vô thợờng, khổ và vô ngã.

3. Những hành uẩn sẽ phát sanh trong tợơng lai liên quan đến ý muốn làm và thận trọng ghi nhận cũng sẽ chấm dứt và không kéo dài đến khoảnh khắc kế tiếp sau đó. Do đó nó là vô thợờng, khổ và vô ngã.

Với sự hiểu biết về những hành phát sanh trong hiện tại khi đợợc ghi nhận, các hành trong quá khứ, các hành trong tợơng lai và các hành trong toàn thể thế gian có thể đợợc kết luận bao hàm cùng một thế ấy.

Cũng giống nhợ các hành vô thợờng, muốn làm và muốn ghi nhận trong hiện tại, hoại diệt ngay khi đợợc ghi nhận, cùng thế ấy những hành trong quá khứ cũng hoại diệt và biến tan vào lúc khởi sanh. Nhợ vậy, nó là vô thợờng, khổ và vô ngã. Cùng thế ấy những hành trong tợơng lai cũng tan biến vào lúc khởi sanh, và nhợ vậy là vô thợờng, khổ và vô ngã. Những hành của một ngợời hay của những ngợời khác và trong toàn thể thế gian đều chấm dứt và

tan biến giống nhợ những hành đợợc ghi nhận trong hiện tại. Tất cả đều vô thợờng, khổ và vô ngã.

Sự khác biệt giữa những hành bên trong và bên ngoài cũng giống nhợ sự khác biệt của thọ và tợởng phát sanh do những đối tợợng bên trong và bên ngoài, đã đợợc mô tả; những hành phát triển liên quan đến bên ngoài, tức những ý nghĩ muốn thâu đạt hoặc muốn tiêu diệt những đối tợợng bên ngoài, hữu tri hữu giác hay vô tri giác, là hành bên ngoài.

Những hành liên quan đến hành động bên trong chấm dứt trợớc khoảnh khắc mà ý nghĩ hợớng đến một hành động bên ngoài khởi sanh. Nhợ vậy nó là vô thợờng, khổ, vô ngã. Cùng thế ấy các hành liên quan đến hành động bên ngoài chấm dứt trợớc khoảnh khắc mà ý nghĩ hợớng đến một hành động bên trong khởi sanh.

Nghĩ đến những hành động thô lỗ, kịch cộm, là loại hành thô kịch; suy tợ đến một hành động thanh lịch, những việc làm tốt đẹp, là loại hành vi tế. Hành thuộc loại thô kịch không trở thành những hành thuộc loại vi tế, và ngợợc lại. Nó chấm dứt vào lúc vừa khởi sanh, và nhợ vậy là vô thợờng, khổ, vô ngã.

Tất cả các loại suy tợ về những hành động xấu xa là hành thấp hèn. Nghĩ đến và thực hiện những hành động thiện là hành cao thợợng. Trong những hành động thiện, công

trình nghiêm chỉnh trì giới là cao thoợng hơn bố thí, hành thiền cao thoợng hơn giữ giới, và hành thiền minh sát cao thoợng hơn hành thiền vắng lặng.

Các hành thấp hèn không tồn tại kéo dài đến những hành cao thoợng; các hành cao thoợng cũng vậy, không kéo dài đến lúc hành thấp hèn khởi sanh. Nó chấm dứt và biến tan vào lúc phát khởi và do đó, là vô thoờng, khổ và vô ngã.

Các hành đoạ những hành động từ thiện không kéo dài đến khoảnh khắc khởi sanh của các hành đoạ đến trì giới, và ngoợc lại. Các hành nghiêm chỉnh trì giới không kéo dài đến khoảnh khắc khởi sanh của hành uẩn muốn thực hành thiền vắng lặng và ngoợc lại. Các hành liên quan đến công trình hành thiền vắng lặng không kéo dài đến khoảnh khắc khởi sanh của hành uẩn muốn hành thiền minh sát và ngoợc lại. Tất cả đều hoại diệt và biến mất vào khoảnh khắc khởi sanh và do đó, là vô thoờng, khổ, và vô ngã.

Suy toị về những hành uẩn có tánh cách thiện và bất thiện quả thật tế nhị, nhoợng vị hành giả nhiệt thành chuyên cần có thể tự chính bản thân mình kinh nghiệm, thấy các hành không ngừng hoại diệt nhoị thế nào vào lúc nó khởi sanh. Thí dụ nhoị trong khi ghi nhận bụng phồng xẹp, nếu có những toị toởng tham ái khởi sanh hành giả liền ghi nhận hiện toợng ấy, "muốn, ham muốn." Niệm nhoị vậy những toị toởng ham muốn biến tan troớc khi kéo dài đến khoảnh khắc khởi sanh một niệm có tánh cách thiện. Vị hành giả đã đạt đến tầng Tuệ Diệt, bhaṅga ñāṇa, hiểu biết hiện toợng nầy rõ ràng, đúng nhoị nó là vậy. Khi vị hành giả cảm nghe hoan hỷ lúc thực hiện một công tác từ thiện thì phải niệm, "hoan hỷ, hoan hỷ". Khi niệm nhoị thế, vị hành giả đã đạt đến tầng Tuệ Diệt, bhaṅga ñāṇa, thấy rõ ràng các hành uẩn của hành động thiện liên quan đến công tác từ thiện biến tan vào khoảnh khắc đoợc ghi nhận. Lại nữa, trong khi niệm di động phồng xẹp ở bụng mà có vọng toởng phát sanh, phải niệm liền. Niệm nhoị vậy, chặp toị toởng hành ghi nhận phồng xẹp biến tan mà không kéo dài đến chặp vọng toởng; chặp vọng toởng cũng biến tan mà không kéo dài đến khoảnh khắc vọng toởng kế tiếp. Bằng cách ấy hành giả nhận thức rằng mỗi chặp hành uẩn hoại diệt và biến tan troớc khi đến khoảnh khắc khởi sanh của một chặp hành uẩn khác. Nếu hành giả không nhận thấy các hiện toợng nhoị mô tả trên, ắt phải biết rằng vị ấy choạ phát triển đến tầng tuệ giác nầy.

Những chặp hành khởi phát từ những đối toợng ở xa không kéo dài đến khoảnh khắc mà những chặp hành do những đối toợng gần phát sanh, và ngoợc lại. Tất cả đều biến tan vào lúc khởi phát và do đó là vô thoờng, khổ, và vô ngã.

---o0o---

Mười Một Cách Phân Tách Thức Uẩn

Đức Thế Tôn dạy:

Yaṁ kiñci viññāṇaṁ atītānāgatapaccuppannaṁ ajjhattaṁ vā bahiddhā vā oḷārikaṁ vā sukhumaṁ vā hīnaṁ vā paṇītaṁ vā yandūre santike vā sabbaṁ viññāṇaṁ netaṁ mama, neso hamasmi na meso attāti evametaṁ yathābūtaṁ sammappaññāya

daṭṭhabaṁ.

"Tất cả thức uẩn, dầu thuộc về quá khứ, vị lai hay hiện tại, bên trong hay bên ngoài, thô kịch hay vi tế, thấp hèn hay cao thượng, xa hay gần, phải được thấy với sự hiểu biết của chính mình, đúng như thật sự nó là vậy, như thế

nầy: 'Đây không phải là của tôi, đây không phải là tôi, đây không phải là tự ngã của tôi'."

Đây là những lời dạy nhằm phân tách thức uẩn theo mười một phương thức để thấy rõ bản chất vô thường, khổ và vô ngã.

Chương VI có giải thích rằng suy niệm về vô thường cũng giống như suy niệm "đây không phải là tôi", suy niệm về khổ cũng giống như suy niệm "đây không phải là của tôi", và suy niệm về vô ngã cũng giống như suy niệm "đây không phải là tự ngã của tôi."

Trong bốn uẩn, viññāṇa, thức uẩn hay tâm, là nổi bật hiển nhiên nhất. Trong ngôn ngữ thông thường được xử dụng hằng ngày, những tâm sở như ham muốn và sân hận, được mô tả là "tâm": "tâm ham muốn", "tâm ưa thích", "tâm sân hận". Trong các Bản Chú Giải cũng vậy, đầu tiên các loại nầy cũng được xem là tâm (hay tâm vương), chỉ về sau đó mới được gọi là tâm sở. Nơi đây cũng vậy, chúng ta đề nghị rằng đến một mức độ nào, sẽ gọi đó là tâm.

Thức quá khứ có thể là tâm trong những kiếp sống quá khứ, cũng có thể là tâm khởi sanh trong kiếp hiện tại vào thời kỳ niên thiếu, hoặc trong những ngày, những tháng hoặc những năm sau đó, chí đến ngày nay, tâm khởi sanh trước khoảnh khắc hiện tại. Trong những loại tâm ấy có thể có trong quá khứ, rất hiển nhiên rằng cái tâm trong những kiếp sống quá khứ không tồn tại kéo dài đến kiếp sống hiện tại, nó đã chấm dứt từ những kiếp ấy. Nhưng đối với những người chấp ngã mạnh mẽ, tức những người chấp thủ mạnh mẽ vào một cái ta, thì không dễ gì làm cho họ hiểu biết như thế, bởi vì họ chủ trương rằng viññāṇa, thức, là một linh hồn hay tự ngã, một thực thể sống. Theo niềm tin của những vị nầy, khi cơ thể vật chất trong kiếp sống quá khứ hoại diệt và tan rã, viññāṇa, linh hồn, lìa thân ấy và chuyển sinh vào một thân mới, rồi nương tựa luôn vào cái thân mới nầy từ lúc được thọ thai trong lòng mẹ cho đến khi chết, và một lần nữa lìa cái thân đã trở thành cũ nầy, chuyển sinh vào một thân mới khác, trong một kiếp sống mới. Niềm tin nầy đã được mô tả trong câu chuyện của Sāti, ở Chương IV.

Tiến Trình Tái Sanh

Như các vị hành giả tự bản thân chứng nghiệm, tâm không tồn tại đến một giây đồng hồ, mà luôn luôn khởi sanh và hoại diệt, không ngừng sanh diệt. Tâm sanh và diệt như thế nào đã được mô tả trong khi thảo luận về tiến trình tâm. Như đã được giải thích, trong mỗi kiếp sinh tồn, vào lúc sắp chết

maranasaññā vithī, tiến trình tâm khởi phát cùng với kamma, nghiệp, kamma nimitta, hiện tượng của nghiệp, hay gati-nimitta, biểu tượng tái sanh, làm đối tượng. Đó là phương thức khởi sanh: từ luồng hộ kiếp (bhavaṅga) khởi sanh ý môn hướng tâm

(āvajjana citta), cảm nhận những cảm giác. Loại tâm nầy phản ảnh một hành động thiện hay bất thiện đã đợợc thực hiện trong kiếp sống (kamma, nghiệp), hoặc một dấu hiệu hay biểu tợợng liên hợp với hành động ấy (kamma-nimitta, biểu tợợng của nghiệp), hoặc một biểu tợợng của nơi chốn sắp tái sanh vào (gati-nimitta, biểu hiệu lâm chung). Sau khi chặp tâm nầy chấm dứt, luồng tâm tích cực, hay tiến trình javana, chụp lấy đối tợợng, phát sanh liên tục trong năm sát na (chặp tợ tợởng). Vào lúc luồng xung lực javana chấm dứt, tâm đăng ký tadālambana, duyên theo đối tợợng trên, phát sanh trong hai chặp. Sau đó tâm bhavaṅga, hộ kiếp, phát sanh và tồn tại trong một hoặc hai chặp tợ tợởng (sát na). Tiếp theo là thức hay tâm chấm dứt một kiếp sống, và chặp tâm bhavaṅga citta cuối cùng nầy đợợc gọi là cuti citta, tử tâm. Khi chặp cuti citta, tử tâm, chấm dứt, tùy theo kamma, nghiệp thiện hay bất thiện phát hiện ngay vào lúc lâm chung, tâm mới phát sanh trong một kiếp mới. Chặp tâm nầy đợợc gọi là paṭisandhi citta, thức, hay tâm-nối-liền, bởi vì chặp tâm nầy nối liền hai kiếp sống, quá khứ và hiện tại. Khi paṭisandhi citta, thức-nối-liền nầy chấm dứt, một loạt những chặp hộ kiếp, bhavaṅga citta, phát sanh. Khi có trần cảnh nhợ hình thể hay âm thanh phát hiện ở lục căn, loạt bhavaṅga citta chấm dứt và lục thức, theo sau là ngũ môn thức nhợ nhãn thức hay nhĩ thức, phát sanh. Đó là những gì thật sự xảy diễn vào lúc ta thấy hoặc nghe. Theo tiến trình nầy tâm phát sanh từng nơi, nơi nầy rồi nơi khác, lúc ở mắt, lúc ở tai, lúc ở lợỡi, lúc ở mũi v.v... liên tục trong một loạt những tâm (citta) mới, mỗi tâm phát sanh rồi hoại diệt. Chặp tử tâm, cuti citta, của kiếp quá khứ sau cùng chấm dứt ngay tại chỗ, vào lúc ấy. Tâm của kiếp hiện tại là một chặp tâm mới, khởi sanh do kamma, nghiệp quá khứ tạo duyên. Mỗi chập tâm là một chập tâm mới, không phải tâm cũ đổi thành mới.

Trong khi chuyên cần quán chiếu hiện tợợng phồng xẹp ở bụng hành giả ghi nhận một ý nghĩ vừa khởi sanh. Khi ghi nhận nhợ vậy ý nghĩ hay tâm suy nghĩ bỗng nhiên biến mất. Nhận ra hiện tợợng nầy vị hành giả kết luận rằng cái chết có nghĩa là sự chấm dứt chuỗi dài những chặp tâm sau khi chặp tử tâm, cuti citta, chấm dứt. Cùng thế ấy, sự trở thành mới có nghĩa là sự phát sanh đầu tiên của một loạt những chập tâm mới trong một môi trợờng mới của kiếp sống mới, giống y nhợ trong tâm hiện tại lúc nào cũng có một chập tâm mới phát sanh. Bhavaṅga citta, luồng tâm hộ kiếp, là chuỗi dài những sự khởi sanh, tùy thuộc nghiệp lực (kammic force) của một tâm mới tợơng tợ, khởi đầu với chính cái tâm sơ khởi vào lúc đợợc thọ thai. Cái tâm hiểu biết

những hiện tợợng thấy, nghe, hửi, nếm, sờ đụng, và suy tợ khởi sanh mới mẻ từ những chập tâm trong chuỗi dài đời sống. Nhợ thế đó hành giả hiểu biết tâm khởi sanh và hoại diệt nhợ thế nào và chính tự kinh nghiệm bản thân có thể suy diễn đến tử tâm, cuti citta, và tâm nối liền paṭisandhi citta.

---o0o---

Định Luật Phát Sanh Tùy Thuộc

Hiểu biết rằng cái tâm mới phát sanh tùy thuộc nơi nghiệp, kamma, là hiểu biết Định Luật Phát Sanh Tùy Thuộc (hay Thập Nhị Nhân Duyên), xuyên qua sự hiểu biết vòng

quanh nghiệp-quả. Sách Thanh Tịnh Đạo, Visuddhi- magga, có ghi nhơ sau: "Đã phân biện những điều kiện của danh và sắc nhơ thế ấy (rằng không có ngơời hành động, cũng không có ngơời gặt hái hậu quả của hành động, chỉ có những hiện tơợng diễn tiến theo nhân và quả) bằng những vòng quanh nghiệp và quả, và đã lìa bỏ tình trạng mơ hồ ("Có linh hồn chăng? có tự ngã chăng?" "Tại sao tự ngã phát khởi?" v.v...) về ba thời kỳ, tất cả các pháp, dhammas, quá khứ, vị lai và hiện tại đơợc ngơời ấy thông hiểu theo kiến thức về tiến trình sanh và tử của mình."

Nơi đây, theo cách thức phân biện, "bằng vòng quanh của nghiệp, kamma" bao gồm những nguyên nhân nhơ vô minh, avijjā, ái (taṅhā), thủ (upādāna) và hành (saṅkhāra). Thêm vào đó, bằng cách phân biện thức-nối-liền đầu tiên và tử tâm cuối cùng, tất cả những tâm đã phát sanh ở khoảng giữa trong suốt kiếp sống trở thành rõ ràng thông hiểu.

Cùng thế ấy, bằng cách hiểu biết tất cả những tâm trong kiếp sống hiện tiền, các loại tâm trong những kiếp quá khứ và vị lai cũng đơợc phân tách và biện giải. Hiểu biết tâm là hiểu biết những tâm sở đồng phát sanh và cũng hiểu biết căn môn mà tâm ấy tùy thuộc. Do đó sách Thanh Tịnh Đạo, Visuddhimagga viết, "tất cả các pháp, dhammas, quá khứ, vị lai và hiện tại đều đơợc vị ấy thông hiểu."

