Kinh Vô Ngã Tướng [Anattalakkhana Sutta] (Thiện Nhựt thuyết trình)

Nikaya — bài lẻ & đối chiếu

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

KINH VÔ NGÃ TƯỚNG (ANATTALAKKHANA SUTTA)

Thiện Nhựt
Bài Thuyết trình tại Khoá Nghiên tu An cư,
Tổ Đình Từ Quang, Montréal, Canada,
Tháng Bảy, 2002
MỤC LỤC [01] NHẬP ĐỀ

Kinh văn
Đại ý
Phân đoạn
Giải nghĩa
Xuất xứ
[02] KHAI TRIỂN

I.- Quan niệm thông thường về cái Ta.

1.- Bốn tướng ngã, nhơn, chúng sanh và thọ giả trong Kinh Kim
Cang.
2.- Ngã tướng ẩn sâu trong tâm.
3.- Ngã tướng biểu hiện ra thế nào?
4.- Ngã tướng sanh ra ba tướng kia.
5.- Tà kiến: ngã kiến, thân kiến.
A.- Quan niệm thông thường về "con người" B.- Trên thực tế, "cá nhơn" chẳng thực sự có C.- Thân kiến, Ngã kiến là tà kiến.

II.- Phương pháp chứng minh của Đức Phật về sự chẳng có cái Tự ngã.

1.- Sắc là vô ngã 2.- Thọ là vô ngã 3.- Tưởng, Hành, Thức cũng đều vô ngã

III.- Quán chiếu năm uẩn là vô thường, khổ, và chịu sự biến đổi.

1.- Thế nào là Như thật quán?
2.- Quán Sắc là vô thường, khổ, biền đổi
3.- Quán bốn uẩn kia là vô thường, khổ, chịu sự biến đổi.
4.- Quán năm uẩn theo 11 phương diện.
5.- Tích chuyện công chúa Gia nhã ba.
IV.- Hiệu lực của bản Kinh và cách Hành trì.

1.- Hiệu lực của Kinh Vô Ngã Tướng.

2.- Hiệu lực: Tâm giải thoát.
3.- Bổ túc Kinh Chuyển Pháp Luân.
4.- Hành trì.
5.- Con đường ngắn: điều phục các căn
6.- Làm thế nào để chẳng chấp thủ?
[03] KẾT LUẬN

***

Kinh Vô Ngã Tướng (Anattalakkhana Sutta)

[01]

NHẬP ĐỀ

Kinh Vô Ngã Tướng là bản Kinh thứ hai do Phật thuyết giảng, sau Kinh Chuyển Pháp Luân. Sau ngày Thành Đạo dưới cội cây Bồ đề, tại Bồ đề đạo tràng, Đức Phật Thích ca đi về miền Nam, đến xứ Ba la nại, tìm năm anh em ông Kiều Trần Như, để thuyết giảng Chánh Pháp cho họ nghe.

Tại vườn Lộc Uyển, Ngài giảng Kinh Chuyển Pháp Luân cho năm vị tu sĩ trước đây đã từng sống chung với Thái tử Tất đạt ta khi còn theo pháp tu Khổ hạnh. Trong bản Kinh Chuyển Pháp Luân, Đức Phật đã chỉ rỏ con đường Trung Đạo, trình bày cặn kẽ bốn Chơn lý Nhiệm mầu (Tứ Diệu Đế) và con đường đưa tới Thánh quả, thoát khỏi cảnh Luân hồi và chứng đắc Niết Bàn, tức là Bát Chánh Đạo. Sau thời pháp, ông Kiều Trần Như (Kondanna) chứng được quả vị Tu đà huờn.

Bốn vị tu sĩ kia là các ông Bà-sa-ba (Vappa), Bạt-đề (Bhaddiya), Ma-ha-nam (Mahanama) và Át-bệ (Assaji) vẫn chưa chứng quả. Đức Phật liền lưu lại đây và giảng tiếp Kinh Vô Ngã Tướng, nhằm mục đích giúp cho bốn vị tu sĩ còn lại được bước vào giòng nước Thánh. Như thế, Kinh Vô Ngã Tướng chính là bản kinh thứ nhì trong Tam Tạng Kinh Điển vậy.

***

Kinh văn

1) Một thời Thế tôn ở Bàrànasi (Ba la nại) tại Isipatana (Chư Tiên đoạ xứ), vườn Lộc Uyển.

2) Ở đây, Thế tôn nói với đoàn năm vị Tỳ kheo: "Nầy các Tỳ kheo". - Thưa vâng, bạch Thế tôn." Các Tỳ kheo ấy vâng đáp Thế tôn. Thế tôn nói như sau:

3) - Sắc, nầy các Tỳ kheo, là vô ngã. Nầy các Tỳ kheo, nếu sắc là ngã, thời sắc không thể đi đến bệnh hoạn, và có thể được các sắc như sau: "Mong rằng sắc của tôi là như thế nầy! Mong rằng sắc của tôi chẳng phải như thế nầy!"

4) Và nầy các Tỳ kheo, vì sắc là vô ngã, do vậy, sắc đi đến bệnh hoạn, và không thể có được các sắc: "Mong rằng sắc của tôi như thế nầy! Mong rằng sắc của tôi chẳng phải như thế nầy!"

5) Thọ, nầy các Tỳ kheo, là vô ngã. Nầy các Tỳ kheo, nếu thọ là ngã, thời thọ không thể đi đến bệnh hoạn, và có thể được thọ như sau: "Mong rằng thọ của tôi như thế nầy! Mong rằng thọ của tôi chẳng phải như thế nầy!"

6) Và nầy các Tỳ kheo, vì thọ là vô ngã, do vậy, thọ đi đến bệnh hoạn, và không thể có được các thọ: "Mong rằng thọ của tôi như thế nầy! Mong rằng thọ của tôi chẳng phải như thế nầy!"

7) Tưởng là vô ngã...

8) Các hành là vô ngã, nầy các Tỳ kheo, nếu các hành là ngã, thời các hành không thể đi đến bệnh hoạn, và có thể được các hành như sau: "Mong rằng các hành của tôi như thế nầy! Mong rằng các hành của tôi chẳng phải như thế nầy!"

9) Và nầy các Tỳ kheo, vì các hành là vô ngã, do vậy, các hành đi đến bệnh hoạn, và không thể có được các hành như sau: "Mong rằng các hành của tôi như thế nầy! Mong rằng các hành của tôi không phải như thế nầy!"

10) Thức là vô ngã, nầy các Tỳ kheo, nếu thức là ngã, thời thức không thể đi đến bệnh hoạn, và có thể có được thức như sau: "Mong rằng thức của tôi như thế nầy! Mong rằng thức của tôi chẳng phải như thế nầy!"

11) Và nầy các Tỳ kheo, vì thức là vô ngã, do vậy, thức đi đến bệnh hoạn, và không có thể có được thức: "Mong rằng thức của tôi như thế nầy! Mong rằng thức của tôi chẳng phải như thế nầy!"

12) Nầy các Tỳ kheo, các ông nghĩ thế nào? Sắc là thường hay vô thường?

- Là vô thường, bạch Thế tôn.

- Cái gì vô thường là khổ hay lạc?

- Là khổ, bạch Thế tôn.

- Cái gì vô thường, khổ, chịu sự biến hoại, có hợp lý chăng khi quán cái ấy là: "Cái nầy là của tôi, cái nầy là tôi, cái nầy là tự ngã của tôi?"

- Thưa không, bạch Thế tôn.

13 - 15) - Thọ... Tưởng... Các hành...

16) Thức là thường hay vô thường?

- Là vô thường, bạch Thế tôn.

- Cái gì vô thường là khổ hay lạc?

- Là khổ, bạch Thế tôn.

- Cái gì vô thường, khổ, chịu sự biến hoại, có hợp lý chăng khi quán cái ấy là: "Cắi nầy là của tôi, cái nầy là tôi, cái nầy là tự ngã của tôi?"

- Thưa không, bạch Thế tôn.

17) - Do vậy, nầy các Tỳ kheo, phàm sắc gì quá khứ, vị lai, hiện tại, thuộc nội hay ngoại, thô hay tế, liệt hay thắng, xa hay gần; tất cả sắc cần phải như thật quán với chánh trí huệ như sau: "Cái nầy không phải của tôi, cái nầy không phải là tôi, cái nầy không phải là tự ngã của tôi."

18) Phàm thọ gì...

19) Phàm tưởng gì...

20) Phàm các hành gì...

21) Phàm thức gì quá khứ, vị lai, hiện tại, thuộc nội hay ngoại, thô hay tế, liệt hay thắng, xa hay gần; tất cả thức cần phải như thật quán với chánh trí huệ như sau: "Cái nầy không phải của tôi, cái nầy không phải là tôi, cái nầy không phải là tự ngã của tôi."

22) Thấy vậy, nầy các Tỳ kheo, bực Đa văn Thánh đệ tử yếm ly đối với sắc, yếm ly đối với thọ, yếm ly đối với tưởng, yếm ly đối với các hành, yếm ly đối với thức. Do yếm ly, vị ấy ly tham. Do ly tham, vị ấy giải thoát. Trong sự giải thoát, trí khởi lên: "Ta đã được giải thoát." Vị ấy biết rõ: "Sanh đã tận, Phạm hạnh đã thành, những việc nên làm đã làm, không còn trở lui trạng thái nầy nữa."

23) Thế tôn thuyết như vậy. Nhóm năm vị Tỳ kheo hoan hỷ, tín thọ lời Thế tôn dạy. Trong khi lời dạy nầy được nói lên, tâm của nhóm năm vị Tỳ kheo được giải thoát khỏi các lậu hoặc, không có chấp thủ.

(Đại Tạng Việt Nam: Tương Ưng Bộ Kinh,Quyển 3, Phẩm Tham Luyến, VII, trang 125 129 - Tạng Pali: Samyutta Nikaya, S,iii, 66)

***

Đại ý

Nhằm mục tiêu phá sự chấp ngã cứ tin tưởng sai lầm thân tâm nầy chính là Ta, Đức Phật giảng Kinh Vô Ngã Tướng cho năm vị Tỳ kheo nghe, chỉ rõ cách quán sát như thật rằng thân tâm năm uẩn vốn chẳng phải là Ta, chẳng phải là của Ta, chẳng phải là Tự ngã của Ta.

Xin nhắc lại, trong Kinh Chuyển Pháp Luân, Đức Phật dạy:

- Nơi Khổ đế: ...Tóm lại, năm thủ uẩn là khổ.

- Nơi Tập đế (nguyên nhơn gây ra đau khổ): ...chính là ái nầy đưa đến tái sanh, câu hữu với hỷ và tham, tìm cầu hỷ lạc chỗ nầy chỗ kia. Tức là dục ái, hữu ái, phi hữu ái.

- Nơi Diệt đế: ... chính là sự ly tham, đoạn diệt, không có dư tàn khát ái ấy, sự quẳng bỏ, từ bỏ, giải thoát, không có chấp trước.

Trong Kinh Vô Ngã Tướng nầy, tiếp theo Kinh Chuyển Pháp Luân, Đức Phật vạch rõ thêm:

- Nơi thân tâm năm uẩn nầy, sắc, thọ, tưởng, hành, thức, vì đưa đến Khổ, Bịnh hoạn, nên chẳng phải là Ta.

- Đối với mỗi uẩn, Ta chẳng thể điều khiển chúng, khiến cho chúng theo ý muốn của Ta, nên năm thủ uẩn chẳng phải là Ta.

- Năm uẩn là vô thường, khổ, chịu sự biến hoại, cho nên chúng chẳng phải là Ta.

Kinh Vô Ngã Tướng dạy: Khi đã quán sát đúng như thật rằng thân tâm năm uẩn chẳng phải là Ta, hành giả sanh ra nhàm chán (=yếm ly) đối với năm uẩn và do đó rời được sự tham ái mà giải thoát khỏi các lậu hoặc.

Tóm lại, Kinh Vô Ngã Tướng bổ túc cho Kinh Chuyển Pháp Luân, vạch rõ đường lối phá bỏ sự cố chấp bám vào thân tâm năm uẩn nầy, lấy đó là cái Ta, cái Tự ngã, vốn chẳng có thật và là một tà kiến cần phải quét sạch khỏi tâm thanh tịnh.

