

## Thành kính đánh lễ đức Thế Tôn, bậc Ứng Cúng, đấng Chánh Biến Tri

### CHƯƠNG MỘT

#### VÔ NGÃ

#### KHÔNG CÓ CỐT LỖI BÊN TRONG

Một Giới Thiệu về Giáo Lý Vô Ngã (Anatta)

*Sayadaw U Silānanda*

Tựa

*SỰ HIỂU BIẾT VỀ ANATTĀ, giáo lý Vô Ngã, là một vấn đề hết sức gay go. Tuy nhiên, chỉ với một sự hiểu biết đúng đắn về vấn đề then chốt của đạo Phật này chúng ta mới có thể mở được cánh cửa vào những lời dạy thâm sâu và giải thoát của Đức Phật.*

*Biết được tầm quan trọng chính yếu của giáo lý Vô Ngã (anattā), người đọc có thể gom hết can đảm của mình để xem trọn phần giới thiệu uyên thâm của Sayadaw (U Silānanda) về giáo lý trung tâm này.*

*Đừng cảm thấy chán nản nếu tập sách này có khó hiểu đối với bạn lúc đầu mới đọc. Nếu bạn muốn thực hành thiền Minh Sát (vipassanā) thì việc có được một cảm nhận đúng đắn và cơ bản về Vô Ngã là điều khá tốt. Chính chỗ chấm dứt hoài nghi về vô ngã (anattā), là chiếc chìa khoá để mở cánh cửa tuệ giác. Một khi lòng bạn đã mở ra để chấp nhận sự việc không có linh hồn (vô ngã) hay một thực thể trường cửu trong bạn, lúc đó việc thẩm sát thực tại qua thiền Minh Sát sẽ được tự do bộc lộ. Thực sự ra chỉ có qua một sự thẩm sát bằng thiền Minh Sát và kinh nghiệm trực giác cá nhân về vô ngã do thiền đem lại như thế này mà sự cởi mở ban đầu và sự hiểu biết trên lý thuyết của bạn mới có thể dần dần chuyển thành một sự hiểu biết trực tiếp và xác thực.*

*Sau khi đã có sự hiểu biết sâu sắc của chính bạn vào bản chất vô ngã của các pháp, bạn nên trở lại với bài giảng của Sayadaw, lúc ấy bạn sẽ thấy rằng việc hiểu bài giảng này sẽ dễ dàng hơn đối với bạn.*

Bodhisara Stephen Gerber

Giới Thiệu

Tập sách này dựa trên những bài giảng về giáo lý Vô Ngã (**Anattā**) của *Sayadaw U Silānanda*. **Anattā** là một từ Pāli gồm một tiếp đầu ngữ phủ định, ‘**an**’ nghĩa là không hay vô, cộng với **atta**, tự ngã hay linh hồn, và thường được dịch sát nghĩa nhất là Vô Ngã. Tuy nhiên, chữ **atta** lại có một tầm ý nghĩa rộng rãi hơn, và một số trong những ý nghĩa đó gặp nhau trong những lĩnh vực tâm lý, triết lý, và thuật ngữ hàng ngày, chẳng hạn như khi **atta** có nghĩa là tự ngã, người, cái tôi (ego), và cá tính của một người. Do đó, trong phần giới thiệu này, chúng ta sẽ xem xét và làm sáng tỏ tầm ý nghĩa rộng rãi mà **atta** có thể biểu thị để xác định chính xác những gì Đức Phật phủ nhận khi Ngài công bố rằng Ngài dạy **anattā** (vô ngã), đó là, khi Ngài phủ nhận sự hiện hữu của **atta** hay cái ngã. Chúng ta sẽ xem xét cả những định nghĩa của đạo

Phật lẫn ngoài-đạo Phật về từ linh hồn (soul), và chúng ta cũng sẽ xem xét những định nghĩa hiện đại về những thuật ngữ như cái tôi (ego) và tự ngã (self).

Hầu hết các nhà viết sách trong lĩnh vực tôn giáo, đặc biệt khi viết về linh hồn hay vô ngã (anattā) đã dùng những từ bản ngã, cái tôi, con người (being), và linh hồn theo cách có thể thay thế cho nhau được, trong khi các nhà tâm lý học lại định nghĩa những từ ấy như những thực thể hoàn toàn khác nhau. Nếu chúng ta định nghĩa *atta* như gồm những từ bản ngã, cái tôi, cá tính, và con người, có thể chúng ta sẽ phạm sai lầm khi cho rằng Đức Phật phủ nhận hiện tượng những khác biệt cá nhân, những cá tính riêng, nghiệp riêng và những đặc trưng cá nhân khác trong con người. Nhưng nếu chúng ta bảo rằng Đức Phật chỉ phủ nhận thực thể thần học về một linh hồn trong khi vẫn để nguyên một thực thể tâm lý như là một cái tôi hay bản ngã, thì chúng ta cũng lầm nốt.

Cách giải quyết tình trạng nan giải này nằm ở chỗ chúng ta phải đề cập tới hai mức thực tại cùng một lúc, mức tối hậu và mức quy ước. Trong nghĩa tối hậu, giáo lý vô ngã (anattā) phủ nhận bất kỳ và tất cả mọi thực thể tâm lý cũng như tác nhân nào ở bên trong con người. Trong nghĩa tuyệt đối, mọi hiện tượng, kể cả những gì được gọi là một con người, đều bao gồm những yếu tố, các lực, và một dòng những trạng thái tương tục. Đức Phật đã sắp xếp những hiện tượng ấy thành các nhóm theo khái niệm, thường gọi là uẩn hay khandhas trong pāṭi, các nhóm đó là: (1) các tiến trình vật chất, cũng gọi sắc thân, hay sắc; (2) thọ; (3) tưởng; (4) hành; và (5) thức. Quan trọng hơn hết là, khi tất cả các hiện tượng tâm và vật lý được phân tích thành những yếu tố hay các uẩn đó, ta không thể tìm thấy một thực thể nào còn lại như linh hồn, bản ngã hay cái tôi. Tóm lại, có hành động do những nhóm hay uẩn này thực hiện nhưng không có người hành động. Đối với chúng ta cách vận hành của các nhóm tâm - vật lực và các yếu tố này có vẻ như một cái tôi hay cá nhân, nhưng trong thực tế, cái tôi hay bản ngã hay tác nhân của hành động ấy chỉ là một sự hiện hữu ảo.

Tuy nhiên, ở mức quy ước, cách vận hành của những lực, yếu tố, và trạng thái này lại được sắp đặt bởi những quy luật nhân - quả, và, mặc dù chúng không cách nào tạo thành một cái ngã hay linh hồn ngoài-hiện tượng, chúng vẫn tạo ra một cá nhân con người, một con người — nếu chúng ta muốn gọi sự kết hợp của các tiến trình tâm và vật lý nào đó là một con người vậy. Sự kết hợp phức tạp của các tiến trình tâm-vật lý hoàn toàn tùy thuộc vào những tiến trình trước, đặc biệt tính liên tục của kamma - nghiệp vốn là tiến trình của những ý chí đạo đức và kết quả của những ý chí ấy. Như vậy những khác biệt cá nhân đã được giải thích, mặc dù cái ngã hay linh hồn bị phủ nhận trong nghĩa tối hậu. Một cá nhân có thể là một người sân hận, nóng tính chẳng hạn, bởi vì trong quá khứ anh ta hay cô ta đã thực hiện những hành động để lại những điều kiện cho những nét hay đặc trưng phân biệt, vốn là những quả nghiệp, nảy sinh trong hiện tại. Song điều này xảy ra là vì nghiệp (kamma) để lại tiềm lực cho những nét sân hận hay ác ý ấy nảy sinh, chứ không phải vì có một loại bản ngã nào của con người đang tiếp tục. Thực ra, cá nhân con người không tồn tại giống nhau trong hai sát-na liên tiếp; vạn vật là một chuỗi nối tiếp của những lực và yếu tố, chứ không có gì thực sự tồn tại. Do đó, ở mức quy ước, chúng ta có thể nói rằng những khác biệt cá nhân có một sự tồn tại ảo. Những khái niệm phổ thông hàng ngày, như cái tôi, bản ngã, và cá tính, dường như rất thực, rất hiển nhiên, và rạch ròi theo các nhà tâm lý và kể cả những người thế tục cũng vậy, nhưng ở mức tuyệt đối và trong con mắt của những người đã thành tựu sự giác ngộ, chúng chỉ là ảo tưởng.

Cách khác để tiếp cận tâm lý học Phật giáo là nghiên cứu hệ thống tâm lý học rất phức tạp và chuyên môn gọi là *Abhidhamma* (Vi Diệu Pháp). *Abhidhamma* hay Vi Diệu Pháp, theo những lời của Trưởng lão Narada Maha Thera, là “môn tâm lý học không có một linh hồn.”<sup>1</sup>

<sup>1</sup> A Manual of Abhidhamma, Vi Diệu Pháp Yêu Nghĩa, trang I – Narada Maha Thera.

*Abhidhamma* dạy rằng thực tại tối hậu bao gồm bốn thành phần cơ bản. Trong đó Niết-bàn (*Nibbāna*) là vô vi hay không do duyên tạo thành, và ba thành phần cơ bản khác, tâm (*citta*), tâm sở (*cetasika*), và sắc (*rūpa*) là hữu vi. Và chỉ những thành phần cơ bản, gọi là pháp — *dhammas*, này mới có thực tại tối hậu. Thế giới quen thuộc của các đối tượng và con người, cũng như thế giới bên trong của cái tôi và bản ngã, chỉ là những cấu trúc khái niệm do tâm tạo ra từ những pháp (*dhammas*) cơ bản. Như vậy *Abhidhamma* tự giới hạn vào những thuật ngữ được xem là có căn cứ từ quan điểm của những thực tại tối hậu: nó mô tả thực tại dưới dạng sự thực cùng tột. Nói chung *Abhidhamma* mô tả các pháp, những đặc tính, nhiệm vụ và sự liên hệ của chúng. Mọi thực thể thuộc khái niệm, như bản ngã hay con người, đã được tách ra thành các hiện tượng tâm-vật lý trần trụi và tối hậu của chúng, vốn là vô thường, hữu vi, duyên sanh, và không có bất kỳ cái ngã trú hay bản chất nào. Tâm, chẳng hạn, cái có vẻ giống một dòng liên tục, được mô tả như một chuỗi nối tiếp của những sự kiện tâm lý riêng biệt thoáng qua. Các tâm (*cittas*) và tâm sở (*cetasikas*) thực hiện những nhiệm vụ chuyên biệt hơn tâm (theo quan niệm bình thường) làm. *Không có cái ngã, không có linh hồn, hay bất kỳ một loại tác nhân bên trong con người nào liên quan trong tiến trình này!*

Bây giờ chúng ta hãy xem xét một số từ liên hệ đến *atta* mà chúng ta tìm thấy trong các nguồn (tài liệu) khác. Sự định nghĩa về Linh hồn, (phần) Tinh thần được đưa ra trong *Abingdon Dictionary of Living Religions* (Tự Điển Abingdon về các Tôn Giáo Đang Tồn Tại) như sau: “*Cái đưa sự sống vào bất kỳ sinh vật nào; hay phần bên trong, phần bản chất, phần phi vật chất của bất kỳ sinh vật nào; hoặc bản chất hay thực thể phi vật chất nhưng sinh động; hoặc một con người phi vật chất nhưng đã được cá nhân hoá.*”<sup>2</sup>

Một định nghĩa khác về linh hồn trong Tự Điển Tôn Giáo Quốc Tế của Richard Kennedy: “*Nhiều tôn giáo dạy rằng con người bao gồm một thân vật lý, không tồn tại sau khi chết, và một cái lõi vô hình nhưng bất diệt vốn là chân ngã hay linh hồn.*”<sup>3</sup>

*Donald Watson*, trong Tự Điển về Tâm và Tinh Thần, thì viết, trong lối vào Linh Hồn: “*Nó dựa vào nhiều tên: jīva (linh hồn hay thọ mạng theo Kỳ na giáo — Jain), Ātman (Ấn giáo - Hindu), Đơn tử (Monad), cái Tôi, Bản Ngã, Thượng Ngã, cái ngã khó hiểu, tinh thần, hay Tâm không đổi.*”<sup>4</sup>

Như vậy trong những định nghĩa ngoài-Phật giáo về linh hồn, chúng ta thấy nhiều từ có thể thay thế cho nhau, như cốt lõi, cái tôi, và bản chất. *Sayadaw U Silānanda* sẽ miêu tả một cách chi tiết về những ý nghĩa này trong những bài giảng của mình.

Ở đây cũng xin đưa ra hai định nghĩa của Phật giáo về *atta*. Định nghĩa thứ nhất lấy từ Tự Điển Phật Học của *Nyanatiloka*. “*...bất cứ cái gì trong nghĩa tối hậu đều có thể được xem như một sự tồn tại, một thực thể - tôi, linh hồn hay bất kỳ một bản chất vĩnh cửu nào khác.*”<sup>5</sup>

Trong ‘*Sự Thực về Anatta*’, Tiến sĩ. *G.P. Malalasekera* nói rằng *atta* là “*tự ngã, như một thực thể hay linh hồn siêu hình vi tế.*”<sup>6</sup> Những định nghĩa này cũng bao quát một tầm ý nghĩa rộng rãi về từ *atta*, và những phiên dịch thông thường về *atta* như linh hồn hay tự ngã.

Những định nghĩa về *atta* hay linh hồn ở trên, đôi lúc gặp nhau trong lĩnh vực tâm lý khi các tác giả định nghĩa linh hồn như tự ngã, cái tôi, tinh thần, hay tâm. Liệu Đức Phật có phủ nhận những quan niệm như cái tôi và tự ngã là thực khi Ngài tuyên bố giáo lý Vô Ngã — *Anatta*

1 *A Comprehensive Manual of Abhidhamma* by Bhikkhu Bodhi trang 3 – 9.

2 *Abingdon Dictionary of Living Religions* by Crim, K (Ed.) (p.699)

3 *The Dictionary of Religion* (p.177)

4 *A Dictionary of Mind and Spirit* (p.314)

5 *Buddhist Dictionary*, 1980 (p14)

6 *The Truth of Anatta*, 1962 (p.2)

không? Ở đây một lần nữa câu trả lời tùy thuộc vào việc chúng ta đang nói về cái gì: thực tại tuyệt đối hay thực tại quy ước. Tuy nhiên, trước hết chúng ta sẽ xem lại một số định nghĩa từ tâm lý học để thấy cái gì đã bị giáo lý Vô Ngã thực sự phủ nhận cả về mặt hàm ý lẫn minh xác.

Theo Tự Điển Tâm Lý, **bản ngã** (self) là: (1) cá nhân như một con người có ý thức (về bản thân). (2) cái tôi. (3) nhân cách, hay tổ chức của những nét đặc trưng.”<sup>1</sup> Sự định nghĩa về **cái tôi** (ego) là “*bản ngã, đặc biệt là quan niệm của cá nhân về chính nó.*”<sup>2</sup> **Nhân cách** được định nghĩa như “*tổ chức năng động trong cá nhân về những hệ thống tâm vật lý quyết định cách ứng xử và tư duy đặc trưng của người ấy.*”<sup>3</sup> Một định nghĩa khác về nhân cách là “*cái cho phép một dự đoán trước về những gì một người sẽ làm trong một tình huống nhất định.*”<sup>4</sup> Những thuật ngữ tâm lý này tương đương với một số thuật ngữ đạo Phật dùng để đề cập đến đời sống quy ước của các hữu tình chúng sinh. Tất nhiên những thuật ngữ ấy có một mục đích hữu dụng như những cái nhãn, nhưng trong nghĩa tối hậu, những cái nhãn này, như chúng ta sẽ thấy, là những tên gọi suông vốn chỉ có một thực tại ảo.

Trong Pāli, chúng ta có những từ **satta**, **puggala**, **jīva** và **atta** để mô tả tâm lý của các chúng sinh theo quy ước. **Satta**, theo *Nyanatiloka*, có nghĩa là “hữu tình chúng sinh.”<sup>5</sup> **Puggala** nghĩa là “cá nhân, người, cũng như những từ đồng nghĩa: nhân cách, cá tính, chúng sinh (**satta**), bản ngã (**atta**)”<sup>6</sup> **Jīva** là sự sống, sinh mạng, nguyên lý sống, linh hồn cá nhân.”<sup>7</sup>

Một số cách dùng **atta** cũng nằm trong lĩnh vực của tâm lý học. **Atta** có thể có nghĩa, theo Tiến sĩ Malalasekera, “bản ngã của một người hay của riêng một người, thí dụ **attahitāya paṭipanno no parahitāya** (hành động vì lợi ích của riêng mình, không phải vì lợi ích của người khác) hoặc **attanā’ va akataṃsādhu** (cái gì do chính mình làm đều tốt cả).” **Atta** cũng có thể có nghĩa là “con người riêng của mình, nhân cách, kể cả thân lẫn tâm, thí dụ trong **attabhāva**<sup>8</sup> (sự sống), **attapatilabha** (sinh trong một hình thức nào đó của sự sống)”<sup>9</sup>.

Thực ra trong Pāli có một số từ tương đương với những khái niệm của tâm lý học về những nét đặc trưng. Chẳng hạn, khái niệm về bản chất hay tính nết được gọi là **carita** (tính nết, hạnh kiểm)<sup>10</sup>. Dùng từ này chúng ta có thể nói về các loại người khác nhau. Chẳng hạn, chúng ta có thể mô tả một người là tính tham hay bản chất tham (**rāga-carita**), tính sân (**dosa-carita**), tính si (**moha-carita**), tính tín (**saddhā-carita**), tính giác (**buddha-carita**), và tính hay suy tầm (**vittakka-carita**) — tất cả có sáu loại người như vậy. Tất nhiên có những loại người khác ở các giai đoạn phát triển khác, tùy theo nghiệp — **kamma** của họ.

Đạo Phật không phủ nhận tính hợp lý của những khái niệm về tính cách của cá nhân như thế, nhưng chúng chỉ có giá trị hợp lý theo nghĩa quy ước mà thôi. Tiến sĩ Malalasekera viết: “Đạo Phật không phản đối việc sử dụng của những từ **atta** (bản ngã), hay **satta** (chúng sinh), hay **puggala** (người) để chỉ cá nhân nói chung, hay để phân biệt người này với người khác, chỗ mà sự phân biệt như vậy là cần thiết, đặc biệt khi chúng liên quan đến những điều như ký ức và nghiệp vốn có tính cách tư riêng và cá nhân, và nhất là chỗ nó cần thiết để công nhận sự hiện hữu của những dòng tương tục (santāna) tách biệt. Nhưng, ngay cả như vậy, những từ này cũng phải được xem như những nhãn hiệu, những quan niệm và quy ước-được thoả

<sup>1</sup> *Buddhist Dictionary*, 1980 (p14)

<sup>2</sup> *The Truth of Anatta*, 1966 (p2)

<sup>3</sup> *Ibid*, (p.165)

<sup>4</sup> *Ibid*, (pp. 196)

<sup>5</sup> *Buddhist Dictionary* (p.196)

<sup>6</sup> *Buddhist Dictionary* (p.170)

<sup>7</sup> *Ibid.*, (p. 85).