---o0o---

Thức Uẩn Trong Ba Thời Kỳ

Bởi vì hiểu biết rằng bắt đầu từ thức tái sanh trở đi, liên tiếp một loạt những chặp tâm phát sanh và hoại diệt, vị hành giả nhận thức rõ ràng rằng tâm trong những kiếp quá khứ chấm dứt ngay tại chỗ, không tồn tại kéo dài đến tận kiếp nầy. Vị ấy cũng thấy rõ ràng rằng tâm trong kiếp sống hiện tại chấm

dứt ngay tại chỗ vào lúc phát sanh. Do đó hành giả ở trong vị trí phân biện rõ ràng quá khứ, vị lai và hiện tại với sự hiểu biết mà tự cá nhân mình chứng nghiệm.

Đối với hành giả, nếu trong khi niệm phồng xẹp ở bụng mà có những ý nghĩ phát sanh, liền niệm, "suy nghĩ, suy nghĩ". Niệm nhơ vậy ý nghĩ tan biến. Khi nghe, hành giả niệm, "nghe, nghe", và nhĩ thức tự nhiên biến tan. Không nhơ ngơời đời thơờng nghĩ, vị ấy không nghĩ rằng mình vẫn còn tiếp tục nghe lâu dài những âm thanh ấy, mà thấy rằng mình nghe từng phần, từng giai đoạn xen kẻ nhau -- nghe, mất, nghe, mất -- nhĩ thức sanh diệt từng chặp.

Cùng thế ấy khi niệm thân xúc, hành giả thấy xúc giác từng chặp nhanh chóng biến tan. Khi tâm định đặc biệt vững mạnh hành giả cũng thấy nhãn thức liên tục sanh diệt rất nhanh chóng trong một chuỗi dài. Tỷ thức và thiệt thức cũng phải đơợc quán chiếu cùng một thế ấy. Khi niệm, ý thức cũng đơợc thấy là xen kẻ nhau sanh diệt nhanh chóng. Tóm tắt, với mỗi niệm, cả hai -- đối tơợng và tâm hay biết đối tơợng -- đều đơợc thấy là khởi sanh và hoại diệt một cách nhanh chóng.

Bằng cách ấy hành giả đã thấy rõ rằng nhãn thức không tồn tại kéo dài đến khoảnh khắc mà mình niệm suy nghĩ, hay niệm nghe, mà tan biến ngay vào lúc thấy, hay lúc

nghe, tức khi nhãn thức hay nhĩ thức khởi sanh. Vị ấy nhận thức rằng nó là vô thợờng. Cùng thế ấy, tâm niệm, tâm suy tợ và tâm nghe không kéo dài đến lúc thấy, mà biến tan ngay vào lúc niệm, suy nghĩ và nghe. Do đó hành giả nhận thức rằng nó là vô thợờng:

1. Nhãn thức, nhĩ thức, thân thức và tâm suy nghĩ vừa khởi sanh trong khoảnh khắc trợớc không kéo dài đến khoảnh khắc thấy, nghe, sờ đụng, và suy nghĩ trong giây phút hiện tại. Nó hoại diệt và biến mất, và do đó, là vô thợờng, khổ và vô ngã.

2. Nhãn thức, nhĩ thức, thân thức và tâm suy nghĩ khởi sanh trong hiện tại không kéo dài đến khoảnh khắc nghe, thấy, sờ đụng và suy nghĩ, kế liền tiếp theo đó. Nó chấm dứt ngay trong hiện tại và do đó, là vô thợờng, khổ và vô ngã.

3. Nhãn thức, nhĩ thức, thân thức và tâm suy nghĩ mà sẽ phát sanh trong tợơng lai sẽ không kéo dài đến khoảnh khắc liền kế theo đó trong tợơng lai. Nó sẽ hoại diệt và biến tan và do đó, là vô thợờng, khổ và vô ngã.

Bằng cách ấy, tự cá nhân nhận thấy thức uẩn sanh và diệt nhanh chóng nhợ thế nào trong thân mình, hành giả có thể suy diễn rằng, cũng giống nhợ loại thức đã đợợc ghi nhận, tất cả những thức còn lại để đợợc ghi nhận, những thức trong những ngợời khác và trong toàn thể thế gian, cũng đều nhợ thế ấy, không ngừng sanh diệt.

Chúng ta đã quan sát tất cả những loại thức, nhợng còn phải quán sát thức dợới những sắc thái khác nhợ bên trong và bên ngoài.

Tâm có đối tợợng bên trong không kéo dài đến tâm có đối tợợng bên ngoài; tâm có đối tợợng bên ngoài không kéo dài đến tâm có đối tợợng bên trong. Khi nó chụp nắm một đối tợợng thì liền chấm dứt và nhợ vậy là vô thợờng, khổ và vô ngã.

Tâm sân hận là thô kịch; so với tâm sân các loại tâm khác là vi tế. Trong các tâm sân, những loại đủ hung tợn để sát hại sanh linh, hành hung kẻ khác hay hủy hoại tài sản của ngợời, hoặc dùng những lời lẽ thô lỗ mắng nhiếc và hăm dọa ngợời, là thô kịch; tâm sân dợới hình thức bực tức thông thợờng là sân vi tế. Tâm tham ái thì mềm dịu hơn tâm sân, nhợng một tâm tham đủ mạnh để làm nguyên nhân xúi giục trộm cắp hay có những hành động sai quấy, thấp hèn, ăn nói cộc cằn thô lỗ, là tâm tham thô kịch. Ham muốn hay ợớc mong thông thợờng là tâm tham vi tế. Tâm si mê càng mềm dịu hơn tâm tham ái và tâm sân hận, nhợng tâm si mê tìm tòi bắt lỗi hay tỏ ra không tôn trọng Phật, Pháp, Tăng là thô kịch. Tâm hoài nghi thông thợờng hoặc hôn trầm phóng dật là tâm si vi tế. Tinh tế hơn tất cả những tâm bất thiện kể trên là những tâm thiện, và trong những tâm thiện, thỏa thích say mê là thô kịch, trong khi ấy tâm thản nhiên tự tại và an trụ là vi tế.

Vị hành giả chuyên cần giữ chánh niệm theo dõi di động phồng xẹp ở bụng nhận biết những loại tâm thô kịch hay vi tế -- rằng tâm thô kịch không tồn tại kéo dài đến khoảnh khắc khởi sanh của tâm vi tế, và tâm vi tế không kéo dài đến khoảnh khắc khởi sanh của tâm thô kịch. Các tâm ấy chấm dứt và biến tan ngay vào lúc khởi sanh.

---o0o---

Quán Chiếu Tâm Theo Kinh Tứ Niệm Xứ (Satipaṭṭhāna Sutta)

Trong khi quán niệm di động phồng xẹp ở bụng, nếu có tâm khởi sanh liên hợp với tham ái, hành giả liền ghi nhận tâm có tham. Đó là hiểu biết tâm phát sanh liên hợp với tham ái đúng nhơ thật sự nó là vậy, theo kinh Tứ

Niệm Xứ, Satipaṭṭhāna Sutta -- sa rāgaṁ vā cittaṁ sa rāgaṁ cittanti pajānāti. Khi niệm nhơ vậy, tâm tham ái chấm dứt và theo liền sau đó là một luồng những loại tâm liên tục tiếp diễn gồm tâm thiện, kusala citta, của niệm và tâm hành (kiriyā), tâm quả (vipāka) và luồng xung lực thiện (kusala javana) liên quan đến hành động tại thế thấy, nghe v.v... Những tâm thiện, hành và quả ấy đơợc ghi nhận vào lúc khởi sanh nhơ thấy, nghe, sờ đụng và hiểu biết. Đó là hiểu biết tâm thiện, hành, quả và bất định, không có tham, đúng nhơ nó thật sự là vậy, theo câu vītarāgaṁ vā cittaṁ vītarāgaṁ cittanti pajānāti của kinh Satipaṭṭhāna Sutta, Tứ Niệm Xứ. Ghi nhận và hiểu biết tâm có tham cũng nhơ tâm không có tham bằng cách quán chiếu tâm với chánh niệm.

Nơi đây, Sơ (Ngài Mahasi) muốn đề cập đến lối trình bày của Bản Chú Giải. Bản Chú Giải định nghĩa tâm có tham ái là tám loại tâm kết hợp với căn tham. Đó là liệt kê các tâm tham. Nhơ vậy nếu là tâm tham thì nó phải là một trong tám loại tâm bắt nguồn từ luyến ái. Tuy nhiên, chỉ xem sự khởi sanh của tám loại tâm bắt nguồn từ luyến ái là savāga, tâm với tham ái, không hàm ý rằng đó là quán chiếu tâm với chú niệm.

Lại nữa, vītarāga, tâm không có tham ái, đơợc định nghĩa là tâm thiện tại thế, và tâm bất định. Bản Chú Giải nói rằng bởi vì tâm siêu thế (supramundane citta) là đối tơợng của tuệ minh sát (vipassanā ñāṇa) nên không đơợc xếp vào cùng hạng với vītarāgaṁ, tâm không có tham ái, vītadosa, tâm không có sân hận, hoặc vītamoha, tâm không có si mê. Cùng thế ấy, hai loại tâm bắt nguồn từ căn sân và hai loại bắt nguồn từ căn si cũng không đơợc xếp vào loại tâm không có tham ái.

Một lần nọ, khi chơa có đơợc tuệ giác nào trong thiền tập, Sơ còn bị hoài nghi, mãi phân vân không biết tại sao các loại tâm bắt nguồn từ căn sân và căn si lại không đơợc xếp vào loại tâm không có tham ái. Chỉ khi phát triển trí tuệ qua pháp hành Sơ mới thông hiểu rằng lời phân giải của Bản Chú Giải là tự nhiên và đúng nhơ thế nào. Khi tâm có tham ái đơợc ghi nhận, nó liền chấm dứt và liền theo đó chỉ phát sanh có tâm thiện, tâm hành, tâm quả và tâm bất định; quả thật khó mà có tâm sân và tâm si. Do đó vào lúc bấy giờ chỉ có tâm thiện (kusala citta) trong khi ghi nhận, hoặc chỉ có tâm quả bất định (vipāka abyākata), ý môn hơớng tâm bất định (āvajjana abyākata) nằm trong thức và luồng xung lực (javana) đơợc quán chiếu. Nhơ vậy, định nghĩa của danh từ vītarāga, tâm không có tham ái, là tâm bất định có tánh cách thiện (kusala abyākata citta, tâm thiện bất định) quả thật rất tự nhiên và rất

đúng với những gì ngơời hành thiền cảm nhận xuyên qua kinh nghiệm bản thân.

Khi sân hận khởi sanh trong lúc mình niệm phồng xẹp ở bụng, hành giả phải ghi nhận. Tâm sân nhanh chóng biến tan, và thay vào đó khởi sanh tâm thiện của hành động ghi nhận, những tâm bất định, và luồng xung lực (javana) có tánh cách thiện, của sự thấy v.v... Bằng cách ghi nhận hành giả cũng hiểu biết rằng tâm ấy không có sân. Khi tâm có

si, tức có hoài nghi hay phóng dật, hành giả ghi nhận nhơ thơờng lệ, và nó tan biến. Thay vào đó là tâm thiện của sự ghi nhận, những tâm bất định, và luồng xung lực (javana) của sự thấy. Bằng cách ghi nhận, hành giả thông hiểu rằng tâm ấy không có si, vītamoha.

Lại nữa, khi phóng dật và lo âu khởi sanh trong lúc hành giả niệm phồng xẹp ở bụng, những loại tâm ấy phải đơợc ghi nhận, "phóng dật", "lo âu". Nó liền biến tan và chánh niệm khởi sanh thay vào đó. Hành giả ghi nhận tâm niệm ấy trơớc khi trở về niệm phồng xẹp ở bụng. Lần khác, trong khi ghi nhận phồng xẹp ở bụng, nếu có lo âu và phóng dật khởi sanh, hành giả ghi nhận "lo âu", "phóng dật". Khi niệm nhơ thế tình trạng phóng dật biến tan, tâm trở nên yên tĩnh và vắng lặng. Trạng thái tâm nầy cũng phải đơợc ghi nhận.

Khi tâm định vững chắc tốt đẹp và an trụ trên đối tơợng đơợc quán chiếu, tâm an tĩnh ấy cũng tự nhiên đơợc hay biết. Khi lo âu khởi sanh hành giả ghi nhận, và tâm trở nên an tĩnh trở lại. Tất cả những trạng thái đổi thay ấy của tâm đều đơợc hành giả chuyên cần chú niệm. Một cái tâm đơợc ghi nhận và quán chiếu thì gọi là vimutta, không ô nhiễm. Tâm mà còn cần phải đơợc ghi nhận và quán chiếu thì gọi là avimutta, chơa giải phóng, còn ô nhiễm. Hành giả ghi nhận tất cả những trạng thái tâm ấy.

Đó là phơơng thức mà thức uẩn phải đơợc quán chiếu đúng theo lời dạy của Đức Thế Tôn trong kinh Niệm Xứ, Satipaṭṭhāna Sutta. Theo pháp hành nầy, những tâm có tham ái và khát vọng, sân hận, phóng dật, và lo âu, tất cả đều thuộc loại thô kịch. Khi không chứa đựng những loại tâm thô kịch ấy, ắt có phát sanh thay vào đó những loại tâm thiện và bất định, vốn là những loại tâm vi tế. Do vậy, ngơời hành thiền chuyên cần quán chiếu những hiện tơợng khởi sanh, nhận thức rằng tâm thô kịch không tồn tại kéo dài đến khoảnh khắc mà tâm vi tế khởi sanh v.v... Nó biến tan ngay tại chỗ, vào khoảnh khắc khởi sanh, và nhơ vậy là vô thơờng, khổ và vô ngã.

Phơơng thức phân hạng tâm, hay thức, theo tánh cách thấp hèn hay cao thơợng cũng giống nhơ cách xếp loại các hành. Tâm bất thiện thấp hèn không tồn tại kéo dài đến lúc tâm thiện bất định khởi sanh; tâm thiện cao thơợng cũng không kéo dài đến tâm bất thiện thấp hèn. Nó chấm dứt ngay vào lúc khởi sanh và do đó là vô thơờng, khổ và vô ngã. Tâm thiện bố thí không tồn tại kéo dài đến lúc tâm thiện trì giới, hay thiền định khởi sanh. Tâm thiện trì giới không kéo dài đến lúc tâm thiện thiền chỉ khởi sanh, và ngơợc lại. Tâm thiền chỉ không kéo dài đến tâm thiền minh sát; tâm thiền minh sát không kéo dài đến tâm thiền chỉ. Tất cả đều chấm dứt và biến tan vào lúc khởi sanh.

Đối với ngơời thơờng, không quen quán chiếu và ghi nhận hiện tơợng cảm giác thì khi nhìn một đối tơợng từ xa di chuyển đến gần, họ nghĩ rằng cái tâm mà nhìn đối tơợng từ xa, chính cái tâm ấy di chuyển đến gần họ. Khi nhìn một đối tơợng ở gần di chuyển đi xa thì nghĩ rằng tâm họ di chuyển từ gần đi xa.

Cùng thế ấy, khi nghe một âm thanh gần trong lúc lắng tai nghe một tiếng động từ xa thì cho rằng cái tâm lắng nghe tiếng động từ xa đã di chuyển lại gần; nghe một tiếng động từ xa trong khi lắng nghe một âm thanh gần, thì cho rằng cái tâm mà nghe âm

thanh gần đã di chuyển đi xa.

Trong khi mũi hửi một mùi ở xa, cảm nghe một mùi từ trong thân mình phát ra, thì nghĩ rằng cái tâm ở xa di chuyển đến gần. Trong khi nghe mùi phát sanh từ thân mình mà có mùi từ ở ngoài đến thì cho rằng cái tâm ở gần đã đi ra xa.

Khi cảm nhận xúc giác từ nơi xa, nhọ ở chân chẳng hạn, và có một xúc giác khác ở ngực, cảm giác ở xa hình nhọ di chuyển đến gần, và ngọợc lại.

Trong khi nghĩ đến một đối tọợng ở xa mà có ý nghĩ đến một đối tọợng gần, thì hình nhọ tâm ở xa di chuyển đến gần, và ngọợc lại.

Tóm tắt, thông thọờng ngọời ta tin rằng chỉ có một cái tâm thọờng còn hiểu biết mọi việc, ở xa cũng nhọ ở gần. Vị hành giả ghi nhận tất cả mọi hiện tọợng thấy, nghe, hửi, nếm, sờ đụng, và suy tọ thông hiểu với sự hiểu biết và kinh nghiệm riêng của chính mình, rằng tâm ở xa không di chuyển lại gần; mà tâm ở gần cũng không di chuyển đi xa. Nó chấm dứt và hoại diệt biến tan ngay vào lúc khởi sanh.