***

Phân đoạn

Kinh văn ghi trong Đại Tạng được chia ra làm 23 tiểu đoạn, mỗi tiểu đoạn có đánh số thứ tự. Nay xin sắp xếp các tiểu đoạn lại thành các mục chánh, như sau:

I.- Trường hợp nào Đức Phật nói Kinh Vô Ngã Tướng: các tiểu đoạn 1) và 2)

II.- Năm uẩn là vô ngã:

a.- Sắc là vô ngã: các tiểu đoạn 3) và 4) b.- Thọ là vô ngã: các tiểu đoạn 5) và 6) c.- Tưởng là vô ngã: tiểu đoạn 7) d.- Các hành là vô ngã: các tiểu đoạn 8) và 9) e.- Thức là vô ngã: các tiểu đoạn 10) và 11)

III.- Năm uẩn là vô thường, khổ, chịu sự biến hoại:

a.- Quán Sắc là vô thường,...: tiểu đoạn 12) b.- Quán Thọ, Tưởng, các Hành là vô thường: các tiểu đoạn từ 13) đến 15) c.- Quán Thức là vô thường : tiểu đoạn 16)

IV.- Quán niệm như thật mười một phương diện của năm thủ uẩn:

a.- Sắc: tiểu đoạn 17) b.- Thọ, Tưởng, Các Hành: các tiểu đoạn 18), 19), 20) c.- Thức : tiểu đoạn 21)

V.- Lý Vô Ngã đưa đến sự nhàm chán năm uẩn, dẫn đến sự ly tham và tiến tới giải thoát: tiểu đoạn 22)

VI.- Hiệu quả của bản Kinh: năm vị Tỳ kheo được giải thoát khỏi các lậu hoặc: tiểu đoạn 23).

***

Giải Nghĩa

Chiếu theo Kinh văn, xin lần lượt tìm hiểu Nghĩa các danh từ chuyên môn về Phật học.

Kinh Vô Ngã Tướng:

Kinh = bản văn ghi chép lại lời Đức Phật hay các vị Bồ tát thuyết giảng về giáo lý cùng các đường lối tu tập. Tam tạng Kinh điển = ba giỏ Kinh, gồm có: (1) Luật tạng, ghi chép

các điều giới luật do Đức Phật đặt ra mà người tu hành phải tuân theo; (2) Kinh tạng, gồm có các bộ nhiều bản Kinh, Trường Bộ Kinh, Trung Bộ Kinh, Tương Ưng Bộ Kinh, Tăng Chi Bộ Kinh và Tiểu Bộ Kinh: (3) Luận Tạng, gồm có Vi diệu pháp (A tỳ đạt ma) và các bản luận giải thích rõ thêm các điều chỉ dạy trong Kinh tạng.

Vô Ngã Tướng: Vô =chẳng có; Ngã = Ta; Tướng = hình tướng. Vô Ngã Tướng = chẳng có cái Ta, chẳng phải là Ta, chẳng phải là Tự Ngã của Ta. Nói cách giản dị cho dễ hiểu, Kinh nầy chứng tỏ rằng thân tâm con người chẳng phải là Ta; nơi thân tâm nầy chẳng có cái chi tinh túy, thường còn, bền chặt để gọi đó là cái Ta; trong thân tâm năm uẩn, chẳng có một uẩn nào đứng làm chủ tể để gọi đó là Ta cả.

Một thời, Thế tôn ở Bàrànasi...: Thông thường, mỗi bản Kinh đều mở đầu bằng câu: Tôi nghe như vầy (Như thị ngã văn), đó là lời Ngài A nan, thị giả của Đức Phật Thích ca, đã nghe Kinh và nhắc lại. Vì bản Kinh nầy được nói vào lúc Đức Phật vừa mới thành đạo, ngài A nan còn chưa đi tu, nên chẳng thấy ghi câu nói trên. Một thời, ở đây, căn cứ theo lịch sử Phật giáo, đó là vào khoảng đôi ba ngày sau khi Đức Phật thuyết giảng Kinh Chuyển Pháp Luân vào đêm trăng tròn tháng Bảy, dương lịch.

Thế tôn: Thế = thế gian; tôn = tôn kính. Thế tôn là bực được cả thế gian, Trời và Người, đều tôn trọng. Đây là một trong mười danh hiệu của Đức Phật. Lúc Ngài còn tại thế, các đệ tử của Ngài gọi Ngài là Thế tôn, còn Đức Phật, Ngài tự xưng là Như Lai.

Bàrànasi (Ba la nại): tên cũ của thành phố Varanasi, thuộc tiểu bang Utta Pradesh, Ấn độ, nằm bên bờ sông Hằng. Nơi đây có nhiều thánh tích Phật giáo.

Isipatana: vườn Chư Tiên đoạ xứ; tục truyền nơi đây xưa kia có nhiều vị Tiên bị đoạ đã tu hành đắc đạo.

Vườn Lộc Uyển: vườn nai; Lộc = con nai; Uyển = vườn hoa

Năm vị Tỳ kheo: Tỳ kheo = tu sĩ Phật giáo, âm chữ Pali là Bhikkhu, người xuất gia di tu, thọ 250 giới cấm. Năm vị Tỳ kheo nầy trước kia đã tu theo phép khổ hạnh cùng với Sa môn Cồ đàm (tên của Đức Phật Thích ca khi chưa thành đạo). Đó là các Ngài: Kiều trần như, Bà sa ba, Bạt đề, Ma ha nam và Át bệ.

Tiểu đoạn 1) và 2): Hai tiểu đoạn mở đầu bài Kinh cho biết trong trường hợp nào Đức Phật đã thuyết giảng Kinh nầy. Theo giáo lý Đại Thừa, tiểu đoạn 1) được gọi là thông tự có ghi lục chủng chứng tín: tín, văn, thời, chủ, xứ, chúng; ở Kinh nầy chỉ có 4 chứng tín: thời (Một thời), chủ (Thế tôn), xứ (Ba la nại, vườn Lộc uyển), chúng (năm vị Tỳ kheo); còn thiếu 2 chứng tín: tín và văn (Tôi nghe như vầy). Tiểu đoạn 2) được gọi là biệt tự.

[Thông tự là tựa chung cho mọi bản kinh. Biệt tự là tựa riêng cho một bản kinh. Lục chủng chứng tín là sáu loại bằng cớ chứng minh bản Kinh thật sự đã được Phật giảng, vào lúc nào, tại đâu, có ai tham dự nghe.]

Sắc = hình sắc, tức là hình thể và màu sắc. Nghĩa rộng của sắc là phần vật chất. Ở đây chữ Sắc lại có nghĩa là sắc thân, tức là tâm thân vật chất có đầy đủ các giác quan và bộ phận.

Vô ngã = chẳng phải là Ta.

"Mong rằng sắc của tôi là như thế nầy,... chẳng phải như thế nầy": Câu nầy hàm ý rằng: tôi muốn sắc của tôi chiều theo ý muốn của tôi mà trở nên như thế nầy,(phải tốt đẹp hơn); hoặc sắc của tôi phải theo lịnh của tôi mà chẳng trở nên như thế nầy, (đừng quá xấu xí như vầy). Nói cách khác, Sắc là vô ngã, chẳng phải là Ta, vì Sắc đâu có chịu làm theo ý muốn của Ta, đâu chịu cho Ta sai khiến nó, đâu tuân theo lịnh của Ta.

Thọ = cảm thọ, cảm giác, tức là sự hay biết nơi thân tâm có các cảm giác như nóng, lạnh, đau nhức, tê, sung sướng, khổ sở, hay đê mê, v.v... Phật học phân biệt ba loại cảm thọ: (1) khổ thọ (= cảm giác khó chịu), (2) lạc thọ (=cảm giác thoải mái, sung sướng) và (3) thọ vô ký (= cảm giác trung hoà, chẳng vui mà cũng chẳng khổ).

Tưởng = tư tưởng, tri giác, tức là những ý tưởng khởi lên trong tâm, nhơn có sự tiếp xúc giữa năm giác quan với cảnh vật bên ngoài, và giữa ý với ý căn bên trong tâm. Tưởng còn gọi là niệm: chánh niệm là ý niệm chơn chánh; còn vọng tưởng là ý niệm sai lầm.

Hành = hành động, tức là những việc làm xãy ra ở bên ngoài, bằng lời nói hoặc bằng động tác, và ở bên trong, bằng ý nghĩ. Ý nghĩ khởi sanh trong tâm, khiến cho tâm trở nên động, đó là tâm hành.

Những hình thức chuyển động của tâm còn được gọi là tâm sở; có tất cả 52 tâm sở, vì thế nên trong Kinh nầy gọi là các hành (tiểu đoạn 8)).

Thức = sự hay biết xãy ra trong tâm. Do sự tiếp xúc giữa con mắt (nhãn căn) với cảnh vật bên ngoài, xãy ra nhãn thức, nếu có sự chú tâm nhìn đến. Có 6 thức: nhãn thức, nhĩ thức, tị thức, thiệt thức, thân thức, và ý thức. Giáo lý Đại thừa có thêm mạt na thức (còn gọi là truyền tống thức, thức thứ bảy nầy khiến ta chấp ngã); và a lại da thức (còn gọi là tàng thức, nơi lưu trữ các chủng tử thiện và ác đã gây ra trong quá khứ).

Các tiểu đoạn từ 3) đến 11) xét đến năm thủ uẩn: sắc uẩn, thọ uẩn, tưởng uẩn, hành uẩn và thức uẩn.

Thủ uẩn = còn gọi là ấm. Thủ = bám chặt vào; uẩn = tập hợp lại thành nhóm, có tánh cách che mờ.

Vì con người cứ bám vào năm thủ uẩn, cho đó là Ta, nên Đức Phật trong các tiểu đoạn vừa qua chứng minh cho ta thấy, chẳng có uẩn nào là của Ta, là Ta, là tự ngã của Ta cả.

Tự ngã: Tự = chính mình; Ngã = Ta. Chữ tự ngã ám chỉ phần tinh túy, cốt lõi ở tận bên trong còn lại sau khi đã bỏ các phần phụ thuộc đi, mới gọi đấy là cái Ta thật sự.

Trong câu "... chẳng phải là CỦA TA, chẳng phải là TA, chẳng phải là TỰ NGÃ của TA" , nên nhận rõ sự tiệm tiến (gia tăng dần dần thêm lên) trong ý niệm: từ của Ta (= Ngã sở), là vật, hay việc ở bên ngoài Ta, đến ngay trên chính thân Ta (= Ngã), cho chí đến phần tinh túy, cốt lõi bên trong Ta (= Tự Ngã của Ta). Nói cách khác, (1) là của Ta, thì còn bên ngoài Ta, (2) là Ta, thì đang ở trên thân Ta, (3) là Tự ngã của Ta, thì đã đến phần cốt lõi là Ta rồi; nếu bỏ cái Tự ngã của Ta đi, thì chẳng còn gì hết ráo để có thể gọi được đó là Ta nữa.

Vô thường: Vô = chẳng có; Thường = thường còn, có đó hoài hoài. Vô thường là bị biến đổi, chẳng hằng còn; nay có đó, mai lại mất đi.

Khổ = đau khổ, chẳng được thoải mái, bất toại nguyện hay là chẳng được vừa ý vì gây ra khó chịu.

Lạc = vui.

Biến hoại: Biến = thay đổi, chẳng giữ nguyên hình thể và bản chất; Hoại = hư hoại, bị tiêu diệt mất. Biến hoại là sự thay đổi đi đến sự tàn tạ và sự huỷ diệt.

Quán = quan sát kỹ lưỡng và tường tận, dùng trí huệ soi chiếu để tiến gần đến chơn lý.

Các tiểu đoạn từ 12) đến 16) chứng minh rằng năm uẩn là vô thường, khổ, chịu sự biến hoại, cho nên phải quán chúng (năm uẩn) chẳng phải là của Ta, là Ta, là Tự ngã của Ta.

Quá khứ = thời gian đã qua. Quá = đã qua; Khứ = đi.

Vị lai = thời gian sắp đến. Vị = chưa; Lai = đến.