<sup>8</sup> **Attabhāva** Hán dịch là thân thể, tự thể. Trong Pāli English Dictionary thì dịch là nhân cách, tính cách của cá nhân (individuality)

<sup>9</sup> *The Truth of Anatta* (p.1)

<sup>10</sup> *Buddhist Dictionary* (pp. 45-46)

thuận trong ngôn ngữ, giúp tiết kiệm trong tư duy và lời nói, không hơn. Thậm chí có lúc Đức Phật cũng sử dụng chúng: ‘*Đấy chỉ là cách dùng thế gian, những từ ngữ thế gian, những diễn tả thế gian, qua đó Như Lai dùng để truyền đạt nhưng không hiểu lầm chúng*’ (D.I, 195f).<sup>1</sup>

Nyanatiloka thêm vào ý tưởng này khi viết về từ **atta**: “Từ này, cũng giống như **atta**, **puggala**, **jīva** và những từ khác biểu thị ‘thực thể-tôi,’ phải được xem như một từ vốn chỉ có tính cách quy ước (**voḥāra – vacana**), chứ không có bất kỳ giá trị hiện thực nào.”<sup>2</sup>

Tất cả những khái niệm khác của tâm lý học và tôn giáo liên quan đến một cái ngã hay linh hồn thuộc bất kỳ loại nào thực sự đã bị Đức Phật phủ nhận sự hiện hữu của nó trong nghĩa tối hậu. Tuy nhiên chúng ta có thể dùng những từ như bản ngã và linh hồn để mô tả một sự sắp xếp đặc biệt của năm uẩn (khandha) vốn cho cái vẻ bề ngoài không thật của một cá nhân. Như Tỳ Kheo ni Vajirā, một bậc Alahán thời Đức Phật đã nói:

Các bộ phận có mặt,  
Tên ‘chiếc xe’ được dùng;  
Cũng vậy, có năm uẩn,  
Ta gọi là ‘chúng sinh’.<sup>3</sup>

Cuối cùng, Sayadaw U Sīlānanda cho chúng ta những bài giảng về lý Vô Ngã (Anattā) trong đó ngài dùng những từ như linh hồn (soul) và bản ngã (self) có thể thay thế cho nhau. Điều này là vì giáo lý vô ngã do Đức Phật dạy từ cái nhìn của một Bậc Toàn Giác, một cái nhìn vốn thấy vạn pháp đều Vô Ngã. Và chính với trí tuệ này những bài giảng đã được đưa ra ở đây.



## Hiểu Biết về Vô Ngã (Anattā)

Giáo lý vô ngã là một trong những giáo lý quan trọng nhất của đạo Phật. Có thể nói đó là nét đặc thù nhất của Phật giáo, vì, như nhiều học giả đã nhìn nhận, nó làm cho đạo Phật khác với các tôn giáo khác. Các học giả viết rằng các tôn giáo khác đều chấp nhận sự hiện hữu của một loại thực thể tinh thần, siêu hình, hoặc một tác nhân hay con người ở bên trong và, trong một số trường hợp, ở bên ngoài của các hữu tình chúng sinh cùng một lúc. Tóm lại là, hầu hết các tôn giáo đều chấp nhận sự hiện hữu của một linh hồn hay bản ngã.

Donal Watson viết: “Trong số các tôn giáo chính của thế giới, chỉ duy nhất đạo Phật phủ nhận hay bất khả tri về sự hiện hữu của một linh hồn.”<sup>4</sup>

Một học giả khác, Richard Kenedy, viết: “Theo giáo lý Thiên Chúa, Hồi giáo, và Do Thái giáo, mỗi linh hồn sẽ bị xét xử vào ngày tận thế... Chính linh hồn là cái sẽ quyết định cá nhân ấy hoặc bị trừng phạt ở hoả ngục hoặc được ban thưởng một cuộc sống vĩnh hằng trên thiên giới... Đạo Phật dạy rằng không có gì được xem là linh hồn hay cái ngã thực và thường hằng như vậy.”<sup>5</sup>

Bộ Bách Khoa Suu Tập Văn Minh Mỹ thì viết: “Trong đạo Phật không có cái ngã trường tồn như là ātman. Thiền (Minh Sát) dẫn đến cái biết rằng ý niệm về tự ngã, hay ātman, chỉ là ảo tưởng mà thôi.”<sup>6</sup>

<sup>1</sup> The Truth of Anatta (p.98)

<sup>2</sup> Buddhist Dictionary (p.196)

<sup>3</sup> S.V.10 in Buddhít Dictionary (p.98)

<sup>4</sup> A Dictionary of Mind and Spirit (p.314)

<sup>5</sup> The International Dictionary of Religion (p.177)

<sup>6</sup> The Encyclopedia Americana (vol.25), by “soul” (p.236)

Trong Tự Điển Tôn Giáo So Sánh, lời dạy về sự hiện hữu của linh hồn được truy nguyên qua các tôn giáo chính trong suốt chiều dài lịch sử: thuyết vạn vật hữu linh nguyên thủy, tôn giáo của người Ai Cập, tôn giáo của vùng Lưỡng Hà, tôn giáo của người Do Thái, tôn giáo của người Hy Lạp trong những phóng tác thuộc Hô-Me (Anh Dững), Những phóng tác thuộc lễ nghi dành cho Oóc-fê huyền bí, triết thuyết của Pytago (Pythagorean), và triết thuyết của Platon (Platonic); Ấn giáo, Bái Hoả giáo (Zoroastrian), Trung Hoa, Hồi giáo, Nhật Bản, và Thiên Chúa giáo. Nhưng, như các tác giả tuyên bố, “*Phật giáo, trong hình thức cổ điển hay nguyên thủy của nó, đã bác bỏ khái niệm của Hindu về ātman như cái ngã bất tử, thiết yếu...*”<sup>1</sup>

Như chúng ta thấy, đạo Phật là tôn giáo chính duy nhất phủ nhận sự hiện hữu của một thực thể siêu hình thường được gọi là bản ngã hay linh hồn.

Đạo Phật chia thành hai trường phái chính, Theravāda (Phật giáo Nguyên Thủy) và Mahāyāna (Phật giáo Phát Triển), mà, trong một số trường hợp, có những khác biệt rất lớn. Tuy nhiên cả hai trường phái đều bám vào giáo lý Vô Ngã (anatta). H. von Glasenapp viết: “*Sự phủ nhận về một ātman bất diệt là nét chung của mọi hệ thống giáo lý Tiểu Thừa (Lesser Vehicle) cũng như Đại Thừa (Great Vehicle) [hai từ này ở đây muốn nói tới Theravāda và Mahāyāna], và do đó, không có lý do gì để cho rằng truyền thống Phật Giáo hoàn toàn đồng ý về điểm này (tức chấp nhận có một ātman) xuất phát từ lời dạy nguyên thủy của Đức Phật.*”<sup>2</sup>

Mặc dù giáo lý Vô Ngã (anattā) rất quan trọng, rất đặc thù và làm như được mọi người Phật tử chấp nhận một cách phổ biến như vậy, nó vẫn là giáo lý bị hiểu lầm nhiều nhất, bị giải thích sai nhiều nhất, và bị bóp méo nhiều nhất trong số những lời dạy của Đức Phật. Một số học giả từng viết về đạo Phật đã tỏ lòng tôn kính rất mực đối với Đức Phật cũng như đối với những lời dạy của Ngài, kính trọng Ngài, vinh danh Ngài, thế nhưng họ vẫn không thể hình dung được một nhà tư tưởng uyên thâm như Ngài lại thực sự phủ nhận sự hiện hữu của một linh hồn.

Kết quả là, họ đã cố gắng để tìm những khe hở rõ ràng trong giáo lý qua đó họ tìm cách xen vào sự xác nhận về atta hay bản ngã cho Đức Phật. Chẳng hạn, hai học giả cận đại, Ananda K. Coomaraswamy và I.B.Horner, trong cuốn sách của họ, **Những Tư Tưởng Sinh Động của Đức Phật Cồ Đàm** (*The Living Thoughts of Gotama the Buddha*), đã dành phần lớn của cuốn sách cho ý tưởng Đức Phật đã dạy một giáo lý có hai cái ngã, đại Ngã, được viết bằng chữ in hoa ‘N’ để biểu thị cái ngã tinh thần hay linh hồn, và tiểu ngã, cái tôi cá nhân, được viết với chữ ‘n’ thường. Họ khẳng định rằng Đức Phật chỉ phủ nhận cái ngã cá nhân hay cái tôi cá nhân này khi Ngài nói về vô ngã—anattā. Thực sự ra các học giả này đã dựa những ý tưởng của họ trên những phiên dịch sai về các từ Pāli, và ở một phần sau trong những bài giảng này chúng tôi sẽ dành thời gian tương đối để phân tích những đoạn kinh Pāli mà họ đã dịch sai ấy.

Một học giả khác, John Blofeld, cũng quả quyết rằng Đức Phật thực sự dạy một giáo lý có hai cái ngã, một chân Ngã hay Linh Hồn, và một giả ngã cá nhân hay cái tôi. Nếu để ý trong đoạn trích dẫn sau, chúng ta sẽ thấy, ông phải làm thế nào để sáng tỏ rằng giáo lý Thiền Tông (Zen) về Tự Ngã hay Một Tâm (One Mind) trong thực tế không phải là ātman của Bà-la-môn Ấn giáo:

*Giáo lý về ātman luôn luôn là trung tâm của tranh luận Phật giáo. Không có gì hoài nghi rằng Đức Phật Gotama đã lấy nó làm một trong những điểm chính của giáo pháp, nhưng những giải thích về nó lại chẳng ai giống ai. Truyền thống Thượng Toạ Bộ giải thích nó không chỉ như “vô ngã,” mà còn là “vô Ngã,” vì thế (truyền thống này) đã phủ nhận con người – cả*

<sup>1</sup> A dictionary of Comparative Religion, by S.G.F. Brandon (Ed.) (pp.587-88)

<sup>2</sup> Vedanta and Buddhism: The Middle Way (p.154)

cái tôi lẫn mọi tham dự trong cái gọi là bản chất của Linh Hồn Vũ Trụ (*Universal Spirit*\*) hay Một Tâm (*One Mind*). Các nhà Đại Thừa chấp nhận sự giải thích về “vô ngã” thì cho rằng cái chân “Ngã” không gì khác hơn là cái “phi-thực thể” không mô tả được, Một Tâm; một cái gì đó ít phải là một “thực thể” hơn rất nhiều so với *ātman* (cái ngã) của Những người Bà-la-môn.<sup>1</sup>

“Linh Hồn Vũ Trụ,” “Một Tâm,” và “Ngã” mà Blofeld tìm thấy trong giáo lý *ātman* thực ra là một *Ātman*, một cái ngã (*atta*), của một thực thể tinh tế hơn, dù “ít phải là một thực thể,” như ông nói, song vẫn là một *Ātman*. Vì thế những ý tưởng về bản ngã (*atta*) vẫn mâu thuẫn với giáo lý vô ngã (*anattā*) của Đức Phật. Như trước đã nói, phần lớn các nhà Đại Thừa đều chấp nhận giáo lý vô ngã, nhưng về sau các trường phái của Đại Thừa, như Thiền Tông Trung Hoa mà Blofeld đã viết về, có thể đã trôi dạt vào một thuyết giống như-bản ngã vậy.

Những tranh luận về giáo lý vô ngã dường như dựa trên một sự sợ hãi sâu xa về việc phủ nhận sự hiện hữu của một linh hồn. Người ta thường rất quý sự sống của họ, vì thế họ thích tin rằng phải có một cái gì đó trường cửu, bất diệt, và thường hằng bên trong họ. Khi ai đó đi đến và bảo rằng không có cái gì thường hằng trong họ, không có cái gì như một linh hồn nhờ đó họ sẽ tiếp tục sống đời đời, có thể họ trở nên khiếp sợ. Họ tự hỏi điều gì sẽ xảy ra với họ trong tương lai — họ mang nỗi sợ hãi về sự diệt vong. Đức Phật rất hiểu điều này, như chúng ta có thể thấy trong câu chuyện của Vacchagotta<sup>2</sup>, người mà, giống như bao nhiêu người khác, đã cảm thấy sợ hãi và rối loạn cả lên bởi giáo lý vô ngã (*anattā*).

Vacchagotta là một du sĩ ngoại đạo một lần nọ đã đi đến Đức Phật để đàm luận về một số vấn đề quan trọng. Ông hỏi Đức Phật, “Thưa Tôn giả, có tự ngã (*atta*) không?” Đức Phật giữ im lặng. Sau khi Vacchagotta bỏ đi, Đức Phật giải thích cho thị giả Ananda lý do tại sao Ngài đã giữ im lặng. Đức Phật giải thích là Ngài biết rằng Vacchagotta rất lầm lẫn trong ý tưởng của ông về tự ngã, và rằng nếu Ta trả lời là có tự ngã, thì Ta sẽ bị cho là đang trình bày quan điểm của những người thường kiến, thuyết chủ trương có cái ngã thường hằng, điều mà Ta không đồng ý. Nhưng nếu Ta nói rằng không có tự ngã, thì Vacchagotta có thể nghĩ rằng Ta đang trình bày quan điểm của những người đoạn kiến, quan điểm cho rằng con người không là gì cả ngoài cơ cấu tâm - vật lý sẽ bị huỷ diệt hoàn toàn vào lúc chết.

Bởi lẽ quan kiến sau phủ nhận nghiệp (*kamma*), tái sinh, và duyên khởi, nên Đức Phật cũng không đồng ý với quan kiến này. Thực sự Đức Phật dạy rằng con người tái sinh với *paṭisandhi*, “thức hay tâm tục sinh,” một cái thức tái sinh vốn không chuyển di từ kiếp sống trước, nhưng đi vào hiện hữu nhờ những điều kiện kể cả trong những kiếp sống trước, những điều kiện như là nghiệp chướng hạn. Như vậy người tái sinh không phải là một với người đã chết, và người tái sinh cũng không hoàn toàn khác với người đã chết. Quan trọng hơn cả, không có thực thể siêu hình, không có linh hồn, và không có loại bản ngã tinh thần nào tiếp tục từ một hiện hữu này đến một hiện hữu khác trong lời dạy của Đức Phật.

Nhưng lời dạy này lại quá khó đối với Vacchagotta, và Đức Phật muốn đợi đến một thời điểm khi mà trí tuệ của Vacchagotta đã trưởng thành. Đức Phật không phải là một cái máy tính (*computer*) tự động đưa ra những câu trả lời cho mọi câu hỏi. Ngài dạy đạo tùy theo hoàn cảnh và căn cơ của của con người, vì lợi ích của họ. Như điều này đã xảy ra, khi Vacchagotta thăng tiến về mặt tinh thần nhờ hành thiền Minh Sát — *Vipassanā*, sự thăng tiến này đã cho phép ông nhận ra tính chất vô thường, khổ, và vô ngã của các pháp, và sau đó ông trở thành

\* **Universal Spirit:** “Linh hồn vũ trụ” hay “vũ trụ tâm”, “linh hồn phổ biến”, một khái niệm về cái tuyệt đối được dịch từ chữ *Brahman*.

<sup>1</sup> **The Zen Teaching of Huang Po** (p.109)

<sup>2</sup> **Xem Kinh Aggivacchagotta**, MII. 72. và **Saṃyutta Nikāya** by Pāli Text Society (IV, 400f)

một bậc Alahán. Tiếc thay, câu chuyện này đã bị một số học giả sử dụng để cố gắng chứng minh rằng Đức Phật thực sự không phủ nhận sự hiện hữu của *atta* hay cái ngã.<sup>1</sup>

Bây giờ chúng ta hãy xem xét những ý tưởng chứa đựng trong từ *atta*. Trước khi Đức Phật xuất hiện trên thế gian này, Bà-la-môn giáo, về sau được gọi là Ấn Độ giáo, đã thịnh hành ở Ấn độ. Bà-la-môn giáo dạy giáo lý về sự hiện hữu của *atta* (Sankrit, *ātman*), từ thường được dịch là linh hồn hay tự ngã : Khi Đức Phật xuất hiện, Ngài tuyên bố không có *ātman*. Giáo lý Vô Ngã này quan trọng đến mức chỉ năm ngày sau khi thuyết bài pháp đầu tiên của Ngài<sup>2</sup> Đức Phật đã công bố nó. Năm vị đệ tử nghe bài pháp đầu tiên ấy trở thành “Thánh Nhập Lưu” (*sotāpannas*) người đã đạt đến giai đoạn giác ngộ thứ nhất. Năm ngày sau, Đức Phật tụ tập năm vị đệ tử lại và dạy cho họ bài pháp *anattā-vô ngã*. Cuối bài pháp, cả năm vị đều đắc Alahán, những người đã đạt đến giai đoạn giác ngộ cao nhất.

**Atta** này là gì mà Đức Phật phủ nhận? Chữ **anattā** là một sự kết hợp của hai từ: **an** (< **na**) và **atta**. **An** có nghĩa là vô hay không, và **atta** thường được dịch là *linh hồn* hay *tự ngã* (đôi khi còn viết bằng chữ in hoa “N” để biểu thị một thực thể tinh thần). Song *atta* có một tầm ý nghĩa khá rộng, những ý nghĩa ấy bây giờ chúng ta sẽ xét đến. Những từ liên quan đến **atta** này đã được luận bàn trong hai cuốn sách nổi tiếng của kinh điển Ấn Giáo, Upanishads<sup>3</sup> và Bhagavad Gita<sup>4</sup>. Nhiều quan điểm về **atta** cũng được tìm thấy trong Kinh Phạm Võng<sup>5</sup> (Buddhist Brahmajāla Sutta), bài kinh mà tôi sẽ bàn đến ở sau.

**Atta** là cái lõi bên trong của bất kỳ vật gì. Cái lõi bên trong của một cái cây là phần cứng nhất và như vậy cái lõi của một vật gì cũng có thể hàm ý là sự tồn tại lâu dài. Cái lõi cũng có thể hàm ý phần tốt nhất của một vật gì, phần được xem là tinh chất, trong sạch, chân thực, mỹ diệu, và bền lâu. Ý tưởng về tự ngã-*atta* kể như cốt lõi của một vật được tìm thấy trong Chandogya và Brihadaranyaka Upanishads.<sup>6</sup>

Một áp dụng khác của *atta* là quyền lực. Quyền lực là khả năng làm cho những người khác phải tuân theo mệnh lệnh. Nếu bất cứ cái gì đã được gọi là tự ngã (*atta*), thì nó phải có sức mạnh để sử dụng quyền lực đối với tính chất của mọi vật, như đã được tuyên bố trong Kena Upanishad. Ngoài ra, *atta* không phải chịu dưới quyền của bất kỳ quyền lực nào khác: nó là người có quyền lực cao nhất (*sayanivāsī*) và được xem là ông chủ của chính nó. Nó cũng giống như một chủ thể hay chủ nhân (*sāmī*). *Atta* là chủ thể của chính chúng ta.<sup>7</sup> Nó khác với chúng ta và những gì trong chúng ta. Nó là người cư trú (*nivāsī* : Hán dịch: trụ giả) vốn không phải thành phần của ngũ uẩn. *Atta* cũng còn là tác nhân của hành động, một người làm (*kāraka*) và chính *atta* là cái thực sự làm mọi việc, tốt cũng như xấu. *Atta* là cái qua đó chúng ta hành động, là cái qua đó chúng ta thọ hưởng (hạnh phúc) hay khổ đau. Do vô minh chúng ta tự đồng hoá mình với thân thể và cái tôi (ego), quên đi rằng chúng ta thực sự là **atta**. Khi chúng ta làm một điều gì, thực ra đó là mệnh lệnh của **atta**, nhưng chúng ta tin một cách ngu dốt

<sup>1</sup> **The Living Thoughts of Gotama the Buddha**, by A.Coomaraswamy & I.B Horner (Eds) (p.21); **Mrs. Rhy Davids** as quoted in **The Truth of Anattā**, by G.P. Malalasekera (p.24)

<sup>2</sup> **Kinh Chuyển Pháp Luân** nói về **Tứ Thánh Đế**.