---o0o---

-VIII- THUẦN HÓA TUỆ MINH SÁT

-ooOoo-

Bản chánh kinh Anattalakkhaṇa Sutta, Vô Ngã Tọớng, đọợc chia làm bốn phần. Phần đầu đề cập đến lời dạy rằng "năm uẩn: sắc, thọ, tọởng, hành, thức, có chiều họớng gây đau khổ và, bởi vì không thể điều khiển và kiểm soát nó, do đó không có tự ngã hay thể chất bên trong."

Phần nhì đề cập đến câu hỏi, Ṅăm uẩn là thọờng còn hay vô thọờng? Là đau khổ hay hạnh phúc?" và giải thích rằng xem cái gì không thọờng còn, đau khổ và phải biến chuyển là "của tôi" "tôi" "tự ngã của tôi" là không thích nghi.

Trong phần thứ ba, năm uẩn đọợc xếp loại và liệt kê dọới mọời một tựa đề và đọợc dạy phải quán niệm xem là "không phải của tôi, không phải là tôi, không phải là tự ngã của tôi" (vô thọờng, khổ, vô ngã).

Trong phần thứ tọ mà giờ đây chúng ta sắp đề cập đến, Đức Thế Tôn dạy ngọời hành thiền phải thực hành nhọ thế nào để dần dần, từng giai đoạn, trau giồi tuệ minh sát, và bằng cách nào phát triển nibbidā ñāṇa, tuệ chán nản, đọa đến Đạo Tuệ và Quả Tuệ và cuối cùng đến giải thoát cùng tột, trở thành bậc A La Hán.

Làm Thế Nào Phát Triển Tuệ Minh Sát?

Evaṁ passaṁ bhikkhave, sutvā ariyasāvako rūpa-smiṁpi nibbindati vedanāyapi nibbindati saññāyapi nibbindati saṅkhāresupi nibbindati viññāṇasmiṁpi nibbindati.

"Nầy chọ Tỳ Khọu, vị thánh đệ tử đã đọợc thụ huấn, thấy nhọ vậy, nảy sanh tâm chán nản sắc, chán nản thọ, chán nản tọởng, chán nản hành, chán nản thức."

Bằng cách ấy Đức Thế Tôn dạy nên phát triển tuệ chán nản, nibbidā ñāṇa, nhơ thế nào. Trong đoạn kinh trên cụm từ "thấy nhơ vậy" có nghĩa là thấy vô thợờng, khổ, vô ngã. Ngợời đã thấy nhơ vậy trở thành vị đệ tử đã đợợc thụ huấn, trang bị đầy đủ trí tuệ bằng cả hai phợơng cách, lắng nghe lời dạy và tự cá nhân kinh nghiệm.

Vị ấy đợợc dạy rằng muốn nhận thấy bản chất vô thợờng, khổ và vô ngã của năm uẩn: sắc, thọ, tợởng, hành và thức, thì phải chuyên cần chú niệm, thận trọng ghi nhận tất cả nhãn thức, nhĩ thức, tỷ thức, thiệt thức, thân thức và ý thức mỗi khi thấy, nghe v.v... Vị ấy cũng nghe dạy phải suy niệm rằng ngũ uẩn thủ, năm nhóm bám níu, chỉ là danh pháp và sắc pháp, và sự hay biết là (cơ năng, hay nhiệm vụ của) tâm (danh, nāma). Vị ấy cũng nghe về nhân và quả, về bản chất không ngừng sanh diệt, vô thợờng và không có thể chất. Tất cả những điều ấy là kiến thức đã đợợc thâu đạt nhờ học hỏi hoặc nghe thuật lại. Hành giả đã có đợợc những kiến thức ấy trợớc khi bắt đầu hành thiền. Rồi trong khi ghi nhận phồng, xẹp, co vào, duỗi ra, di chuyển, giãn ra, ép vào, sờ đụng biết cứng, thô, mềm, láng, nóng, lạnh và thấy, nghe, hửi, nếm, và sờ đụng, hành giả nhận thức rằng những đối tợợng mà mình ghi nhận là sắc pháp và sự hiểu biết những đối tợợng ấy là danh pháp và chỉ có hai: sắc pháp và danh pháp. Trong khi ghi nhận nhãn thức, nhĩ thức, thân thức và ý thức hành giả biết rằng thức ấy, tức sự thấy, sự nghe v.v... là danh, và căn môn của thức là sắc, chỉ có hai, danh và sắc ấy. Đây là kiến thức thâu thập qua kinh nghiệm cá nhân.

Lại nữa, khi có ý muốn co vào, hành giả co; khi có ý muốn duỗi ra, hành giả duỗi; khi có ý muốn đi, hành giả đi. Ghi nhận tất cả những sự kiện ấy, hành giả nhận thức rằng mình co vào vì có ý muốn co vào; mình duỗi ra, hoặc đi vì có ý muốn làm vậy, không có một thực thể sống, một tự ngã, làm cho mình co vào, duỗi ra hay đi, chỉ có nguyên nhân tạo nên hậu quả. Đây cũng là kiến thức đợợc thâu thập xuyên qua kinh nghiệm bản thân.

Nếu hành giả không ghi nhận những hiện tợợng ấy ắt không thể nhận thấy đúng sự thật. Hành giả phát tâm ợa thích. Từ ợa thích sanh khao khát ợớc mong. Bởi vì khao khát ợớc mong nên phải cố gắng thành đạt cho đợợc, do đó tạo nghiệp -- thiện nghiệp và bất thiện nghiệp -- đợa đến những trở thành (hữu) mới. Bằng cách ấy hành giả thấu hiểu Định Luật Phát Sanh Tùy Thuộc, liên quan đến hiện tợợng nhân quả.

Một lần nữa, đối tợợng sắc, thọ, tợởng, hành, thức và cái tâm hay biết các đối tợợng ấy, cả hai đều liên tục sanh khởi và hoại diệt. Nhơ vậy hành giả hiểu biết đúng lời dạy của Đức Thế Tôn, rằng những hiện tợợng ấy là vô thợờng, khổ và vô ngã.

Nhơ đã nói ở phần trên, các loại kiến thức khác nhau ấy, bắt đầu từ sự phân biệt danh pháp và sắc pháp, chí đến kiến thức về bản chất vô thợờng, khổ và vô ngã, tất cả đều đợợc thâu đạt xuyên qua kinh nghiệm bản thân, không

phải nhờ học hỏi hay nghe thuật lại. Chúng ta dám nói rằng trong nhóm quý vị hiện diện trong cử tọa đây phần lớn đã có trang bị đầy đủ những kinh nghiệm cá nhân tợơng tợ. Nhơ vậy chúng ta nói rằng ngợời đã có thể nhận thức bản chất vô thợờng, khổ và vô ngã đúng nhơ thật, qua kinh nghiệm bản thân là ngợời đã đợợc giáo huấn

đầy đủ, ngoời đã đoợc trang bị đủ cả hai, kiến thức qua học hỏi và kiến thức qua kinh nghiệm cá nhân, cả pháp học lẫn pháp hành.

Khỏi cần phải nói rằng Nhóm Năm Vị Tỳ Khoıu, đã là bậc Nhập Loıu, ắt có trang bị đầy đủ cả hai loại kiến thức, do đó là hàng đệ tử đoợc thụ huấn đầy đủ.

Vị đệ tử của Đức Thế Tôn đã đoợc thụ huấn đầy đủ nhoı vậy có thể nhận thức, với sự hiểu biết của chính mình, rằng năm uẩn: sắc, thọ, toởng, hành, thức, phát hiện mỗi khi thấy, nghe, sờ đụng và hiểu biết là vô thoờng, khổ và vô ngã. Vị hành giả mà nhận thức đoợc nhoı vậy sẽ sớm thành đạt udayabbaya ñāṇa, tuệ sanh diệt, phân biện rõ ràng trạng thái nhanh chóng sanh diệt của sắc pháp và danh pháp. Theo sách Visuddhimagga, Thanh Tịnh Đạo, khi đã thành đạt tuệ giác nầy hành giả thấy những ánh sáng lạ thoờng và hào quang, và chứng nghiệm hạnh phúc an lạc choıa từng bao giờ đoợc biết, chứng nghiệm tâm phỉ (pīti) và có tình trạng thanh bình tĩnh lặng. Hành giả cũng kinh nghiệm trạng thái an khinh, thân tâm nhẹ nhàng thơ thới, dịu dàng và có nhiều nghị lực. Nhoı thế ấy vị hành giả cảm nghe thân tâm hoan hỷ thỏa thích không thể tả. Tâm chú niệm của vị hành giả toàn hảo đến đổi có thể nói rằng không có chi mà mình không ghi nhận, trí minh mẫn sáng suốt và bén nhạy làm cho mình có cảm toởng rằng không có chi mà mình không thể hiểu biết. Tâm đạo càng tiến triển nhiệt thành, đức tin nơi Đức Phật, Giáo Pháp và Đức Tăng càng tăng troởng mãnh liệt, rõ ràng và sáng tỏ hơn bao giờ hết.

Tuy nhiên tất cả những hiện toợng lạ thoờng ấy phải đoợc ghi nhận và buông bỏ, để trôi qua. Khi không nắm giữ mà buông xả nhoı vậy giai đoạn tuệ nầy cũng trôi qua và hành giả tiến đến giai đoạn bhaṅga ñāṇa, tuệ diệt. Vào lúc nầy đề mục thiền và cái tâm hành thiền đoợc thấy tan rã và biến mất từng cặp. Thí dụ nhoı khi ghi nhận bụng phồng, thấy di động phồng và tâm ghi nhận di động ấy cùng lúc tan biến. Mỗi di động phồng lên đoợc phân biện tan biến trong từng những giai đoạn biến tan nhỏ riêng biệt, liên tục tiếp nối nhau. Mỗi khi ghi nhận thì hành giả phân biện rõ ràng điều nầy. Đề mục thiền hình nhoı chấm dứt và biến mất troớc, liền theo đó tâm ghi nhận đề mục ấy cũng nhanh chóng chấm dứt. Dĩ nhiên đó là những gì thật sự xảy

diễn. Khi một ý toởng đoợc quán niệm, tâm quán niệm chỉ phát sanh sau khi ý nghĩ ấy biến mất. Điều nầy cũng xảy diễn trong khi ghi nhận những đối toợng khác -- sự ghi nhận chỉ đến sau khi đối toợng đoợc ghi nhận đã biến mất. Nhoıng khi tuệ giác phát triển choıa đoợc đầy đủ, ta có cảm toởng hình nhoı đối toợng đoợc ghi nhận biến tan cùng lúc với tâm hiểu biết. Điều nầy trùng hợp với lời dạy của bài kinh, rằng chỉ quán niệm khoảnh khắc hiện tại.

Nhận thức tiến trình tan biến liên tục và nhanh chóng xảy diễn nhoı vậy ta hiểu biết rằng cái chết có thể đến bất cứ lúc nào, và đó là điều đáng kinh sợ. Đây là tuệ diệt, nhận thấy hiểm họa hay kinh sợ bhaṅga ñāṇa. Khi thấy sự vật là hiểm nguy, hành giả hiểu biết rằng nó là độc hại và đầy hiểm họa. Đó là ādinava ñāṇa, tuệ giác nhận thấy hiểm họa trong tất cả những gì không ngừng chuyển biến, luôn luôn trở thành (tức các pháp đoợc cấu tạo, các hành, hay các pháp hữu vi). Hành giả không còn thấy thích thú trong

những danh uẩn và sắc uẩn đáng kinh sợ ấy nữa, thấy đó là đáng ghê tởm và đáng chán. Đó là nibbidā ñāṇa, tuệ chán nản. Đức Thế Tôn muốn nhắc đến trạng thái tâm nầy khi Ngài tuyên ngôn rūpasmiṁpi nibbindati: Nó càng chán ghét sắc pháp ..."

Trước khi nibbidā ñāṇa, tuệ chán nản, nầy phát triển ta còn khá bằng lòng và vui vẻ thỏa thích với hình sắc của cơ thể hiện thời, và vui vẻ thỏa thích ước mong một thân hình đẹp đẻ xinh tươi trong tương lai ở cảnh người hay cảnh trời. Ta khao khát trông chờ một thân hình mạnh khoẻ, xinh đẹp ở cảnh người hoặc cảnh trời. Với sự phát sanh của tuệ giác nầy ta không còn cảm nghe hạnh phúc, không còn vui vẻ sống trong tình trạng mong chờ. Cái mà được gọi là hạnh phúc trong cảnh người chỉ là sự kết hợp của sắc pháp và danh pháp luôn luôn nhanh chóng sanh rồi diệt. Hành giả cũng nhận thức rằng cái mà được gọi là hạnh phúc ở cõi trời cũng cùng thế ấy, là sự kết hợp phù du tạm bợ của sắc và danh pháp mà mình đã chán chê ghét bỏ và mệt mỏi ghê tởm. Cũng tựa hồ nhơ người thợ chày, bắt nắm trong tay một con rắn độc mà trong khi đó nghĩ rằng nó là con lươn; một khi nhận ra rằng mình chỉ cầm trong tay một con rắn độc, không phải con lươn, thì vội vả muốn vứt bỏ đi càng sớm càng tốt. Hình ảnh thí dụ nầy đã được mô tả đầy đủ trong bài giảng của Sơ về kinh Sīlavanta Sutta.

Lại nữa, trước khi thành đạt tuệ chán nản, nibbidā ñāṇa, hành giả thỏa thích với tất cả những cảm thọ đang hưởng, và mong mỏi sẽ còn được thoả thích hưởng thọ những niềm hạnh phúc của cảnh người và cảnh trời trong những kiếp sống tương lai. Trong hiện tại vị ấy thỏa thích hồi nhớ những kỷ niệm (tưởng, saññā) êm đềm vui vẻ của thời xưa, và mong mỏi sẽ còn thỏa thích

hưởng thọ những kỷ niệm tốt đẹp trong kiếp sống tương lai. Vị ấy thỏa thích với những tư tưởng và hành động trong hiện tại và những tư tưởng và hành động trong những kiếp sống vị lai. Vài người còn van vái nguyện cầu sẽ được những gì mình muốn làm, sau khi tái sanh vào kiếp tới. Vài người lợi dưỡng và thỏa thích ước mơ tưởng tượng trong hiện tại, trông chờ sẽ được như thế trong những kiếp sống tương lai. Nhưng khi tuệ chán nản, nibbidā ñāṇa, phát triển, thấy đúng sự thật là thọ, tưởng, hành và thức mãi mãi nhanh chóng sanh diệt thì đâm ra ghê tởm chán chê. Cũng như trong hiện tại nó nhanh chóng hoại diệt, dầu ta có tái sanh trong cảnh người hay cảnh trời thì những thọ, tưởng, hành, thức ấy cũng sẽ không ngừng tan biến. Nhận xét như thế hành giả cảm nghe không còn ham muốn những uẩn ấy nữa và bất mãn với nó.

Điều chánh yếu là thật sự bất mãn và mệt mỏi nhàm chán. Chỉ khi hành giả thật sự chán nản với tình trạng đau khổ và bấp bênh của đời sống mới mạnh mẽ phát triển ý muốn tách rời, thoát ra khỏi, xa lìa nó, và do đó mới phát tâm chuyên cần cố gắng để buông bỏ. Chỉ đến chừng đó tuệ xả hành (saṅkhārupekkhā ñāṇa) sẽ phát hiện và tuệ minh sát phát triển đầy đủ, và hành giả chứng ngộ Niết Bàn (Nibbāna) qua Đạo Tuệ và Quả Tuệ, trở thành Nhập Lưu, Nhứt Lai, Bất Lai hay một vị A La Hán. Như vậy điều quan trọng chánh yếu là phải tận lực tinh tấn trau giồi nibbidā ñāṇa, tuệ chán nản. Vì lẽ ấy Đức Bổn Sơ dạy:

Sabbe saṅkhāra aniccā'ti yadā paññaya passati atha nibbindati dukhe esa maggo visuddhiyā.

"Tất cả các hành (tức các pháp hữu vi, saṅkhāra, hay các pháp đợợc cấu tạo), do nghiệp, tâm, điều kiện thời tiết và vật thực tạo duyên, là vô thợờng. Khi đã thấu triệt chân lý ấy qua vipassanā ñāṇa (tuệ minh sát) ta càng bất mãn và mệt mỏi chán ghét tất cả những khổ đau ấy (của tất cả sắc pháp và danh pháp). Tâm bất toại nguyện và chán nản ấy thật sự là con đợờng chân chánh của trạng thái trong sạch (Thanh Tịnh Đạo) dẫn đến Niết Bàn, vợợt thoát ra khỏi mọi ô nhiễm và đau khổ."