Hiện tại = thời gian ngay trong lúc đang nói. Hiện = trước mặt đây; Tại = ở nơi nầy đây.

Nội = bên trong; Ngoại = bên ngoài.

Thô = thô sơ, vụng về; Tế = tế nhị, khéo léo.

Liệt = hạ liệt, dở, xấu, thua kém;Thắng = ưu thắng, tốt, hơn.

Như thật quán: quán đúng theo sự thật là như thế. Như thật quán tức là vừa quán sát vừa suy gẫm theo đúng như sự thật.

Chánh trí huệ = trí thông minh chơn chánh, tức là trí hiểu biết đúng đắn, sáng suốt, theo sát với chánh đạo và chơn lý.

Các tiểu đoạn từ 17) đến 21) xét về mười một phương diện của mỗi uẩn, quán sát chúng thật kỹ lưỡng đúng như sự thật và đi đến kết luận năm uẩn chẳng phải là của Ta, là Ta, là Tự ngã của Ta.

Đa văn Thánh đệ tử: người đệ tử (= học trò) của bực Thánh, biết nghe nhiều. Đa = nhiều; Văn = nghe; Thánh = bực tu hành đã giải thoát khỏi vòng sanh tử; Đệ = em; Tử = con.

Yếm ly: Yếm = chán ghét; Ly = lìa xa. Khi nói "người đó có vẻ yếm thế quá!", ta muốn nói, đó là người chán đời, hay bi quan. Ở đây, yếm ly chỉ đến tâm trạng của người tu hành thấy thân tâm nầy gây đau khổ, bịnh hoạn cho ta, nên trong tâm khởi lên sự nhàm chán đối với thân tâm, chẳng còn tìm cầu các thú vui vật chất cho thân tâm nữa.

Ly tham: Ly = lìa xa; Tham = ham muốn quá lắm. Người ly tham là người dứt bỏ được các dục vọng (= các ham muốn), dẹp được sự bám níu vào các thú vui vật chất cho thân tâm. Tham là một món độc, trong tam độc: tham, sân, si. (= ba mối độc lớn là tham, giận và si mê.)

Giải thoát: Giải = cởi mở khỏi chỗ bị ràng buộc; Thoát = vượt khỏi chỗ khổ sở. Giải thoát, ở đây, chỉ sự vượt khỏi các cuộc sanh tử khổ đau của cảnh tái sanh Luân hồi. (Luân hồi: Luân = bánh xe; Hồi = trở lại; Luân hồi là cảnh sanh ra, lớn lên rồi chết, để lại sanh ra, rồi chết nữa, cứ quay vòng vòng mãi chẳng ngừng.)

Sanh đã tận: chấm dứt sự tái sanh (= sanh trở lại.) (Tận = dứt, hết.)

Phạm hạnh: Hạnh tu thanh tịnh giữ tròn không dâm dục. Phạm, tiếng Pali là Brahma, là cõi Trời Sắc giới, chúng sanh trên đó chẳng còn lòng dục, sắc thân đẹp đẽ và thọ mạng rất lâu dài. (Chúng ta đang sống trong cõi Dục giới, thấp hơn).

Những việc nên làm đã làm: đây tức là việc giải thoát khỏi mọi lậu hoặc (=sự thiếu sót, sai lầm hay phiền não) và sự chấm dứt cuộc tái sanh trong cõi Luân hồi.

Không còn trở lui trạng thái nầy nữa: tức là chẳng còn trong tình trạng phải tái sanh trong vòng Luân Hồi. Có thể hiểu trạng thái nầy là trạng thái bất thoái chuyển, nghĩa là chẳng hề lùi sụt trở lại nữa.

Tiểu đoạn 22) nêu rõ hiệu lực của Lý Vô Ngã: hành giả đã thông đạt Lý Vô ngã, thì trở nên yếm ly đối với thân tâm năm uẩn, lìa xa tham ái và trở nên giải thoát.

Thuyết = nói.

Hoan hỷ = vui mừng.

Tín thọ: Tín = tin tưởng; Thọ = nghe nhận lời dạy.

Lậu hoặc: Lậu = rỉ chảy; Hoặc = điều sai lầm, thiếu sót. Lậu hoặc tức là các phiền não bên trong tâm, rỉ chảy ra ngoài bằng thái độ hay hành động. Ba lậu hoặc chánh là tham, sân, si.

Chấp thủ: Chấp = nắm giữ; Thủ = nắm trong tay. Chấp thủ là bám níu khư khư, cố giữ lấy thật chặt chịa, chẳng hề chịu tháo gỡ hay cởi mở ra.

Tiểu đoạn 23) kết thúc bản Kinh Vô Ngã Tướng, nói lên hiệu lực của Kinh là khiến cho tâm của năm vị Tỳ kheo được giải thoát khỏi mọi lậu hoặc và từ bỏ sự chấp thủ.

***

Xuất xứ

Bản Kinh trên đây được trích từ Đại Tạng Việt Nam, thuộc Tương Ưng Bộ Kinh, Quyển 3, Phẩm thứ Bảy: Tham luyến, các trang từ 125 đến 129.

Bản Kinh nầy do Hoà Thượng Thích Minh Châu, Viện trưởng Viện Đại Học Vạn Hạnh Sài gòn dịch. Kinh đã được kết tập trong Tạng Pali, bộ Samyutta Nikaya, quyển III, bản kinh số 66.

***

[02]

KHAI TRIỂN

Sau khi tìm hiểu về Đại Ý, Phân đoạn và Nghĩa chữ, ta có thể hiểu sơ lược về ý nghĩa của toàn bộ Bản Kinh Vô Ngã Tướng, hiệu lực và lý do vì sao Đức Phật đã thuyết giảng Kinh nầy. Tuy nhiên sự hiểu biết sơ lược đó chẳng đưa đến ích lợi thực tế trong đường tu của chính mình. Còn phải biết thêm đường lối tu tập theo Kinh nầy như thế nào, nếu không thì sự hiểu biết vắn tắt đó chỉ là một món ... trang sức cho trí óc người học giả mà thôi.

Vì lẽ học Kinh chẳng phải chỉ là thuộc lòng Kinh, hiểu nghĩa Kinh mà thôi, tôi mạo muội ghi ra đây sự tìm hiểu thêm rộng rãi hơn, đi sâu vào chi tiết của mỗi tiểu đoạn trong Kinh, với ước mong hé thấy được đường lối tu tập về Kinh nầy, mà ta gọi là hành trì. Mục tiêu tôi nhắm vào là phá bỏ sự chấp ngã, tức là tìm cách dẹp bỏ cái Ta, mà bấy lâu nay tôi còn đang ấp ủ, trìu mến.

I.- Quan niệm thông thường về cái Ta.

1.- Bốn tướng Ngã, Nhơn, Chúng sanh và Thọ giả trong Kinh Kim Cang Bát Nhã Ba la mật.

Một buổi sáng đẹp trời, bạn nghe tiếng chuông ngoài cửa. Ra mở cửa, thấy khách là ông bạn thân hàng xóm đang tươi cười, bạn liền đon đả chào và mời vào nhà, ngồi uống trà chơi.

Trong một cuộc tiếp khách thông thường như thế, bạn có dè đâu bên trong tâm tư của bạn đã nổi lên bốn tướng:

a.- Ngã tướng: thấy mình ra mở cửa và mời vào; b.- Nhơn tướng: nhận ra một người khách; c.- Chúng sanh tướng: biết khách là bạn thân, chớ chẳng phải là những ai lạ khác; d.- Thọ giả tướng: thấy bạn vui tươi, tràn đầy nhựa sống.

Buổi uống trà giản dị, chẳng có chi là "thiện", là "ác" cả, thế mà trong Kinh Kim Cang ghi lời Phật bảo như vầy:

"... Nếu Bồ tát có ngã tướng, nhơn tướng, chúng sanh tướng, thọ giả tướng, tức chẳng phải là Bồ tát."

Hiểu cho gọn, lời Phật bảo có nghĩa là, hễ trong tâm ai còn có bốn tướng, phân biệt mình (ngã tướng) với người (nhơn tướng), cùng kẻ khác (chúng sanh tướng), và có ý niệm về mạng sống (thọ giả tướng), đó còn chưa đáng được gọi là hạng đã giác ngộ như bậc Bồ tát.

Nói cách khác, thấy bạn đến chơi, vui tươi, đón vào nhà, có chi đâu đáng trách là còn chưa có sự hiểu biết, còn chưa được sự giác ngộ như bực Bồ tát. Mình biết chính mình ra mở cửa, biết nhận ra đó là bạn láng diềng, lại trông thấy vẻ mặt vui tươi tràn đầy nhựa sống của bạn, đó là sự hiểu biết thông thường mà mọi con người với trí thông minh trung bình đều có và cần phải có, để có thể sống chung

dễ dàng trong xã hội. Sự phân biệt giữa Ta, Người, Kẻ Khác , cùng Mạng Sống là một trong những qui ước cần thiết của đời sống chung, có chi đâu là đáng trách.

2.- Ngã tướng ẩn sâu trong tâm.

Hóa ra lời Phật bảo trên đây trong Kinh Kim Cang còn ẩn chứa một lý lẽ thâm sâu hơn. Phân biệt bốn tướng còn chưa đáng trách, vì đấy là chơn lý của thế gian, gọi là Tục đế. Có sự phân biệt bốn tướng, lại cọng thêm sự chấp thủ vào bốn tướng đó mới là đáng trách.

Chơn lý theo Chánh pháp, được gọi là Chơn đế, cho thấy rằng: hễ khi có sự phân biệt giữa Ta và Người, tức thì nổi lên trong tâm tư sự chấp ngã, chẳng những tự xem mình khác hẳn với kẻ khác, lại còn tự cho mình là hơn, còn kẻ khác chẳng bằng mình. Phật trách kẻ chỉ biết sống theo Tục đế là vì, kèm theo sự phân biệt, lại còn có sự so đo hơn kém, sự bám níu vào cái Ta, sự ấp ủ, tưng tiu thầm kín sâu bên trong tâm một cái Ngã to tướng. Và trong bản Kinh Vô Ngã Tướng nầy, Phật vạch rõ cho ta thấy cái Ngã ấy, theo Chơn đế, chỉ là một sự tưởng tượng chẳng hề có thật trong thực tế, chỉ vì níu chặt vào nó mà chúng sanh đã phải chịu trôi lăn mãi trong cảnh Khổ của vòng Luân Hồi sanh tử.

3.- Ngã tướng thường biểu hiện ra như thế nào?

Thường nghe mẩu chuyện người thợ may, may áo cho quan đại thần, hỏi rằng, quan lớn làm quan đã lâu chưa? Hỏi như thế, để cắt may vạt áo trước của ngài dài hơn vạt áo sau. Tại sao lại như thế? Vì nếu ngài vừa nhậm chức, đi đâu cũng ngẩng cao đầu lên, ưỡn ngực mà nhìn thiên hạ, khiến cho vạt áo phía trước phải kéo lên cao, so ra chẳng bằng với vạt áo sau. Sao ngài lại ưỡn ngực, ngẩng cao đầu? Vì ngài đang nghĩ đến và ôm ấp trong lòng rằng, ta đây là ... quan lớn! Đấy là cái Ngã của ngài đang được nuôi dưỡng trong tâm ngài đó, và nó biểu hiện ra dưới hình tướng ưỡn ngực, ngẩng cao đầu.

Biết mình đang có chức vụ cao, ý thức mình là người quan trọng, cũng đâu khiến cho mình phải ưỡn ngực lên. Mình biết mình đang làm việc gì, nghe, thấy, cảm giác v.v. đâu phải là mình đang có ngã tướng. Chính sự hay biết rõ ràng những hành động, lời nói của mình khi mình đang nói hay hành động, đó là sự tỉnh thức, sự giữ gìn tâm ý theo chánh niệm. Chỉ khi nào thấy cái thân tâm nầy là Ta, là một con người, là một cá nhơn, là một nhơn vật quan trọng, là một vị quan lớn, bấy giờ ngã tướng, tự lâu nay nằm tiềm phục trong lòng, liền nẩy sanh ra dưới hình tướng như thế.