<sup>3</sup> **Upanishads** – Kinh (Veda và Ấn Độ giáo), những luận văn về học thuyết bí ẩn, đỉnh cao của Veda (vệ đà) và cơ sở của Ấn Độ giáo.. Upanishad đánh dấu một nỗ lực hướng nội và nhận thức “bản thân” (ngã) dưới dạng cá nhân (*ātman*) và dưới dạng vũ trụ (*brahman*). Từ Điển Tôn Giáo.

<sup>4</sup> **Bhagavad Gita** hay **Bài ca của Người chân phúc, Krishna**.

<sup>5</sup> Xem Kinh Phạm Võng Trường Bộ I và Chú Giải của Bhik. Bodhi.

<sup>6</sup> **Chandogya và Brihad Aranyaka** là hai cuốn sách quan trọng và cổ nhất trong Upanishads. Được xem là những nền tảng đầu tiên của Triết học Ấn Độ, quy định dứt khoát khái niệm karma hay nghiệp và quả của nó, bằng cách thiết lập những quan hệ giữa vũ trụ vi mô (thế giới) và vũ trụ vĩ mô (con người).

<sup>7</sup> **Brihadaranyaka Upanishad** (Ch. X)



rằng chúng ta là những cá nhân thực sự kiểm soát được cuộc sống của chúng ta. Như vậy atta là người đạo diễn và cũng là người trải nghiệm.<sup>1</sup>

Nghĩa khác nữa về atta là Linh hồn, một thực thể tinh thần ở bên trong mọi con người. Linh hồn, cũng gọi **ātman** trong kinh điển Ấn giáo, là cái ngã cá nhân, và nó đồng nhất với cái Ngã Vũ Trụ, Đấng Tối Cao, hay còn gọi **Brahman** — Phạm Thiên. **Ātman** cư trú trong mọi người và trong mọi hữu tình chúng sinh. Giống như Brahman, ātman là vĩnh hằng. Khi xác thân chết, ātman di chuyển sang thân khác và lấy thân đó làm căn nhà mới của nó. Theo cách như thế, nó di chuyển hết thân này sang thân khác, vứt bỏ cái thân đã tàn tạ để nhận lấy một thân mới. Theo Ấn Độ giáo thì giải thoát tức là nhận ra rằng ātman (cá nhân) là đồng nhất với Ātman Vũ trụ hay Phạm Thiên (Brahman), nói khác hơn ātman cá nhân là một phần của Phạm Thiên và giải thoát tức là thể nhập (làm một với) Phạm Thiên<sup>2</sup>.

Ātman là vĩnh hằng hay bất diệt — không người nào có thể giết chết hay làm tổn thương ātman. Trong Bhagavad Gita, Krishna, một hoá thân của thần Vishnu<sup>3</sup>, đã mang điều này trong tâm khi ông chỉ thị cho Arjuna, một đại chiến binh, lao vào trận chiến. Arjuna mới đầu còn do dự không muốn lao vào cuộc chiến để chiến đấu với những người anh em họ của mình, nhưng Krishna nói với ông rằng không có vũ khí nào có thể chặt đứt Ātman, không có lửa nào có thể đốt cháy Ātman. Cho dù ông có giết một người nào đó thì ông cũng chỉ giết được cái thân của họ mà thôi:

*“Nếu ai nghĩ mình giết, và nếu người kia nghĩ mình bị giết, thì chẳng ai biết được con đường chân lý. Sự Vĩnh Hằng nơi con người không thể bị giết; sự Vĩnh Hằng nơi con người không thể nào chết. Nó chưa từng sanh, và cũng chẳng bao giờ diệt. Nó ở trong cõi Vĩnh Hằng: nó là muôn thuở.”<sup>4</sup>*

Sau đó Krishna thúc giục Arjuna hãy làm bốn phận danh dự của mình như một thành viên của giai cấp chiến sĩ và lao vào cuộc chiến, Arjuna đã làm theo.

Đức Phật đã phủ nhận thuyết Ātman. Theo Đức Phật, không có gì chúng ta có thể gọi là một cái lõi bên trong vĩnh hằng và hạnh phúc như vậy. Và cũng không có gì chúng ta có thể kêu cầu để vận dụng quyền lực của họ đối với bản chất của các pháp. Trong đạo Phật không có người làm hay người tác nghiệp ngoài nghiệp, và cũng không có người cảm thọ ngoài cảm thọ. Không có cái gì hoặc không có người nào có quyền lực tuyệt đối vì vạn vật đều phó mặc cho sự sáng tạo và hoại diệt không ngừng của các pháp hữu vi.

Đức Phật dạy rằng chỉ có năm uẩn (khandhas): (1) Sắc (tiến trình vật lý); (2) thọ; (3) tưởng; (4) hành; và (5) thức. Nếu ít chuyên biệt hơn, chúng ta có thể nói rằng chỉ có hai nhóm hiện tượng trong hiện hữu này, đó là tâm và thân hay danh (nāma) và sắc (rūpa). Ngoài tâm và thân hay danh và sắc này ra, không có bất cứ cái gì khác hiện hữu để chúng ta có thể gọi là atta. Pháp duy nhất tồn tại ngoài lãnh vực Danh và Sắc là Niết-bàn giới vô vi (asaṅkhata), Chân Lý Tuyệt Đối, nhưng, như trong phần sau của bài giảng này tôi sẽ bàn đến, ngay cả Niết-bàn cũng là vô ngã — anattā.

Theo lời Đức Phật dạy thì chúng ta chỉ là năm uẩn. Chúng ta là một hợp thể gồm năm uẩn, và sau khi phân tích, quán sát chúng theo từng uẩn một với cái nhìn thấu suốt của thiền Minh Sát, chúng ta sẽ nhận ra rằng không có gì còn lại: không linh hồn, không tự ngã, ngoài các uẩn. Sự kết hợp của năm uẩn là những gì chúng ta gọi là một con người, một chúng sinh, một

<sup>1</sup> Ibid. xem thêm the **Mundaka Taittiriya**, và **Svetasvatara Upanishads** (Ch.V, VII & XII)

<sup>2</sup> The **Upanishads, Brihadaranyaka** và **Chandogya Upanishads** (Ch. IX-X); **An Anthology of Indian Literature**, by J.B. Alphonso-Karkala (Ch.2)

<sup>3</sup> **Vishnu** (thần bảo vệ) một trong những vị thần lớn ở Ấn Độ, đối lập với Shiva (thần sáng tạo và huỷ diệt).

<sup>4</sup> **An Anthology of Indian Literature** (p.115)

người đàn ông hay một người đàn bà. Ngoài năm uẩn — sắc, thọ, tưởng, hành, và thức — vốn là sự tương tác và tùy thuộc lẫn nhau ra không còn gì khác. Không có người điều khiển, không có người làm, không có người kinh nghiệm ( người cảm thọ), và cũng không có cốt lõi nào có thể được tìm thấy trong đó. Vì thế, atta hay tự ngã chỉ là một ý tưởng không có bất kỳ thực tại tương ứng nào.

Trong Trung Bộ Kinh<sup>1</sup>, chúng ta thấy có câu chuyện kể về một du sĩ ngoại đạo rất nổi tiếng tên là Saccaka. Một hôm ông nghe nói rằng Đức Phật dạy về giáo lý vô ngã (anattā). Vì lẽ ông là một nhà biện tài rất sắc bén, ông quyết định sẽ đi gặp Đức Phật để thuyết phục Ngài rằng giáo lý anattā là sai lầm. Ông cảm thấy rất tự tin; ông tuyên bố rằng nếu ông có tranh luận với một cột trụ đá, trụ đá ấy sẽ phải toát mồ hôi vì sợ. Ông còn nói, ví như một lực sĩ nắm lấy một con dê và quay nó quanh vai mình như thế nào, ông cũng sẽ nắm lấy Samôn Cồ-đàm mà xoay như vậy trong cuộc tranh luận này.

Saccaka và những đệ tử của ông đi đến Đức Phật và tại đó đã nói lên những lời chào hỏi lẫn nhau. Sau đó ông mời Đức Phật giải thích những giáo lý mà Ngài đã dạy. Đức Phật trả lời rằng Ngài dạy Vô Ngã —anattā. Saccaka nói ngược lại, ‘Không. Có ngã (atta). Năm uẩn là tự ngã.’ Đức Phật nói, ‘Ông có thực sự cho rằng Sắc (rūpa) là tự ngã không?’ Như một sự tình cờ, Saccaka rất là xấu trai, nên nếu ông nói rằng sắc (thân) là tự ngã, Đức Phật có thể hỏi ngược lại, ‘Vậy thì tại sao ông không tự làm cho mình đẹp trai hơn đi?’ Thế là Saccaka bị buộc phải nói rằng Sắc (rūpa) không phải là tự ngã. Ở đây chúng ta có thể thấy Đức Phật đánh đổ một số đặc điểm được người ta coi là tự ngã –atta. Nếu Saccaka có một atta, ông có thể kêu gọi nó vận dụng quyền lực và sức mạnh để thay đổi diện mạo của ông. Vì suy cho cùng, atta được đồng nhất với Brahman, tức cái ngã vũ trụ, bậc cai trị tối cao, đấng sáng tạo quyền năng vô tận, tuyệt đối và nguồn cội của vạn vật trong thế gian, như trong Bhagavad Gita đã giải thích.<sup>2</sup>

Tuy nhiên, theo Đức Phật, chỉ có năm uẩn hiện hữu, và năm uẩn này không phải atta bởi vì chúng phải tuân theo những quy luật của vô thường, khổ, và vô ngã. Sắc (rūpa) không phải là atta: nó không phải là ông chủ và người cai trị của chính nó, và nó còn phải chịu sự đau khổ. Các uẩn khác — thọ, tưởng, hành, và thức — cũng phải theo những quy luật như vậy. Do đó Saccaka đã bị đánh bại.

Mặc dù chúng ta có thể dễ dàng hiểu được rūpa hay sắc không phải **atta**, song một số người vẫn cảm thấy khó hiểu rằng tại sao các uẩn khác — thọ, tưởng, hành, và thức — những uẩn mà chúng ta có thể rút gọn lại thành *nāma* (danh) hay tâm lại không tạo thành một thực thể để có thể được gọi là tự ngã –atta. Tóm lại, nhiều người vẫn tin rằng tâm và linh hồn là đồng nhất hoặc có ảnh hưởng lẫn nhau, và họ minh định tâm hay linh hồn này như một phần của con người, chính nó đưa sự sống và ý thức vào thân vật lý, và như vậy, họ vẫn tin rằng nó là trung tâm tinh thần và tâm lý của con người.

Nhưng, theo Đức Phật, *nāma* hay danh này cũng không phải **atta** vì cùng những lí do như đã nói ở sắc (*rūpa*), tức là nó vẫn phải tuân theo những quy luật của vô thường, khổ và vô ngã, như chúng ta sẽ nghiên cứu thêm khi phân tích sâu hơn về bài **Kinh Vô Ngã Tướng** (*Anatta Lakkhaṇa Sutta*). Đức Phật xem *nāma* và *rūpa* như nhau, và chúng tùy thuộc lẫn nhau:

*“Ví như một con rối làm bằng gỗ, mặc dù không thực chất, không có sự sống, và không hoạt động, song bằng cách kéo những sợi dây người ta có thể làm cho nó cử động, đứng lên, ngồi xuống, và có vẻ như đầy sức sống, và hoạt động; tâm và thân này cũng vậy, là một cái gì đó rỗng không, không có sự sống và không hoạt động; nhưng nhờ sự vận hành hỗ tương của*

<sup>1</sup> *Majjhima Nikāya* by Pāli Text, London (Sutta 25)

<sup>2</sup> *An Anthology of Indian Literature* (pp.124-140)

*chúng với nhau, sự kết hợp tâm vật lý này có thể chuyển động, và có vẻ như đầy sự sống và hoạt động.”*

Hơn nữa, chúng ta phải nhớ rằng nāma-rūpa (danh-sắc) hay Khandhas (các uẩn) chỉ là cách phân loại trừu tượng do Đức Phật giả lập, và như vậy, chúng không thực sự hiện hữu như các uẩn. Đó là, không hề có sự vận hành của một thực thể hoàn toàn hay một nhóm (uẩn) gọi là sắc hay thọ hay tưởng hay hành hay thức, mà chỉ có sự vận hành của những đại diện riêng lẻ của những uẩn này. Chẳng hạn, với một đơn vị tâm, chỉ một loại thọ duy nhất có thể kết hợp. Hai đơn vị khác nhau của tưởng không thể khởi lên trong cùng một sát-na, và chỉ một loại thức, chẳng hạn nhãn thức, có thể khởi lên vào lúc ấy. Con số ít hơn hay nhiều hơn của các tâm hành (tâm sở) có thể khởi lên cùng với mỗi trạng thái tâm. Các uẩn chẳng bao giờ khởi lên như một tổng thể; chỉ có các thành phần hay đơn vị từ một uẩn nào đó có thể khởi lên tùy thuộc vào các duyên (điều kiện). Không có các uẩn vận hành toàn bộ để có thể được gọi là một cái ngã hay một cái tâm.

Thêm nữa, từng thành phần của các uẩn có vẻ như thật này đều phải chịu sự tác động của những quy luật vô thường, khổ, và vô ngã như nhau.

Cách khác để xem xét kỹ vấn đề tại sao danh và sắc không phải là tự ngã là chỉ cần quay trở lại sự định nghĩa của Đức Phật về năm uẩn trong Tương Ưng Kinh (*Saṃyutta Nikāya XX,56*). Ở đây chúng ta sẽ thấy rằng bốn uẩn, vốn có thể được xếp loại đơn giản là Danh hay tâm không cách nào để được hiểu như một thực thể tâm trường cửu hay như bất cứ một cái gì mà chúng ta có thể gọi là tự ngã —atta. Nói đúng hơn, các uẩn phụ thuộc hoàn toàn vào nhau, và các thành phần của mỗi uẩn làm duyên hay tạo điều kiện cho sự khởi sanh của nhau. Không có một thực thể trường cửu tự tồn tại trong bất cứ phần nào của định nghĩa sau, mà chỉ có các thành phần hỗ tương duyên lẫn nhau và chỉ khởi sanh khi chúng tương tác với nhau:

“Này các Tỳ Kheo, thế nào là sắc uẩn?

Bốn đại chủng và các sắc do tứ đại sanh...

Này các Tỳ Kheo, thế nào là thọ uẩn?

*Có sáu loại thọ: thọ do nhãn xúc sanh, thọ do nhĩ xúc sanh, thọ do tỷ xúc sanh, thọ do vị xúc sanh, thọ do thân xúc sanh, và thọ do ý xúc sanh...*

Này các Tỳ Kheo, thế nào là tưởng uẩn?

*Có sáu loại tưởng: sắc tưởng, thanh tưởng, hương tưởng, vị tưởng, xúc tưởng, và pháp tưởng...*

Này các Tỳ Kheo, thế nào là hành uẩn?

*Có sáu loại hành (tư): sắc tư, thanh tư, hương tư, vị tư, xúc tư, và pháp tư...*

Này các Tỳ Kheo, thế nào là thức uẩn?

*Có sáu loại thức: nhãn thức, nhĩ thức, tỷ thức, thiệt thức, thân thức, và ý thức.”*

Dựa trên những định nghĩa trên, thực dễ nhận ra rằng không có gì để có thể được gọi là atta hay tự ngã tìm thấy trong những vận hành của danh (nāma) và sắc (rūpa) này.

Vẫn có một cách khác được tìm thấy trong Vi-Diệu-Pháp — Abhidhamma, ở đây bản chất của danh và sắc được phân tích tỷ mỉ, và dành cho những ai muốn hiểu đạo Phật một cách thấu đáo hơn. Có thể nói Abhidhamma là một nghiên cứu phân tích và toàn diện nhất do Đức Phật đưa ra. Ở đây Đức Phật phân tích danh và sắc hay tâm và thân thành ba nhóm thực tại tuyệt đối, bao gồm 89 loại tâm (cittas), 52 tâm sở (cetasikas), và 28 loại sắc (rūpa). Cũng ở đây,

<sup>1</sup> *Digha Nikaya* (23) như đã được **Bhik. Nyanatiloka** trích dẫn trong **Buddhist Dictionary** (Tr.122)

không có thực thể tâm trường cửu, mà chỉ có những vận hành phụ thuộc lẫn nhau của những thành tố trong các nhóm này.

### Hiếu Lãm Vô Ngã —Anattā

Đến đây chúng ta sẽ bàn đến vài trong số những cố gắng áp đặt giáo lý attā vào đạo Phật. Một số học giả đã cố gắng, theo như lời của Tiến sĩ Walpola Rahula, “**buôn lậu**” ý tưởng về attā (ngã) vào lời dạy của Đức Phật.”<sup>1</sup>

Bây giờ chúng ta hãy coi xem hai học giả, Anada K. Coomaraswamy và I. B. Horner, cả hai đã được nói đến sơ lược ở trước, đã dịch sai một vài từ Pāli để chứng minh rằng Đức Phật xác nhận sự hiện hữu của atta như thế nào. Hai vị lý luận là Đức Phật quả thực có công bố rằng năm uẩn không phải là tự ngã, nhưng Ngài chưa bao giờ trực tiếp phủ nhận sự hiện hữu của atta hay tự ngã. Năm uẩn không phải tự ngã, nhưng có một cái gì đó ngoài năm uẩn chúng ta có thể gọi là tự ngã, hay linh hồn, đây là những gì hai học giả này tuyên bố.<sup>2</sup> Bất cứ khi nào Anada K. Coomaraswamy và I. B. Horner thấy chữ attā, họ liền cố gắng tưởng tượng ra rằng nó có nghĩa là *tự ngã* hay *linh hồn trường cửu*.

Một trong những đoạn kinh họ đưa ra dẫn chứng được tìm thấy trong *Dhammapada* (Kinh Pháp Cú, bài kệ số 160): “Attā hi attano nātho.” Họ dịch đoạn kệ đó là “Ngã là chủ nhân của (tiểu) ngã.”<sup>3</sup> Và giải thích điều đó như có nghĩa rằng đại Ngã là chủ nhân của tiểu ngã. Thực sự ra, câu ấy có nghĩa là, “*Chính ta là chủ nhân hay nơi ẩn náu của ta,*” hay, “*Ta là nơi nương tựa của chính ta.*” Và câu thứ hai của bài kệ viết, “*Ko hi nātho paro siyā?*” tức “*Ai khác có thể là chủ nhân hay nơi nương tựa (của ta)*”. Trong tiếng Pāli, chữ attā có nghĩa là *tự ngã, linh hồn, hay cái ngã trường cửu*, theo nghĩa Hindu (Ấn giáo), hay nó có thể đơn giản chỉ là một bộ phận của phần thân đại danh từ như *chính nó, chính anh ta, hay chính tôi*. Như vậy khi Đức Phật nói “Attā hi attano nātho, ko hi nātho paro siyā?” thì điều đó chỉ có nghĩa là “*Ta là chủ nhân hay nơi nương tựa của chính ta; ai khác có thể là chủ nhân hay nơi nương tựa (của ta)?*”, ở đây rõ ràng rằng attā có nghĩa là *chính ta*, chứ không phải *tự ngã* hay *linh hồn*. Đức Phật thúc giục mọi người hãy dựa vào chính bản thân họ, dựa vào nỗ lực tự thân của họ, chứ đừng dựa vào ai khác trong việc thực hành đời sống tâm linh.)