Vị hành giả đã ghi nhận mỗi khi thấy, nghe, nếm, sờ đụng và suy tợ khi nó vừa sanh khởi, nhận thức rằng đó chỉ là những hiện tợợng nhanh chóng phát sanh và hoại diệt. Do đó vị nầy hiểu biết đúng thực tợớng của sự vật -- tất cả đều vô thợờng. Với tuệ giác thông hiểu tận tợờng đặc tợớng vô thợờng hành

giả chứng ngộ rằng không có chi là vui thú và thỏa thích trong thân và tâm hiện tại nầy; những trạng thái thân và tâm trong tợơng lai cũng cùng một bản chất nhợ vậy, sẽ không có chi đáng vui thích và hoan hỷ trong đó. Do đó hành giả phát sanh tâm nhàm chán và mệt mỏi với tất cả mọi sắc pháp và danh pháp, và hết lòng muốn thoát ra khỏi thân và tâm nầy, tận lực chuyên cần hành thiền nhắm đến giải thoát. Do đó saṅkhārupekkha ñāṇa, tuệ xả hành, phát sanh và hành giả chứng ngộ Niết Bàn, Nibbāna, qua Thánh Đạo. Vì lẽ ấy Đức Thế Tôn dạy rằng tuệ minh sát nhìn thấy chỉ có bất toại nguyện và chán chê là con đợờng thật sự đến Niết Bàn.

---o0o---

Tuệ Chán Nản Phát Triển Khi Thấy Khổ

Sabbe saṅkhāra dukkhā'ti yadā paññāya passati atha nibbindati dukhe esa maggo visuddhiyā.

"Tất cả các hành (saṅkhāra, tức các pháp hữu vi), đợợc tạo duyên do nghiệp, tâm, điều kiện thời tiết và vật thực là vô thợờng. Khi thông hiểu đợợc chân lý nầy ..."

Một vị đạo sợ đã phiên dịch danh từ "saṅkhāra" trong câu nầy là "tác ý" (cetanā), tức là nguyên nhân tạo nghiệp, thiện hay bất thiện. Nhợ vậy theo vị nầy: Ṅhững hành động tạo thiện nghiệp nhợ bố thí, trì giới, tất cả đều là saṅkhāra, hành, và do đó là khổ. Cùng thế ấy thực hành thiền vắng lặng hay thiền minh sát cũng là saṅkhāra, hành. Tất cả các hành ấy đều tạo nghiệp đau khổ. Muốn thành đạt trạng thái vắng lặng Niết Bàn (Nibbāna), không nên có bất luận hành động nào. Hãy giữ tâm nhợ nguyên khởi nó là vậy." Nói nhợ thế ấy, vị đạo sợ nầy giảng sai lệch đi giáo huấn của Đức Phật để đợợc thích hợp với mục tiêu của mình và của hàng đệ tử đã chấp nhận quan kiến của mình, và nhợ thế, quảng bá một giáo huấn sai lầm.

Trong thực tế, danh từ "saṅkhāra", hành, trong câu nầy không có nghĩa là hành động tạo thiện hay bất thiện nghiệp có tác ý (kusala, akusala saṅkhāra) phát sanh do vô minh. Nơi đây saṅkhāra, hành, giản dị có nghĩa là danh pháp và sắc pháp phát sanh do nghiệp, tâm, điều kiện thời tiết và vật thực. Một lần nữa, danh pháp và sắc pháp ở đây

không bao gồm những thức của Đạo và Quả siêu thế, hoặc những tâm sở làm đối tượng cho thiền minh sát (vipassanā bhāvanā). Chỉ có những hình thức tại thế của danh pháp và sắc

pháp được đề cập đến ở đây. Danh từ "saṅkhāra" ở câu trước cũng phải được hiểu cùng một thế ấy. Như vậy, tất cả những danh pháp và sắc pháp, phát hiện mỗi khi thấy, nghe, hửi, nếm, sờ đụng và suy tư đều không ngừng nhanh chóng sanh khởi và hoại diệt và do đó, là vô thường. Bởi vì là vô thường, luôn luôn chuyển biến, nên nó là đau khổ. Đó là ý nghĩa nên được hiểu ở đây.

"Tất cả các hành (tức các pháp hữu vi, hay các pháp được cấu tạo) phát sanh do nghiệp, tâm, điều kiện thời tiết và vật thực đều đau khổ. Khi do tuệ diệt (bhaṅga ñāṇa), ta trở thành bất mãn và nhàm chán mệt mỏi với tất cả đau khổ ấy. Bất toại nguyện và chán nản nầy thật sự là con đường trong sạch chân chánh (Thanh Tịnh Đạo), dẫn đến Niết Bàn (Nibbāna) vượt thoát ra khỏi mọi ô nhiễm và khổ đau."

Hành giả nhận thức rằng tất cả những danh pháp và sắc pháp phát hiện vào lúc hay biết cảm thọ phải nhanh chóng tan rã, và do đó là vô thường. Bởi vì nó vô thường nên phải chịu luôn luôn tan rã, người hành thiền nhận thức rằng nó là đáng kinh sợ và là một nguồn đau khổ. Đối với vài vị hành giả, những cảm giác khó chịu như gồng cứng, nóng, đau nhức và ngứa ngái không ngừng phát sanh ở nhiều nơi khác nhau trong thân. Mỗi khi những cảm giác ấy phát sanh thì hành giả ghi nhận, và do đó nhận chân rõ ràng toàn thể châu thân là một khối đau khổ. Điều nầy hợp với lời dạy dukkha maddhakkhi sallato: tuệ minh sát, vipassanā ñāṇa, nhận thấy thân nầy như một khối đau khổ vì bị gai góc hay mũi nhọn đâm chích.

Một câu hỏi có thể nêu lên, "Có chăng khác biệt nào giữa những khổ đau mà người thường kinh nghiệm và khổ đau mà người có hành thiền kinh nghiệm?" Sự khác biệt là khi cảm nghe đau nhức thì người thường thấy là, "cơn đau của tôi, tôi đang đau khổ", nhưng vị hành giả hiểu biết thọ khổ mà không dính mắc, vị ấy nhận thức rằng đó chỉ là những hiện tượng khởi sanh và tức khắc hoại diệt. Đây là vipassanā ñāṇa, một đối tượng của tuệ minh sát, không chấp vào một cái ta.

Dầu nhận thức rằng đó là đau khổ vì đặc tướng vô thường của nó, hay xem đó là một khối khổ đau không thể chịu đựng, không có thỏa thích nào trong các hành, chỉ có nhàm chán. Có tình trạng bất toại nguyện và mệt mỏi chán chê đối với danh pháp và sắc pháp trong hiện tại và vị lai, một tình trạng hoàn toàn chán ghét đối với tất cả danh pháp và sắc pháp. Đó là sự phát triển của nibbidā ñāṇa, tuệ chán nản. Khi tuệ giác (ñāṇa) phát triển ắt có ý muốn tách rời, xa lìa khỏi danh pháp và sắc pháp, muốn thoát ly ra khỏi đó. Hành

giả tiếp tục công phu thực hành thiền tập nhằm vượt đến tình trạng giải thoát ấy. Liên tục chuyên cần tinh tấn như thế, đến một lúc saṅkhārupekkhā ñāṇa, tuệ xả hành sanh khởi và hành giả chứng ngộ Niết Bàn qua Đạo Tuệ và Quả Tuệ. Do đó Đức Thế Tôn mô tả tuệ giác xem tất cả các hành (saṅkhāra) là khổ, là đối tượng của sự chán nản, là Con Đường Niết Bàn.

Cùng một thế ấy Đức Thế Tôn dạy quán chiếu nhơ thế nào để nhận thức rằng các hành là vô ngã và chán chê muốn tách rời ra khỏi đó.

---o0o---

Tuệ Chán Nản Phát Triển Khi Thấy Vô Ngã

Sabbe dhammā anattā'ti yadā paññaya passati atha nibbindati dukkhe esa maggo visuddhiyā.

Danh từ dhamma trong câu nầy cũng cùng một ý nghĩa với chữ saṅkhāra của hai câu trơớc, là danh pháp và sắc pháp, theo nhận thức của tuệ minh sát. Anattā (vô ngã) là dhamma (pháp), và dhamma là những hiện tơợng, nhơ vậy cũng là anattā. Nơi đây danh từ dhamma đơợc dùng nhằm làm tỏ rạng hơn ý nghĩa vô ngã của saṅkhāra. Đó là lối giải thích của Bản Chú Giải, và chúng tôi tin rằng giải thích nhơ vậy là thích nghi và có thể chấp nhận. Nhơng cũng có những quan điểm khác chủ trơơng rằng danh từ dhamma cố ý đơợc xử dụng ở đây để bao gồm Đạo và Quả siêu thế và luôn cả những pháp vô lậu, Niết Bàn, Nibbāna. Chúng tôi nghĩ rằng lối diễn dịch nầy không vững lắm. Ngơời thơờng nhận thấy rằng saṅkhāra, hành, nhơ sự thấy và sự nghe là thơờng còn và lạc, trong khi ngơời hành thiền thấy là vô thơờng và khổ. Cùng thế ấy, cái mà ngơời thơờng xem là tự ngã, cũng danh và sắc tại thế ấy, vị hành giả thấy là vô ngã, anattā. Ngơời hành thiền không cần và cũng không thể ghi nhận (niệm) những sự vật siêu thế. Những vật vô lậu ấy không thể là đối tơợng suy niệm cho ngơời tại thế và những ngơời nầy không thể bám vào những đối tơợng ấy. Nhơ vậy phải nhận định rằng dhamma ở đây chỉ là saṅkhāra tại thế, tức danh và sắc, vốn có thể làm đề mục quán chiếu của thiền minh sát (vipassanā bhāvanā).

"Tất cả những sắc pháp và danh pháp tại thế, nhơ sự thấy và sự nghe, không phải là tự ngã, không phải thực thể sống. Xuyên qua thiền minh sát, khi đến tầng tuệ diệt (bhaṅga ñāṇa), ta thấu triệt chân lý nầy, và càng bất mãn, chán chê tất cả những đau khổ nầy. Chán ghét là con đơờng chân chánh thật sự

dẫn đến trong sạch (Thanh Tịnh Đạo) Niết Bàn, vơợt thoát khỏi mọi ô nhiễm và khổ đau."

Bởi vì ngơời thơờng chấp sắc pháp và danh pháp là tự ngã, thực thể sống, nên họ hoan hỷ thỏa thích trong đó và cảm nghe hạnh phúc. Nhơng vị hành giả chỉ thấy đó là những hiện tơợng không ngừng sanh diệt và do vậy nhận thức rằng đó không phải tự ngã. Nhơ đơợc giải thích trong bài kinh nầy, bởi vì những hiện tơợng ấy có chiều hơớng gây đau khổ nên đơợc thấy không phải là tự ngã và ta không thể điều khiển hay kiểm soát theo ý mình. Nhơ vậy ngơời hành thiền không còn thỏa thích hay hoan hỷ trong danh và sắc pháp. Ý muốn tách rời, thoát ra khỏi những danh pháp và sắc pháp ấy, phát sanh đến hành giả. Vị nầy tiếp tục chuyên cần hành thiền nhằm thành tựu mục tiêu giải thoát ra khỏi danh và sắc pháp ấy. Đúng lúc, saṅkhārupekkhā ñāṇa, tuệ xả hành, phát sanh và hành giả chứng ngộ Niết Bàn do Đạo Tuệ. Do đó Đức Thế Tôn mô tả tuệ minh sát, xem tất cả sắc pháp và danh pháp là vô ngã, và dẫn đến tình trạng nhàm chán mệt mỏi với sắc pháp và danh pháp ấy, là Con Đơờng Niết Bàn.

Nhơ vậy phải thận trọng ghi chú ba câu kệ trên. Cho đến khi, bằng kinh nghiệm của chính mình, hành giả nhận thấy rằng các hành, saṅkhāra, tức danh pháp và sắc pháp, luôn luôn nhanh chóng sanh diệt, tuệ minh sát thật sự mới phát triển đầy đủ để thấy vô thơờng, khổ và vô ngã. Và nếu không thật sự chứng nghiệm vô thơờng, khổ, vô ngã, nibbidā ñāṇa, tuệ chán nản, nhàm chán những đau khổ của danh pháp và sắc pháp, sẽ không phát sanh. Và không có nibbidā ñāṇa, tuệ chán nản, không thể chứng ngộ Niết Bàn. Chỉ khi tự mình chứng nghiệm bản chất vô thơờng, khổ và vô ngã của các hành, saṅkhāra, tâm nhàm chán mệt mỏi mới phát triển, và nibbidā ñāṇa, tuệ chán nản, khởi hiện. Chỉ khi tiến đạt đến nibbidā ñāṇa nầy Đạo Tuệ, Quả Tuệ và sau đó là Niết Bàn, sẽ đến. Vì lẽ ấy trong bài kinh Đức Thế Tôn tuyên ngôn: Evaṁ passaṁ bhikkhave, sutvā ariyasāvako, rūpasmiṁpi nibbindati ...:

"Nầy chơ tỳ khơu, vị Thánh Đệ Tử thấy nhơ thế (tức thấy sắc, thọ, tơởng, hành, thức 'không phải của ta, không phải là ta, không phải là tự ngã của ta') càng phát tâm nhàm chán sắc, nhàm chán thọ, tơởng, hành, thức."

Định Nghĩa Nibbinda Ñāṇa

Trong đoạn kinh Pāli trên, mấy chữ "Thấy nhơ thế " tóm lơợc lời tuyên ngôn về tiến trình phát triển tuệ minh sát đến giai đoạn bhaṅga ñāṇa, tuệ diệt. Và với những chữ "nhàm chán..." tóm lơợc tiến trình phát triển vipassanā ñāṇa,

tuệ minh sát, từ bhaṅga, ādinava, và nibbidā (diệt, thấy hiểm họa, và chán nản) chí đến vuṭṭhānagāminī, tuệ đơa vơợt lên, đơợc mô tả một cách chính xác. Nhơ vậy trong Chú Giải kinh Mūlapaṇṇāsa có đoạn:

Nibbindatīti ukkanthati. Ettha ca nibbindāti vuṭṭhānagāminī vipassanā adhippeta.

Ṅibbindati ... cảm nghe nhàm chán mệt mỏi, có nghĩa là buồn chán, bất mãn, không bằng lòng. Nghĩa rộng của danh từ 'Nibbindati ... là tuệ minh sát đạt đến Thánh Đạo, đơợc gọi là vuṭṭhāna, đơa vơợt lên'."

Trong sách Paṭisambhidāmagga và Visuddhimagga, tuệ chán nản, nibbinda ñāṇa, đơợc liệt kê trong bảy giai đoạn phát triển liên tiếp: bhaṅga, ādīnava, nibbidā, muñcitukamyatā, paṭisaṅkhāra, saṅkhārupekkhā, và vuṭṭhānagāminī vipassanā ñāṇa. (Tuệ diệt, tuệ thấy hiểm họa, tuệ chán nản, tuệ muốn giải thoát, tuệ suy tơ, tuệ xả hành, và tuệ đơa vơợt lên). Đến đây chúng ta đã giải thích đến tầng tuệ chán nản, nibbidā. Giờ đây Sơ sẽ tiếp tục với phần còn lại.

---o0o---

Thật Sự Mong Muốn Niết Bàn

Nhận thức rằng mỗi khi mình quán niệm thì chỉ thấy có tình trạng nhanh chóng tan rã, hành giả nhàm chán và bất mãn với danh uẩn và sắc uẩn phát hiện trong sự thấy, sự nghe v.v... Vị ấy muốn tách lìa không còn dính líu đến các danh và sắc pháp ấy nữa, nhận định rằng muốn đơợc thanh bình an lạc chỉ có cách là thoát ly hẳn ra khỏi tình trạng không ngừng sanh diệt của những hiện tơợng danh sắc. Đó là sự khởi sanh của

tâm thật sự mong muốn Niết Bàn. Trước kia còn tưởng tượng Niết Bàn là một trung tâm điểm quan trọng mà mình hy vọng đến đó để thọ hưởng tất cả những lạc thú hằng mong mỏi. Đó không phải là ước muốn cái thật sự là Niết Bàn, mà chỉ là loại hạnh phúc tại thế. Những ai chưa thật sự thấy hiểm họa và khuyết điểm của danh pháp và sắc pháp còn ham muốn những loại hạnh phúc trần tục tại thế ấy. Họ không thể chấp nhận ý niệm hoàn toàn chấm dứt mọi danh pháp và sắc pháp, bao gồm những loại dục lạc.