Hóa cho nên, biết theo dõi lời nói và cử chỉ mình trong mọi tư thế, đó là sự tỉnh thức, đó là người có chánh niệm, đâu thể trách là người có ngã tường. Tỉnh thức hay Chánh niệm giúp ta ý thức được lời nói và cử chỉ của mình, tránh được sự buột miệng thốt lời càn rỡ, tránh được cử chỉ lố lăng, khác hẳn với cái máy kia đang hoạt động hay phát thanh mà chẳng tự biết nó đang chạy đều hay phát ra âm thanh. Có ngã tướng là tự cho mình là một con người, một cá nhơn, một nhơn vật. Có lời nói, có cử chỉ, mà chẳng hề có một con người, một cá nhơn nào đứng ra nói và có cử chỉ đó cả. Lời nói đó, cử chỉ ấy xảy ra cho kẻ nầy, cho kẻ khác, chớ nào phải riêng Ta mới có được cử chỉ và lời nói đó đâu.

Bấy lâu nay, sống trong xã hội, chiều theo tục đế, ta bị bó buộc phải nghĩ rằng, hễ có lời nói, hay hành động, thì phải có một con người, một cá nhơn nào đang nói hay làm. Con người, cá nhơn, nhơn vật, tôi, ông, chúng nó, v.v.... đều là những qui ước được đặt ra để

việc sống chung, giao thiệp với nhau trong xã hội được dễ dàng, tiện lợi mà thôi.

Làm gì có được một con người, và con người ấy nếu có, thì hình tướng ra sao? Ta chỉ thấy cái miệng đang nói, cái tay đang làm, chớ nào có một thực thể nào đang nói hay đang làm ở vào đâu cả. Đấy là một sự thật mà Đức Phật đã chỉ cho chúng ta thấy, trong Kinh Vô Ngã Tướng, và dạy ta phải nhìn vào thân tâm nầy đúng như thật, nghĩa là chẳng có tướng Ta, và trong Kinh Kim Cang, chẳng có Ngã tướng, Nhơn tướng, Chúng sanh tướng và Thọ giả tướng.

4.- Ngã tướng sanh ra ba tướng: Nhơn tướng, Chúng sanh tướng và Thọ giả tướng.

Đã biết, Ngã tướng là một ý niệm sai lầm cho rằng có được một thực thể con người gọi là Ta, là Tự ngã; nay xin tìm hiểu thêm thế nào là ba tướng kia, được nói trong Kinh Kim cang. Lấy Ngã tướng làm chuẩn, hễ có Ta, thì phải có người, trước mặt Ta hay chung quanh Ta, bằng không, đang ở một mình, nói đến Ta để làm gì, để phân biệt với ai đâu. Vậy, đối diện với Ngã tướng là Nhơn tướng, cái "con người" đang đứng trước mặt ta. Nếu có nhiều "con người", hay có nhiều "động vật" nào khác, liền nảy sanh trong tâm cái Chúng sanh tướng, tức là cái nhơn tướng được nhơn lên nhiều lần. Ngã tướng, Nhơn tướng, Chúng sanh tướng là những tướng được xét theo chiều dài của không gian, ở đây có Ta (ngã tướng), có Anh ấy, Chị đó (nhơn tướng), lại còn có xung quanh những Kẻ khác , Vật khác (chúng sanh tướng) khắp cả không gian. Về mặt thời gian, khi thấy người hay vật trước mặt mình, hễ có ý nghĩ rằng, có khoẻ mạnh chăng, có sống lâu không, đấy là cái thọ giả tướng khởi lên; chữ thọ trong chữ thọ giả có nghĩa là tuổi thọ, mạng sống của một ai. Đừng lầm chữ thọ ở đây là cảm thọ. Bản chữ Hán, chữ thọ (tuổi thọ) viết khác chữ thụ/thọ (cảm nhận.)

Như thế, bằng bốn tướng, ngã, nhơn, chúng sanh, và thọ giả, Đức Phật đã bao gồm cả không gian và thời gian vào trong đó, khiến cho cái nhìn của Ngài bao quát cả vũ trụ, pháp giới, thật đúng là chánh tri kiến của bậc Chánh biến tri!

5.- Ngã kiến, hay là có Ngã tướng hoặc có Thân kiến, là một tà kiến làm ô nhiễm thân tâm thanh tịnh.

5.A.- Quan niệm thông thường về "con người".

Khi có hành động hay lời nói thì nghĩ rằng phải có một "con người" đang làm hay nói như thế; quan niệm ấy sai lầm, chẳng đúng với chơn lý, cho nên được gọi là một tà kiến. Bảo đó là một tà kiến, sẽ có nhiều người cho đó là lầm, vì nếu chẳng có người, thì ai, cái gì đã làm hay nói đó. Theo họ phải có ít nhứt là một "cá nhơn" đã nói năng, hành động như thế chớ, đâu phải là tiếng nói tự nhiên phát ra, việc làm tự nhiên thành tựu được.

Mới thoáng nghĩ qua, lập luận nầy khá hợp lý, vì làm sao mà có được lời nói hay hành động mà chẳng có tác nhơn đã nói hay làm. Nhưng thử tự hỏi, vậy chớ chính tác nhơn đó ra sao, có hình dáng gì đặc biệt hay không trên thực tế, bấy giờ ta sẽ vỡ lẽ ra: chẳng hề có một "con người" nào, hay một sự vật gì khác đứng ra làm hay đứng ra nói cả, mà chỉ có đó là lời nói suông, hành động suông, xuất phát từ thân tâm mà ra thôi.

- Thế thì cái miệng, tự nó nói lên, hay cái tay tự nó đang làm hay sao? Chẳng có người làm chủ để điều khiển cái miệng, cái tay đó hy sao?

- Làm chủ cái miệng, làm chủ cái tay, chính là phần tâm linh ở bên trong tấm thân. Cái "con người" mà ta muốn cố gọi là "con người" đó, thật ra chỉ là toàn bộ thân tâm ngũ uẩn được đặt tên là "con người" để tiện nói năng mà thôi. Đó chẳng qua là một tiếng, một danh từ được đặt ra theo qui ước chung ở xã hội, chớ chẳng có thực chất, chẳng phải là một thực thể trên thực tế.

5.B.- Trên thực tế, "con người", "cá nhơn" chẳng thực sự có.

Điều mà ta thường nghĩ đó là "con người", trên thực tế, chỉ có tấm thân bên ngoài và phần tâm linh bên trong tấm thân đó đang hoạt động mà thôi, đúng như sự thật là như vậy. Điều mà ta tin rằng đang thấy được một "người" hay một "cá nhơn" đang nói, điều đó, trên thực tế, chỉ là cái miệng trên thân đang nói và ý nghĩ trong tâm đang diễn đạt ra qua cửa miệng mà thôi.

Nói cách khác, gọi là "con người", đó chẳng qua là tiến trình hoạt động của thân tâm. Thân và tâm ấy kết hợp tạm thời trong một thời gian và hoạt động liên tục. Sự kết hợp đó được diễn tả trong kinh Kim Cang là nhất hiệp tướng, một hình thức kết hợp, do nhơn duyên, giữa hai hay nhiều yếu tố lại thành một đơn vị hoạt động theo một tiến trình liên tục. Và cũng do nhơn duyên, khi sự kết hợp ngưng lại, các yếu tố tâm, vật, rã rời nhau ra, thì tiến trình hoạt động đi từ thành đến hoại, để rồi khi gặp đủ nhơn duyên khác lại có một sự kết hợp khác tiếp theo giữa các yếu tố tâm và vật đó, để thành, rồi để hoại, ... mãi mãi, theo vòng tròn của sanh tử Luân hồi.

Tóm lại, một quan niệm đúng đắn về "con người", đó chỉ là một đơn vị phối hợp giữa phần vật chất và phần tâm linh, do nhơn duyên kết hợp và hoạt động trong một tiến trình liên tục. Nói cách khác, đó là một nhất hiệp tướng tâm vật liên tục tiến triển (continuum materiality spirituality).

5.C.- Thân kiến, Ngã kiến là tà kiến.

Nếu gọi tiến trình đó là một "con người" thực sự, rồi cố chấp vào, cho đó là một sự thật, thì đấy là đang có thân kiến, có ý tưởng, có quan niệm sai lầm về một "con người". Phật học cho rằng có thân kiến là sai, vì rằng tư tưởng nầy chỉ là sự giả định, gọi thân tâm nầy là một "con người", một "thực thể" có thật, sự thực thì chỉ có phần tâm linh đang dựa trên phần vật chất của tấm thân mà cùng hiện hữu và hoạt động. "Con người", hay một "chúng sanh" chẳng qua chỉ là một tiến trình liên tục giữa vật chất và tinh thần (continuum materiality spirituality) mà thôi, chẳng hơn, chẳng kém. Con người và đời sống thế tục chẳng qua là một tuồng ảo hoá, trong đó mọi người đều được nuôi dưỡng để sống theo các thể lệ, các qui ước của trò chơi trăm năm.

Thân kiến, ngã kiến vốn do sự chấp chặt vào các tà kiến ngoại đạo, hay do mê tín, mà nẩy sanh và tồn tại. Lịch sử tư tưởng ở Ấn độ cho thấy các giáo phái chủ trương hữu thần, bảo rằng con người vốn được sanh ra từ đấng Phạm thiên. Ngài là Đại hồn, còn các chúng sanh là các tiểu hồn, hay cõi Phạm thiên là Đại ngã, còn chúng sanh đây là

tiểu ngã. Tu tập, theo họ, là phải cố làm sao cho tiểu hồn, tiểu ngã, được quay về hoà hợp lại với Đại hồn, Đại ngã. Phải chăng đó chỉ là sự tưởng tượng của nhà lý thuyết gia thần học?

Lại còn sự mê tín lầm tin rằng có một linh hồn, một thân thể tí hon, lọt vào bụng mẹ, xuyên qua ngả lỗ mũi hay lỗ rốn, để nhập vào thai, trở thành "con người" khi đủ chín tháng mười ngày. Ai đã chứng kiến sự nhập thai như thế đó, hay đấy chỉ là sự tưởng tượng phong phú của một đạo sĩ tà giáo?

Tóm lại, tin rằng "con người" là một thực thể sống, có đặc tánh tồn tại qua không gian, thời gian, chỉ là một sự mê lầm tạo nên ngã kiến, một ý kiến tạo ra cái Ta, cái Tự ngã nằm trong tấm thân vật chất. Ý tưởng sai lạc nầy là điều phải được dẹp bỏ trước tiên, vì đó là một sự vô minh, mà bực Tu-đà-huờn đã lọc bỏ, để thanh tịnh hóa thân tâm, trước khi chứng được sơ quả của hàng Thanh văn.

II.- Phương pháp chứng minh của Đức Phật về sự chẳng có cái Tự ngã.

Bây giờ, xin quay về với bản Kinh Vô Ngã Tướng để nghe Đức Phật chứng minh rằng chẳng hề có cái Ta, cái gì của Ta, hay cái Tự ngã của Ta. Đức Phật dùng phương pháp phân tách trong việc chứng minh nầy, một phương pháp đúng theo khoa luận lý, lại giản dị, đầy đủ mà rất dễ hiểu.

Mỗi một chúng sanh, con người hay thú vật, được phân tách ra làm hai phần: vật chất có hình sắc và tâm linh chẳng có hình dạng. Phần vật chất được gọi là sắc uẩn, có bốn nguyên tố (tứ đại: đất, nước, gió, lửa) nhóm họp, tụ hợp thành một đơn vị, một khối. Phần tâm linh được phân ra là (a) thọ uẩn, tập hợp của các cảm giác, (b) tưởng uẩn, là các tri giác nhóm chung nhau lại, (c) hành uẩn, các hình thành tâm linh dưới dạng thức lời nói hay hành động, và (d) thức uẩn, các sự hay biết về các đối tượng bên ngoài hoặc bên trong. Bốn uẩn sau nầy tập hợp lại làm phần tinh thần, được gọi là tâm. Như thế, "chúng sanh", "con người" gồm có hai phần: vật chất , gọi là sắc, sắc thân; và tinh thần, kêu là tâm, còn được gọi là danh. Thân tâm hay danh sắc, đó là một thực thể sống, có thật, nhưng nó chẳng hề có một tự thể nào riêng biệt, một tự tánh nào đặc biệt để gọi đó là cái Tự ngã của nó cả. Đó là điều mà Đức Phật sẽ chứng minh cho ta thấy.