Một đoạn kinh khác đã được giải thích sai trong cuốn sách do Anada K. Coomaraswamy và I. B. Horner viết là từ Kinh Đại Niết Bàn — Mahāparinibbāna Sutta<sup>4</sup> : “Atta dīpā viharatha attasaraṇā anaññasaraṇā.” Ý nghĩa của nó là “*Hãy tự mình làm hòn đảo và là nơi nương tựa cho chính mình, chớ nương tựa ai khác.*” (Sống lấy chính mình làm hòn đảo, lấy chính mình làm nơi nương tựa chứ không lấy ai khác làm nơi nương tựa.) Ở đây cũng thế, họ giải thích atta như có nghĩa là linh hồn hay tự ngã trường cửu.<sup>5</sup> Họ tuyên bố rằng Đức Phật đã chỉ dẫn chúng ta hãy lấy linh hồn hay tự ngã làm hòn đảo, làm nơi nương tựa của mình. Tuy nhiên, ở dòng kế, Đức Phật nói, “*Dhammadīpā viharatha dhammasaraṇā anaññasaraṇā,*” vốn có nghĩa, “*Sống lấy pháp (Dhamma: những lời dạy của Đức Phật) như một hòn đảo, lấy Pháp như một nơi nương tựa, không lấy gì khác làm nơi nương tựa.*” Rõ ràng ở đây Đức Phật chỉ dạy các đệ tử của Ngài dựa vào nỗ lực tự thân và vào pháp (những lời dạy của Đức Phật), đặc biệt là khi chẳng bao lâu nữa Ngài sẽ rời khỏi thế gian này. Ý tưởng về tự ngã hay linh hồn hoàn toàn xa lạ đối với đoạn kinh này vậy. Hơn nữa, Đức Phật còn nói thêm, “*Thế nào là một vị Tỷ Kheo sống lấy chính mình làm hòn đảo?*” Rồi Ngài tiếp tục mô tả việc thực hành Tứ Niệm Xứ. Đức

<sup>1</sup> *What the Buddha Taught – Đức Phật Đã Dạy Những Gì* (p.55)

<sup>2</sup> *The Living Thoughts of Gotama the Buddha* (p.21)

<sup>3</sup> *Ibid.*, (tr.147)

<sup>4</sup> *Dīgha Nikāya* by Pāli Text Society, London (kinh số 16)

<sup>5</sup> *The Living Thoughts of Gotama the Buddha* (tr. 151-52)

Phật thực sự muốn nói rằng mỗi người phải lấy thiền Satipaṭṭhāna (quán thân, thọ, tâm, và pháp) làm nơi nương tựa của mình. Không đề cập đến bất cứ một linh hồn nào ở đây.

Một đoạn khác Anada K. Coomaraswamy và I. B. Horner dẫn ra là câu chuyện trong đó Đức Phật nói với một số vị hoàng tử. Có ba mươi vị hoàng tử là họ hàng với đức Vua Pasenadi của nước Kosala. Hai mươi chín vị trong đó đã có vợ, còn một vị không.

Ngày nọ, họ đi đến công viên để tiêu khiển, và họ mượn một cô gái cho vị hoàng tử chưa vợ. Khi họ đã vui đùa thỏa thích và say sưa bí tử, cô gái bèn lấy hết cả những vật giá trị của họ và bỏ trốn. Họ đi tìm cô gái và gặp Đức Phật. Họ hỏi Đức Phật xem Ngài có nhìn thấy cô gái không và Ngài nói, “*Các con nghĩ thế nào, này các chàng trai? Cái nào là tốt hơn đối với các con? Tìm kiếm người con gái hay tìm lại chính mình? (attānaṃgaveseyyātha)?*” Họ trả lời rằng tìm lại chính mình sẽ là điều tốt hơn, và vì thế Đức Phật bảo họ ngồi xuống và lắng nghe Pháp—Dhamma.<sup>1</sup>

Ở đây Anada K. Coomaraswamy và I. B. Horner giải thích chữ atta như có nghĩa là Thượng Ngã hay Linh Hồn<sup>2</sup>, và họ muốn câu đó hàm ý rằng Đức Phật bảo các vị hoàng tử nên đi tìm tự ngã—atta. Nhưng thực ra Đức Phật chỉ bảo các vị hoàng tử hãy bỏ cái việc chạy theo các dục lạc thế gian ấy đi và thực hành đời sống khắc kỷ của Thánh Đạo. Trong bài Pháp đó, Đức Phật nói về bố thí (*dāna*), trì giới (*sīla*), các cõi trời (*sagga*), sự nguy hiểm, phù phiếm, và sa đọa của các dục lạc (*kamānaṃādīnavaṃ v.v...*), và sự lợi ích của việc xuất gia (*nekkhamme ānisaṃsaṃ*). Hoàn toàn không đề cập gì đến việc đi tìm một tự ngã, một linh hồn.

Một đoạn khác đã bị dịch sai bởi Anada K. Coomaraswamy và I. B. Horner được tìm thấy trong *Visuddhimagga*: “*buddhattā...Buddho.*”<sup>3</sup> Họ dịch đoạn đó là, “*Buddha (Đức Phật) là Tự Ngã đã giác ngộ.*” Nhưng dịch chính xác theo Pāḷi thì, “*Ngài là Phật (Buddha) vì ngài đã (liễu) tri.*” Ở đây chữ *Buddhattā* không phải là một hợp từ của *buddha* và *atta*, mà chỉ là một chữ, *Buddha*, với tiếp vĩ ngữ *-atta* kết hợp với tận cùng cách công cụ (*ablative case*), *ā*, có nghĩa là ‘vì’. Do đó chữ *Buddhattā* có nghĩa là ‘vì trạng thái của một người đã liễu tri’.

Tốt hơn hết hãy bảo là tôi không tin nơi giáo lý vô ngã — anattā, và rằng Đức Phật đã sai lầm về giáo lý ấy hơn là cố gắng để nói rằng Đức Phật đã dạy một tôn giáo có atta hay tự ngã trong đó. Sẽ không chính xác khi nói rằng Đức Phật không phủ nhận atta. Thực sự, rất nhiều nơi trong kinh điển Pāḷi ở đây atta hay tự ngã đã bị Đức Phật phủ nhận. Chẳng hạn, có lần Đức Phật đã nói, “*Như Lai không thấy một ngã luận thuyết nào mà, nếu chấp nhận nó, không dẫn đến sự sanh khởi của sầu, bi, khổ, ưu, và não.*” Đức Phật cũng nói, “*Bởi lẽ không có tự ngã cũng không có bất cứ cái gì thuộc về tự ngã (ngã sở thuộc) thực sự có thể được tìm thấy, nên phải chẳng quan kiến dựa trên suy đoán rằng thế giới là tự ngã—atta, là ngu si một cách hoàn toàn và triệt để không?*”<sup>4</sup> Đức Phật dạy rằng tin nơi atta là tà kiến (diṭṭhi hay micchā-diṭṭhi), niềm tin mà vốn sẽ chỉ dẫn đến khổ đau. Tất nhiên những tà kiến như vậy phải được loại trừ vì chúng là cội nguồn của những khát vọng và cách cư xử sai lầm, độc ác.

Trong Trung Bộ Kinh (*Majjhimā Nikāya*)<sup>5</sup>, Đức Phật mô tả sự tin tưởng nơi tự ngã này như một ý tưởng dẫn đến thói ích kỷ và ngã mạn: “*Như Lai thoát khỏi mọi tà kiến (diṭṭhigata), vì Như Lai đã thấy sắc là gì, và sắc sanh và diệt như thế nào. Như Lai đã thấy thọ...tưởng...hành...thức là gì, và chúng sanh và diệt như thế nào. Do đó Như Lai nói rằng với sự*

<sup>1</sup> Vinaya Mahāvagga (I)

<sup>2</sup> The Living Thoughts of Gotama the Buddha (p.5-6)

<sup>3</sup> Visuddhimagga (The Path of Purification- Thanh Tịnh Đạo) (Ch.VII)

<sup>4</sup> Majjhimā Nikāya(22)

<sup>5</sup> Ibid., (Kinh số 72)

đoạn trừ, đoạn diệt, biến mất, xả bỏ, vứt bỏ tất cả mọi ảo tưởng, mọi phỏng đoán, mọi khuynh hướng đối với tính tự đắc về ‘Ta’ và ‘của ta’, mà Như Lai được giải thoát hoàn toàn.”

Trong bài Kinh nổi tiếng Bramajāla (Phạm Võng), một bài kinh được giới thiệu cho những ai muốn nghiên cứu một sự giải thích đầy đủ về những tà kiến, Đức Phật đã mô tả và phân loại tất cả những tà kiến và suy đoán có thể hình dung được về thực tại. Một trong những tà kiến ấy là tin rằng có tồn tại một cái ngã thường hằng. Đức Phật nói về quan kiến này như sau: “Ở đây, này các Tỳ Kheo, có những Sa-môn và Bà-la-môn là những người theo thuyết thường hằng công bố tự ngã và thế gian là thường hằng trên bốn căn cứ — đó chỉ là sự dao động và chao đảo của những người không biết và không thấy; đó chỉ là sự dao động và chao đảo của những người bị nhận chìm trong tham ái.”<sup>1</sup>

Anada K. Coomaraswamy và I. B. Horner biện luận rằng việc phủ nhận tự ngã của Đức Phật chỉ nói đến cái ngã cá nhân, và rằng việc phủ nhận của Ngài thực ra là một sự xác nhận về những gì họ gọi là Đại Ngã (*mah’atta*)<sup>2</sup> Ở đây họ lý luận dù Đức Phật tuyên bố năm uẩn không phải Atta, nhưng Ngài chưa bao giờ tuyên bố dứt khoát rằng không có atta, hay tự ngã.<sup>3</sup> Họ còn lý luận rằng Đức Phật chỉ hướng dẫn chúng ta *không nên thấy cái chân Ngã trong cái ngã cá nhân* — một quan điểm đồng nhất với quan điểm của Ấn Độ giáo. Họ suy luận theo cách, sự phủ nhận của Đức Phật về một vài cái được người ta xem là tự ngã chỉ ra cho thấy rằng Ngài đã xác nhận cái chân ngã thuộc về một bản chất khác vậy. Khi Đức Phật nói, “Cái này không phải atta,” thì những học giả này lại lồng vào lý lẽ sau: “Nhưng một chút lưu tâm về tính logic của những lời (Đức Phật) sẽ cho ta thấy rằng những lời ấy thừa nhận hiện thực của một cái Ngã vốn không phải là một hay bất kỳ ‘cái gì’ đã bị phủ nhận.”<sup>4</sup>

Tuy nhiên, vì thích tranh luận, chúng ta hãy giả sử rằng tôi có năm cái sừng thú ở đây. Nếu tôi nói, “Không có cái sừng nào trong năm cái này là sừng thỏ cả,” liệu điều đó có nghĩa rằng ở đâu đó hay trong một hình thức khác nào đó có tồn tại một vật gì là sừng thỏ như vậy không? Không. Sừng thỏ chỉ là một tên gọi, một khái niệm trừu tượng, không có bất kỳ hiện thực tương ứng nào. Tương tự như vậy, Đức Phật thường nói, “Cái này không phải tự ngã—atta. Cái đó không phải tự ngã. Không có cái gì ở đây là tự ngã cả.” Liệu điều đó có cho biết là Đức Phật muốn nói rằng ở đâu đó có tồn tại một cái chúng ta có thể gọi là tự ngã không? Không.

Tôi sẽ kết thúc phần này bằng việc giải thích một lời tuyên bố rất quan trọng tìm thấy trong *Patisambhidāmagga* (Vô Ngại Giải Đạo) và trong *Majjhimā Nikāya*<sup>5</sup>. “*Sabbe saṅkhārā aniccā; sabbe saṅkhārā dukkhā* (không có trong M.N); *sabbe dhammā anattā*.” Câu đầu tiên có nghĩa, “Các pháp hữu vi là vô thường.” Câu thứ hai có nghĩa, “Các pháp hữu vi là khổ.” Tuy nhiên, câu thứ ba lại khác. Ở câu này Đức Phật không dùng chữ saṅkhārā nữa, mà thay vào đó Ngài dùng dhamma. Dhamma ở đây hàm ý tất cả pháp không ngoại trừ. Vì thế câu thứ ba có nghĩa là, “Tất cả pháp, hữu vi cũng như vô vi, đều vô ngã — anattā (không có linh hồn hay tự ngã).” Do đó, ngay cả Niết-bàn, vốn là vô vi (*asaṅkhata*), cũng không phải atta hay rốt không atta. Lời tuyên bố này rõ ràng phủ nhận bất kỳ loại atta nào, ngay cả trong Chân Lý Cùng Tột và sự Giác Ngộ, ngay cả trong Niết-bàn cũng vậy.

Vô Thường, Khổ và Vô Ngã

<sup>1</sup> The Discourse on the All-Embracing Net of Views (Kinh Phạm Võng) by Bhikkhu Bodhi (tr.84).

<sup>2</sup> The Living Thoughts of Gotama the Buddha (p.5&pp.21-27)

<sup>3</sup> Ibid., (p.27)

<sup>4</sup> Ibid.,(p21)

<sup>5</sup> Kinh số 35 TB I

Giáo lý Vô Ngã được xem là rất quan trọng đối với hàng Phật tử. Không có sự thực chứng Chân Lý nào có thể xảy ra mà không có trí hiểu biết về bản chất anattā (vô ngã) của các pháp. Để thực chứng Chân Lý, chúng ta phải hành thiền, và trong khi hành thiền, trí hiểu biết về vô ngã phải phát sanh. Chúng ta cần phải có trí hiểu biết về bản chất vô thường (anicca), khổ (dukkha) và vô ngã (anattā) của các pháp. Chừng nào chúng ta chưa kinh nghiệm được những đặc tính (vô thường, khổ và vô ngã) này trong thiền, không chỉ trên phương diện tri thức, mà kinh nghiệm một cách trực tiếp, chúng ta không thể nào thực hiện được những tiến bộ. Thiền Minh Sát hay Vipassanā làm việc trực tiếp với những đặc tính ấy. Có thể nói những đặc tính này có mặt ở khắp các giai đoạn Minh Sát. Về thiền Minh sát này tôi sẽ bàn đến sau, nhưng trước hết tôi cần giải thích những gì che án ba đặc tính hay tam tướng khỏi sự nhận thức trong suốt giai đoạn thiền đã.

Vô thường bị che án bởi tính tương tục. Nếu ta nhìn vào ngọn đèn cây, ta có thể nghĩ rằng ngọn lửa là y như vậy từ lúc này đến lúc khác. Thực sự ra, ngọn lửa đang không ngừng diệt và sanh trở lại trong từng khoảnh khắc. Sở dĩ chúng ta có cái ảo tưởng về một ngọn lửa (không đổi) là do ý niệm và sự xuất hiện của tính tương tục mà thôi.

Bản chất của khổ cũng vậy, bị che án bởi việc thay đổi sang oai nghi khác. Khi chúng ta đang ngồi và cảm thấy một sự đau nhức nào đó, chúng ta liền thay đổi oai nghi và cái đau biến mất. Thực sự, trong từng khoảnh khắc của cuộc sống chúng ta thay đổi oai nghi hay tư thế không ngừng, nhưng điều này không rõ rệt đối với chúng ta. Khoảnh khắc chúng ta cảm giác một cảm thọ khổ hay một chút ít khó chịu, chúng ta đã chuyển đổi oai nghi. Đặc tính vô ngã bị che án bởi sự nhận thức rằng các pháp hay mọi vật là đặc và cứng (nguyên khối tưởng). Chúng ta nhìn mọi vật và chính bản thân chúng ta như những vật cứng và cô đặc. Chừng nào chúng ta chưa thể chọc thủng qua nhận thức sai lầm cho rằng chúng ta là cô đặc như vậy, chúng ta sẽ không thấy ra được bản chất vô ngã của các pháp.

Đó là lý do vì sao phải có những pháp hành thiền quán tứ đại — đất, nước, lửa và gió. Thực sự thì chỉ những tính chất chính yếu của tứ đại này được quán, chẳng hạn như: đất biểu thị đặc tính bằng sự cứng hay mềm, nước bằng sự lưu chuyển hay kết dính, lửa bằng nóng, và gió bằng sự mở rộng hay nâng đỡ. Nếu chúng ta có được khả năng minh sát vào mọi hiện tượng như được cấu thành bởi tứ đại và những đặc tính của chúng, thời ý niệm về sự cô đặc sẽ yếu đi. Chúng ta nghĩ rằng chúng ta là chắc chắn, nhưng nếu chúng ta có cái nhìn thấu suốt vào bản chất thực của chúng ta, cái bản chất vốn do danh (nāma) và sắc (rūpa) cấu thành, hay nói chính xác hơn, do những yếu tố và các lực tùy thuộc hỗ tương và tác động qua lại lẫn nhau tạo thành, thời ý niệm về một cái ngã chắc chắn, trường cửu, gắn chặt vào nhau sẽ yếu đi, và không có cái gì chúng ta có thể gọi là tự ngã được tìm thấy ở đây.<sup>1</sup>

Giáo lý vô ngã là giáo lý vô cùng quan trọng đối với một người Phật tử. Thực tế là, chỉ khi có một vị Phật hay giáo pháp của Đức Phật trên thế gian, vô ngã mới có thể được hiểu. Không một ai ngoại trừ Đức Phật có thể chọc thủng hay thể nhập vào được bản chất vô ngã của các pháp bởi vì chỉ qua thiền Minh Sát, do Đức Phật khám phá, cái nhìn thấu suốt vào vô ngã mới có thể được thực chứng. Mặc dù các tư tưởng gia uyên thâm và vĩ đại không thiếu, song họ vẫn không thể chọc thủng vào vô ngã (anattā), và mặc dù các loại thiền khác, như thiền Chỉ (Samātha) chẳng hạn, có thể cho bạn những năng lực thần thông hay các trạng thái tâm cao thượng hơn, nhưng chúng không thể dẫn bạn đến tuệ giác hay cái nhìn thấu suốt vào vô ngã.

Như đã đề cập ở trước, niềm tin vào một tự ngã hay linh hồn được Đức Phật mô tả là nguyên nhân chính của khổ. Tin vào tự ngã, dù bất cứ loại nào, như tin vào một cái tôi cá nhân, một cái ngã tinh thần..., đều là nguyên nhân của mọi khổ đau (dukkha) trong vòng tử sanh luân hồi

<sup>1</sup> Xem **Visuddhimagga** (Thanh Tịnh Đạo), chương XXI.

này; tin nơi atta là căn nguyên của tham, sân, và si. Những người vô thần có thể không tin vào một linh hồn, nhưng họ lại thỏa mãn cho những tham muốn của cái tôi cá nhân và như vậy có thể phạm vào những nghiệp do tham, sân, và si chi phối. Thực sự ý niệm về tự ngã này rất khó khắc phục, tuy nhiên chúng ta phải cố gắng bởi vì sự thực chứng vô ngã là con đường giải thoát, trong khi cứ khăng khăng với ý niệm tự ngã là nguyên nhân chính của khổ đau. Chúng ta không thể nói hết được tầm quan trọng của vô ngã, như Nyanatiloka giải thích:

*“Bất kỳ ai không thể nhập vào được tính vô ngã của mọi hiện hữu, và không hiểu rằng trong thực tế chỉ có tiến trình tự-hủy diệt liên tục của các hiện tượng thân – tâm đang sanh và diệt, và rằng không có một thực thể-tôi riêng biệt bên trong hay bên ngoài tiến trình này, họ sẽ không thể nào hiểu được đạo Phật, đó là không hiểu được giáo lý Tứ Thánh Đế...trong ánh sáng đúng đắn của nó. Họ sẽ nghĩ rằng chính cái tôi của họ, chính cá nhân họ, cảm thọ khổ, chính cá nhân họ thực hiện những hành động thiện và ác, cá nhân họ sẽ đi vào Niết-bàn, cá nhân họ thực hành hay bước đi trên Bát Thánh Đạo.”*<sup>1</sup>

Những lời của Nyanatiloka đối mặt với một điểm rất quan trọng luôn được người ta hỏi về Niết-bàn: *Nếu vắng mặt một cái ngã hay linh hồn, thì ai hay cái gì là cái nhập Niết-bàn?* Đây là một đề tài rất khó. Từ những gì đã được nói đến từ trước đến giờ trong bài giảng này, chúng ta có thể nói một cách chắc chắn rằng không có cái ngã hay atta nào chứng đắc Niết-bàn. Cái chứng đắc Niết-bàn là tuệ-minh sát, *Vipassanā-paññā*. Tuệ này không phải là vật sở hữu của một cái ngã cá nhân hay cái ngã vũ trụ, mà đúng hơn một sức mạnh đã được phát triển qua việc thể nhập bằng thiền minh sát vào các hiện tượng.