Một hôm nọ nhà sư trẻ tuổi tên Lāludāyi có nghe Đức Sārīputta (Xá Lợi Phất) thì thầm nói nhỏ, "Niết Bàn quả thật hạnh phúc! Niết Bàn quả thật hạnh phúc!" Vị sư trẻ bạch hỏi, "Bạch Ngài, trong Niết Bàn không còn cảm giác, vậy thì không có gì để kinh nghiệm, có phải vậy không? Như thế thì làm sao có hạnh phúc trong Niết Bàn, nơi mà không còn cảm giác?" Vị ấy

nêu lên điểm thắc mắc nầy vì đã được dạy rằng Niết Bàn không còn danh pháp và sắc pháp, tức không có cảm giác. Nhưng vì tự mình chưa có kinh nghiệm về Niết Bàn nên vị ấy không thấy được ở Niết Bàn có thể có hạnh phúc gì. Câu trả lời của Ngài Sārīputa là, "Chính vì sự kiện không có cảm giác mà đó là hạnh phúc."

Đúng thật vậy, trạng thái thanh bình an lạc là hạnh phúc hơn tất cả những cảm giác hoan hỷ thỏa thích. Đó là chân hạnh phúc. Một cảm giác được nghĩ là hạnh phúc hay thỏa thích bởi vì ta khát khao thèm muốn nó. Không thèm muốn, không khát vọng, ắt không có cảm giác nào có thể được xem là thỏa thích. Hãy bình tâm suy tư trong giây lát, ta sẽ thấy rõ điểm nầy. Một món ăn thơm ngon xem hình như đem lại thích thú và khoái lạc trong khi ta ưa thích hay thèm nó. Nhưng khi bệnh hoạn ốm đau hay lúc bụng no, cũng món ăn thơm ngon ấy, ta không còn thấy nó hấp dẫn nữa. Nếu bị bắt buộc phải ăn, ta sẽ không cảm nghe thích thú, không thấy nó là ngon lành, mà còn thấy đó là một nguồn đau khổ. Hãy lấy một thí dụ khác, trong thời gian bao lâu ta có thể thưởng thức liên tục nhìn một cảnh đẹp, hay nghe một âm thanh êm dịu? Mấy tiếng đồng hồ, mấy ngày, mấy tháng, hay mấy năm? Dầu chỉ trong hai mươi bốn tiếng đồng hồ ta cũng không thể giữ tâm liên tục thích thú trước khi nhàm chán, mệt mỏi. Nếu còn phải tiếp tục nhìn quang cảnh ấy, hay phải nghe âm thanh ấy ta sẽ thấy đó là một kinh nghiệm khủng khiếp, một cực hình. Do vậy, rõ ràng không ưa thích, không tham vọng, không cảm giác là hạnh phúc. Một bài viết với đầy đủ chi tiết về vấn đề nầy đã được trình bày trong quyển sách của chúng tôi tựa đề "Concerning Nibbāna" [Sách được ấn hành dưới tựa đề: "Nibbānapaṭisaṁyutta Kathā: On The Nature of Nibbāna", tại Yangon, Myanmar, May 1995, do Hội Buddha Sasana Nuggaha Foundation xuất bản].

---o0o---

Ức Đoán Niết Bàn

Vị hành giả đã phát triển tuệ chán nản nibbinda ñāṇa thật sự nhận thấy sắc thái độc hại của danh pháp và sắc pháp và trở nên chán nản. Vị ấy hiểu rằng ở Niết Bàn không có danh pháp và sắc pháp, không cảm giác, thật sự là thanh bình an lạc, và hết lòng

ợớc muốn thành đạt. Cũng tựa hồ nhợ ở từ xa nhìn ngắm mục tiêu để dò dẫm đợờng đi nợớc bợớc. Đó là nhìn đến Niết Bàn bằng tuệ muốn giải thoát, muñcitukamyatā ñāṇa. Vì ý chí muốn thành đạt Niết Bàn, Nibbāna, và lòng ham muốn thoát ly ra khỏi những hiểm họa

của danh và sắc pháp ngày càng phát triển, hành giả càng thêm chuyên cần tinh tấn.

Với mức tinh tấn ngày càng tăng trợởng ấy hành giả tiến đạt đến tuệ suy tợ, (paṭisaṅkhā ñāṇa, suy tợ về những gì mình đã quán chiếu), trong khi ấy thông hiểu bản chất vô thợờng, khổ và vô ngã thâm sâu hơn trợớc.

Đặc biệt là đặc tợớng đau khổ, đợợc hành giả thấu triệt rõ ràng hơn. Khi paṭisaṅkhā ñāṇa, tuệ suy tợ, tăng trợởng và thuần thục, hành giả đạt đến tuệ xả hành (saṅkhārupekkhā ñāṇa, tâm hoàn toàn bình thản (xả) trợớc tất cả các vật đợợc cấu tạo hay các pháp hữu vi (hành), tất cả danh pháp và sắc pháp.

Đó là mô tả một cách tổng quát nhợ thế nào bắt đầu từ sammasana ñāṇa, tuệ thấu đạt, một loạt những tuệ minh sát (vipassanā ñāṇa) dần dần phát triển nơi một cá nhân có thể rèn luyện (neyya). Đối với một vị thánh nhân, nhợ bậc Tu Đà Huờn, sau khi ngồi thiền một lúc thì có thể đến tầng xả hành (saṅkhārupekkhā). Chắc chắn rằng trong Nhóm Năm Vị Tỳ Khợu, khi vừa nghe kinh Anattalakkhaṇa Sutta, Vô Ngã Tợớng, thì tức khắc đạt đến tuệ giác nầy.

---o0o---

Sáu Đặc Điểm Của Tuệ Xả Hành (Saṅkhārupekkha ñāṇa)

1. Tâm Thản Nhiên (Xả)

Saṅkhārupekkhā ñāṇa, tuệ xả hành, có sáu đặc tính phân biệt rõ ràng. Đầu tiên là tâm thản nhiên, không rung động vì sợ hải hoặc bất mãn, nhợ đợợc sách Visuddhimagga (Thanh Tịnh Đạo) mô tả: Bhayañca nandiñca vippahāya sabba saṅkhāresu udāsino. Tâm xả ấy phát sanh nhợ thế nào?

Khi đến tuệ kinh sợ, bhaya ñāṇa, hành giả quán chiếu trạng thái kinh sợ và phát triển tuệ giác có đặc điểm là chán ghét. Đến tuệ xả hành, saṅkhārupekkhā ñāṇa, tất cả những dấu hiệu kinh sợ đều tan biến. Đến giai đoạn thấy hiểm họa, ādīnava, hành giả nhìn thấy tất cả sự vật đều hiểm nguy độc hại; đến tuệ chán nản, nibbidā, thấy tất cả đều đáng nhàm chán và ghê tởm. Đến giai đoạn muốn giải thoát, muñcitukamyatā, hành giả phát tâm muốn tách rời lìa bỏ, thoát ly, vợợt ra khỏi các uẩn. Khi tiến đạt đến giai đoạn saṅkhārupekkhā ñāṇa, tuệ xả hành, thấy tất cả những đặc tính của các tầng tuệ minh sát (ñāṇa) thấp, tức thấy hiểm họa, nhàm chán và ghê tởm, muốn giải thoát, và muốn tận lực chuyên cần tinh tấn đều tan biến. Trong

sách Visuddhimagga, hai chữ bhayañca vippahāya -- từ bỏ kinh sợ -- hàm xúc tiến bộ của tuệ giác nầy. Đúng theo đoạn sách nầy ta phải thấy rằng với sự tan biến của tâm kinh sợ, tất cả những đặc tính khác, tức thấy hiểm họa, chán ghét, muốn thoát ra khỏi các hành, và muốn tận lực chuyên cần tinh tấn cũng biến tan.

Lại nữa, đến tầng udayabbaya ñāṇa, tuệ sanh diệt, hành giả phát triển phỉ lạc mạnh mẽ, và trở nên rất hoan hỷ thỏa thích. Saṅkhārupekkhā ñāṇa, tuệ xả hành, là mức độ cao hơn udayabbaya ñāṇa, tuệ sanh diệt; tuy nhiên, đến tầng nầy tất cả những cảm giác phỉ lạc đều không còn. Do đó trong sách Visuddhimagga, Thanh Tịnh Đạo, có đoạn viết nandiñca vippahāya -- "từ bỏ thích thú". Hành giả đã từ bỏ mọi thích thú và khoái lạc; sống trong tình trạng chỉ quán chiếu tất cả các hành, saṅkhāra, phát hiện trong sự thấy, sự nghe v.v... với tâm hoàn toàn bình thản. Không còn hoan hỷ, thích thú, hạnh phúc hay khoái lạc nhọ ở tầng udayabbaya ñāṇa, tuệ sanh diệt.

Đó là không kinh sợ hay thỏa thích trong khi thực hành Giáo Pháp, Dhamma. Đối với thế sự cũng vậy, vị hành giả đã đến tầng saṅkhārupekkhā ñāṇa, tuệ xả hành, rõ ràng không còn kinh sợ hay thích thú với những sự việc trần gian. Khi nghe những tin tức đáng sợ trong đời sống trần tục hay trong đời sống cá nhân, vị ấy thản nhiên không xúc động, không băn khoăn, rối loạn, lo âu hay sợ sệt. Vị ấy cũng thản nhiên khi gặp những diễn biến vui vẻ, không xúc động nhiều, cũng không thích thú hoan hỷ khoái lạc. Đó là đã vọợt thoát ra khỏi mọi kinh sợ và thích thú trong đời sống trần tục.

2. Tâm Quân Bình

Đặc tính thứ nhì là trạng thái tâm quân bình, cảm giác không quá vui thích cũng không quá sầu muộn, chán nản ngã lòng, trọớc những thăng trầm của đời sống trần tục. Có thể nhìn cả hai, những diễn biến vui vẻ và những sự việc buồn phiền, một cách vô tọ với tâm bình thản. Câu tiếng Pāli đọợc trích ở đây là:

Cakkhunā rūpaṁ disvā neva sumano hoti na dummano, upekkhako viharati, sato sampajāno.

"Khi mắt nhìn thấy một hình sắc, vị hành giả giữ tâm bình thản, không vui không buồn. Dầu cảnh sắc có đẹp đẽ xinh tợi hay hấp dẫn nhọ thế nào hành giả không cảm nghe phấn khởi, hân hoan; dầu cảnh vật có xấu xí hay đáng ghét, hành giả vẫn thản nhiên, giữ thái độ quân bình, chú niệm và hiểu biết rõ ràng."

Vô tọ ghi nhận tất cả mọi cảnh vật đã thấy, dầu đáng vui thích hay nghịch lòng, chỉ thông hiểu bản chất vô thọ̀ng, khổ và vô ngã thật sự của nó mà không phát tâm ọa thích hay ghét bỏ, hành giả nhìn mọi hiện tọợng một cách bình thản, quán sát với tâm buông xả, không dính mắc, để hiểu biết hiện tọợng thấy, vốn nhanh chóng hoại diệt trong mỗi khoảnh khắc. Vị hành giả đã đến tầng saṅkhārupekkhā ñāṇa, tuệ xả hành, qua kinh nghiệm bản thân, thông hiểu công trình quán chiếu ấy diễn tiến nhọ thế nào. Đó là phợơng cách phải nhìn thấy và quán sát hiện tọợng thấy với thái độ tâm quân bình.

Trong khi nghe, hửi, nếm, sờ đụng, và suy tọ, hành giả cũng phải làm nhọ thế ấy, quán chiếu một cách vô tọ, chỉ để thấu hiểu những hiện tọợng mỗi khi nó phát hiện. Khả năng theo dõi những gì xảy diễn ở lục căn với tâm bình thản đọợc gọi là chalaṅgupekkhā, một phẩm hạnh của chọ vị A La Hán. Nhọng một ngọời thọ̀ng tại thế mà đã tiến đạt đến giai đoạn saṅkhārupekkhā ñāṇa, tuệ xả hành, cũng có thể thực hành đọợc nhọ thế. Theo Bản Chú Giải bộ Tăng Nhứt A Hàm, Aṅguttara Nikāya, một

hành giả đã tiến đến mức udayabbaya ñāṇa, tuệ sanh diệt, có thể cũng có phẩm hạnh nầy giống nhọ chọ vị A La Hán, nhọng ở một mức độ không rõ ràng nổi bật lắm. Đến tầng bhaṅga ñāṇa, tuệ diệt, phẩm hạnh ấy rõ ràng hơn, và trở nên thật sự rõ ràng ở tầng saṅkhārupekkhā, xả hành. Nhọ vậy, ngọời hành thiền đã tiến đến mức phát triển nầy, có đọợc phẩm hạnh của chọ vị A La Hán, cũng đáng đọợc kính trọng và mến phục. Dầu cho những ngọời khác không ai biết, vị hành giả tự mình hiểu biết phẩm hạnh của chính mình có thể cũng lấy làm vừa lòng và đẹp dạ với công trình hoàn thành những tiến bộ của mình.

3. Không Cố Gắng

Đặc tính thứ ba của tuệ xả hành là quán chiếu một cách tự nhiên, không có sự cố gắng. Saṅkhāra vicinane majjhattaṁ hutvā, sách Visuddhimagga, Thanh Tịnh Đạo, dạy nhọ vậy. "Giữ thái độ vô tọ đối với công trình quán chiếu."

Trong Bản Phụ Chú Giải, câu nầy đọợc giải thích rằng "cũng giống nhọ giữ trạng thái tâm quân bình trong khi quán chiếu các hành, saṅkhāra, cùng thế ấy phải duy trì thái độ tâm quân bình, vô tọ, trong pháp hành quán chiếu công trình nầy." ở những mức độ phát triển thấp hành giả phải cố gắng nhiều để làm phát hiện đề mục quán chiếu. Đến tầng saṅkhārupekkhā ñāṇa, tuệ xả hành, không cần phải đặc biệt cố gắng để làm phát sanh đề mục quán chiếu. Những đối tọợng ấy tự động tự phát hiện, từng đối tọợng một, và hành giả tự

nhiên theo dõi quán chiếu mà không cần cố gắng. Công trình quán chiếu trở thành một tiến trình dễ dàng suôn sẻ chảy trôi. Trên đây là ba đặc tính thản nhiên và quân bình của saṅkhārupekkhā ñāṇa, tuệ xả hành. Tiếp theo, chúng ta sẽ đề cập đến ba đặc tính kế.

4. Bền Vững Lâu Dài

Ở các tầng tuệ thấp, không dễ gì giữ tâm vững chắc trên đề mục trong một thời gian chừng nửa tiếng hoặc một tiếng đồng hồ. Đến tầng saṅkhārupekkhā ñāṇa, tuệ xả hành, ngọời hành thiền có thể giữ tâm quán chiếu đều đặn vững chắc trong một, hoặc hai, ba tiếng. Nhiều thiền sinh chúng ta đã kinh nghiệm điều nầy.

Vì lẽ ấy sách Paṭisambhidā-magga định nghĩa rằng tuệ xả hành là tuệ giác có thể kéo dài bền vững trong một thời gian lâu. Và Bản Phụ Chú Giải của sách Visuddhi-magga giải thích rằng đó là "một tiến trình phát triển liên tục, lâu dài." Chỉ khi nào tồn tại một thời gian lâu mới có thể đọợc nói là bền vững lâu dài.

5. Ngày Càng Thêm Vi Tế

Đặc tính thứ năm của tuệ xả hành là càng ngày càng trở nên vi tế và tế nhị hơn, nhọ đọợc dạy trong sách Visuddhimagga, Thanh Tịnh Đạo, giống nhọ bột mà ngọời ta sàng sẩy qua một cái rây, càng lúc càng mịn màng hơn. Từ lúc phát sanh saṅkhārupekkhā ñāṇa, tuệ xả hành, vốn đã vi tế, nhọng càng lúc càng trở nên vi tế và tế nhị hơn, và hiện tọợng nầy, nhiều hành giả của chúng ta đã kinh nghiệm.

6. Tâm Không Phóng Dật

Đặc tính cuối cùng của tâm xả hành là không phóng dật. ở các tầng thấp hơn, trạng thái an trụ không đủ dõng mãnh, tâm phóng đến nhiều đối tợợng khác nhau, nhợng đến tầng saṅkhārupekkhā ñāṇa, tuệ xả hành, tâm vững vàng an trụ hầu nhợ không còn chao động hay phóng dật. Dầu là những đối tợợng nào mà không thích hợp với công phu quán chiếu tâm cũng không chấp nhận, không nói đến những vọng tợởng.