1. Sắc là Vô ngã.

Đức Phật nói, Sắc, hay tấm thân vật chất là vô ngã, chẳng phải là Ta, vì nếu Sắc là Ta, chẳng phải là vô ngã, thì sao Sắc lại mang đến bịnh hoạn cho Ta. Có ai đâu lại muốn mình bịnh hoạn, ai cũng mong có đầy đủ sức khoẻ kia mà.

Lại nữa, nếu Sắc là Ta, có Ngã, thì sao khi Ta muốn có thân hình cao đẹp, Sắc lại chẳng nghe theo, lại cứ thấp lùn như thế nầy. Nếu Sắc thật là Ta, nếu Sắc chẳng phải Vô ngã, tất nhiên Sắc phải theo đúng ý muốn của Ta, mà trở nên thanh lịch hơn. Nhưng Sắc chẳng hề biết đến cái Ta, chẳng thèm lưu tâm đến cái Ta, như thế thì Sắc và cái Ta, hai thứ đó chẳng có tùy thuộc gì với nhau cả, cho nên sao gọi sắc thân nầy là tấm thân của Ta, thân ta, là Ta được?

Đấy là các tiểu đoạn 3) và 4) nói về Sắc là Vô ngã, trong Kinh văn được nói lại theo lời lẽ thông thường ngày nay cho tiện hiểu nghĩa.

2.- Thọ là Vô ngã.

Đức Phật cũng dùng lối lập luận trên để chứng minh là Thọ uẩn cũng vô ngã. Ta biết Thọ uẩn gồm ba loại: các cảm giác vui, dễ chịu, gọi là lạc thọ, các cảm giác buồn, khó chịu, chẳng vừa ý, gọi là khổ thọ, và các cảm giác chẳng vui, chẳng khổ, có tánh cách trung hoà, gọi là thọ vô ký. Chẳng có loại cảm thọ nào là Ngã, là Ta cả, cho nên Đức Phật mới bảo, Thọ là Vô ngã trong hai tiểu đoạn 5) và 6) tiếp theo. Lý do thì có hai: (1) thọ có thể mang đến sự bất toại nguyện khi bịnh hoạn, (2) thọ chẳng chiều theo ý mình làm cho mình luôn luôn vui sướng được.

Ta lấy thí dụ sau đây cho thấy sự vô lý của người đang nhăn nhó vì răng đau. Anh bảo: "Ta đau răng nhức nhối, khó chịu làm sao! Thật khổ cho 'Ta' quá!" Anh ta bảo, Ta đau, Ta khổ, mà thật ra cái gì đau? cái gì khổ? Phải chẳng nơi đau là cái răng, anh nhăn nhó là vì cái hàm có răng hư? Ta chỉ thấy nơi anh có cái răng đau, cái hàm nhức, nào đã thấy được cái gì là "cái Ta" của anh ấy đang đau ở đâu? Vì thế mà đi kết luận: cảm thọ trong thọ uẩn là vô ngã .

3.- Tưởng, Hành, Thức cũng đều Vô ngã cả.

Trước hết, hãy tìm hiểu thế nào là Tưởng uẩn, Hành uẩn vả Thức uẩn.

Tưởng uẩn là các tri giác khởi lên trong tâm, khi mắt thấy, tai nghe, mũi ngửi, lưỡi nếm, da xúc chạm , và trong tâm đang có một ý tưởng. Tri giác có hai nhiệm vụ: (1) ghi nhận cảm giác vừa khởi lên ở các căn (hay ở các giác quan: năm giác quan thông thường và ý căn trong tâm); (2) nhận chân các cảm giác vừa ghi được ra như thế nào, tức là có sự hồi tưởng để nhớ lại tri giác mới nầy có giống với các tri giác cũ đã có trong một trường hợp tương tự hay không. Thí dụ: khi mắt nhìn thấy một bông hoa, tưởng uẩn liền ghi nhận tri giác đó là hoa, và biết đó là hoa hồng, vì đã nhớ lại, hoa nầy giống với hoa hồng mình đã thấy trước kia.

Hành uẩn là những khởi tác tâm linh có cố ý, tạo duyên cho lời nói hay hành động diễn ra bên ngoài. Nói cách khác, đó chính là những tâm sở (tình trạng của tâm thức, còn được gọi là tâm hành) đã thúc đẩy các hành động bằng cử chỉ hay ngôn ngữ đưa đến sự tạo tác nên nghiệp lực.. Có tất cả 52 tâm hành hay 52 tâm sở, chia ra tâm sở thiện và tâm sở bất thiện; thiện thì có tâm từ, tâm hỉ, tâm vô tham v.v. ... , bất thiện thì có tâm tham lam, tâm sân hận, tâm nghi ngờ, v.v... Đối cảnh bên ngoài, tâm liền khởi lên sự thương yêu, chê ghét, kèm theo các lời nói bình phẩm hay các hành động thương thì giữ lấy, ghét thì bỏ đi. Các tư thế đi, đứng, nằm, ngồi, hoặc nói, nín, suy nghĩ, v.v. đều do các tâm hành thúc đẩy cả.

Thức uẩn là các sự hay biết trong tâm về cảnh vật bên ngoài, hay về các ý nghĩ bên trong. Có tất cả sáu thức, theo giáo lý Nam tông: nhờ có nhãn thức, ta hay biết đến các sự vật thấy được, nhĩ thức hay biết đến các âm thanh nghe được, tị thức về các mùi hương do mũi ngửi được, thiệt thức về các vị nếm ở lưỡi, thân thức về các cảm xúc ở da

trên thân, và ý thức về các ý nghĩ khởi lên trong tâm. Giáo lý Bắc tông còn thêm hai thức nữa: mạt na thức (còn gọi là truyền tống thức), có nhiệm vụ đưa các tri giác vào trong a lại da thức (còn gọi là tàng thức, nơi chứa các chủng tử của các hành động tạo nghiệp), rồi đem lịnh từ tàng thức trở ra tâm, để phát ra hành động.

Cùng với thọ uẩn, ba uẩn, tưởng, hành, thức, hợp chung lại làm phần tâm linh của một cá thể. Cũng như với sắc uẩn, thọ uẩn, Đức Phật đã chứng minh ở các tiểu đoạn từ 7) đến tiểu đoạn 11) lần lượt

rằng, tưởng uẩn, hành uẩn, thức uẩn, chẳng có uẩn nào là có ngã, là Ta cả, chúng đều vô ngã. Lý do được Đức Phật nêu lên cũng có hai: (1) tưởng, hành, thức, mỗi uẩn đều có thể mang đến bịnh hoạn, hay sự bất toại ý cho mình, trong khi mình đâu có muốn như vậy; (2) ba uẩn ấy đều chẳng chiều theo ý muốn, chẳng hề chịu theo mạng lịnh của mình, mà trở nên như thế nầy, hoặc chẳng trở nên như thế kia. Chúng phát động ra, như chẳng hề biết đến cái Ta là gì, nên đâu có chút liên hệ gì đến cái Ta, mà mình đang cố tin tưởng là đang thật sự hiện hữu.

Trong bản Kinh, chẳng thấy các thí dụ về tánh cách vô ngã của ba uẩn tưởng, hành, thức được Đức Phật đưa ra, nên xin ghi thêm vào để việc chứng minh rằng ba uẩn tưởng, hành, thức đều là vô ngã được thêm phần cụ thể, dễ nhớ.

Thí dụ về tưởng uẩn: nhơn nhìn thấy một bóng người lính đội mũ lưỡi trai, liền sực nhớ lại chú lính tập năm xưa bắt mình xếp hàng, hai tay gát lên đầu, ngồi cú rũ chờ suốt buổi, trong một cuộc hành quân càn quét, nên giờ đây cảm thấy hơi khó chịu trong bụng. Mình đâu muốn nghĩ đến việc cũ, thế mà cứ nhớ, cứ bị tưởng uẩn đem lại sự bất như ý về cho mình.

Thí dụ về hành uẩn: đến một công sở, thấy có để nhiều cây viết chì để điền giấy tờ, tâm sở tham nổi lên, muốn điền xong, bỏ vào bóp một cây viết chì, như thế là đang phạm vào giới đạo (trộm cắp). Mình đâu muốn phạm tội trộm, nhưng hành uẩn dưới hình thức tâm sở tham bên trong đã xúi dục bàn tay bên ngoài lấy trộm.

Thí dụ về thức uẩn: vừa vào phòng ăn, mở tủ lạnh ra, bỗng mũi ngửi sực mùi sầu riêng, làm mình khó chịu. Sự hay biết về cái "mùi hăng hăng" nầy đã "đàn áp" mũi mình thấy ngột ngạt, bất như ý.

III.- Quán chiếu năm uẩn là vô thường, khổ, và chịu sự biến đổi.

Trong các tiểu đoạn từ 12) đến 21), Đức Phật chỉ dạy phép quán tưởng như thật về năm uẩn, để thông đạt được: năm uẩn là vô thường, khổ, và chịu sự biến đổi. Đức Phật dạy là phải quán như thật mười một phương diện của mỗi uẩn, để nhận rõ về mỗi uẩn, cái nầy chẳng phải là của Ta, chẳng phải là Ta và chẳng phải là Tự ngã của Ta.

1.- Thế nào là Như thật quán?

Trước hết, ta nên tìm hiểu Như thật quán có nghĩa là gì, và cách thực hành phép quán tưởng nầy ra sao. Trong Kinh Vô Ngã Tướng, ta chẳng thấy Đức Phật giảng rộng ra thế nào là như thật quán. Vì thế, ta phải dựa trên sự hiểu biết thông thường của trí thông

minh mà tìm hiểu, may ra đến được gần với Chơn lý mà Đức Phật muốn nêu lên.

Quán tưởng là suy nghĩ sâu xa, cặn kẽ, kỹ lưỡng về một đối tượng được quan sát. Như thật là đúng như sự thật hiện đang xảy ra trước mặt; nghĩa là, đối tượng đang được cứu xét thể hiện ra như thế nào, thì hành giả nhận thấy và cứu xét đúng như thế ấy, tức là, phải tôn trọng sự thật về đối tượng hiện đang trước mặt. Như thế, chẳng có sự thêm bớt, vẽ vời thêm, hay cắt xén giảm đi.

Lại nữa, khi quan sát, phải có đôi mắt khách quan, chẳng để cho thành kiến che mờ, chẳng để sự mê tín gạt gẫm. Nói tóm tắt lại, như thật quán là, về mặt tích cực, tôn trọng sự thật về đối tượng hiện có trước mặt, nó ra sao, thì phải nhìn ra như vậy; và về mặt tiêu cực, chẳng thêm bớt, chẳng để thành kiến, mê tín che mờ đối tượng.

2.- Quán Sắc là vô thường, khổ, chịu sự biến đổi.

Vô thường là chẳng thường còn, nay có đó mai mất đi, lúc vầy, lúc khác. Trong tiểu đoạn 12), Đức Phật hỏi các vị Tỳ kheo, Sắc là thường hay vô thường. Sau khi đã như thật quán về Sắc thân, và có được kinh nghiệm bản thân về sắc uẩn, các vị tỳ kheo đáp, sắc là vô thường. Điều nầy chúng ta có thể hiểu được dễ dàng, khi nhìn lại bản thân mình, qua các sự đổi thay vô thường mà mình đã kinh nghiệm được.

Kế đó, Đức Phật hỏi tiếp, cái gì vô thường thì khổ hay lạc. Các vị tỳ kheo đáp vắn tắt, là khổ. Ta có thể tìm thêm lý do, tại sao sự vật vô thường lại gây nên khổ cho ta. Có hai lý do chánh: (1) vì vô thường, cứ thay đổi luôn, nên chẳng có sự an toàn, thiếu sự ổn định, lại có thể gây ra sự bất ngờ khó khăn chẳng biết trước được; (2) vì vô thường, nên chẳng thể giữ lại điều mình thích, hoặc phải đối phó với điều mình chẳng ưa, còn chưa quen thích ứng. Vì thế, mà sự vô thường hay đem lại cho ta sự bất như ý.- Một thí dụ để chứng minh rằng sắc thân vô thường, gây ra đau khổ: ai lại chẳng biết mình có những lúc ươn yếu, sức khoẻ chẳng được dồi dào, khi thời tiết đổi thay đột ngột.