Tuy nhiên một câu hỏi khác thậm chí còn khó hơn là: *Cái gì xảy ra đối với một bậc Như Lai — Tathāgata (ở đây cần hiểu theo nghĩa của một người đã chứng đắc Niết-bàn, chứ không phải danh xưng của Đức Phật)* sau khi chết? Một lần nữa, Đức Phật đã đưa ra câu trả lời của Ngài không dùng đến bất kỳ một loại thực thể tinh thần nào như là cái ngã—atta. Về cơ bản, Đức Phật trả lời rằng không chữ nghĩa nào có thể mô tả được những gì xảy ra đối với một bậc Như lai sau khi chết: *“Như Lai đã đoạn trừ sắc (pháp) nhờ đó một người mô tả Như Lai có thể mô tả được; sắc pháp ấy đã được Như lai đoạn diệt, cắt đứt tận gốc rễ, làm cho nó giống như một thân cây tala, thoát khỏi nó hoàn toàn để không còn phải tái sanh trong tương lai. Như Lai đã giải thoát khỏi những gì gọi là sắc pháp v.v..., là thâm sâu, vô lượng, giống như đại dương khó dò được đến đáy, Thật không thích hợp (trong trường hợp này) để nói rằng vị ấy có tái sanh hay không tái sanh, hay tái sanh và không tái sanh, hay không tái sanh và không không tái sanh.”* Rồi Ngài tiếp tục nói, sau khi đã được hỏi thêm: *“Thâm sâu là giáo pháp này, khó thấy, khó hiểu, an tịnh, thù thắng, vượt ngoài lĩnh vực lý luận, vi tế, chỉ bậc trí mới có thể hiểu được.”*<sup>2</sup> Như vậy Niết-bàn, Thánh Đế Tuyệt-đối, sự dập tắt của mọi tương tục và trở thành, cái *“không sanh, không tập khởi, không tạo ra, không tạo thành”*. Thực tại, được xác nhận không nhắc đến atta. Cũng vậy, bậc Alahán chứng đắc Niết-bàn nhờ một ánh chớp trí tuệ hủy diệt vĩnh viễn mọi ảo tưởng về sự hiện hữu của tự ngã—atta. Tôi sẽ kết luận phần này với những lời đã được khéo viết của Trưởng lão Nyanatiloka:

Người ta không thể xem là đã nhấn mạnh quá dứt khoát và quá thường đến sự kiện (vô ngã), điều mà vốn chẳng những quan trọng đối với việc chứng đắc thực sự cứu cánh Niết-bàn, mà còn đối với sự hiểu biết trên phương diện lý thuyết về nó, đó là một điều kiện mở đầu và không thể thiếu để hiểu biết đầy đủ về anattā, tính vô ngã và không chắc thực của mọi hình thức hiện hữu. Không có một sự hiểu biết như vậy, nhất thiết người ta sẽ có một ý niệm sai lầm về Niết-bàn — theo những kiến thức hoặc vật chất chủ nghĩa hoặc siêu hình

<sup>1</sup> *Buddhist Dictionary* (p.15)

<sup>2</sup> *Majjhima Nikāya* (I,487); cũng được bàn đến trong *The Truth of Anatta* của G. P.Malalasekara (tr. 26-27)



trừu tượng của họ — hay (hiểu Niết-bàn) như sự hủy diệt của một cái ngã, hoặc như một trạng thái vĩnh hằng của hiện hữu trong đó cái tôi hay cái ngã đi vào hay hợp nhất với nó. Chính vì thế mới nói:

“Chỉ có khổ, song không có người khổ (được thấy);  
 Có nghiệp, song không người tạo nghiệp;  
 Có Niết-bàn, song không có người nhập (Niết-bàn);  
 Có Đạo lộ, song không thấy người đi.”<sup>1</sup>

### Kinh Nghiệm Trực Tiếp Về Vô - Ngã

Giáo lý vô-ngã được xem là cực kỳ khó hiểu. Người ta có thể suy xét hay suy tư về nó — song đó chỉ là một loại tri kiến có được do nghe hay do đọc. Người ta cũng có thể suy đi nghĩ lại về nó sâu sắc hơn trong trầm tư mặc tưởng. Song người ta chỉ có thể thực sự thể nhập vào nó trong lúc hành thiền Minh sát (Vipassanā) mà thôi.

Khi các hành giả (*yogis: người hành thiền hay hành giả*) thực hành, họ tự duy trì cái biết hay chánh niệm về mọi hiện tượng. Khi họ thấy một cái gì, chỉ có hai điều vào lúc ấy: tâm thấy và đối tượng được thấy; ngoài hai điều này ra, không có gì khác nữa. Đặc biệt hơn, thấy là một tiến trình tùy thuộc vào bốn yếu tố: con mắt, cảnh sắc, ánh sáng, và sự chú ý hay tác ý đến đối tượng. Nếu thiếu một trong bốn điều kiện này, cái thấy không xảy ra. Nếu người ta không có con mắt, không có atta (cái ngã) nào có thể làm cho họ thấy được. Chỉ khi mọi điều kiện được thỏa mãn tâm thấy hay nhãn thức mới phát sinh. Không có tác nhân nào như atta được xem là một phần của tiến trình này.

Cũng vậy, khi hành giả chú ý hay biết mình đang suy nghĩ trong lúc hành thiền, họ ghi nhận “suy nghĩ, suy nghĩ, suy nghĩ,” và trong trường hợp này họ chỉ thấy sự suy nghĩ (đối tượng) và tâm ghi nhận — họ không tìm thấy một cái ngã hay cái tôi nào trong đó. Họ cũng không thấy rằng “tôi đang suy nghĩ,” trừ phi họ thêm ý tưởng này như một ý nghĩ về sau. Thực sự họ chỉ thấy rằng (ngay lúc này) sự suy nghĩ đang xảy ra. Trong tiến trình này, người hành thiền có thể thấy tính chất vô thường của tâm và tư duy: một ý nghĩ đến, rồi đi; một ý nghĩ khác đến và đi, và điều này cứ tiếp tục như vậy. Mỗi khoảnh khắc một ý nghĩ mới đến, khởi lên và biến mất. Họ thấy một cách trực tiếp tính chất vô thường của ý nghĩ. Họ cũng có thể nhận thấy tính chất vô thường của sắc pháp (những gì thuộc vật chất), chẳng hạn như cái đau của thân, bằng cách ghi nhận sự xuất hiện và biến mất của cái đau nơi thân. Họ có thể nhận ra rằng mọi thứ đều bị bức bách bởi sự sanh và diệt, hay xuất hiện và biến mất. Sự bức bách của các hiện tượng do sanh và diệt này là đặc tính của khổ (dukkha).

Thật là không khôn ngoan, chúng ta ước muốn mọi vật phải thường hằng, ấy thế chúng ta lại nhận ra rằng mình không có năng lực gì để làm cho những vật vô thường ấy thành thường được; chúng ta nhận ra rằng chúng ta không có tư cách làm chủ hay không có thẩm quyền gì đối với mọi vật. Không có cốt lõi bên trong hay vô ngã có thể thấy trong bất kỳ hiện tượng được quan sát nào. Người hành thiền có thể khám phá bản chất vô ngã của các pháp này trong thiền Vipassanā, bởi vì nhờ Minh Sát họ dần dần đưa chánh niệm và định lên một mức độ cao hơn và rồi họ có được trí thể nhập vào bản chất thực sự của tâm và thân hay danh và sắc.

### Phân Tích Bài Kinh Vô Ngã Tướng

Bây giờ chúng ta sẽ nghiên cứu chi tiết hơn bài Kinh Đức Phật dạy về pháp vô ngã — anattā, gọi là **Anattalakkhaṇa Sutta**, tức “*Vô Ngã Tướng Kinh*”. Đây là bài pháp thứ hai của Đức Phật

<sup>1</sup> Visuddhimagga (XVI); toàn bộ đoạn trích dẫn lấy từ **Buddhist Dictionary** của Bhik. Nyanatiloka (p.125)

(sau bài pháp thứ nhất là *Kinh Chuyển Pháp Luân*). Cuối bài pháp thứ nhất, Tôn-giả Kiêu-Trần-Như (*Koṇḍañña*) trở thành một bậc thánh Nhập-lưu (Sotāpanna— người ở giai đoạn thứ nhất của sự giác ngộ) và rồi, theo các bản Chú giải, chẳng hạn như Chú-giải Tạng Luật, bốn vị khác cũng đắc Nhập-lưu Thánh quả, mỗi vị một ngày theo tuần tự, bốn ngày sau đó.

Ngày thứ nhất sau ngày trăng tròn tháng bảy (rằm tháng sáu ÂL), Tôn giả Vappa trở thành một bậc thánh Nhập-lưu; ngày thứ hai, Bhaddiya; ngày thứ ba, Mahānāma; ngày thứ tư, Assaji. Sau khi các vị đều đã trở thành thánh Nhập-lưu, các vị đồng thỉnh cầu Đức Phật cho phép xuất gia. Đức Phật đã xuất gia cho từng vị bằng cách gọi, “*Hãy đến này các Tỳ Kheo.*” Vào ngày thứ năm sau Rằm tháng Sáu, tức ngày 20 tháng 6 Â.L, Đức Phật tụ tập các vị lại và giảng dạy cho họ bài Kinh Vô Ngã Tướng này.

Kinh Vô Ngã Tướng<sup>2</sup> thậm chí còn ngắn hơn bài kinh thứ nhất nói về Tứ Thánh Đế. Bài kinh cũng được thuyết tại vườn Lộc Giả ở Benares. Đức Phật gọi các vị đệ tử bằng cách nói, “*Này các Tỳ Kheo,*” và các vị trả lời, “*Bạch đức Thế Tôn,*” và rồi Đức Phật bắt đầu.

Chúng ta có thể chia bài Kinh làm năm phần. Trong phần thứ nhất Đức Phật nói rằng năm uẩn không phải là tự ngã hay linh hồn, *atta*. Trong phần thứ hai, Đức Phật hỏi các vị Tỳ Kheo xem năm uẩn là thường hay vô thường, lạc hay khổ, và rồi Ngài đi đến kết luận rằng bản chất của năm uẩn là vô ngã (*anattā*). Trong phần thứ ba, Đức Phật dạy rằng năm uẩn này không nên xem như một linh hồn hay một cái ngã hay như một cái gì đó thuộc về của ta. Trong phần thứ tư, Đức Phật giải thích ngắn gọn tiến trình thiền Vipassanā. Và phần cuối ghi lại rằng cả năm vị Tỳ Kheo đều đạt đến giai đoạn Arahant (*Alahán*). Cuối bài kinh, cả năm vị trở thành các bậc Thánh A-la-hán, giai đoạn cao nhất của sự giác ngộ.

Đức Phật nói, “*Này các Tỳ Kheo, sắc là vô ngã —anattā. Nếu sắc là tự ngã, thì sắc này sẽ không dẫn đến bệnh hoạn, và người ta có thể nói được về sắc như sau: ‘Sắc của ta hãy như thế này; sắc của ta đừng như thế nọ.’* Và vì lẽ sắc không phải tự ngã hay linh hồn, do đó nó dẫn đến bệnh hoạn, và không ai có thể nói được về sắc: ‘Sắc của ta hãy như thế này; sắc của ta đừng như thế nọ.’” Ở đây từ Pāli *rūpa* được dịch là **sắc**, và chữ sắc này cần phải hiểu theo nghĩa những đặc tính của vật chất hay chỉ đơn giản: vật chất (khác với tâm hay danh). Người đọc cần nhớ rằng uẩn đầu tiên trong năm uẩn là sắc. Nhưng sắc không phải là tự ngã bởi vì nó phải chịu bệnh hoạn. *Attā* (tự ngã hay linh hồn) như chúng ta đã bàn đến ở trước phải hàm ý của *vasavattana*, tức một cái gì đó có năng lực và thẩm quyền để thay đổi bản chất của mọi vật. Không ai thích thân này bị đau đớn, bệnh hoạn, nhưng điều đó không thể thay đổi được. Nếu sắc là *atta*, người ta có thể thủ tiêu đau đớn, bệnh tật, và sự xấu xí bằng ước muốn đơn thuần. Song không có cốt lõi hay người điều hành, hoặc linh hồn nào ở bên trong hay bên ngoài con người có quyền lực để hoàn thành những hành động như vậy.

Đức Phật xét đến uẩn thứ hai và nói, “*Thọ là vô ngã. Nếu thọ là tự ngã, thì thọ này sẽ không dẫn đến bệnh hoạn, và người ta có thể nói được về thọ như sau: ‘Thọ của ta hãy như thế này; thọ của ta đừng như thế nọ.’*” Rồi Đức Phật xét tiếp các uẩn thứ ba, thứ tư, và thứ năm: “*Tưởng là vô ngã...Hành là vô ngã...Thức là vô ngã. Nếu thức là tự ngã, thì thức này sẽ không dẫn đến bệnh hoạn, và người ta có thể nói được về thức như sau: ‘Thức của ta hãy như thế này; thức của ta đừng như thế nọ.’*” Thức không thể xem là tự ngã bởi vì nó không nằm dưới quyền kiểm soát của chúng ta. Điều không thể tránh được là thức phải chịu bệnh hoạn — sầu khổ, ưu não, và chán nản. Mặc dù chúng ta thích sắp xếp sao chỉ được tiếp xúc với những đối

<sup>1</sup> *Ehi bhikkhūpasampadā* — xuất gia bằng cách gọi Ehi bhikkhu (Thiện Lai Tỳ Kheo hay Hãy đến này các Tỳ Kheo) dành cho các vị có đầy đủ phước báu (Ba-la-mật) trong quá khứ. Đức Phật chỉ gọi như vậy và các vị tự động rụng hết râu tóc, đồng thời trên người Tam Y và bình Bát cùng các vật dụng thiết yếu khác của một vị Tỳ Kheo xuất hiện đầy đủ.

<sup>2</sup> *Samyutta Nikāya* (XXII, 59) và *Vinaya Pitaka* (I).

tượng vừa ý, song chúng ta không thể tránh được việc phải gặp những cảnh sắc xấu xí, những âm thanh khó ưa, và những cảm thọ khó chịu trên đời.

Cũng vậy, trong hành thiền, chúng ta muốn sao chỉ biết đến các đối tượng thiền, chúng ta muốn thành tựu trạng thái yên tĩnh của tâm và định, nhưng điều này không dễ, và chúng ta không thể mong muốn nó. Nếu thức là tự ngã, chúng ta có thể ước muốn cho thức của chúng ta được yên lặng và định, và rồi chúng ta có thể tiến lên những trạng thái tâm cao hơn — có lẽ chúng ta sẽ chỉ mất một ngày để tiến đến những giai đoạn cao hơn của thiền! Nhưng trong hầu hết mọi trường hợp, thức phát sanh hoàn toàn do những hoàn cảnh và điều kiện quyết định, mà những điều kiện lại vốn không nằm dưới quyền của chúng ta. Do đó, thức không thể là tự ngã.

Ở phần thứ hai của bài Kinh, Đức Phật hỏi các vị Tỳ Kheo một số câu hỏi, và được các vị trả lời. Đức Phật nói: *“Này các Tỳ Kheo, các ông nhận thấy thế nào: Sắc là thường hay vô thường?”* Bởi lẽ các vị đã là các bậc Tu-đà-hoàn hay Thánh Nhập-lưu, các vị đã thấy được năm uẩn là vô thường, khổ, và vô ngã, vì thế các vị trả lời, *“Vô thường, bạch đức Thế Tôn.”* Rồi Đức Phật hỏi, *“Cái gì vô thường, khổ, và phải chịu đổi thay liệu có hợp lý chẳng để xem chúng như: ‘Cái này là của tôi. Cái này là tôi. Cái này là tự ngã hay linh hồn của tôi?’”* Các vị trả lời, *“Thưa không, bạch đức Thế Tôn.”* Sắc là vô thường bởi vì nó diệt mất. Nó đi vào hiện hữu và rồi biến mất hẳn. Nó có một khởi đầu và một kết thúc. Các vị Tỳ Kheo đã thấy rõ sắc là vô thường nhờ Minh Sát trí. Họ đã thấy ba dấu hiệu của vô thường, vốn là ba giai đoạn của hiện hữu: sanh, trú, và hoại diệt.

Cách khác để nói về tiến trình này là gọi nó như *“phi-hữu sau khi đã hiện hữu,”* hay nôm na là *biến mất sau khi đã có mặt*, trong Pāli — hutvā abhāvato.<sup>1</sup> Đức Phật sau đó tiếp tục giải thích rằng cái gì vô thường thì cái ấy cũng là khổ. Dấu hiệu của khổ (dukkha) là sự bức bách liên tục bởi sanh và diệt, bởi sự xuất hiện rồi tan hoại. Điều này có thể được thấy trong lúc hành thiền, khi hành giả lấy những ý nghĩ kể như đối tượng và nhìn vào chúng thật kỹ. Họ thấy rằng ngay sát-na một ý nghĩ được quan sát như một đối tượng, nó sẽ biến mất, và ý nghĩ khác thay thế chỗ của nó. Khi người hành thiền quan sát thật xít xao với năng lực định (sự tập trung), họ thấy các đối tượng trong tâm cứ sanh lên và biến mất không ngừng, và điều này được xem như một loại bức bách bởi sự sanh và diệt. Sở dĩ các hiện tượng được gọi là bị bức bách bởi sanh diệt là vì chẳng có gì hằng yên tĩnh; vạn vật bị đe dọa bởi một dòng chuyển biến không ngừng. Theo nghĩa này, bất cứ cái gì vô thường đều là khổ (dukkha). Dukkha hàm ý nhiều hơn chỉ là đau khổ. Dukkha cũng xuất phát từ lòng khao khát thường hằng của chúng ta. Dukkha còn có nghĩa là khó chịu đựng cả về mặt tinh thần lẫn thể xác, và như vậy chúng ta gọi tính chất vô thường của mọi hiện tượng là dukkha (khổ).

Trong phần thứ ba của câu hỏi, Đức Phật hỏi, *“Cái gì vô thường và khổ có hợp lẽ chẳng để gọi cái ấy là ‘của tôi, là tôi, hay tự ngã (linh hồn) của tôi?’”* Ở đây Đức Phật đang dẫn dắt các vị Tỳ Kheo đến chỗ khám phá thực chất vô ngã. Liệu một cái gì đó đang biến diệt có thích hợp để được gọi là tự ngã không? Không. Như vậy các vị Tỳ Kheo đã được Đức Phật dẫn dắt để hiểu các pháp từ vô thường (anicca) đến khổ (dukkha), và cuối cùng đến vô ngã (anattā).