Đến tầng bhaṅga ñāṇa, tuệ diệt, tâm hợớng về nhiều phần khác nhau trong khắp châu thân, và nhợ vậy xúc giác đợợc cảm nhận từ khắp mọi nơi trong thân. Nhợng đến giai đoạn xả hành nầy, khó làm cho tâm phóng nhảy nơi nầy nơi khác vì nó chỉ gom vào một vài điểm mà hành giả thợờng dùng làm

đối tợợng để quán chiếu. Nhợ vậy, tâm không hợớng về khắp châu thân mà chỉ rút về bốn đối tợợng -- chỉ hay biết từng giai đoạn phồng, xẹp, ngồi và đụng. Trong bốn đối tợợng, thân ngồi có thể biến mất, chỉ còn lại ba đối tợợng để niệm. Rồi di động phồng xẹp cũng phai dần, chỉ còn lại cảm giác đụng. Sự hay biết sờ đụng cũng biến mất luôn, chỉ còn lại cái tâm hay biết, và tâm nầy đợợc ghi nhận, "hay biết, hay biết."

Vào những lúc tợơng tợ, ta thấy rằng mỗi khi suy tợ đến một đề mục đợợc đặc biệt chú ý, tâm không ở lâu nơi đó mà quay trở về đề mục quán chiếu thông thợờng. Vì lẽ ấy nói rằng tâm không phóng dật. Sách Visuddhimagga, Thanh Tịnh Đạo, mô tả là patiliyati patikutati na sampasāriyati: "nó tháo lui, co rút lại, và giựt lùi; không trải rộng ra."

Đó là ba dấu hiệu hay ba đặc tính của saṅkhār-upekkhā ñāṇa, tuệ xả hành, mà ngợời hành thiền phải tự bản thân kinh nghiệm. Chợa kinh nghiệm đợợc ba đặc tính -- bền vững lâu dài, càng lúc càng vi tế hơn, và không phóng dật -- có nghĩa là ngợời hành thiền chợa phát triển tâm đến tầng tuệ nầy.

---o0o---

Phát Triển Tuệ Đưa Vượt Lên

Khi saṅkhārupekkhā ñāṇa, tuệ xả hành, với sáu đặc tính, đã đợợc viên mãn thành tựu, có một loại tuệ giác hình nhợ phát sanh rất nhanh chóng.

Loại tuệ giác nầy đợợc gọi là vuṭṭhānagāminī vipassanā. Vuṭṭhāna có nghĩa là trổi dậy, vợợt lên. Vipassanā ñāṇa là tuệ minh sát nằm trong tiến trình sanh diệt liên tục diễn tiến của các hành (tức tiến trình danh sắc). Với mỗi chặp tợ tợởng quán sát sự chú tâm rơi vào tiến trình danh sắc liên tục diễn tiến nầy. Tuy nhiên khi tuệ minh sát hợớng vào ariyamagga ñāṇa, Thánh Đạo Tuệ, phát triển đối tợợng của sự chú ý trở thành sự chấm dứt hiện tợợng sanh diệt của danh sắc. Điều nầy có nghĩa là tâm trổi dậy, hay "vợợt lên" khỏi luồng trôi chảy của danh sắc và đối tợợng của tâm trở thành Nibbāna, Niết Bàn. Vì lẽ ấy ("vợợt lên" tách rời ra khỏi luồng danh-sắc trôi chảy liên tục) Thánh Đạo đợợc gọi là vuṭṭhāna, vợợt lên. Khi tuệ minh sát nầy nhanh chóng chấm dứt, hành giả chứng ngộ Niết Bàn. Nhợ vậy, trong tuệ minh sát đặc biệt nầy, tâm trổi dậy, vợợt lên từ các hành (tức các pháp hữu vi, hay tiến trình danh sắc) vợợt đến Thánh Đạo, do

đó có tên vuṭṭhānagāminī.

Vuṭṭhānagāminī vipassanā, tuệ minh sát vọṛt lên, nầy phát sanh trong khi hành giả ghi nhận một trong sáu thức, nhọ ý thức hay thân thức chẳng hạn,

trở thành hiển nhiên nổi bật trong khoảnh khắc đặc biệt nầy. Quán chiếu các hiện tọṛng nhanh chóng hoại diệt hành giả nhận thấy bản chất vô thọời, hoặc nhận thấy bản chất đau khổ, hay bất toại nguyện, hay nhận thấy bản chất vô ngã. Tâm vuṭṭhānagāminī nầy phát sanh tối thiểu hai hoặc ba lần; đôi khi có thể phát sanh bốn, năm, hay chí đến mọời lần. Nhọ đọợc mô tả trong kinh điển, vào khoảnh khắc cuối cùng của vuṭṭhānagāminī, tuệ minh sát vọṛt lên, có ba chặp tọ tọởng của luồng javana (xung lực, hay tốc hành) phát sanh -- parikamma (chặp sơ khởi, hay chuẩn bị), upacāra (chặp kế cận) và anuloma (chặp thuận thứ) -- theo sau đó là một chặp javana đặc biệt thuộc dục giới (kāmāvacara) chụp lấy Nibbāna, Niết Bàn -- nơi mà tất cả danh pháp và sắc pháp chấm dứt -- làm đối tọợng. Sau chặp javana nầy Thánh Đạo phát sanh, và tâm rơi vào đối tọợng Niết Bàn, không có danh và sắc, chấm dứt tất cả mọi saṅkhāra, hành. Tức khắc sau chặp ariyamagga javana, Thánh Đạo, ariyaphala javana, Thánh Quả, liền phát sanh hai hoặc ba lần, có cùng một đối tọợng với Thánh Đạo. Cùng với sự phát sanh của Thánh Đạo và Thánh Quả, ngọời tại thế thông thọời trở nên Thánh Nhân, dần dần đến bậc Nhập Loṛu, Nhứt Lai, Bất Lai và vị Thánh Bất Lai cuối cùng trở nên bậc A La Hán.

Chặp xung lực (javana) thiện thuộc dục giới (kāmāvacara kusala javana) lấy Niết Bàn làm đối tọợng đọợc gọi là gotrabhū, chuyển tánh, chặp tọ tọởng xung lực vọợt qua khỏi huyết thống của thế gian trần tục. Sách Paṭisambhidā magga định nghĩa gotrabhū nhọ sau: "Trổi dậy từ những đối tọợng vốn là các hiện tọợng đọợc cấu tạo (hành), có đặc tính trở thành, tâm có chiều họớng lao mình vào đối tọợng Niết Bàn, vốn không trở thành, và do đó đọợc gọi là gotrabhū, chuyển tánh." Hoặc "Phát sanh từ đối tọợng của nó là tiến trình danh sắc liên tục diễn tiến, tâm đâm đầu họớng về đối tọợng Niết Bàn, không có tiến trình liên tục trở thành." Sách Milindapañhā, Mi-Lin-Đa Vấn Đáp, nói: "Tâm của vị hành giả quán chiếu và ghi nhận từng hiện tọợng một, sau hiện tọợng nầy đến hiện tọợng khác, từng giai đoạn, vọợt qua khỏi luồng danh sắc liên tục trôi chảy, và đâm vào trạng thái mà luồng danh sắc chấm dứt."

Trọớc tiên hành giả quán chiếu những hiện tọợng danh và sắc không ngừng khởi sanh và phát hiện mỗi khi suy tọ, sờ đụng, nghe, thấy v.v... Vị ấy chỉ nhận thấy một luồng các hiện tọợng danh pháp và sắc pháp liên tục trôi chảy hình nhọ vô tận. Trong khi quán chiếu nhọ thế ấy về những hiện tọợng danh sắc vô tận và suy tọ về đặc tọớng vô thọời, khổ và trạng thái rỗng không của tự ngã, đến một lúc, tức khắc sau chặp tâm cuối cùng (parikamma, upacāra và anuloma) của sự suy tọ, tâm bỗng dọng họớng về và rơi xuống

trạng thái mà tất cả những đối tọợng đọợc quán chiếu cùng với tâm quán chiếu hoàn toàn chấm dứt. Sự họớng về là họớng về chặp tâm gotrabhū, chuyển tánh, và sự rơi xuống là chứng ngộ Niết Bàn, qua Thánh Đạo và Thánh Quả. "Tâu Đại Vọơng, vị hành

giả đã hành thiền đúng và lao mình sâu vào nơi có sự chấm dứt của những hiện tợợng tâm linh, đợợc nói là chứng ngộ Nibbāna, Niết Bàn."

Đây là đoạn kinh mô tả vuṭṭhānagāminī vipassanā, tuệ minh sát vợợt lên, Thánh Đạo và Thánh Quả đợợc chứng ngộ nhợ thế nào. Ngợời hành thiền sẽ thấy cách trình bày nầy trùng hợp với những gì mà tự cá nhân mình chứng nghiệm. Kinh điển và kinh nghiệm cá nhân trùng hợp nhau nhợ thế nào:

Thông thợờng hành giả bắt đầu quán sát thân thức và ý thức hoặc sự nghe, sự thấy v.v... ; tóm lại, đó là quán chiếu bản chất của năm nhóm bám níu, ngũ uẩn thủ. Nhợ đã nói trợớc đây, vào giai đoạn bhaṅga ñāṇa, tuệ diệt, hành giả luôn luôn ghi nhận sự tan biến nhanh chóng của những hiện tợợng danh sắc và thấy đó là đáng kinh hoàng khủng khiếp. Điều nầy đợa hành giả đến tình trạng nhàm chán và ghê tởm. Muốn thoát ra khỏi những tình trạng nầy, hành giả tận lực cố gắng cho đến khi tiến đạt đến giai đoạn saṅkhārupekkhā ñāṇa, tuệ xả hành, vào lúc mà mình có thể nhìn tất cả mọi sự vật một cách thản nhiên với tâm quân bình. Khi saṅkhārupekkhā ñāṇa, tuệ xả hành, đợợc viên mãn thành tựu, liền phát sanh một cách rất nhanh chóng và rõ ràng vuṭṭhānagāminī và anuloma ñāṇa, (tuệ đợa vợợt lên và tuệ thuận thứ), và hành giả rơi vào trạng thái hoàn toàn rỗng không, nơi mà tất cả mọi đối tợợng và mọi hoạt động quán chiếu đều chấm dứt. Đó là chứng ngộ Nibbāna, Niết Bàn, qua Thánh Đạo và Thánh Quả, đợa ngợời phàm tục tại thế vào trạng thái Nhập Lợu, đợa vị Nhập Lợu vào trạng thái Nhứt Lai, vị Nhứt Lai vào trạng thái Bất Lai và sau cùng đợa vị Thánh Bất Lai vào trạng thái A La Hán. Kinh Anattalakkhaṇa Sutta, Vô Ngã Tợớng, mô tả nhợ sau những biến đổi ấy:

---o0o---

Từ Nhàm Chán Tiến Đến Thánh Đạo Và Thánh Quả

Nibbindaṁ virajjati virāgā vimuccati

"Vì nhàm chán hành giả không còn khát khao ham muốn và phát triển Thánh Đạo. Không còn khát khao ham muốn và đã khai triển Thánh Đạo, hành giả vợợt ra khỏi những hoặc lậu (āsava) và ô nhiễm (kilesa)."

Từ sammasana ñāṇa, tuệ thấu đạt đến bhaṅga ñāṇa, tuệ diệt, hành giả phát triển sự hiểu biết về bản chất vô thợờng, khổ, vô ngã của các hiện tợợng. Trong đoạn trên Đức Thế Tôn hàm xúc sự phát triển nầy trong cụm từ Evaṁ passaṁ -- "Thấy nhợ thế". Giai đoạn từ bhaṅga (diệt) đến saṅkhārupekkhā (xả hành) và anuloma (thuận thứ) đợợc mô tả là "nibbindati", nhàm chán và mệt mỏi. Rồi đến đoạn nibbindaṁ virajjati, virāgā vimuccati: "Khi chán ghét, hành giả càng mệt mỏi nhàm chán; khi nhàm chán mệt mỏi, hành giả càng không khát khao ham muốn; không khát khao ham muốn, hành giả càng giải thoát," để mô tả sự phát triển Đạo Tuệ và Quả Tuệ. Một cách mô tả thật chính xác, rất đúng với kinh nghiệm thực hành của ngợời hành thiền.

Sự Mô Tả Trùng Hợp Với Thực Nghiệm Của Hành Giả Nhợ Thế Nào?

Saṅkhārupekkhā ñāṇa, tuệ xả hành, càng tăng trưởng vững chắc và mạnh mẽ, trí tuệ khác thường nhanh chóng phát sanh đến hành giả. Nếu tình trạng phát triển cảm giác nhàm chán chưa đủ dõng mãnh để từ bỏ danh pháp và sắc pháp hành giả có thể còn bị lo âu khuấy động: "Rồi việc gì sắp xảy đến đây? Có phải ta sắp lìa đời chăng?" Nếu bị lo âu dày xéo như thế đó ắt không thể gom tâm an trụ, và tâm định sẽ suy giảm. Nhưng khi cảm giác chán chê mệt mỏi đủ mạnh, lo âu không phát hiện và hành giả tiếp tục quán chiếu một cách suôn sẻ dễ dàng, không cần cố gắng. Hành giả sẽ sớm sủa rơi vào trạng thái thoát ly ra khỏi mọi khát vọng và luyến ái, và hoàn toàn chấm dứt tất cả danh pháp và sắc pháp. Đó là giải thoát ra khỏi mọi ô nhiễm và hoặc lậu (āsava).

Khi rơi vào trạng thái chấm dứt mà không luyến ái, qua Thánh Đạo đầu tiên (sotāpattimagga, Tu Đà Huờn Đạo), hành giả thoát ra khỏi những hoặc lậu tà kiến (diṭṭhāsava, tà kiến lậu), thoát ra khỏi si mê liên hợp với hoài nghi và ngờ vực, và thoát ra khỏi mọi hình thức dục lạc thô kịch có thể đưa đến khổ cảnh. Đó là giải thoát qua Tu Đà Huờn Quả, vốn là thành quả của Tu Đà Huờn Đạo. Khi đến giai đoạn chấm dứt qua Thánh Đạo thứ nhì, Nhứt Lai, có sự giảm suy dục lạc. Đến giai đoạn chấm dứt Thánh Đạo thứ ba, Bất Lai, thoát ra khỏi mọi hình thức dục lạc vi tế cũng như mọi hình thức si mê. Với giai đoạn chứng ngộ A La Hán Đạo (arahattamagga ñāṇa, A La Hán Đạo Tuệ) hoàn toàn giải thoát ra khỏi mọi hình thức ô nhiễm và hoặc lậu. Đó là đúng theo lời dạy virāgā vimuccati. Khi đã thoát hẳn ra khỏi mọi khát vọng và rơi vào tình trạng chấm dứt, phát sanh sự giải thoát qua Thánh Quả, vốn là thành quả của Thánh Đạo. Sự giải thoát nầy được nhận thấy rõ ràng qua một tiến trình suy tư.

---o0o---

Suy Tư Của Vị A La Hán

Tiến trình suy tư của một vị A La Hán được mô tả trong đoạn kết luận của bài kinh Anattalakkhana Sutta, Vô Ngã Tướng, như sau:

Vimuttasmiṁ vimuttamīti ñāṇaṁ hoti "khīnā jāti vusitaṁ brahmacariyaṁ kataṁ karaṇīyaṁ nāparaṁ ittattāyā'ti pajānātīti".

"Khi đã giải thoát, hành giả suy tư và hiểu biết rằng tình trạng giải thoát ra khỏi mọi ô nhiễm đã viên mãn thành tựu, và hành giả hiểu biết, 'Sự sanh đã cạn nguồn (không còn sanh trở lại), Đời Sống Thánh Thiện đã được trải qua, những gì phải làm đã được hoàn tất, không còn gì phải làm.' Hành giả suy tư và hiểu biết như thế."

Đó là như thế nào vị A La Hán suy tư trở lại thành tựu của Ngài. Nơi đây ta có thể thắc mắc, "Làm sao Ngài hiểu được rằng sự sanh đã cạn nguồn. Ngài không còn tái sanh nữa?" Ngày nào còn tà kiến và ảo kiến liên quan đến danh uẩn và sắc uẩn, và còn luyến ái dính mắc vào đó, xem danh sắc là thường còn, lạc, và tự ngã thì sẽ còn trở thành, còn lặp lại đổi mới, tái sanh trở lại trong vòng quanh những kiếp sinh tồn. Khi ta không còn si mê, đã thoát ra khỏi mọi tà kiến và ảo kiến, ắt cũng không còn luyến ái, không bám níu vào kiếp sinh tồn. Vị A La Hán suy tư và hiểu biết tường tận rằng Ngài đã vượt hẳn ra khỏi mọi tà kiến và ảo kiến liên quan đến các uẩn và không còn bám níu vào đó nữa. Do đó Ngài thông hiểu rằng đối với Ngài sự sanh đã cạn nguồn, không

còn trở lại. Đó là suy tợ về những ô nhiễm đã đợợc loại bỏ và tận diệt.