Đức Phật nêu ra thêm một đặc tánh của sự vô thường là phải chịu sự biến đổi. Xét kỹ thì thấy, có sự biến đổi thuận lợi, mà cũng có sự biến đổi bất lợi. Đức Phật nhấn mạnh đến loại biến đổi thứ hai. Nhưng dầu cho có sự biến đổi thuận lợi cho mình đi nữa, ta cũng chớ quên câu nói thâm thúy nầy của một văn hào nước Pháp: "Tất cả mọi sự đổi thay, dầu là được mong ước nhứt, cũng đều có nỗi buồn man mác của chúng." ("Tous les changements, même les plus souhaités, ont leur mélancolie.")

Sau khi đã như thật quán về Sắc là vô thường, khổ, chịu sự biến đổi, Đức Phật hỏi các tỳ kheo, quyết định nắm giữ Sắc thân và xem đó là của Ta, là Ta, là Tự ngã của Ta, có hợp lý không. Các vị tỳ kheo đồng đáp rằng, không; vì lẽ chẳng có ai lại muốn lấy chỗ đã chẳng vững chắc, hay bị biến đổi luôn, lại còn khổ đau nữa, đem về mà làm của Ta, là Ta, là tự ngã của Ta cả.

3.- Chứng minh tiếp, Thọ, Tưởng, Hành, và Thức, đều vô thường, khổ, và chịu sự biến đổi.

Cùng một lập luận như trên, dựa trên lý lẽ thông thường của Lý trí, Đức Phật dạy các tỳ kheo tiếp tục quán chiếu về Thọ, Tưởng, Hành, Thức, bốn uẩn thuộc về Danh (=Tâm)

đều là vô thường, khổ và chịu sự biến đổi, nơi các tiểu đoạn từ số 13) đến số 16).

Để dễ nhận thấy rõ lập luận đó ứng vào các uẩn vừa nói, ta nên tìm các thí dụ cụ thể cho mỗi trường hợp.

Như đối với Thọ uẩn, sự thoả thích trong các thú vui nhục dục chỉ có trong chốc lát, chẳng thể kéo dài, dầu có muốn hưởng lâu cũng chẳng được. Lại nữa, cứ mỗi lần muốn có lại xúc cảm cũ, lại phải gia tăng cường độ, như trường hợp người ghiền chất say, số tiêu thụ phải thêm lên lần lần mới tìm lại được cảm giác đê mê độ trước.

Như đối với Tưởng uẩn, một tri giác về một cành hoa vừa được ghi nhận xuyên qua mắt thấy, liền được một tri giác khác nổi lên nhơn tai nghe tiếng nhạc du dương, khiến trong tâm sực nhớ đến một buổi hoà nhạc, v.v. các tri giác thoáng qua nhanh chóng, chồng chất lên nhau, chẳng tri giác nào mà chẳng vô thường.

Như đối với Hành uẩn, ta nhìn một người ăn mày nghèo khổ, trong bụng định móc bóp ra cho tiền, đó là tâm hành từ thiện khởi lên. Bỗng thấy người ấy rút bao thuốc lá trong túi ra hút, tâm từ liền lặn mất, nhường chỗ cho hành động lắc đầu, quay đi, chẳng bố thí nữa. Các tâm sở biến đổi, thay nhau chẳng ngừng.

Như đối với Thức uẩn, hằng ngày các giác quan tiếp xúc không ngừng với cảnh vật bên ngoài, sự hay biết nơi tâm, thức uẩn, nhiều đến vô số, nếu chẳng biến hiện vô thường, sẽ tạo nên cảnh hổn độn trong tâm: nay nhìn biết, rồi lướt qua, nhường chỗ cho các sự nghe biết, ngửi biết, v.v. cứ thế mà tiếp tục cả ngày.

Sau mỗi tiểu đoạn dạy như thật quán về thọ, tưởng, hành, thức uẩn, Đức Phật đều nêu lên câu hỏi, có hợp lý chăng... , để nhắc nhở các vị tỳ kheo chớ chấp thủ (= bám lấy và nắm chặt vào)năm uẩn để xem đó là của Ta, là Ta, là Tự ngã của Ta.

Quyết định chẳng chấp thủ vào năm uẩn đó lại được Đức Phật cẩn thận buộc các vị tỳ kheo phải quán chiếu tường tận mỗi uẩn dưới mười một phương diện, để thấy chúng thật rõ ràng, xác thật, hầu làm căn

bản vững chắc cho quyết định chẳng chấp thủ nói trên. Đấy là điều mà ta sẽ thấy trong các tiểu đoạn từ số 17) đến hết số 21).

4.- Quán chiếu về mười một phương diện của năm uẩn.

Nơi tiểu đoạn 17), Đức Phật bảo, phàm Sắc gì quá khứ, vị lai, hiện tại, thuộc nội hay ngoại, thô hay tế, liệt hay thắng, xa hay gần; tất cả sắc cần phải như thật quán với chánh trí huệ như sau: "Cái nầy không phải là của tôi, cái nầy không phải là tôi, cái nầy không phải là tự ngã của tôi." Câu dài nầy khuyên ta phải quán như thật, Sắc (và bốn uẩn kia) dưới mười một phương diện. Các phương diện được sắp xếp lại như sau:

- về thời gian: quá khứ (đã qua), vị lai (sắp đến), hiện tại; - về không gian: nội (trong) và ngoại (ngoài), xa hay gần; - về đặc tánh: thô (xấu) hay tế (nhỏ, đẹp), liệt (thua kém) hay thắng (hay hơn).

Trong Kinh chẳng thấy đưa ra thí dụ, xin tìm thêm cho được phần cụ thể hơn.

Nói về Sắc, xét theo thời gian, năm xưa hồi còn trẻ, sắc thân nầy còn ấu trĩ, chưa nẩy nở hoàn toàn, nay đang tuổi trưởng thành được cường tráng, đầy đủ sức khoẻ, nhưng đến lúc tuổi già, lưng sẽ còng, gối đã mỏi, da nhăn, tóc bạc, v.v.

Xét theo không gian, sắc thân nầy bên trong chứa các chất bất tịnh (trong Kinh Tứ Niệm Xứ, thấy có 32 nơi dơ uế bên trong thân thể), còn bên ngoài, mặc dầu thoa son dồi phấn, ướp nước hoa, nếu mười ngày chẳng tắm rửa, nào có thơm tho gì. Trông từ đằng xa, thấy dáng đi yểu điệu, thướt tha, đến gần, nom kỹ lại đó là phụ nữ đã quá thời, chẳng dấu nổi các nét nhăn nheo trên gương mặt.

Xét đến các đặc tánh, sắc thân tùy theo nghiệp quả mà có báo thân thô hay tế, đẹp hay xấu. Xét một cách khách quan khoa học, ta phải nhìn nhận cơ thể nầy được cấu tạo một cách tinh vi, các bộ phận bên trong điều hợp chặt chẽ, tuy nhiên rất cần được luôn luôn nuôi dưỡng, bảo trì thật cẩn thận. Nhưng dầu tinh vi đến bực nào, thử năm phút chẳng hít khí trời vào, mười ngày chẳng uống được nước, sắc thân sẽ ra sao, thắng hay liệt?

Các thí dụ vụng về vừa kể còn chưa nói lên đầy đủ hết sự quán tưởng đúng như thật, với chánh trí huệ, mà Đức Phật đã nói trong Kinh, nhưng cũng tạm cho thấy được đặc tánh vô thường.

5.- Tích chuyện công chúa Gia-nhã-ba trong Kinh Pháp Cú.

Trước khi bước sang tiểu đoạn 22) nói về hiệu lực của việc như thật quán đưa đến sự giải thoát khỏi sự chấp thủ, xin được phép kể lại một thí dụ về vô thường, trích trong Kinh Pháp Cú. Đó là Tích chuyện công chúa Gia-nhã-ba, được Đức Phật giảng cho nghe bài pháp về Vô thường, Khổ và Vô ngã:

... Vào một thời kia, Đức Phật ngụ tại chùa Kỳ viên, nước Xá vệ,... Thuở ấy, có một vị công chúa tên là Gia-nhã-ba (Janapadakalyàni), nhan sắc rất đẹp đẽ, vốn là con của người dì của Đức Phật Thích ca. Công chúa sắp kết hôn với hoàng tử Nan-đà, nhưng vào ngày làm lễ cưới, hoàng tử lại theo Đức Phật vào chùa đi tu. Sau nầy, chính bà mẹ của công chúa cũng quy y với Đức Phật và trở thành một tỳ kheo ni. Trong cảnh cô đơn, công chúa nghĩ: "Mẹ ta, chồng ta đều đi tu cả. Thôi, ta cũng đi tu theo luôn!"... Tỳ kheo ni Gia-nhã-ba được nghe các bạn đồng tu bảo, Đức Phật thường giảng dạy rằng thân tâm ngũ uẩn nầy là vô thường, khổ và vô ngã. Vì còn chưa hiểu thấu nghĩa lý của đặc tánh: vô thường, khổ và vô ngã, tỳ kheo ni Gia-nhã-ba tưởng lầm rằng, Đức Phật chẳng khen ngợi chi đến sắc đẹp lộng lẫy của mình, nên thường tránh các dịp đến gặp Đức Phật.

Nhưng các vị đồng tu thường tán thán Đức Phật, cho nên bà mới quyết định theo họ đến chùa Kỳ viên để đảnh lễ đấng Thế tôn.

Khi Đức Phật trông thấy công chúa Gia-nhã-ba đến chùa, Ngài nghĩ rằng: "Đạp gai thì phải lấy gai mà lể. Tỳ kheo ni Gia-nhã-ba quá hãnh diện và quá tríu mến đến thân sắc của mình, phải làm sao cho bà thấy rõ sắc đẹp chóng tàn phai để dẹp bỏ sự hãnh diện và lòng tríu mến đó". Khi các vị tỳ kheo ni đảnh lễ, Đức Phật dùng sức thần thông của

Ngài, tạo hình ảnh một thiếu nữ tuổi chừng mười sáu, rất đẹp đẽ, mỹ miều, đang cầm quạt, phe phẩy quạt sau lưng Đức Phật, mà chỉ riêng có Gia-nhã-ba mới nhìn thấy được mà thôi. Gia-nhã-ba ngẩng đầu lên nhìn, thấy cô thiếu nữ nhan sắc đẹp tuyệt trần, so với nhan sắc của nàng còn hơn gấp bội. Gia-nhã-ba tiếp tục nhìn mãi, bỗng cô thiếu nữ từ từ trở thành một người thiếu phụ ba mươi tuổi, vẻ đẹp có phần sút giảm đi. Nhìn hồi lâu, bóng người thiếu phụ hóa thành một người đàn bà trung niên, tóc đã hoa râm, trên làn da mặt đã bắt đầu có vết nhăn. Bấy giờ, trong lòng Gia-nhã-ba mới nghĩ ra được sự chóng tàn phai của sắc đẹp, cùng sự suy yếu, già lão từ từ đến với tấm thân vật chất. Vào lúc ấy, bóng người đàn bà ngồi sau lưng Đức Phật đã biến thành một cụ già, run rẩy, mệt nhọc cầm cây quạt, tay quạt hết muốn nổi. Sau cùng, cụ già đó lại lăn đùng ra chết. Mắt Gia-nhã- ba lại trông thấy thân thể cụ già sình lên, dòi bọ nhung nhúc. Lòng nàng nghĩ, thân thể của ta rồi đây cũng sẽ lại như thế, chẳng có cách nào tránh khỏi sự chết chóc được.

Đức Phật đoán biết sự thay đổi tâm trạng của Gia-nhã-ba, liền thâu phép thần thông lại, và Ngài bắt đầu giảng bài pháp về Vô thường, Khổ và Vô ngã đối với thân tâm ngũ uẩn. Tỳ kheo ni Gia-nhã-ba lắng nghe, hiểu rõ và nhờ đó mà chứng đắc được quả vị Tu-đà-huờn.