Đến đây chúng ta hãy nhìn tổng quát lại những tiến trình vốn che đậy vô thường, khổ, và vô ngã. Chúng ta, kể như những người chưa giác ngộ, không thấy được tính vô thường bởi vì chúng ta không thấy sự sanh và diệt của các pháp. Chúng ta bị đánh lừa bởi tính tương tục, nhân tố che lấp bản chất của vô thường. Chúng ta nhìn vào các pháp hay vào tâm mình và thấy chúng như liên tục. Để thấy vô thường, chúng ta phải quan sát xít xao sự sanh và diệt của các pháp. Chúng ta phải thể nhập hay chọc thủng, bằng định và tuệ giác tu tập trong thiền Minh

<sup>1</sup> Xem thêm ở trang...

Sát, qua ấn tượng về tính tương tục, vốn tác động như một vỏ bọc của vô thường. Ở đây chúng ta hãy hình dung một vòng lửa. Một người nào đó cầm cây đuốc quay tít để tạo ra ấn tượng về một vòng lửa. Nhưng chúng ta biết rằng không thực có vòng lửa mà đó chẳng qua chỉ là ấn tượng về những chấm lửa riêng rẽ ở những vị trí và thời gian khác nhau. Nhưng tâm chúng ta xem những ấn tượng ấy như một cái gì đó liên tục; hay nói khác hơn, tâm chúng ta nối kết các ấn tượng lại và chúng ta tự đánh lừa chúng ta mà thôi.

Nếu chúng ta có thể ghi hình lại diễn tiến ấy và xem nó ở tốc độ chậm, chúng ta sẽ thấy những phần riêng rẽ của chuỗi vòng lửa có vẻ như thật ấy. Trong trường hợp này chúng ta chỉ thấy ánh sáng ở những vị trí khác nhau, chứ không phải một vòng tròn. Do đó, nếu chúng ta không thể xác định các bộ phận cấu thành của mọi vật để thấy ra rằng chúng đang sanh và diệt, chúng ta sẽ tiếp tục thấy mọi vật hay các pháp như những thực thể nguyên vẹn. Một điều chúng ta cần phải nhớ là vô thường trong ngữ cảnh này có nghĩa là **sát-na vô thường**. Nếu chúng ta buông một cái ly, và nó bể, chúng ta nói rằng đó là vô thường. Hay nếu một người nào đó chết, chúng ta nói rằng người ấy đã vô thường. Những thí dụ này về vô thường thực là dễ thấy.

Nhưng khi chúng ta dùng từ vô thường trong nội dung của thiền Minh Sát, chúng ta muốn nói đến sự sanh và diệt không ngừng của các hiện tượng hay các pháp, và điều này chỉ có thể được quan sát trong lúc hành Minh Sát. Tương tự, khi nói về khổ —dukkha, chúng ta không muốn nói đến cái khổ hay bệnh đau thông thường. Chúng ta muốn nói đến sự bức bách không ngừng của sanh và diệt, và điều này cũng chỉ có thể thấy được trong thiền Vipassanā, ngay cả ở những hiện tượng mà chúng ta gọi là khả lạc.

Làm ơn nhớ rằng dukkha hay khổ bị che khuất bởi các oai nghi; đặc biệt hơn nữa là, khổ luôn luôn có mặt ở thân, nhưng chúng ta đã che lấp cái khổ ấy bằng việc thay đổi oai nghi. Đó là lý do vì sao tôi thường hướng dẫn các thiền sinh phải ngồi thật yên trong lúc họ đang hành thiền. Nếu các thiền sinh tránh việc thường xuyên thay đổi oai nghi, họ sẽ thành tựu chánh niệm và định, đồng thời họ sẽ quan sát được bản chất của khổ một cách trực tiếp.

Anattā, bản chất vô-ngã của các pháp, bị che khuất bởi tính cô đặc hay nguyên khối tưởng. Chúng ta thường thấy các pháp hay mọi hiện tượng như những vật rắn chắc và cô đặc. Do đó muốn thấy vô-ngã chúng ta phải luyện tập tâm của chúng ta qua thiền Vipassanā để nhìn vào và phân tích kỹ lưỡng hơn về tính rắn chắc ấy. Ví như một nhà khoa học dùng kính lúp để nhìn vào các vật trong phòng thí nghiệm như thế nào, người hành thiền cũng phải dùng định trong thiền Minh Sát để chọc thủng vào bản chất vô-ngã, không chắc chắn của các pháp như vậy. Chúng ta phải cố gắng vượt qua cái khối chắc đặc rõ ràng của hiện tượng tâm và vật lý hay danh và sắc.

Đối với các sắc pháp (phần vật chất), chúng ta cố gắng phân tích và quan sát chúng như là đất, nước, lửa, gió, và các thuộc tính vật chất khác. Đối với các danh pháp (phần tâm hay tinh thần), chúng ta cố gắng để thấy rằng, chẳng hạn, hiện tượng này là xúc, hiện tượng kia là thọ, và hiện tượng khác là tưởng, mặc dù những hiện tượng này có thể đã được kinh nghiệm rất nhanh như chỉ một sự kiện tâm lý. Thực ra cả hiện tượng tâm lý lẫn vật lý hay danh pháp và sắc pháp đều chỉ gồm các yếu tố và lực, và như vậy bản chất của chúng là vô ngã (anattā). Đó là lý do vì sao chúng ta phải cố gắng để quan sát mọi thứ thật chậm rãi trong thiền Minh Sát để thấy ra rằng các hiện tượng không gắn bó với nhau với một cái lõi hay atta bên trong.

Chẳng hạn, tất cả các trạng thái tâm và thuộc tính sắc có những nhiệm vụ riêng của chúng. Xúc có một nhiệm vụ, thọ một nhiệm vụ khác, và tưởng một nhiệm vụ khác nữa. Nếu chúng ta thấy các hiện tượng tâm lý này như một tổng thể liền lạc chặt chẽ, chúng ta sẽ không thấy được chúng như những bộ phận với những nhiệm vụ chuyên biệt, và chúng ta cũng không

thấy chúng như rỗng không, không có một tự ngã hay cốt lõi, atta. Thực sự ra những trạng thái tâm này có những cách bắt đối tượng và phản ứng lại các đối tượng một cách khác nhau. Tham (lobha) có một loại phản ứng; sân (dosa) có một loại phản ứng khác. Chúng ta phải thấy được những khác biệt riêng của những trạng thái tâm này. Chúng ta cần phải phân tích và quan sát một cách sâu sắc để thấy rằng tâm và vật chất hay danh và sắc có những nhiệm vụ và phản ứng riêng của chúng. Nếu quan sát và phân tích nông cạn, mọi thứ dường như chỉ là một khối, một tổng thể, và chắc chắn. Tất cả mọi người trong chúng ta đều nghĩ rằng cuốn sách này là một vật rất rắn, nhưng nếu chúng ta có thể nhìn vào nó dưới một ống kính hiển vi, nó sẽ xuất hiện đầy những lỗ hổng, với những khoảng không gian trống rỗng, chẳng khác gì một cái sàng. Vipassanā giống như dùng một ống kính hiển vi để thấy rằng các pháp chỉ là những yếu tố và các lực vốn không gắn kết với nhau bằng bất kỳ một loại cốt lõi nào, bằng bất kỳ một loại tự ngã—atta nào.

Trong phần thứ ba của bài Kinh, Đức Phật tuyên bố rằng: “Bất cứ sắc nào, dù phát sanh ở quá khứ, vị lai, hay hiện tại; dù bên trong (tự thân) hay bên ngoài; dù hạ liệt hay cao thượng; dù xa hay gần; cần phải quán với chánh trí tuệ như vậy: **‘Cái này không phải của tôi; cái này không phải là tôi; cái này không phải tự ngã hay linh hồn của tôi.’**” Có thể có những loại sắc khác, những loại vật chất khác, nhưng không có cái nào trong chúng có thể được xem như tự ngã hay có một tự ngã—atta. Đối với thọ, tưởng, hành, và thức cũng cần phải hiểu như vậy.

*Kể đến, Đức Phật giải thích cho các vị Tỳ Kheo biết sự tiến triển mà một người hành thiền thực hiện được: “Thấy vậy, một vị thánh đệ tử - người đã được nghe chân lý (vị đa văn thánh đệ tử), trở nên lạnh nhạt đối với sắc, trở nên lạnh nhạt đối với thọ, trở nên lạnh nhạt đối với tưởng, ...đối với hành, ...đối với thức.” Điều này có nghĩa rằng người hành thiền trở nên nhàm chán đối với sắc, bình thản đối với sắc. Người hành thiền hiểu rằng các uẩn là vô thường, khổ, và vô ngã.*

*“Khi vị ấy thấy nhàm chán (đối với các uẩn), tham dục cũng đoạn giảm.”* Ở đây, Đức Phật đang mô tả các giai đoạn thiền Minh Sát bằng một hình thức rất tóm tắt, trong đó nhiều giai đoạn được bỏ qua. Người hành thiền muốn được giải thoát khỏi năm uẩn vì thế vị ấy đầu tư thêm nhiều nỗ lực hơn nữa. Từ đó họ đạt đến trạng thái xả hay thản nhiên đối với các hành. Khi Đức Phật dùng tập ngữ *“thấy hay trở nên lạnh nhạt,”* Ngài đang đề cập về các giai đoạn Vipassanā từ thấp cho đến giai đoạn cao nhất. Sau khi thấy nhàm chán, tham dục đoạn giảm trong một sát-na, sát-na giác ngộ. Đó gọi là *sát-na Tâm Đạo*, khi một số phiền não và kiết sử trong tâm được tuyệt trừ.

Đức Phật tiếp tục, *“Với sự đoạn giảm của dục tham, vị ấy được giải thoát.”* Điều này có nghĩa rằng người hành thiền đã đạt đến hai hay ba sát-na sau *tâm Đạo* gọi là *tâm Quả*.

*“Khi đã giải thoát, trí khởi lên nơi vị ấy cho biết rằng vị ấy đã được giải thoát.”* Ở đây người hành thiền suy xét lại Đạo, Quả, Niết-bàn, những phiền não đã tuyệt diệt, và những phiền não còn lại.

*“Vị ấy hiểu: ‘Sanh đã tận. Đòi phạm hạnh đã được hoàn thành. Những gì cần phải làm đã làm xong. Về điều này không còn gì hơn nữa (Không còn trở lui lại trạng thái này nữa).’”* Giống như Đức Phật khi Ngài đạt đến giác ngộ, người hành thiền cũng nói những lời tương tự.

Bài Kinh chấm dứt với: “Thế Tôn thuyết như vậy. Các vị Tỳ Kheo hoan hỷ, tín thọ lời dạy của đức Thế Tôn. Khi Thế Tôn nói lên những lời này, tâm của các vị Tỳ Kheo thuộc nhóm năm vị Kiền-trần-như được giải thoát khỏi các lậu hoặc, không có chấp thủ.” Điều này có nghĩa rằng các vị đã trở thành các bậc Alahán. Do hiểu giáo lý Vô Ngã – Anattā, giờ đây các vị đã thoát khỏi mọi kiết sử, mọi phiền não, và mọi bất tịnh. Các vị đã đạt đến trạng thái cao nhất của sự giác ngộ. Các vị đã chứng đắc Niết-bàn và vĩnh viễn thoát khỏi mọi hình thức tái sanh.



Hỏi -Đáp

H: Khi ngài cảm thấy đau, ngài có nghĩ rằng cái đau ấy tồn tại lâu hơn ý nghĩ. Nó không thường, nhưng nó dường như là liên tục không?

Đ: Đúng vậy, cái đau dường như là liên tục và kéo dài trong một thời gian lâu, nhưng thực sự cái đau sanh và diệt trong từng sát-na. Bởi vì chúng ta không thấy nó sanh lên trong từng sát-na, nên chúng ta nghĩ rằng cái đau là một cái gì đó rắn chắc. Nhưng khi bạn hành thiền và duy trì việc ghi nhận cái đau, bạn sẽ có định, và lúc đó bạn sẽ đi đến chỗ thấy được rằng có những khe hở trong cái đau ấy. Điều này cũng áp dụng cho những âm thanh, chẳng hạn. Nếu bạn ghi nhận âm thanh trong tâm bạn khi nó xảy ra, bạn sẽ có sự tập trung hay định, và bạn sẽ đi đến chỗ kinh nghiệm được những khe hở trong âm thanh đó: thực sự không có một âm thanh liên tục.

Có lần một người đã nói với tôi về mức định này, mức định mà anh ta đã thành tựu trong lúc đang hành thiền. Tiếng nhạc chơi rất lớn suốt đêm đó, vì thế anh ta không thể làm gì được cả ngoại trừ tập trung trên âm thanh bằng cách ghi nhận “*nghe, nghe, nghe.*” và đã kinh nghiệm được tiếng nhạc trong từng mảnh nhỏ của nó; nói cách khác, anh ta có thể khám phá ra những khe hở trong cái dường như là một âm thanh liên tục. Những yếu tố của tiếng nhạc thực sự đang sanh và diệt từng sát-na; không có gì luôn luôn giữ nguyên như vậy thậm chí trong hai sát-na liên tiếp.

H: Khi con nhìn vào cái đau trong tâm con, con thấy một mô hình đầy đủ về cái đau vốn được giải thích theo tâm lý học mà con đã nghiên cứu. Con nghĩ con có một kiến thức khá tốt về cái đau là gì, nhưng liệu thấy được bản chất của cái đau như vậy có là một chướng ngại không?

Đ: Tất cả cái được xem như cần để thấy bản chất của cái đau là chăm chú trên cái đau ấy với chánh niệm, thực hiện những ghi nhận về nó, và khi bạn có đủ định, bạn sẽ thể nhập hay chọc thủng vào được bản chất của cái đau và thấy rằng nó là vô thường.

H: Cho dù nếu con có sụt mất nhiều nhiều ký, cắt tóc khác đi, và phát triển những sở thích mới, song những người khác và bản thân con cũng vậy, vẫn sẽ biết con là chính con. Sao lại thế, nếu như không có tính tương tục?

Đ: Tính tương tục ấy chỉ được tạo ra trong tâm chúng ta. Thực ra, không có tính tương tục, mà chỉ có mối liên hệ của nhân và quả. Nhiều người hỏi: ‘*Nếu không có ātman hay cái ngã để đi đến các cõi khác, vậy thì sao những người theo đạo Phật bảo rằng chúng ta có những kiếp sống quá khứ và tương lai?*’ Câu trả lời ở đây là các hiện tượng tâm và vật lý (danh pháp và sắc pháp) sanh và diệt trong từng sát-na. Chúng xuất hiện, rồi biến mất, và trong vị trí của chúng, các hiện tượng mới khác xuất hiện. Nhưng hiện tượng mới xuất hiện đó không hoàn toàn khác hay hoàn toàn mới bởi vì chúng sanh lên do có nhân. Nghiệp (kamma) là nhân khiến cho có kiếp sống kế tiếp, và kiếp kế tiếp ấy không hoàn toàn mới và khác; nó cũng không phải là một với kiếp sống cũ hay đồng nhất với kiếp sống cũ. Nhân khiến cho quả sanh, và quả đó không phải là kết quả của bất cứ nhân nào khác, mà là của một nhân đặc biệt: một mối quan hệ mật thiết hiện hữu giữa nhân và quả. Nhân có thể tạo ra một số tính chất tương tự của nó cho quả, ở đây cần hiểu là ‘tạo’ theo nghĩa khiến cho một số tính chất nào đó xuất hiện. Theo

cách này, chúng ta có ý niệm về tính tương tục, nhưng thực ra mọi thứ đều xuất hiện một cách mới mẻ trong từng sát-na.

Có một định thức của đạo Phật mô tả sự tái sinh: **không phải người đó cũng không phải người khác**. Điều này có nghĩa rằng một người tái sinh trong kiếp sống tương lai, nhưng người đó không giống hệt người đã chết ở đây; song người đó cũng không phải tái sinh như một người mới hoàn toàn.

Các bản chú giải, như ở chương XVII trong Thanh Tịnh Đạo chẳng hạn, đưa ra một số lối so sánh kể như những ví dụ. Giả sử một người hét lớn vào một cái hang. Khi âm thanh dội lại, nó không phải là âm thanh ban đầu, song nếu không có âm thanh ban đầu, không thể có tiếng vang. Hay, giả sử người ta mồi cây đèn từ một cây đèn khác. Tất nhiên không thể nói rằng ngọn lửa đã tự di chuyển sang cây đèn khác. Ngọn lửa trong cây đèn thứ hai không phải là một với ngọn lửa trong cây đèn thứ nhất, nhưng nó có mặt nhờ sự giúp đỡ của cây đèn thứ nhất vậy. Tương tự, một con dấu để lại dấu ấn của nó trên trang giấy. Dấu ấn dĩ nhiên không phải là một với con dấu nguyên thủy, song nó cũng không phải không liên hệ gì với con dấu ấy.

Chúng ta, những người Phật tử, không chấp nhận sự thường hằng, nhưng chúng ta chấp nhận có một mối liên hệ giữa nhân và quả. Nhân và quả cứ tiếp tục diễn tiến không ngừng, ngay cả trong kiếp hiện tại, từ khoảnh khắc này đến khoảnh khắc khác. Chính sự tiếp nối nhân-quả này đã cho người ta cái ấn tượng về tính tương tục, ấn tượng về cùng một con người như vậy liên tu bất tận. Trong khi nhân và quả cứ diễn tiến và tiếp diễn không ngừng suốt cả cuộc đời cho đến lúc già và chết. Nhưng cái chết cũng chỉ là một từ ước lệ để chỉ sự biến mất của một tiến trình sống tâm vật lý nào đó. Song thực sự ra, chúng ta đang chết và tái sinh trong từng sát-na. Những ý nghĩ hay tư duy cũng chết và xuất hiện trong từng sát-na như những thuộc tính vật lý vậy. Như thế, ngay cả khi chúng ta đang sống như chúng ta đang sống hiện giờ, chúng ta cũng đang chết, nhưng chúng ta không gọi nó là chết. Chúng ta chỉ gọi nó là chết khi chúng ta đi đến cuối cùng của một cuộc đời mà thôi. Ngay sau cái chết của kiếp sống này, liền có kiếp sống kế tiếp. Ngay sau chết, liền có sanh; không có thời gian chờ đợi giữa chết và tái sanh.

Cứ thử nghĩ về giờ nửa đêm của ngày hôm trước xem. Chỉ một giây sau đó, chúng ta đã gọi nó là một ngày mới, ngày kế tiếp rồi. Thực sự, thời gian cứ tiếp tục và tiếp diễn không ngừng. Một khoảnh khắc trước chúng ta gọi là Chủ nhật, và khoảnh khắc sau chúng ta đã gọi là Thứ Hai. Tương tự, sống, chết và tái sanh cứ tiếp diễn một cách liên tục như vậy.

H: Tái sinh chấm dứt như thế nào?

Đ: Tái sinh chỉ dừng lại khi một người cắt đứt gốc rễ của tiến trình này. Gốc rễ của nó là tham (lobha), sân (dosa) và si (moha). Các bậc Alahán đã cắt đứt hoàn toàn tiến trình này, vì thế đối với các vị, sự tái sinh trong tương lai không xảy ra. Các vị không mong muốn cho tiến trình tử sanh này được tiếp tục nữa.

Điều đó cũng giống như một cây đèn: khi dầu cạn, ngọn lửa liền biến mất. Ước muốn hay tham dục giống như chất dầu; khi tham dục bị cắt đứt, không còn trở thành mới nữa.

H: Nhưng tại sao một vị Alahán không biến mất ngay khoảnh khắc giác ngộ?