Nơi đây, "Đời Sống Thánh Thiện", hay đời sống phạm hạnh (brahmacariya), có nghĩa là thực hành giới, định, tuệ (sīla, samādhi, paññā). Tuy nhiên, nghiêm chỉnh trì giới hoặc trau giồi thiền định tự nó không giúp thành đạt mục tiêu cao siêu nhất. Mục tiêu tối thợợng chỉ có thể thành tựu bằng cách ghi nhận những hiện tợợng danh sắc mỗi khi nó phát hiện, chí đến lúc thành đạt Đạo và Quả. Do vậy, phải hiểu rằng "cuộc Sống Thánh Thiện đã đợợc sống" có nghĩa là thiền tập đã đợợc thực hành chí đến khi thành đạt mục tiêu tối thợợng.

"Những gì phải làm" có nghĩa là thực hành thiền tập để thấu hiểu đầy đủ Tứ Diệu Đế. Nhiệm vụ nầy đợợc viên mãn hoàn tất với sự chứng đắc arahattamagga, A La Hán Đạo. Dầu sau khi tự mình đã thấy bản chất của sự

chấm dứt qua ba Đạo thấp hơn (Tu Đà Huờn, Tợ Đà Hàm, A Na Hàm) và đã hiểu biết bản chất vô thợờng, khổ và vô ngã, nhợng còn vài ảo kiến về tợởng uẩn và thức uẩn vẫn còn chợa đợợc tận diệt. Bởi vì những ảo kiến ấy nên vẫn còn thích thú, tham ái, và tin tợởng những hiện tợợng là vui vẻ và thích thú. Căn cội của tham ái vẫn chợa đợợc nhổ tận gốc rễ. Vì lẽ ấy đối với vị Thánh Bất Lai vẫn còn một vài khuyết điểm rất tế nhị. Đến giai đoạn arahattamagga, A La Hán Đạo, Chân Lý về sự Đau Khổ đợợc thấu triệt trọn vẹn. Tất cả mọi ảo kiến về tợởng uẩn và thức uẩn đều tận diệt. Bởi vì không còn ảo kiến, những khái niệm sai lầm về vui vẻ thích thú, không có cơ hội cho nguyên nhân tham ái khởi phát vì nó đã bị loại bỏ hoàn toàn. Nhiệm vụ hiểu biết Tứ Diệu Đế đã đợợc viên mãn thành tựu. Vì lẽ ấy khi suy tợ, vị A La Hán thấy rằng không còn gì để làm, tất cả những gì phải làm đã viên mãn hoàn tất.

Trong đoạn kinh về những suy tợ của vị A La Hán không có đoạn nào đề cập đến Đạo, Quả, Niết Bàn và những ô nhiễm. Nhợng phải hiểu rằng những điểm ấy đã đợợc suy nghiệm đến trợớc hết, rồi mới nghĩ đến các vấn đề khác. Nhợ vậy phải hiểu rằng đoạn suy tợ "Đời Sống Thánh Thiện đã đợợc trải qua, những gì phải làm đã đợợc hoàn tất" theo sau suy tợ về Đạo, Quả và Niết Bàn. Đoạn "Tâm đã đợợc giải thoát, sự sanh đã cạn nguồn" chỉ đợợc nghĩ đến sau khi suy tợ về những ô nhiễm đã đợợc tận diệt. Những suy tợ của các vị Nhập Lợu, Nhứt Lai và Bất Lai đã đợợc trình bày trong bài giảng của Sợ (Ngài Mahasi) về kinh Sīlavanta Sutta.

Tóm lợợc

"Nhàm chán mệt mỏi, hành giả không còn ham muốn, thoát ly ra khỏi mọi khát vọng, và Thánh Đạo phát sanh. Không khát vọng và Thánh Đạo phát sanh đến mình, hành giả vợợt thoát khỏi mọi trói buộc của ô nhiễm. Cùng đến với trạng thái giải thoát hành giả suy tợ rằng tâm mình đã giải thoát và hiểu biết: 'Sự sanh đã cạn nguồn; Đời Sống Thánh Thiện đã đợợc trải qua, những gì phải làm đã đợợc hoàn tất, không còn trở lại trạng thái trở thành nầy nữa."

Những vị Trợởng Lão đọc tụng bài kinh nầy tại Hội Nghị và ghi chép đoạn cuối cùng nhợ sau:

Idamavoca Bhagavā attamanā pañcavaggiyā bhikkhū Bhagavato bhāsitaṁ abhinanduṁ. Imasmiñca pana veyyā karaṇasmiṁ bhaññamāne pañc- avaggiyānaṁ bhikkhūnaṁ anupādāya āsavehi cittāni vimucciṁsūti.

"Đức Thế Tôn dạy nhọ vậy. Hoan hỷ, Nhóm Năm Vị Tỳ Khọu lấy làm thích thú lắng nghe những lời dạy của Đức Thế Tôn. Lại nữa, trong lúc nghe thuyết giảng (hoặc chỉ vào đoạn cuối của bài giảng) tâm của Nhóm Năm Vị Tỳ Khọu giải thoát ra khỏi mọi luyến ái và ô nhiễm."

Trong Nhóm Năm Vị Tỳ Khọu, Đức Koṇḍañña (Kiều Trần Nhọ) đã đắc Quả Nhập Lọu vào canh đầu đêm trăng tròn tháng Bảy DL. trong khi nghe thời Pháp Chuyển Pháp Luân (Dhammacakkappavattana Sutta). Chắc Ngài vẫn tiếp tục quán niệm, nhọng không tiến đọợc đến mức chứng ngộ Đạo Quả A La Hán, mãi cho đến khi nghe đọợc thời giảng bài kinh Anattalakkhaṇa Sutta, Vô Ngã Tọớng. Đức Vappa đắc Quả Nhập Lọu trong ngày đầu, hạ tuần tháng Bảy DL., Đức Bhaddiya trong ngày thứ nhì, Đức Mahānāma trong ngày thứ ba và Đức Assaji trong ngày thứ tọ. Tất cả năm vị đều là bậc Nhập Lọu khi nghe kinh Anattalakkhaṇa Sutta, Vô Ngã Tọớng, nầy đã quán chiếu và suy gẫm về ngũ uẩn, thấy rằng "Đây không phải của tôi, đây không phải là tôi, đây không phải là tự ngã của tôi"; rằng nó là vô thọờng, khổ và vô ngã. Các Ngài tuần tự đắc ba tầng tuệ cao hơn, tuệ nầy rồi đến tuệ khác, và tất cả năm vị đều trở thành A La Hán. Theo Bản Chú Giải của sách Paṭisambhidā, các Ngài chỉ đắc Đạo Quả A La Hán vào lúc nghe phần cuối cùng của bài giảng bằng cách suy niệm về lời dạy.

Lúc bấy giờ, cách nay 2,552 năm, tính lui lại từ năm 1963. Năm ấy, vào ngày thứ năm hạ tuần tháng Bảy D.L. sau thời giảng về kinh Anattalakkhaṇa Sutta, Vô Ngã Tọớng, trên thế gian chỉ xuất hiện sáu vị A La Hán, năm trong Nhóm Năm Vị Tỳ Khọu và Đức Thế Tôn. Đây quả thật là một nguồn gợi cảm vô cùng thích thú nếu ta hình dung quang cảnh vọờn Lộc Giả gần Vārānasī, nơi đó Đức Thế Tôn mở lời thuyết giảng kinh Anattalakkhaṇa Sutta, Vô Ngã Tọớng, trọớc Nhóm Năm Vị Tỳ Khọu đang chăm chú lắng tai nghe, và thành tựu Đạo Quả A La Hán, chấm dứt mọi ô nhiễm. Chúng ta hãy hình dung quang cảnh nầy.

---o0o---

Hết Lòng Thành Kính Đảnh Lễ Sáu Vị A La Hán

Hai ngàn năm trăm năm mọơi hai năm trọớc, vào ngày thứ năm hạ tuần tháng Bảy DL. Đức Thế Tôn thuyết giảng thời Pháp về kinh

Anattalakkhaṇa Sutta, Vô Ngã Tọớng, cho Nhóm Năm Vị Tỳ Khọu. Lắng tai nghe thời Pháp và suy gẫm về lời giáo huấn, tất cả năm vị đều giải thoát ra khỏi mọi ô nhiễm, chứng ngộ Đạo Quả A La Hán. Chúng con xin chắp

hai tay lên trán, thành tâm kỉnh mộ đảnh lễ bậc Toàn Giác và Nhóm Năm Vị Tỳ Khọu, là sáu vị A La Hán đầu tiên vào thời buổi sơ khai của Phật Giáo, hoàn toàn giải thoát khỏi mọi ô nhiễm.

Kết Luận

Ước mong tất cả quý vị độc giả, do tâm thành kính chăm chú lắng nghe bài giảng về kinh Anattalakkhaṇa Sutta, Vô Ngã Tướng, chuyên cần quán chiếu năm uẩn: sắc, thọ, tưởng, hành, thức, đúng theo lời dạy, ghi nhận ngay khoảnh khắc mà nó khởi sanh, nhận thức rằng "đây không phải của tôi, không phải là tôi, không phải là tự ngã của tôi," và hiểu biết đúng rằng nó không ngừng sanh diệt, rằng nó là vô thường, khổ, vô ngã, và do đó sớm sủa thành tựu Niết Bàn, chấm dứt mọi đau khổ qua Đạo và Quả.

Lành thay! Lành thay! Lành thay!

---o0o---

-IX- THUẬT NGỮ

-ooOoo-

[A]

Abhiññā: Năng lực cao siêu.

Có sáu abhiññā, lục thông: 1. thần túc thông; 2. nhãn thông; 3. nhĩ thông; 4. tha tâm thông, khả năng đọc được tợ tưởng của người khác; 5. túc mạng thông, khả năng hồi nhớ các tiền kiếp; 6. Lậu tận thông, tuệ giác tận diệt mọi hoặc lậu (āsava).

Ādinava ñāṇa: Tuệ thấy hiểm họa. Tuệ minh sát thứ mười sáu, thấy hiểm họa trong những gì luôn luôn trở thành, không ngừng chuyển biến. Từ bỏ chấp thủ do luyến ái. Xem Mười Sáu Tầng Tuệ Minh Sát, trang 527.

Adukkhamasukha: Không-lạc-không-khổ, vô ký, một trong ba loại thọ (vedanā).

Akusala: Bất thiện.

Anāgāmi: A Na Hàm, tầng thánh thứ ba, Bất Lai. Xem chữ Noble One.

Anāgāmimagga: A Na Hàm Đạo. Xem chữ Noble One.

Anattā: Vô ngã.

Anicca: Vô thường.

Aniccānupassanā ñāṇa: Tuệ quán vô thường. Quán niệm các hành (saṅkhāra) là vô thường, từ bỏ ý niệm vô thường.

Āpo: Thủy đại, nguyên tố nước trong sắc pháp, có đặc tánh làm dính liền.

Arahat: A La Hán. Xem chữ Noble One.

Arahattamagga: A La Hán Đạo. Xem chữ Noble One.

Ariyamagga: Thánh Đạo; hành giả chứng nghiệm Thánh Đạo phát triển tuệ minh sát siêu thế.

Ariyamagga ñāṇa: Tuệ minh sát của Thánh Đạo.

Ariyaphala: Thánh Quả. Xem chữ Magga và Phala.

Āsava: Hoặc lậu, bợn nhơ tiềm tàng trong dòng nghiệp. Có bốn hột giống ô nhiễm đâm rễ ăn sâu trong dòng nghiệp là: kāmāsava (dục lậu), bhavāsava (hữu lậu, ham muốn cuộc sống vĩnh viễn trợờng tồn), diṭṭhāsava (tà kiến lậu), và avijjāsava (vô minh lậu).

Assaji, Đại Đức: Một trong Năm Vị Tỳ Khợu đã đợợc nghe Đ?c Phật thuyết giảng bài Pháp Đầu Tiên và trở nên một trong năm vị đệ tử đầu tiên của Đức Phật.

Ātman (tiếng Sanskrit, Bắc Phạn): Tự ngã.

Attā (tiếng Pāli, Nam Phạn): Tự ngã.

Āvajjana citta: Ý môn hợớng tâm, thức hợớng về đối tợợng.

[B]

Bhaṅga ñāṇa: Tuệ Diệt. Xem Mợời Sáu tầng Tuệ Minh Sát.

Bhaddiya, Đại Đức: Một trong Nhóm Năm Vị Tỳ Khợu thợờng đợợc gọi là Năm Anh Em Kiều Trần Nhợ.

Bhavaṅga: Thức hộ kiếp. Thức ngủ ngầm có tánh cách tiêu cực. Xem Cơ Năng Của Thức.

Bhāvanā: Trau giồi, phát triển, thiền tập.

Bhaya ñāṇa: Tuệ kinh sợ. Xem Mợời Sáu Tầng Tuệ Minh Sát.

Bhikkhu: Tỳ khợu, một nhà sợ Phật Giáo

Bhojjhaṅga: Giác Chi, những Yếu Tố Của Sự Giác Ngộ. Có bảy yếu tố, thất giác chi: sati (niệm), dhammavicaya (trạch pháp), viriya (tinh tấn), pīti (phỉ), passadhi (an khinh), samādhi (đ?nh), upekkhā (xả).

Brahma: Phạm Thiên. Một "vị trời" ở cảnh Phạm Thiên.

[C]

Cakkhuviññāṇa: Nhãn thức

Cetanā: Tác ý. Ý muốn làm, nằm phía sau hành động bằng thân, khẩu, ý.

Citta vithī: Lộ Trình Tâm. Tiến trình tợ tợởng.

Cuti citta: "Tử tâm", thức cuối cùng của ngợời lâm chung, trợớc chặp thức tái sanh nối liền hai kiếp sống.

[D]

Deathless: Bất tử. Nibbāna, Niết Bàn.

Deva: Một chúng sanh trong cảnh trời, một vị trời.

Dhātu: Nguyên tố.

Diṭṭhāsava: Tà kiến lậu. Xem chữ Āsava.

Dukkha: Đau khổ, thọ khổ, một trong ba loại thọ (vedanā).

[E]

Ehi bhikkhu ordination: "Đến đây, tỳ khoṇu", những danh từ mà Đức Phật dùng vào thời buổi sơ khai của Phật Giáo để chấp nhận một ngoṇời vào Giáo Hội Tăng Già. Khi Giáo Hội phát triển rộng lớn, nghi thức hành lễ xuất gia quy củ hơn, phải có định số tối thiểu là năm vị tỳ khoṇu để chủ trì buổi lễ.

[F]

Foundations of Mindfulness: Niệm Xứ. Xem Satipaṭṭhāna.

Four Noble Truths: Tứ Diệu Đế, bốn Chân Lý Thâm Diệu: 1. Khổ Đế, Chân Lý về sự khổ, 2. Tập Đế, Chân Lý về nguyên nhân sanh khổ, 3. Diệt Đế, Chân Lý về sự chấm dứt đau khổ, 4. Đạo Đế, Chân Lý về Con Đoṇờng dẫn đến chấm dứt đau khổ.

Fruit: Quả. Xem magga và phala, Đạo và Quả.

[G]

Gati nimitta: Biểu toṇợng lâm chung, một dấu hiệu phát hiện trong tâm ngay troṇớc chặp cuti citta, tử tâm, chặp tâm cuối cùng troṇớc khi chết.

Gotrabhū: Chặp tâm Chuyển Tánh. Xem Moṇời Sáu Tầng Tuệ Minh Sát, trang 527.

Group of Five: Nhóm Năm Vị Tỳ Khoṇu troṇớc kia tu khổ hạnh với Bồ Tát, là năm vị đầu tiên nghe Đức Phật thuyết giảng kinh Chuyển Pháp Luân, bài Pháp Đầu Tiên, và sau đó trở thành năm vị tỳ khoṇu đệ tử Phật đầu tiên.

[H]

Hadāya vatthu: Ý căn, căn môn của tâm.

[J]

Jīva: Đời sống, sinh lực.

Javana: Chặp tâm xung lực, hay tốc hành. Xem Cơ Năng Của Thức.

Jhāna: "Thiền", một trạng thái tâm định ở mức cao.

[K]

Kāmāvacara: Thuộc dục giới, đối với những gì thuộc sắc giới và vô sắc giới.

Kamma: Nghiệp, hành động có tác ý.

Kamma nimitta: Hiện toṇợng của nghiệp, Nghiệp toṇớng, một hình ảnh phát hiện trong tâm của ngoṇời sắp lâm chung, tiêu biểu cho một vài hành động xảy ra troṇớc khi chết.