Rồi Đức Phật mới nói lên bài Kệ sau đây:

Thành trì thân nầy dựng bằng xương,
Đắp bằng thịt, và tô bằng máu,
Chất chứa bên trong cảnh già lão,
Chết chóc, ngã mạn và lừa đảo.
(Kinh Pháp Cú, Kệ số 150.)
IV.- Hiệu lực của bản Kinh Vô Ngã Tướng và cách Hành trì.

1.- Hiệu lực của Kinh Vô Ngã Tướng.

Hiệu kực của bản Kinh được nói rõ nơi tiểu đoạn 22) như sau: "Thấy vậy, nầy các Tỳ kheo, bực Đa văn Thánh đệ tử yếm ly đối với sắc,.. thọ, ... tưởng,... hành, ... thức. Do yếm ly, vị ấy ly tham. Do ly tham, vị ấy giải thoát. Trong sự giải thoát, trí khởi lên: "Ta đã được giải thoát." Vị ấy biết rõ: "Sanh đã tận, Phạm hạnh đã thành, những việc nên làm đã làm, không còn trở lui trạng thái nầy nữa." Nói cách khác, nhận thấy được thân tâm năm uẩn nầy là vô thường, khổ, vô ngã, nên vị tỳ kheo sanh ra nhàm chán nó, rồi rời xa sự tríu mến, bám níu vào nó, nên do đó mà được giải thoát. Khi đã được giải thoát, trí khởi lên tri kiến giải thoát, rằng nay mình đã chứng đắc được vô sanh, chẳng còn vướng cảnh sanh tử khổ đau của Luân hồi nữa.

Phân tách hiệu lực đó, ta thấy:

- vì đã như thật quán về thân tâm năm uẩn là vô thường, khổ và vô ngã, nên sanh ra nhàm chán (yếm ly) thân tâm, dứt bỏ được sự tham luyến chấp thủ vào thân tâm (ly tham);

- nhờ dứt được sự bám níu đó, mà được giải thoát, chẳng trở lùi lại trạng thái cũ nữa (được bất thoái chuyển).

- khi được giải thoát, trí khởi lên tri kiến rằng nay mình đã được giải thoát khỏi cảnh sanh tử khổ đau triền miên. (chứng đắc cảnh giới Niết bàn).

2.- Hiệu lực đó được cụ thể hóa ra Tâm giải thoát.

Hiệu lực trên đây được cụ thể hóa ở tiểu đoạn chót, số 23) như sau: ..."Trong khi lời dạy nầy được nói lên, tâm nhóm năm vị Tỳ kheo được giải thoát khỏi các lậu hoặc, không có chấp thủ." Như thế, hiệu

lực của Kinh Vô Ngã Tướng là làm cho năm vị Tỳ kheo đắc được Tâm giải thoát. Giải thoát khỏi những gì? Giải thoát sự chấp thủ (bám níu vào rồi bị ràng buộc) của các lậu hoặc. Lậu hoặc nào? Đó là ba món độc căn bản: tham, sân và si, nhứt là si mê (vô minh) vì nó là nguyên nhơn chánh đưa nghiệp lực tới dẫn chúng sanh đi vào cõi sanh tử khổ đau lẩn quẩn của Luân hồi.

3.- Kinh Vô Ngã Tướng bổ túc Kinh Chuyển Pháp Luân.

Như thế, Kinh Vô Ngã Tướng bổ túc cho Kinh Chuyển Pháp Luân, bằng cách chỉ rõ đường lối tu tập để diệt sự tham ái vào cái

Ngã, để thực hiện được hai Chơn lý Nhiệm mầu, Tập đế và Diệt đế. Nói cách khác, trong khi Kinh Chuyển Pháp Luân nêu rõ nguồn gốc và lý do của sự KHỔ, chính là sự tham ái, nơi Chơn lý thứ hai, thì Kinh Vô Ngã Tưiớng chỉ dạy đường lối như thật quán về năm thủ uẩn, để yếm ly rồi ly tham, rời được được sự chấp thủ vào năm thủ uẩn mà được giải thoát, đúng theo như Chơn lý thứ ba, Diệt đế. Rõ ràng hai bản Kinh bổ túc cho nhau, bản kinh đầu nêu ra bốn chơn lý một cách tổng quát; bản Kinh sau, tiếp theo chỉ rõ đường lối hành trì để đạt được mục tiêu giải thoát.

4.- Cách hành trì Kinh Vô Ngã Tướng.

Chẳng phải Kinh Chuyển Pháp Luân chẳng đưa ra một đường lối hành trì; đường lối hành trì của Kinh nầy, chính là Con đường Bát Chánh Đạo. Con đường trung đạo nầy gồm có tám ngành đưa hành giả đến quả vị Thánh, nên thường được gọi là con đường Bát Thánh Đạo. Tám ngành đó là: Chánh tri kiến, Chánh tư duy, Chánh ngữ, Chánh mạng, Chánh nghiệp, Chánh tinh tấn, Chánh niệm và Chánh Định. Nếu được sắp xếp lại theo môn Tam Vô lậu học: Giới, Định, Huệ, con đường Bát Chánh Đạo trở nên:

- về Giới: Chánh ngữ, Chánh mạng, Chánh Nghiệp; - về Định: Chánh tinh tấn, Chánh niệm, Chánh Định; - về Huệ: Chánh tri kiến, Chánh tư duy.

Chỗ phải đặt chơn lên bắt đầu dấn thân vào con đường Bát Chánh Đạo, chính là Chánh niệm, khởi từ trong tâm. Chánh niệm đưa đến tình trạng tỉnh thức của Tâm, sớm có Định lực, giúp cho sự thanh lọc tâm ý được dễ dàng, đồng thời khiến cho sự giữ gìn Giới luật được nghiêm minh, Phạm hạnh được vẹn toàn, và đưa tới Trí huệ giải thoát. Nhưng con đường nầy thênh thang, rộng rãi, và đòi hỏi nhiều thời gian, phải trải qua có thể nhiều đời, kiếp. Nó có hiệu lực giúp hành giả sống đời Phạm hạnh, bằng cách vô

hiệu hóa các nghiệp cũ đã tạo trong quá khứ, và chẳng gây thêm nghiệp mới khả dĩ đưa con người tiếp tục vào con đường Sanh tử khổ đau của Luân hồi. Đấy là lối tu chuyển hóa Nghiệp lực, đòi hỏi nhiều thời gian.

Kinh Vô Ngã Tướng dạy ta đánh ngay vào sự chấp thủ, nhứt là sự chấp thủ vào năm uẩn (vì có sự chấp thủ, nên trong Kinh Chuyển Pháp Luân, thay vì gọi thân tâm là năm uẩn, mà gọi là năm thủ uẩn đấy). Nhờ sự quán tưởng như thật được thực hành miên mật mà hành giả sanh ra yếm ly đối với thân tâm; từ sự yếm ly đưa tới sự ly tham đối với năm uẩn. Hễ có sự ly tham, hành giả mới thực hành được KHỔ DIỆT, "tận diệt không còn dư tàn khát ái, sự quẳng bỏ, từ bỏ, giải thoát, không có chấp trước." Đấy là lý thuyết về con đường giải thoát, nhờ Trí Huệ mà đạt đến bờ bên kia, chứng đắc được cảnh vô sanh của Niết bàn tịch tĩnh. Thế còn đường lối thực hành cụ thể, trong Kinh Chuyển Pháp Luân chẳng thấy nêu rõ. Vì lẽ đó, các nhà học giả về Phật học thường xem con đường Bát Chánh Đạo là con đường dài, dành cho hạng người còn lăn lóc trong cảnh cát bụi của trần gian.

Nói như thế, phải chăng ám chỉ rằng trong Phật học còn có một con đường nào ngắn, đỡ tốn thì giờ, đưa ta đến ngay quả vị Hiền Thánh chăng? Con đường đó, nếu có, chẳng phải đâu xa lạ, nó chính là con đường tiêu diệt cái Tự ngã, nói trong Kinh Vô Ngã Tướng. Một khi chẳng còn sự chấp thủ vào cái Ta, phá bỏ được thân kiến, Ngã kiến, hành giả bước vào dòng nước Thánh, với quả vị Tu-đà-huờn, lần bước ngược dòng trở về cảnh Niết bàn vô sanh. (đấy là trường hợp chứng quả Tu-đà-huờn của năm anh em ông Kiều trần như).

Nhưng đọc kỹ lại Kinh Vô Ngã Tướng, ngoài ba chữ Như Thật Quán ra, ta chẳng thấy rõ chỗ nào là chỗ phải bắt đầu, bắt tay vào việc, ngoài công việc ngồi tham thiền, quán tưởng, để thanh lọc tâm ý. Nói cách khác đi, khi hành trì, ta cần các hành vi, các tư tưởng rõ ràng, cụ thể, để áp dụng, chớ còn lý thuyết tuy rất cần thiết, nhưng chẳng đem lại ngay kết quả mong muốn, nếu thiếu sự thực hành.

5.- Tu tập theo con đường ngắn và nhanh: điều phục các căn.

Trong quyển Phật Pháp Cho Sinh viên, Pháp sư Phật Lệ (Buddhadàsa), người Thái lan, giảng cho sinh viên Thái tại viện Đại học Thammasat, năm 1966, nơi câu hỏi số 13, có đoạn như sau:

"Đức Phật cũng có chỉ dạy một con đường tắt. Ngài bảo, khi chúng ta chẳng chụp nắm và bám níu vào sáu căn (àyatanas) cùng các đối tượng liên hệ với chúng, để xem như là tự ngã, thì con đường Bát Chánh Đạo sẽ tự nó mà tự động khởi lên, dưới đầy đủ tám phương diện. Đây là một nguyên tắc Giáo Pháp quan trọng và căn bản nhứt.

"Trước nhứt, ta nên nhớ lại: sáu căn là mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và tâm thức. Mỗi căn có năm phương diện. Như về mắt, phương diện thứ nhứt là chính con mắt; thứ hai là hình sắc của vật đang có sự tiếp cận với mắt; thứ ba là thức (vinnana) có khả năng làm cho ta nhận thấy được vật đối tượng; thứ tư là tác động của sự xúc chạm (phassa) xảy ra giữa nhãn thức, con mắt và vật đối tượng; và thứ năm là cảm giác (vedana) vui thích hoặc đau đớn có thể khởi lên như kết quả của sự tiếp cận. Đó là năm phương diện của

nhãn căn. Còn tai, mũi, v.v. mỗi căn cũng có năm phương diện như vậy.

"Mỗi phương diện có tác dụng làm ta trở nên thiếu tỉnh giác và khiến ta cố chụp bắt nó (một phương diện) rồi xem đó như là "Ta". Như thế, chúng ta đã chụp bắt nhãn thức (phương diện thứ ba) làm"Ta", vì nó đã khiến "Ta", qua đôi mắt, đã thấy và biết về đối tượng. Bởi vì chúng ta đã hay biết đến đối tượng ấy, nên chúng ta liền vội kết luận ngay là phải có cái "Ta" để làm cái công việc thấy biết đó. Cũng theo giống như vậy, chúng ta chụp bắt và bám níu vào mắt và sự tiếp cận (phương diện thứ tư) là cái "Ta" để thấy được, hoặc bám níu vào tương quan giữa ba yếu tố: mắt - tiếp cận - cảm giác (phương diện thứ năm) làm cái "Ta" để biết có được cảm giác vui thích hay đau đớn.

"Đôi khi một âm thanh du dương đến bên tai, chúng ta liền nắm bắt cái nghe biết có âm điệu ấy làm cái "Ta" đang nghe. Đôi khi một vị khoái khẩu đến với lưỡi, chúng ta liền bám níu vào sự nếm biết khẩu vị đó làm cái "Ta" đang thưởng thức món ăn.