Đ: Đó là vì kiếp sống hiện tại, qua đó tôi muốn nói thân và tâm hiện tại, là kết quả của Nghiệp quá khứ. Nghiệp quá khứ làm phát sanh kiếp sống hiện tại, và nó phải diễn tiến theo tự nhiên của nó. Bậc Alahán không tích lũy nghiệp mới, nhưng nghiệp quá khứ vẫn phải tạo ra quả của nó.

## Anattalakkhaṇa Sutta

### Kinh Vô Ngã Tướng

Tôi nghe như vậy: Một thời đức Thế Tôn ở Benares (Ba-la-nại), nơi Vườn Lộc Giả tại Isipatana. Ở đó đức Thế Tôn gọi nhóm năm vị Tỳ Kheo và nói: “*Này các Tỳ Kheo,*” — các vị đáp lời Ngài, “*Thưa vâng, Bạch đức Thế Tôn.*”

Rồi đức Thế Tôn nói:

“Sắc (rūpa), này các Tỳ Kheo, là vô ngã (anattā). Này các Tỳ Kheo, nếu sắc là tự ngã, thì sắc này sẽ không dẫn đến bệnh hoạn, và người ta có thể nói được về sắc như sau: ‘*Sắc của ta hãy như thế này, sắc của ta đừng như thế nọ.*’ Nhưng vì lẽ sắc là vô ngã, vì thế sắc dẫn đến bệnh hoạn, và không ai có thể nói, ‘*Sắc của ta hãy như thế này, sắc của ta đừng như thế nọ.*’ được”.

“Thọ (vedanā), này các Tỳ Kheo, là vô ngã. Này các Tỳ Kheo, nếu thọ là tự ngã, thì thọ này sẽ không dẫn đến bệnh hoạn, và người ta có thể nói được về thọ như sau: ‘*Thọ của ta hãy như thế này, thọ của ta đừng như thế nọ.*’ Nhưng vì lẽ thọ là vô ngã, vì thế thọ dẫn đến bệnh hoạn, và không ai có thể nói, ‘*Thọ của ta hãy như thế này, thọ của ta đừng như thế nọ.*’ được”.

“Tướng (saññā), này các Tỳ Kheo, là vô ngã. Này các Tỳ Kheo, nếu tướng là tự ngã, thì tướng này sẽ không dẫn đến bệnh hoạn, và người ta có thể nói được về tướng này như sau: ‘*Tướng của ta hãy như thế này, tướng của ta đừng như thế nọ.*’ Nhưng vì lẽ tướng là vô ngã, vì thế tướng dẫn đến bệnh hoạn, và không ai có thể nói, ‘*Tướng của ta hãy như thế này, tướng của ta đừng như thế nọ.*’ được”.

“Hành (saṅkhāras), này các Tỳ Kheo, là vô ngã. Này các Tỳ Kheo, nếu hành là tự ngã, thì hành này sẽ không dẫn đến bệnh hoạn, và người ta có thể nói được về hành như sau: ‘*Hành của ta hãy như thế này, Hành của ta đừng như thế nọ.*’ Nhưng vì lẽ hành là vô ngã, vì thế hành dẫn đến bệnh hoạn, và không ai có thể nói, ‘*hành của ta hãy như thế này, hành của ta đừng như thế nọ.*’ được”.

“Thức (viññāna), này các Tỳ Kheo, là vô ngã. Này các Tỳ Kheo, nếu thức là tự ngã, thì thức sẽ không dẫn đến bệnh hoạn, và người ta có thể nói được về thức như sau: ‘*Thức của ta hãy như thế này, thức của ta đừng như thế nọ.*’ Nhưng vì lẽ thức là vô ngã, vì thế thức dẫn đến bệnh hoạn, và không ai có thể nói, ‘*Thức của ta hãy như thế này, thức của ta đừng như thế nọ.*’ được”.

“*Này các Tỳ Kheo, các ông nghĩ thế nào? Sắc là thường hay vô thường?*”

“*Là vô thường, bạch đức Thế Tôn.*”

“*Bây giờ cái gì vô thường, là khổ hay lạc?*”

“*Là khổ, bạch đức Thế Tôn.*”

“*Cái gì vô thường, khổ, và không bền vững — có thích hợp chăng để được nhận thức như vậy: ‘Cái này là của tôi, cái này là tôi, cái này là tự ngã của tôi?’*”

“*Thưa không, bạch đức Thế Tôn.*”

“*Này các Tỳ Kheo, các ông nghĩ thế nào? Thọ là thường hay vô thường?*”

“*Vô thường, bạch đức Thế Tôn.*”

“*Bây giờ cái gì vô thường, là khổ hay lạc?*”



“Là khổ, bạch đức Thế Tôn.”

“Cái gì vô thường, khổ, và không bền vững — có thích hợp chăng để được nhận thức như vậy: ‘Cái này là của tôi, cái này là tôi, cái này là tự ngã của tôi?’”

“Thưa không, bạch đức Thế Tôn.”

“Này các Tỳ Kheo, các ông nghĩ thế nào? Tưởng là thường hay vô thường?”

“Vô thường, bạch đức Thế Tôn.”

“Bây giờ cái gì vô thường, là khổ hay lạc?”

“Là khổ, bạch đức Thế Tôn.”

“Cái gì vô thường, khổ, và không bền vững — có thích hợp chăng để được nhận thức như vậy: ‘Cái này là của tôi, cái này là tôi, cái này là tự ngã của tôi?’”

“Thưa không, bạch đức Thế Tôn.”

“Này các Tỳ Kheo, các ông nghĩ thế nào? Hành là thường hay vô thường?”

“Vô thường, bạch đức Thế Tôn.”

“Bây giờ cái gì vô thường, là khổ hay lạc?”

“Là khổ, bạch đức Thế Tôn.”

“Cái gì vô thường, khổ, và không bền vững — có thích hợp chăng để được nhận thức như vậy: ‘Cái này là của tôi, cái này là tôi, cái này là tự ngã của tôi?’”

“Thưa không, bạch đức Thế Tôn.”

“Này các Tỳ Kheo, các ông nghĩ thế nào? Thức là thường hay vô thường?”

“Vô thường, bạch đức Thế Tôn.”

“Bây giờ cái gì vô thường, là khổ hay lạc?”

“Là khổ, bạch đức Thế Tôn.”

“Cái gì vô thường, khổ, và không bền vững — có thích hợp chăng để được nhận thức như vậy: ‘Cái này là của tôi, cái này là tôi, cái này là tự ngã của tôi?’”

“Thưa không, bạch đức Thế Tôn.”

“Vi thế, này các Tỳ Kheo, bất cứ sắc nào, dù quá quá khứ, vị lai, hay hiện tại; dù thô hay tế; dù bên trong (tự thân) hay bên ngoài (nơi người khác); dù hạ liệt hay cao thượng; dù xa hay gần; cần phải được quán, với sự hiểu biết đúng đắn về các pháp như chúng thực sự là, như vậy: ‘Cái này không phải của tôi, cái này không phải là tôi, cái này không phải tự ngã của tôi.’”

“Vi thế, này các Tỳ Kheo, bất cứ thọ nào, dù quá quá khứ, vị lai, hay hiện tại; dù thô hay tế; dù bên trong (tự thân) hay bên ngoài (nơi người khác); dù hạ liệt hay cao thượng; dù xa hay gần; cần phải được quán, với sự hiểu biết đúng đắn về các pháp như chúng thực sự là, như vậy: ‘Cái này không phải của tôi, cái này không phải là tôi, cái này không phải tự ngã của tôi.’”

“Vi thế, này các Tỳ Kheo, bất cứ tưởng nào, dù quá quá khứ, vị lai, hay hiện tại; dù thô hay tế; dù bên trong (tự thân) hay bên ngoài (nơi người khác); dù hạ liệt hay cao thượng; dù xa hay gần; cần phải được quán, với sự hiểu biết đúng đắn về các pháp như chúng thực sự là, như vậy: ‘Cái này không phải của tôi, cái này không phải là tôi, cái này không phải tự ngã của tôi.’”

“Vi thế, này các Tỳ Kheo, bất cứ hành nào, dù quá quá khứ, vị lai, hay hiện tại; dù thô hay tế; dù bên trong (tự thân) hay bên ngoài (nơi người khác); dù hạ liệt hay cao thượng; dù xa hay gần; cần phải được quán, với sự hiểu biết đúng đắn về các pháp như chúng thực sự là, như vậy: ‘Cái này không phải của tôi, cái này không phải là tôi, cái này không phải tự ngã của tôi.’”

“ Vì thế, này các Tỳ Kheo, bất cứ thức nào, dù quá quá khứ, vị lai, hay hiện tại; dù thô hay tế; dù bên trong (tự thân) hay bên ngoài (nơi người khác); dù hạ liệt hay cao thượng; dù xa hay gần; cần phải được quán, với sự hiểu biết đúng đắn về các pháp như chúng thực sự là, như vậy: ‘Cái này không phải của tôi, cái này không phải là tôi, cái này không phải tự ngã của tôi.’ ”

“Thấy như vậy, này các Tỳ Kheo, vị đa văn Thánh đệ tử trở nên nhàm chán đối với sắc, cũng nhàm chán đối với thọ, cũng nhàm chán đối với tưởng, cũng nhàm chán đối với các hành, cũng nhàm chán đối với thức. Do nhàm chán, vị ấy ly tham; do ly tham vị ấy giải thoát; do giải thoát, trí khởi lên, ‘Ta đã được giải thoát.’ ”

“Và vị ấy biết, ‘Sanh đã tận (không còn tái sinh nữa); phạm hạnh đã thành; những gì cần làm đã làm xong; về điều này không còn gì hơn nữa.’ ”

Thế Tôn thuyết như vậy. Nhóm năm vị Tỳ Kheo hoan hỷ, tín thọ lời Thế Tôn dạy.

Và trong khi lời dạy này được nói lên, tâm của nhóm năm vị Tỳ Kheo được giải thoát khỏi các lậu hoặc do không còn chấp thủ.



(Phần này cho vào cuối của cuốn sách, trước danh sách hùn phước.)

Sách Tham Khảo:

Alphonso-Karkala, J.B. (Ed.) — AN ANTHOLOGY OF INDIAN LITERATURE

Baltimore: Penguin Books, 1971

Blofeld, J. (Ed.) — THE ZEN TEACHING OF HUANG PO

London: The Buddhist Society, 1985

Bodhi, B. (Ed.) — A COMPREHENSIVE OF ABHIDHAMMA

Kandy: Buddhist Publication Society, 1993

Bodhi, J. (Ed.) — THE DISCOURSE ON THE ALL-EMBRACING NET OF VIEWS:

THE BRAHMAJALA SUTTA AND ITS COMMENTERIES

Kandy: Buddhist Publication Society, 1978

Brandon, S.G.F (Ed.) — A DICTIONARY OF COMPARATIVE RELIGION

New York: Scribner's, 1970

Chaplin, J.P. — DICTIONARY OF PSYCHOLOGY

New York: Dell, 1975

Coomaraswamy, A & Horner, I.B. (Eds.) — THE LIVING THOUGHTS OF GOTAMA THE BUDDHA; London: Cassell, 1948

Crim, K. (Ed.) — ABINGDON DICTIONARY OF LIVING RELIGIONS

Nashville, 1981

Von Glasenapp, H. — VEDANTA AND BUDDHISM. THE MIDDLE WAY

London: The Buddhist Society, February, 1957

- Kennedy, R. (Ed.) — THE INTERNATIONAL DICTIONARY OF RELIGION  
New York: Crossroads, 1984
- Malalasekara, G.P.— THE TRUTH OF ANATTA  
Kandy: Buddhist Publication Society, 1966
- Manchester, F.& Prabhavananda, S. (Eds.)— THE UPANISHADS  
New York: Mentor, 1957
- Ñānamoli, B. (Ed.) — THE PATH OF PURIFICATION : VISUDDHI MAGGA  
Kandy: Buddhist Publication Society, 1975
- Narada, M.H. — A MANUAL OF ABHIDHAMMA  
Colombo, 1979
- Nyanatiloka — BUDDHIST DICTIONARY  
Kandy: Buddhist Publication Society, 1980
- Rahula, W. — WHAT THE BUDDHA TAUGHT  
New York: Grove Press, 1959
- “Soul” — THE ENCYCLOPEDIA AMERICANA  
Danbury, Connecticut: Grolier, Inc., 1990, Volume 25
- Watson, D. — A DICTIONARY OF MIND AND SPIRIT  
London: Andre Deutsch, 1991



## Chương Hai LUẬN GIẢI KINH VỊ TRÌ GIỚI

?

Thiền Sư. U Silānanda

□ **Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammāsambuddhassa**

### I. Chánh Kinh (S.III, 167)

*Một thời, Tôn giả Sāriputta (Xá-lợi-phất) và Tôn giả Mahākoṭṭhika (Đại Câu-hy-la) trú ở Bārānasi (Ba-la-nại), tại Isipatana, vườn Lộc Uyển.*

*Rồi Tôn giả Mahākoṭṭhika, vào buổi chiều, từ Thiền tịnh đứng dậy, đi đến Tôn giả Sāriputta ... thưa như sau:*

- “Thưa Hiền giả Sāriputta, những pháp gì Tỳ kheo giới đức cần phải như lý tác ý?”

- “Này Hiền giả Mahākoṭṭhika, Tỳ kheo giới đức cần phải như lý tác ý năm uẩn bị chấp thủ là vô thường, khổ, bệnh hoạn, ung nhọt, mũi tên, bất hạnh, ốm đau, người lạ, huỷ hoại, rỗng không, vô ngã. Thế nào là năm? Đó là sắc thủ uẩn, thọ thủ uẩn, tưởng thủ uẩn, hành thủ uẩn, thức thủ uẩn. Này Hiền giả Mahākoṭṭhika, Tỳ kheo giới đức cần phải như lý tác ý năm uẩn bị chấp thủ là **vô thường, khổ, bệnh hoạn, ung nhọt, mũi tên, bất thiện (bất hạnh), ốm đau, người lạ, huỷ hoại, rỗng không, vô ngã**. Này Hiền giả, sự kiện này có thể xảy ra, khi vị tỳ kheo giới đức như lý tác ý năm uẩn bị chấp thủ này là vô thường...như vậy, vị ấy có thể chứng quả Dự Lưu (Tu-đà-hoàn).”
- “Nhưng, này Hiền giả Sāriputta, với Tỳ kheo đã chứng quả Dự Lưu những pháp gì vị ấy cần phải như lý tác ý?”
- “Này Hiền giả Mahākoṭṭhika, Tỳ kheo là bậc Dự lưu cần phải như lý tác ý năm uẩn bị chấp thủ là vô thường, khổ, bệnh hoạn, ung nhọt, mũi tên, bất thiện (bất hạnh), ốm đau, người lạ, huỷ hoại, rỗng không, vô ngã. Này Hiền giả, sự kiện này có thể xảy ra, khi Tỳ kheo là bậc Dự lưu như lý tác ý năm uẩn bị chấp thủ này là vô thường, khổ và vô ngã, có thể chứng được quả Nhất lai.”
- “Nhưng, này Hiền giả Sāriputta, Tỳ kheo là bậc Nhất lai cần phải như lý tác ý những pháp nào?”
- “Hiền giả Mahākoṭṭhika, Tỳ kheo là bậc Nhất lai cần phải như lý tác ý năm uẩn bị chấp thủ này là vô thường... vô ngã. Này Hiền giả, sự kiện này có thể xảy ra, khi Tỳ kheo là bậc Nhất lai do như lý tác ý năm uẩn bị chấp thủ này là vô thường...vô ngã như vậy có thể chứng đắc quả Bất-lai.”
- “Nhưng, Hiền giả Sāriputta, Tỳ kheo là bậc Bất-lai cần phải như lý tác ý những pháp nào?”
- “Này Hiền giả Mahākoṭṭhika, Tỳ kheo là bậc Bất-lai cần phải như lý tác ý năm uẩn bị chấp thủ này phải chịu Vô thường...vô ngã. Sự kiện này có thể xảy ra, này Hiền giả Mahākoṭṭhika, khi Tỳ kheo là bậc Bất-lai như lý tác ý năm uẩn bị chấp thủ này là vô thường...vô ngã như vậy có thể chứng đắc quả A-la-hán.”
- “Nhưng, Hiền giả Sāriputta, Tỳ kheo là bậc A-la-hán cần phải như lý tác ý những pháp nào?”

- “Hiền giả Mahākoṭṭhika, một vị Tỳ kheo là bậc A-la-hán cần phải như lý tác ý năm uẩn bị chấp thủ này là vô thường, khổ, bệnh hoạn, ung nhọt, mũi tên, bất thiện (bất hạnh), ốm đau, người lạ, huỷ hoại, rỗng không, vô ngã. Đối với một vị A-la-hán, này Hiền giả, không có gì phải làm thêm nữa và cũng không phải lập lại những gì đã làm<sup>2</sup>. Tuy nhiên, khi những pháp này được tu tập và trau dồi thường xuyên, chúng sẽ dẫn đến hiện tại lạc trú (sống an lạc ngay trong hiện tại) và chánh niệm, tỉnh giác.”



<sup>1</sup> Yoniso manasikattabbā, thường dịch là Như Lý Tác Ý, song ở tập sách này có khi dịch là “thận trọng tác ý” – carefully attend.

<sup>2</sup> Natthi ... arahato uttarikaraṇīyaṃ katassa vā paṭicayo.. Spk không chú thích câu này, nhưng MpIV 165,3-5 (Chú giải AN IV 355,24-25) giải thích : “Không có gì phải làm thêm, bởi vì vị ấy đã làm bốn phạm sự mà Tứ Thánh Đế đặt ra. Và không cần phải làm lại những gì đã làm, vì đạo đã tu tập không cần phải tu tập lại, phiền não đã đoạn không cần phải đoạn lại.”

## II. Giới Thiệu Các Uẩn

Năm 1967 Ngài Mahāsi sayadaw có thuyết một loạt bài pháp về Kinh Silavanta Sutta<sup>1</sup>. Mặc dù đây chỉ là một bài Kinh rất ngắn trong Tương Ưng Bộ Kinh (Samiyutta Nikāya), song ngài đã dành cho nó mười sáu buổi thuyết giảng. Mahāsi Sayadaw có thói quen bất cứ khi nào có cơ hội giải thích một đề Pháp (Dhamma), ngài thường cố gắng làm cho phần trình bày của mình được hoàn hảo cho đến mức có thể. Vì thế Ngài sẽ rút từ những bài kinh và chú giải có liên quan khác để gồm chúng vào trong những bài giảng của ngài. Sau đó những buổi giảng được ghi chép lại và xuất bản, kết quả là cuốn sách lên đến cả năm trăm trang.

Chọn bài kinh Silavanta này để thuyết giảng trong khoá tu tập, tôi quyết định theo lối trình bày của Mahāsi Sayadaw. Mặc dù ngài dành mười sáu buổi giảng cho bài kinh, tôi chỉ có thể dành ra chín, bởi vì khoá tu tập của chúng ta chỉ có chín ngày. Vì thế một số điều sẽ phải bỏ ra. Nhưng tôi sẽ bao gồm tất cả những gì được xem là cần yếu cho việc hiểu bài Kinh này và cho việc hiểu pháp hành thiền.

Silavanta Sutta là một cuộc thảo luận giữa hai vị sư lỗi lạc của Đức Phật, Tôn giả Sāriputta (Xá-lợi-phất) và Tôn giả Mahākoṭṭhika (Ma ha Câu-hi-la). Tôn giả Sāriputta có lẽ đã quá nổi tiếng cho nên không cần phải giới thiệu ở đây. Tôi hy vọng tất cả các bạn đều đã biết ngài là ai rồi. Ngài là bậc thượng thủ tinh văn của Đức Phật, được Đức Phật tuyên bố là tối thắng trong số các vị đệ tử có trí tuệ của ngài (trí tuệ đệ nhất). Tức là trong lĩnh vực trí tuệ ngài là người thứ hai chỉ đứng sau Đức Phật mà thôi.