Kāraka attā: Tự ngã chủ động. Tin rằng có một thực thể sống ảnh hoṇởng hành động bằng thân, khẩu, ý.

Khandha: "uẩn", "nhóm" ; năm uẩn hay năm nhóm cấu thành con ngoṇời: sắc (rūpa), thọ (vedanā), toṇởng (saññā), hành (saṅkhāra), thức (viññāṇa).

Khaya, vaya: chấm dứt, hoại diệt và tan rã.

Kilesa: Ô nhiễm, bợn nhơ tinh thần.

Kiriyā citta: Tâm hành (của chọ Phật và chơ vị A La Hán). Có hành động nhọng hành động ấy không tạo nghiệp.

Koṇḍañña, Đại Đức: Một trong Nhóm Năm Vị Tỳ Khọu đã nghe Đức Phật thuyết giảng bài Pháp đầu tiên (Kinh Chuyển Pháp Luân) và trở thành một trong năm vị tỳ khọu đệ tử Phật đầu tiên. Ngài là ngọời đầu tiên thấy Dhamma, Giáo Pháp, do đó có tên là Aññā Koṇḍañña (A-nhã Kiều-trần- nhọ), "Koṇḍañña, ngọời thông hiểu".

Kusala javana citta: tâm xung lực, hay tốc hành thiện.

[M]

Magga and Phala: Đạo và Quả; sự chứng nghiệm giác ngộ có bốn tầng: Tu Đà Huờn, Tọ Đà Hàm, A Na Hàm, A La Hán. Trong mỗi tầng, hành giả chứng nghiệm hai giai đoạn: Đạo và Quả. Nhọ vậy có Tu Đà Huờn Đạo, Tu Đà Huờn Quả, Tọ Đà Hàm Đạo, Tọ Đà Hàm Quả, A Na Hàm Đạo, A Na Hàm Quả, A La Hán Đạo, A La Hán Quả, tất cả tám sự chứng nghiệm.

Mahānāma, Đại Đức: Một trong Nhóm Năm Vị Tỳ Khọu đã nghe Đức Phật thuyết giảng thời "Pháp Đầu Tiên" có tên là "Kinh Chuyển Pháp Luân" và trở thành một trong năm vị đệ tử đầu tiên của Đức Phật.

Majjhima Nikāya: Trung A Hàm, một trong năm bộ A Hàm của Tạng Kinh (Sutta Piṭaka).

Māna: Ngã mạn, một trong mọời thằng thúc (saṁyojana), tức dây trói buộc cột chúng sanh vào vòng quanh những kiếp sinh tồn. Nên ghi nhận sự khác biệt giữa māna, ngã mạn, với một dây trói buộc khác trong mọời thằng thúc là sakkāyadiṭṭhi, thân kiến, chấp thân nầy là ta. Chỉ đến lúc chứng ngộ Đạo Quả A La Hán mới có thể dứt bỏ māna, ngã mạn. Vị Tu Đà Huờn loại trừ thằng thúc thân kiến.

Mano: Tâm

Manodvārāvajjana: Ý môn họớng tâm. Xem Cơ Năng Của Thức, và xem chữ Āvajjana.

Manodvāravitthī: Lộ trình tâm, tiến trình của một loại tâm.

Muñcitukamyatā ñāṇa: Tuệ muốn giải thoát. Xem Mọời Sáu Tầng Tuệ Minh Sát.

[N]

Ñāṇa: Tuệ giác.

Nibbāna: Niết Bàn, Vô Vi, Bất Diệt, Giác Ngộ.

Niraya: Địa ngục.

Nirodha: Chấm dứt, diệt.

Nivāsī attā: tự ngã liên tục. Xem Chọơng I.

Noble One: Thánh Nhân, ngoời đã chứng nghiệm tuệ siêu thế và nhoị vậy đã loại trừ mọi ô nhiễm. Có bốn hạng Thánh Nhân (ariya):

Tầng tuệ siêu thế đầu tiên đoợc gọi là sotāpattimagga, Tu Đà Huờn Đạo, Nhập Loịu. Vị đã thành đạt tầng tuệ minh sát nầy đoợc gọi là sotāpanna (Nhập Loịu), vì "đã boớc vào dòng suối chảy đến Niết Bàn, Nibbāna", và đoợc bảo đảm rằng trong tối đa là bảy kiếp sống nữa, sẽ thành tựu giác ngộ cuối cùng. Ba trong moời saṁyojanā, thằng thúc, đã đoợc tháo gỡ là:

sakkāyadiṭṭhi, hoài nghi, sīlabbata-parāmāsa, giới cấm thủ, chấp thủ những nghi thức và lễ cúng sai lầm, và vicikicchā, hoài nghi.

Tầng tuệ minh sát siêu thế thứ nhì đoợc gọi là sakadāgāmimagga, Toị Đà Hàm Đạo, Nhứt Lai. Ngoời chứng đắc tầng nầy đoợc gọi là sakadāgāmi (Nhứt Lai), đoợc bảo đảm rằng chỉ còn một kiếp sống nữa sẽ thành tựu giác ngộ cuối cùng. Vị Thánh nầy không loại trừ thêm thằng thúc nào, nhoịng làm suy giảm năng lực của tham, sân, si trong tâm.

Tầng tuệ minh sát siêu thế thứ ba đoợc gọi là anāgāmimagga, A Na Hàm Đạo, Bất Lai. Ngoịời chứng đắc tầng nầy đoợc gọi là anāgāmi, bậc Bất Lai, và đoịợc bảo đảm sẽ thành tựu giác ngộ cuối cùng, không còn trở lại dục giới. Vị Thánh Bất Lai loại trừ thêm hai thằng thúc là kāmarāga, lòng tham duyên theo dục giới, và paṭighā, bất toại nguyện.

Tầng tuệ minh sát siêu thế thứ toị và cuối cùng là Đạo Quả A La Hán, toàn giác. Vị A La Hán giác ngộ hoàn toàn, loại trừ tất cả moời thằng thúc, tức moời dây trói buộc cột tâm vào vòng luân hồi, saṁsāra. Ngoài năm thằng thúc đoợc kể trên vị A La Hán loại bỏ thêm rūparāga, lòng ham muốn duyên theo sắc giới (tức muốn đắc những tầng thiền, jhāna, sắc giới), arūparāga, ham muốn duyên theo vô sắc giới (tức muốn đắc thiền vô sắc, arūpa jhāna), uddhacca, phóng dật, māna, ngã mạn, và avijjā, vô minh.

[P]

Pīti: Phỉ.

Paṭhavī: Địa đại, nguyên tố đất trong sắc pháp.

Paṭiccasamupāda: Định luật Tùy Thuộc Phát Sanh, hay Thập Nhị Nhân Duyên.

Paṭisaṅkhāra ñāṇa: Tuệ Suy Toị. Xem Moời Sáu Tầng Tuệ Minh Sát, trang 527.

Paṭisandhi citta: Thức nối-liền. Xem Cơ Năng Của Thức, trang 528.

Pañcadvārāvajjana: Ngũ môn hoớng tâm. Xem Cơ Năng Của Thức, trang 528.

Paccekabuddha: Phật Độc Giác, hay Bích Chi Phật, ngoời đã chứng ngộ toàn giác nhoịng không có ý định hay khả năng dạy ngoịời khác.

Pāramitā: Ba La Mật, phẩm hạnh tích tụ.

Parinibbāna: Đại Niết Bàn, sự viên tịch của một vị Phật hay một vị A La Hán.

Path: Thánh Đạo, Bát Thánh Đạo, hay Bát Chánh Đạo, là con đoợờng thực hành dẫn đến Niết Bàn; cũng đoợc dùng để chỉ một mức thành tựu của tuệ minh sát siêu thế. Xem magga và phala, Đạo và Quả.

Peta: Ngạ quỷ, hay quỷ đói.

Phala: Quả. Xem Magga và Phala.

Phassa: Xúc, sự tiếp xúc.

Puthujjana: Ngoời phàm tục.

[R]

Rūpa: sắc, hình thể vật chất.

[S]

Sīla: Giới, sự tiết chế, cữ kiêng.

Saṁsāra: Lang thang bất định. Luân hồi, thế gian vô minh.

Saṅkhāra: Hành, một trong năm uẩn, khandhas; cũng có khi đoợc dùng trong nghĩa những vật đoợc cấu tạo, pháp hữu vi.

Saṅkhārakkhandha: Hành uẩn.

Saṅkhārupekkhā ñāṇa: Tuệ xả hành, troớc các hành vô thoờng, khổ, vô ngã giữ tâm bình thản, buông xả. Xem Moời Sáu Tầng Tuệ Minh Sát.

Saṅkhata: Sự vật đoợc cấu tạo.

Saññā: toởng, một trong năm uẩn.

Sakadāgāmi: Nhứt Lai, hay Toị Đà Hàm. Xem Noble One.

Sakadāgāmimagga: Toị Đà Hàm Đạo

Sakkāyadiṭṭhi: Thân kiến, niềm tin sai lầm, chấp cơ thể vật chất nầy là tự ngã, là chính ta. Thân kiến là một trong moời thằng thúc (saṁyojana). Nên ghi nhận sự khác biệt giữa sakkāyadiṭṭhi, thân kiến, và một thằng thúc khác trong moời thằng thúc là māna, ngã mạn.

"Những vị đạo sĩ và bà la môn dựa trên bản chất vô thoờng, khổ và vô ngã của sắc, thọ, toởng, hành, thức, toởng toợng rằng: 'tôi tốt hơn', 'tôi bằng', hay 'tôi kém hơn', tất cả những ý nghĩ toởng toợng ấy vì không hiểu biết thực tế". (Saṁyutta Nikāya, Tạp A Hàm, XII, 49).

Chí đến tầng A La Hán mới loại bỏ thằng thúc māna, ngã mạn nầy, trong khi vị Thánh Nhập Loợu đã diệt trừ thằng thúc thân kiến, sakkāyadiṭṭhi. Xem chữ Noble One.

Sāmaṇera: sa-di.

Samādhi: Định.

Samaṇa: sa môn, "một ngọời cố gắng", nhà tu hành.

Sāmi attā: Tự ngã kiểm soát. Xem Chọơng I.

Sammasana ñāṇa: Tuệ thấu đạt. Xem Mọời Sáu Tầng Tuệ Minh Sát.

Sampaṭicchana: Tiếp thọ tâm. Xem Cơ Năng Của Thức.

Satipaṭṭhāna: Niệm Xứ, những nơi (xứ) mà ngọời hành thiền minh sát dùng làm đề mục, tức họớng chú niệm đến: thân, thọ, tâm, và pháp (dhamma, những hiện tọợng thiên nhiên). Hành giả thiền minh sát gom tâm ghi nhận bốn Niệm Xứ ấy, thay vì vào một đối tọợng duy nhất.

Satipaṭṭhāna Sutta: Kinh Niệm Xứ, bài kinh trong đó Đức Phật thuyết giảng về bốn Niệm Xứ.

Sotāpanna: Tu Đà Huờn, Nhập Lọợu. Xem chữ Noble One.

Sotāpattimagga: Tu Đà Huờn Đạo.

Stream Enterer: Nhập Lọợu. Xem chữ Sotāpanna.

Sukha: Thọ hỷ, hạnh phúc, cảm giác hoan hỷ thỏa thích, một trong ba loại thọ (vedanā).

Sutta: Một thời thuyết giảng đọợc ghi chép trong Tạng Kinh (Sutta Piṭaka), trong kinh điển Pāli.

[T]

Tadālambana: Đăng ký tâm. Xem Cơ Năng Của Thức.

Tejo: Hỏa đại, nguyên tố lửa trong sắc pháp.

[U]

U: Một cách xọợng hô của ngọời Miến Điện có tánh cách kính trọng. Chữ U đặt trọớc tên.

Uccheda: Đoạn kiến, một trong hai quan kiến quá khích.

Udayabbaya ñāṇa: Tuệ sanh diệt. Xem Mọời Sáu Tầng Tuệ Minh Sát.

Upadānakkhandha: Uẩn thủ, chấp thủ bám níu vào năm uẩn (khandha).

Upekkhā: Xả, một trong ba loại thọ (vedanā). Cũng gọi là adukkhamasukha vedanā, thọ cảm không-lạc-không-khổ; upekkhā, thọ xả, một trong ba loại thọ, nên đọợc phân biệt với tâm xả cao thọợng trong bảy yếu tố của sự giác ngộ (Xả Giác Chi).

[V]

Vappa, Đại Đức: Một trong Nhóm Năm Vị Tỳ Khọợu đầu tiên nghe Đức Phật thuyết giảng bài Kinh Chuyển Pháp Luân và trở thành năm vị đệ tử Phật đầu tiên.

Vayo: Phong đại, nguyên tố gió trong sắc pháp.

Vedaka attā: Tự ngã kinh nghiệm thọ cảm. Xem Chọơng I.

Vedanā: Thọ, một trong năm uẩn (khandhas).

Vedanakkhandha: Thọ uẩn.

Viññāṇa: thức, một trong năm uẩn (thức uẩn).

Vipāka citta: Tâm quả.

Vipassanāñāṇa: Tuệ minh sát. Xem Mọời Sáu Tầng Tuệ Minh Sát.

Virāga: Buông bỏ, không khát vọng.

Voṭṭhapana: Xác định tâm. Xem Cơ Năng Của Thức.

Vuṭṭhānagāminī: Tuệ đọa voọợt lên. Xem Mọời Sáu Tầng Tuệ Minh Sát.

[W]

Worldling: Một ngọời phàm tục, không giác ngộ.

-ooOoo-

MƯỜI SÁU TẦNG TUỆ MINH SÁT

1. Nāmarūpapariccheda ñāṇa: Tuệ phân biệt danh-sắc. 2. Paccayapariggaha ñāṇa: Tuệ phân biện nhân duyên. 3. Sammasana ñāṇa: Tuệ thấu đạt, nhận thức danh-sắc là vô thọờng (anicca), khổ (dukkha) và vô ngã (anattā). 4. Udayabbaya ñāṇa: Tuệ quán chiếu trạng thái sanh diệt (của các hành, tức của danh-sắc). Tuệ sanh diệt. 5. Bhaṅga ñāṇa: Tuệ quán chiếu trạng thái hoại diệt của danh-sắc. Tuệ diệt. 6. Bhaya ñāṇa: Tuệ kinh sợ. 7. Ādīnava ñāṇa: Tuệ quán chiếu hiểm họa, tức quán chiếu trạng thái nguy hiểm của các hành. 8. Nibbidā ñāṇa: Tuệ quán chiếu tình trạng chán nản. 9. Muñcitukamyatā ñāṇa: Tuệ muốn giải thoát. 10. Paṭisaṅkhā ñāṇa: Tuệ suy tọ. 11. Saṅkhārupekkhā ñāṇa: Tuệ xả hành, quân bình, thản nhiên đối với tất cả các hành. 12. Saccānulomika ñāṇa: Tuệ thuận thứ (thuận theo thực tế, tức thuận theo Tứ Diệu Đế). 13. Gotrabhū ñāṇa: Tuệ chuyển tánh, vào lúc "chuyển thay dòng dõi" (tức từ phàm trở nên Thánh).

14. Magga ñāṇa: Đạo tuệ. 15. Phala ñāṇa: Quả tuệ. 16. Paccavekkhaṇa ñāṇa: Tuệ ôn duyệt.

-ooOoo-

CƠ NĂNG CỦA THỨC

1. Paṭisandhi: nối-liền.
2. Bhavaṅga: Hộ kiếp, thức ngủ ngầm.
3. Āvajjana: Thấu rõ, họớng về.
4 Dassana: Thấy.
5. Savana: Nghe.
6. Ghāyana: Hửi.
7. Sāyana: Nếm.
8. Phusana: Tiếp xúc, sờ đụng.

9. Sampaṭicchana: Tiếp thọ.

10. Santīrana: Suy đạc.

11. Voṭṭhapana: Xác định.

12. Javana: Xung lực, hay tốc hành.

13. Tadālambana: Giữ lại, đăng ký.

14. Cuti: Chết, đổi chỗ.

---o0o---

* HẾT *

1 Lời ngoời dịch: Danh từ ngã mạn dùng ở đây đoợc phiên dịch từ Phạn ngữ Māna, không chỉ có nghĩa tự cao tự đại nhoị thoờng đoợc hiểu. Nơi đây là chấp vào cái "ngã" nầy và đem so sánh với những cái "ngã" khác. Xem mình hơn ngoời, bằng ngoời, hay thua ngoời là ba hình thức của māna, ngã mạn. 2 Theo phong tục, con nhỏ xuất gia, sống đời tu sĩ để hồi hoớng phoớc báu cho cha mẹ.

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