"Mỗi căn có năm phương diện, tính tổng cộng là ba mươi tất cả. Mỗi phương diện đó đều có thể bị chụp nắm lấy làm cái "Ta" và bám níu mãi vào một cách hết sức dễ dàng, biết bao nhiêu lần trong một ngày. Vừa chụp bắt và bám níu đó, tức thì đau khổ liền nổi lên ngay. Chúng ta đã lầm lỡ và tự đẩy mình sa vào cái khối khổ đau chẳng chịt. Đấy chẳng phải là đang đi theo con đường tu hành. Tuy nhiên, Đức Phật chỉ dạy chúng ta chớ có chụp bắt và bám níu vào sáu căn cùng các đối tượng liên hệ với chúng. Nhờ luôn luôn canh phòng, chúng ta sẽ chẳng xem bất cứ căn nào, đối tượng nào, làm cái "Ta" cả, và tức thì con đường Bát Chánh Đạo liền hiện lên rõ ràng với chúng ta, chính vào ngay cùng lúc ấy. Ngay trong lúc (chẳng bám níu) đó, liền hiển hiện lên chánh kiến, chánh tư duy, chánh ngữ, chánh mạng, chánh nghiệp, chánh tinh tấn, chánh niệm và chánh định. Thực tập được sự chẳng bám níu vào sáu căn khiến cho con đường Bát Chánh Đạo đồng thời hiện khởi lên ngay tức khắc. Đức Phật xem đó là con đường tắt.

"Trong một bản Kinh, Đức Phật có dạy con đường tắt: sự rỗng vắng (Sunnatà, tánh không). Chẳng bám níu vào mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và tâm thức làm cái "Ta" , sẽ khiến cho con đường Bát Chánh Đạo khởi lên ngay lúc đó, một cách trọn vẹn. Nếu chúng ta chẳng quyết định chọn con đường tắt, thì chúng ta nên học tập kỹ lưỡng Con Đường Bát Chánh Đạo về giới, định, huệ vậy. Từ từ tu tập từng bước một, khởi đầu, rồi lần lần tiến xa qua các giai đoạn, như thế ắt phải tốn nhiều thời gian hơn.

"Trong Phật học, chúng ta tìm thấy được một con đường thông thường (Bát Chánh Đạo) và một con đường thẳng tắt (là nhiếp phục các căn, chẳng chụp nắm và bám níu). "

Trên đây là phần trích dẫn đã khá dài, tuy nhiên tôi lại xin nói rộng thêm một vài nơi để có thể lấy đó làm căn bản cho việc hành trì Kinh Vô Ngã Tướng, bản kinh chánh yếu dạy ta phải dẹp bỏ cái Ta, dứt khoát xa rời hai tà kiến: thân kiến và ngã kiến, vốn là chướng ngại to lớn ngăn hành giả bước chơn vào dòng nước Thánh với quả vị đầu tiên của bực Hiền, Tu-đà-huờn, hay Thất Lai.

6.- Làm thế nào để chẳng chấp thủ (= chẳng chụp nắm và bám víu) vào sáu căn?

Đức Phật dạy rất rõ ràng và đầy đủ như sau:

"Khi mắt thấy một vật, chỉ thấy vật ấy. Khi tai nghe một tiếng, chỉ nghe tiếng ấy. Khi mũi ngửi một mùi, chỉ ngửi mùi ấy. Khi lưỡi nếm món gì, chỉ nếm món đó. Khi có cảm xúc trên da hay trên thân, chỉ biết đến cảm xúc ấy. Và khi một ý nghĩ khởi lên trong tâm (=đối tượng tâm linh) như một tư tưởng xấu chẳng hạn, chỉ biết đang có tư tưởng ấy."

Lời dạy của Đức Phật có nghĩa là: Khi thấy, chỉ thấy; khi nghe, chỉ nghe, ... mà chẳng nên để cho một ý nghĩ nào về cái Ta khởi kèm theo sự thấy, sự nghe, v.v., chẳng nghĩ thêm rằng Ta thấy, Ta nghe. Điều nầy có nghĩa là chẳng nên để cho ý tưởng về thân kiến, ngã kiến kịp thời khởi lên khi vừa thấy, vừa nghe đó. Nếu năng thực tập được như thế, cái Ta, cái Tự ngã chẳng thể nào khởi sanh được; rồi thì sự vắng mặt của cái Ta (Tự ngã) chẳng thể nào đưa đến sự chụp nắm vào "con mắt đang thấy vật", hay "cái tai đang nghe tiếng" và bám níu vào mắt, vào tai đó mà cho là "Ta" đang thấy, hay "Ta" đang nghe được.

Lại xin giải thích rộng thêm chút nữa. "Nhìn thấy một vật qua cặp mắt, chỉ thấy mà thôi," điều nầy có nghĩa là, khi có vật tiếp xúc với mắt, hãy quan sát cùng nhận ra vậy ấy và biết cần phải làm điều gì khi thấy vật ấy. Nhưng đừng để cho thương, thích, hay chê, ghét khởi lên. Nếu để cho thương nổi lên, sẽ ham muốn vật đó. Nếu để cho ghét khởi lên, sẽ muốn phá hủy vật đó. Như thế là hiện đang có mặt ở đó, cùng với đôi mắt đang thấy vật, cả hai người nữa, người thương và kẻ ghét. Đấy là điều được gọi là cái Ta, cái Tự ngã, sanh khởi ra, trong khi chỉ có mỗi một cặp mắt đang nhìn mà thôi. Và hễ để cái Ta sanh khởi lên, tức thì có sự chụp nắm và bám níu vào vật, vào mắt,.. để rồi sớm muộn gì cũng đưa đến đau khổ, hay sự bất như ý.

Làm thế nào mà chẳng cho "cái người thương, kẻ ghét, cái Ta, cái Tự ngã" đó nổi lên trong lúc các căn đang hướng ra cảnh vật ở bên ngoài? Trong tâm đang tỉnh thức, chánh niệm lúc nào cũng sáng tỏ, thì khi nhìn, biết mình đang nhìn, sẽ nhận biết ngay thêm ra có thương, có ghét đến cảnh vật ấy hay không. Nếu có, chánh niệm sẽ phát giác được và loại bỏ cái Ta vừa chớm nở ngay từ trong trứng nước. Khi nhìn thấy một vật, nghe một tiếng, cần phải có đủ trí thông minh thắp sáng lên chánh niệm, và đừng để cho các ô nhiễm về tình cảm, các cám dỗ của vọng tưởng khuấy động thêm. Thấy vật, nghe tiếng, liền biết mình cần làm điều gì, thì làm ngay đi; bằng không, hãy quên ngay liền vật, tiếng, ấy. Nhìn thì chỉ thấy; lắng tai thì chỉ nghe, chớ có khai sanh thêm cái người thương, kẻ ghét, để cho cái Ta vụt khởi lên, rồi đau khổ sẽ lần mò đến. Đấy là một nguyên tắc thực hành Giáo pháp rất gọn, đáng được xem là tuyệt hảo: sự nhiếp phục các căn.

Lại xin phép tán rộng thêm một chút nữa. Trong các loại thực phẩm của con người, ngoài thức ăn vật chất được gọi là đoàn thực (vo tròn thức ăn rồi bốc lên ăn, theo kiểu người Ấn độ, đoàn có nghĩa là tròn tròn), còn có món xúc thực, thức ăn bằng xúc cảm cho các giác quan, và thức thực, thức ăn bằng sự hay biết cho bát thức (nhứt là ý thức, mạt na thức và tàng thức). Có được nuôi dưỡng đầy đủ với thực phẩm tốt, con người

mới có được thân tâm tráng kiện. Đối với sắc thân, thực phẩm là các món ăn bổ dưỡng; đối với các căn, thực phẩm chính là các xúc cảm, còn được gọi là xúc thực, và đối với bát thức, thực phẩm chính là các tri giác, các nhận thức, các tư tưởng, nói chung là thức thực. Nay nếu ta biết điều phục các căn, nuôi dưỡng chúng bằng các xúc cảm đứng đắn, khi thấy chỉ thấy; khi nghe chỉ nghe, chẳng để cho các tình cảm xen vào, thì việc ứng phó với hoàn cảnh bên ngoài sẽ được điều hoà, suông sẻ. Đối với các thức, từ nhãn, nhĩ, ... cho đến ý thức, ta chỉ thâu nhận vào các sự hiểu biết đứng đắn về hoàn cảnh chung quanh, chẳng để cho các tà kiến như thân kiến, ngã kiến, cùng các vọng tưởng xen vào, thì tâm thức ta sẽ sớm được thanh tịnh, quân bình và tĩnh lặng. Còn thức mạt na vốn hay chấp ngã, và tạng thức a lại da, vốn là nơi cái Ngã nằm tiềm phục, nếu chẳng được ta nuôi dưỡng hằng

ngày với những ý nghĩ, những cố chấp, như "chính Ta thấy, nghe", "chính Ta nghĩ như vậy", "điều nầy Ta nghĩ là đúng nhứt", v.v... thì chẳng bao lâu, bà "Hoàng hậu Mạt na" bị bỏ đói, "Kho tàng A lại da" thiếu tiếp tế sẽ trống vắng lần lần. Đó là chánh sách "bần cùng hoá" hai thức nầy trong tâm, để lần lần, tự chúng phải cùng với cái Ta, cái Tự ngã, mà rơi rụng, hoặc sớm biến thành Trí, mạt na thức hóa ra Bình đẳng tánh Trí, còn A lại da thức đổi thành Đại viên cảnh Trí.

***

[03]

KẾT LUẬN

Kinh Vô Ngã Tướng sở dĩ được Đức Phật thuyết giảng tiếp theo sau Kinh Chuyển Pháp Luân, đó là vì Đức Thế tôn muốn giúp bốn vị Tỳ kheo cùng đắc quả với ông Kiều trần Như. Chướng ngại to lớn ngăn trở hành giả chứng được sơ quả Tu đà huờn là thân kiến, một tà kiến bắt rễ sâu xa, thâm căn cố đế nơi thân tâm con người. Hiệu lực của Kinh Vô Ngã Tướng là giúp phá bỏ được tà kiến ngã kiến đó, một trong hai sự chấp thủ nặng nề: ngã chấp và pháp chấp.

Trong bốn pháp ấn của Chánh pháp: vô thường, khổ, không, và vô ngã, hai pháp ấn có liên quan chặt chẽ với nhau và khó thuyết minh sao cho dễ hiểu là Vô ngã và tánh Không. Nhưng với Kinh Vô ngã tướng, bằng lập luận giản dị, "cái gì đưa đến bịnh hoạn, chịu sự biến đổi, nên cái đó chẳng phải là CỦA TA, chẳng phải là TA, chẳng phải là TƯ NGÃ CỦA TA", Đức Phật đã đem thân tâm ngũ thủ uẩn ra phân tách, và chứng minh thật rõ ràng, chẳng uẩn nào là đáng thủ, đáng chấp lấy cả. Nói cách thông thường, Đức Đại Giác đã chỉ rõ, nơi thân tâm nầy chẳng có điều chi đáng để chụp nắm và bám níu vào làm cái Ta cả. Một khi đã thấy biết rõ ràng như thế, lại như thật quán năm thủ uẩn như thế dưới mười một phương diện, qua ba thời cùng các đặc tánh thô tế, thắng liệt, v.v. , hành giả sẽ nhàm chán năm uẩn, rời được sự tham luyến, cởi bỏ sự chấp thủ, mà được giải thoát.

Nguyện cầu tất cả đều quên phứt cái "Ta" đi, nhẹ bước vào dòng nước Thánh, thảnh thơi trôi về hướng Niết bàn.

Montreal, 2002 - 04 - 20, Thiện Nhựt kính trình.

***

Tài liệu tham khảo:

1.- The Great Discourse on Not Self, Mahasi Sayadaw, Bản dịch: Kinh Vô Ngã Tướng, Phạm Kim Khánh.

2.- Buddha Dhamma For Students, Buddhadàsa Bhikkhu, Translation by Rod Bucknell, Bangkok, 1966.

3.- Anatta and Nibbana (Egolessness and Deliverance), Nyanaponika Thera, The Wheel Publication No. 11, Sri Lanka, Third Edition 1986.

***

Chân thành cám ơn Cư sĩ Thiện Nhựt đã gửi tặng bản vi tính (Bình Anson, 01-2003)

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