Nhưng Tôn giả Mahākoṭṭhika không được nổi tiếng lắm như ngài Sāriputta, vì thế các bạn không nghe nói nhiều về ngài. Ngài được Đức Phật tuyên bố là tối thắng trong số những vị đệ tử có *paṭisaṅghidā*, tứ tuệ phân tích hay bốn loại trí phân tích mà chỉ các bậc A-la-hán và các bậc đã đạt đến giác ngộ mới đắc được. Tuy nhiên, một trường hợp ngoại lệ là tôn giả Ānanda, người được mô tả như đã đắc **tứ tuệ phân tích**<sup>2</sup>, *paṭisaṅghidā*, trong lúc chỉ là bậc Thánh Tu-đà-hoàn (*Sotāpanna*), vào thời Đức Phật.

Trong bản dịch Anh ngữ, tên của Tôn giả Mahākoṭṭhika được viết tận cùng với ‘ta’ (Mahākoṭṭhita). Nhưng trong kỳ Kết Tập Kinh Điển Lần Thứ Sáu, tên ngài được đọc là Mahākoṭṭhika, tận cùng với ‘ka’. Tuy nhiên, trong các bản in kinh của kỳ Kết Tập Kinh Điển Lần Thứ Sáu và trong các bản dịch khác nó lại xuất hiện như Mahākoṭṭhita, tận cùng với ‘ta’. Vì thế mà trong các bản in bằng tiếng Miến (Burmese) cả hai tên đều được thấy. Dẫu sao, tên ngài có là Mahākoṭṭhika hay Mahākoṭṭhita cũng không ảnh hưởng gì đến những nghiên cứu của chúng ta về bài kinh này.

Khi bài kinh Silavanta này xảy ra, cả hai vị - Sāriputta và Mahākoṭṭhika - đều đang trú ở Bārāṇasī (Balanai) trong vườn Lộc Uyển tại Isipatana, nơi đây Đức Phật đã thuyết bài pháp đầu tiên của Ngài (Kinh Chuyển Pháp Luân). Hiện nay nó là một nơi rất nổi tiếng của những người hành hương Phật tử, và bất cứ khi nào vườn Lộc Giả tại Isipatana được đề cập, người ta luôn luôn nghĩ đến bài kinh Chuyển Pháp Luân. Nhưng nếu có dịp đi đến đó, bạn cũng nên nhớ đến bài kinh Silavanta, dù nó không phải do Đức Phật thuyết. Mặc dù bài kinh chỉ là một cuộc thảo

<sup>1</sup> Silavanta : Hán dịch là Trì Giới Giả , tức bậc giữ gìn giới hạnh. Để ngắn gọn chúng tôi giữ nguyên tên kinh bằng Pāli. ND.

<sup>2</sup> Tứ tuệ phân tích hay tuệ vô ngại giải, gồm có:

1. Nghĩa đạt thông (Atthapaṭisaṅghidā), là trí hiểu thấu đáo nghĩa lý của pháp đế ; trí có khả năng phân giải chi tiết những điều được nói tóm tắt.
2. Pháp đạt thông (Dhammapaṭisaṅghidā), là trí hiểu rõ pháp, biết rõ các nguyên lý của ý nghĩa; tuệ có khả năng tổng trì pháp đề.
3. Ngữ đạt thông (Niruttipaṭisaṅghidā), là trí biết ngôn ngữ, dùng để trình bày pháp và ý nghĩa pháp.
4. Biện tài đạt thông (Paṭibhānapaṭisaṅghidā), là trí thiện xảo ứng đối, biết rõ cách lý luận, phân tích pháp. (KTPH tr 172, T. K Giác Giới. )

luận giữa hai vị đệ tử, nó đã xứng đáng được ghi lại trong Tương Ưng Bộ Kinh (*Samyutta Nikāya*), và do đó cũng đáng tin cậy như những Kinh do Đức Phật thuyết.

Độc cư thiền định vào buổi chiều dường như là thói quen của các vị đệ tử Phật, đặc biệt là những vị đã đạt đến sự giác ngộ. Độc cư thiền định không chỉ có nghĩa là dịp để nghỉ ngơi. Suốt thời gian này, các vị A-la-hán hay các vị đã đạt đến sự giác ngộ khác nhập vào thánh quả định, trong đó không có khổ - dukkha. Tâm của các vị yên nghỉ trong Niết-bàn, một trạng thái đem lại cho họ sự bình yên và an lạc rất lớn. Vì thế các vị luôn luôn nhập vào định chứng này như một cách thoát (khổ) tạm thời trong những giờ độc cư. Hai vị Tôn giả Sāriputta và Mahākoṭṭhika cũng theo pháp hành này.

Chiều hôm đó Tôn giả Mahākoṭṭhika sau khi xuất khỏi thánh quả định, liền đi đến Tôn giả Sāriputta, nói lên những lời chào hỏi theo phong tục của những vị đệ tử Phật khi gặp nhau. Rồi ngài hỏi, “Thưa hiền giả Sāriputta, những pháp nào các vị bhikkhus (Tỳ kheo) giữ giới nên như lý tác ý?”

Tôn giả Mahākoṭṭhika dường như rất thích đặt những câu hỏi. Vào những dịp khác, chúng ta thấy ở các bản kinh khác, ngài đặt rất nhiều câu hỏi cho Tôn giả Sāriputta. Tôi nghĩ rằng, là vị tối thắng trong số những vị có tứ tuệ phân tích, lẽ ra ngài phải là người trả lời những câu hỏi, chứ không đặt câu hỏi. Nhưng ở đây ngài lại là người luôn luôn đặt những câu hỏi như vậy.

Ngài đặt ra những câu hỏi không phải vì ngài không biết đường trả lời, mà vì muốn cho hàng hậu thế kính trọng những lời dạy của Đức Phật mà thôi. Người ta có khuynh hướng xem trọng giáo pháp hơn khi biết nó đã được thảo luận bởi các vị đệ tử lớn của Đức Phật. Vì thế ngài và Tôn giả Sāriputta, như những vị đệ tử lỗi lạc, đôi khi cố ý đi vào các cuộc đối thoại bằng hình thức vấn đáp vì lợi ích của hàng hậu thế. Và cuộc thảo luận trong bài kinh Silavanta này được xem là khá quan trọng nên đã được đưa vào trong Tương Ưng Bộ Kinh (*Samyutta Nikāya*).

Tôn giả Mahākoṭṭhika đã gọi ngài Xá-lợi-phất là “Hiền giả Sāriputta.” Trong thời Đức Phật, các vị Sư, bất kể tuổi tác, có thể gọi nhau thoải mái bằng từ āvuso, mà cách dịch sát nghĩa nhất là “hiền giả.” Điều này không có nghĩa là không có ai dùng từ Bhante, “Bạch Ngài,” vào thời đó. Học trò phải gọi thầy của mình là Bhante (bạch ngài) bởi vì sự thân mật quá trớn hàm ý bằng từ āvuso (hiền giả) sẽ tỏ ra là bất kính. Hoặc nếu sự chênh lệch về tuổi tác là quá lớn, vị sư nhỏ hơn có thể gọi vị lớn là Bhante, và vị lớn gọi vị nhỏ bằng āvuso. Do hai vị Tôn giả cùng gọi nhau là āvuso — hiền giả, nên chúng ta không biết ai trong hai vị lớn tuổi hơn.

*Trước khi Đức Phật nhập diệt, Ngài có nói với Ānanda, “Sau khi ta nhập diệt, các vị sư lớn sẽ gọi các vị sư nhỏ hơn mình là āvuso (hiền giả) và các vị sư nhỏ sẽ gọi các vị sư lớn hơn mình là Bhante (bạch ngài).”*

Vì thế sau khi Đức Phật nhập diệt những hình thức xưng hô mà ngài (Đức Phật) đã phê chuẩn này được các vị sư tiếp nhận, và tuân thủ cho đến ngày nay. Tuy nhiên, ngày nay chúng ta y cứ tuổi tác vào hạ lạp (thọ tỳ kheo được bao lâu), chứ không dựa vào tuổi đời. Và chúng ta không dùng những từ āvuso hay bhante cho đến khi chúng ta biết số hạ lạp của vị sư khác. Nếu chúng ta không biết, chúng ta phải hỏi vị ấy “Sư được bao nhiêu hạ (vassa) rồi? nếu tuổi hạ của họ lớn hơn của chúng ta, chúng ta gọi vị ấy là Bhante (bạch ngài), và nếu vị ấy ít hạ hơn, chúng ta gọi họ là āvuso (hiền giả).

Sau khi Tôn giả Mahākoṭṭhika chào hỏi Tôn giả Sāriputta xong, ngài liền đặt câu hỏi, “Các pháp nào một vị tỳ kheo giới đức nên như lý tác ý?” Ở đây có hai từ đáng được chi tiết thêm: *giới đức* và *Tỳ kheo*. Một vị Tỳ kheo giới đức là vị Tỳ kheo phải thực sự thanh tịnh trong giới (sīla) của mình. Điều này không dễ, vì các vị Tỳ kheo có hơn hai trăm giới luật phải giữ. Nếu

một vị sư có thể giữ hơn hai trăm giới không phạm, giới của vị ấy được nói là thanh tịnh và vị ấy được gọi là bậc giới đức.

Những người vừa mới xuất gia (Tỳ kheo) cũng trong sạch về giới (sīla), vì họ chưa phạm một tội nào. Các vị sư dù phạm một số giới luật nào đó, nhưng đã sám hối và sửa đổi lỗi lầm của mình, cũng có thể được nói là có giới trong sạch. Vì thế một vị tỳ kheo gọi là bậc thanh tịnh giới có thể là một vị tỳ kheo không phạm một giới luật nào, hoặc cũng có thể là một vị lỡ phạm vào một hoặc hai giới nhưng đã có sự xét xử và tự khép mình vào kỷ luật đủ để thoát khỏi những phạm tội thêm nữa. Một vị tỳ kheo như vậy được gọi là một vị tỳ kheo giới đức, hay một vị tỳ kheo thanh tịnh trong giới.

Có lần một vị tỳ kheo thỉnh cầu Đức Phật dạy cho ông vừa đủ để ông có khả năng đi vào một nơi thanh vắng và hành thiền. Đức Phật bảo ông hãy bắt đầu bằng việc thanh tịnh hai pháp, đó là thanh tịnh giới (sīla) và chánh kiến, trước khi cố gắng đảm nhận công việc hành thiền. Tại sao? Bởi vì việc thực hành *Satipaṭṭhāna* hay Tứ Niệm Xứ được dựa căn bản trên giới trong sạch. Thanh tịnh giới là một đòi hỏi vô cùng quan trọng đối với người hành thiền. Do đó, một vị tỳ kheo ước muốn hành thiền trước tiên phải thanh tịnh giới. Tất nhiên người cư sĩ cũng phải thanh tịnh giới (ngũ giới hay bát quan trai giới) khi hành thiền.

Ngày nay chữ *bhikkhu* được dịch là “Tỳ kheo.” Lúc đầu từ này chỉ có nghĩa là một người ăn xin (khất cái), cho nên một vị Tỳ kheo chỉ là một người ăn xin. Nhưng việc ăn xin mà vị Tỳ kheo làm không giống như việc ăn xin mà những người hành khất làm. Vị Tỳ kheo đeo bình bát và đi khất thực để kiếm thức ăn cho bữa ăn duy nhất hàng ngày của họ. Lặng lẽ đứng trước một căn nhà, họ không nói gì cả. Người trong nhà hiểu rằng các nhà sư nương nhờ vào họ về vật thực, vì thế với lòng tôn kính họ cúng dường bất cứ món ăn nào họ có thể đem bố thí được. Sau đó vị tỳ kheo tiếp tục đi qua những nhà khác theo cùng cách thức ấy - lặng lẽ đứng, không nói gì, chấp nhận bất cứ vật gì được cho, và đôi khi còn bị đuổi đi nữa.

Loại ăn xin này được gọi là “*ăn xin cao thượng*,” và không giống cách ăn xin của những người hành khất bình thường trên hè phố. Vì việc khất thực vẫn tồn tại ở các nước Phật giáo, cho nên điều quan trọng là chữ *bhikkhu* (Tỳ kheo) không nên xem như “kẻ ăn mày,” vốn là cách gọi rất xúc phạm đến các vị sư.

Có một nghĩa khác được ấn định cho từ *bhikkhu*. Khi một người lăn lộn hết kiếp sống này đến kiếp sống khác và tái sinh đi tái sinh lại không ngừng trong vòng hồi, họ phải chịu đựng rất nhiều loại khổ, vì thế luân hồi là một điều đáng sợ. Theo nghĩa thứ hai này, bất cứ người nào thấy vòng tử sinh luân hồi là nguy hiểm đều có thể được gọi là một *bhikkhu* (Tỳ kheo), dù họ là một vị sư hay một người tại gia cư sĩ cũng vậy. Tuy nhiên, định nghĩa thông thường về *bhikkhu* vẫn muốn nói đến một vị sư, và trong hầu hết mọi trường hợp từ này không thể áp dụng cho người cư sĩ.

Mặc dù một người tại gia cư sĩ có thể được gọi là một *bhikkhu*, sự mở rộng ý nghĩa này không nên đưa đi quá xa. Chẳng hạn, nếu vị Tỳ kheo thực chặt một cái cây họ sẽ mắc một giới tội. Nhưng nếu một “*bhikkhu cư sĩ*” có chặt cây họ chẳng mắc một tội nào cả, bởi vì họ không giữ giới luật của người tu. Vì thế bạn không thể nói rằng một người cư sĩ thực sự là một *bhikkhu*. Trong hầu hết mọi trường hợp một vị *bhikkhu* chỉ muốn nói tới một người đã xuất gia, một vị sư đệ tử của Đức Phật.

Khi Đức Phật thuyết pháp cho các vị sư, người tại gia cư sĩ đến nghe cũng cảm thấy muốn được kể thêm vào đó. Họ cảm thấy như bị bỏ ra một cách không công bằng, và phàn nàn rằng Đức Phật chỉ nói cho các vị sư. Tuy nhiên phải nhớ rằng Đức Phật sống chung với các vị sư của ngài là để hướng dẫn họ trên đạo lộ đi đến Niết-bàn. Vì thế khi ngài cần nói, ngài sẽ nói với họ, luôn luôn với một mục đích, và khi ngài muốn thuyết pháp, ngài sẽ gọi họ. Đó là lý do

vì sao từ bhikkhu lại rất thường xuất hiện trong các bài kinh và Luật Tạng (Vinaya piṭaka) như vậy.

Câu hỏi đầu tiên của Tôn giả Mahākoṭṭhika là “*Những pháp nào một tỳ kheo giới đức nên như lý tác ý?*” Ở đây “*như lý tác ý*” có nghĩa là tác ý một cách khéo léo, tác ý một cách đúng đắn, hay chú tâm đúng đắn vào điều gì.

Và Tôn giả Sāriputta trả lời, “*Hiền giả Mahākoṭṭhika, một vị Tỳ kheo (bhikkhu) cần phải như lý tác ý năm uẩn bị chấp thủ là vô thường, là khổ, như cơn bệnh ...là rỗng không, vô ngã.*”

Ở đây chúng ta để ý thấy rằng câu trả lời gồm những từ “*năm uẩn bị chấp thủ.*” Trong một số bản dịch Anh ngữ câu này được dịch đơn giản là “*năm thủ uẩn*” (*five aggregates of clinging.*) song nếu dịch đúng sẽ phải là “*năm uẩn bị chấp thủ*” (*the five aggregates are subject to clinging.*). Do có sự khác nhau, bạn cần phải hiểu nghĩa đích xác của hai câu này. Có hai điều phải được xem xét ở đây: (1) uẩn và thủ, và (2) các uẩn bị chấp thủ - tức các uẩn là những đối tượng của chấp thủ, hay các uẩn có thể trở thành những đối tượng của sự chấp thủ.

Tuy nhiên, trước hết bạn phải hiểu chấp thủ là gì đã. Chấp thủ có nghĩa là giữ chắc một cái gì đó. Khi chấp thủ một điều gì, bạn giữ chặt nó và không chịu buông ra. Đức Phật dạy có hai loại thủ. Thủ là một trạng thái tâm (tâm sở), với trạng thái tâm này chúng ta chấp thủ các đối tượng. Giả sử, bạn thấy một vật đẹp. Khi một vật được xem là đẹp đối với bạn, bạn thêm muốn nó, và có một lòng khao khát mãnh liệt muốn có được nó. Trong trường hợp này bạn chấp thủ vào đối tượng bằng lòng tham ái mãnh liệt. Nói cách khác, các pháp là, hay có thể là đối tượng của lòng tham muốn mạnh mẽ, tham ái mãnh liệt hay chấp thủ.

Tà kiến cũng có thể khiến cho người ta chấp thủ vào các đối tượng. Đôi khi chúng ta có những quan kiến sai lầm về đối tượng, nghĩ rằng chúng là thường hằng hay nghĩ rằng chúng có một tự ngã hờn hồn. Có thể chúng ta cũng có những tà kiến về chính chúng ta, như nghĩ là chúng ta có một cái ngã hay linh hồn, hoặc có thể xem sự sống là tự ngã hay linh hồn. Khi chúng ta đem áp dụng loại tà kiến này vào các đối tượng, chúng ta liền chấp thủ vào chúng. Vì thế chúng ta có thể chấp thủ vào một đối tượng với tham ái mạnh mẽ hay tà kiến. Bất cứ điều gì chúng ta chấp thủ vào, hoặc với tham ái hoặc với tà kiến, được gọi là một uẩn bị chấp thủ.

Gì là các pháp (mọi sự, mọi vật) chúng ta có thể chấp thủ vào? Đó là những điều chúng ta thấy, nghe, ngửi, nếm, xúc chạm, và suy nghĩ về - nói cách khác, mọi thứ trên đời này. Chúng ta chấp thủ vào mọi thứ trên đời hoặc bằng tà kiến hoặc bằng tham ái mạnh mẽ. Khi chúng ta nói cái này là “tôi” chúng ta đang chấp thủ bằng tà kiến, nhưng khi chúng ta nói cái này là “của tôi” chúng ta đang chấp thủ bằng tham ái.

Về thuật ngữ, các pháp chúng ta chấp thủ vào gọi là các uẩn, hay **khandhā** theo Pāli. Sở dĩ chúng được gọi là các uẩn là vì chúng được hiểu theo nhóm. Chữ nhóm ở đây không muốn nói tới một nhóm các vật khác nhau. Mà chỉ có nghĩa là nhóm các phương diện của một vật. Chẳng hạn, lấy ví dụ một cảnh sắc (*đối tượng của sự thấy*). Có hai mươi tám loại sắc, và cảnh sắc ấy chỉ là một đơn vị của sắc pháp. Đơn vị sắc ấy không phải là một nhóm của nhiều pháp. Nó chỉ là một, tuy thế nó vẫn được gọi là một uẩn. Nó có thể là một uẩn như thế nào? Chính vì một đơn vị sắc có thể thuộc về quá khứ, có thể thuộc về tương lai, hay thuộc về hiện tại. Với sự tập hợp lại của ba phương diện thời gian này mà một đơn vị sắc trở thành một uẩn.

Đối với các trạng thái khác cũng tương tự như vậy. Chúng ta hãy lấy thọ, một trạng thái tâm, làm ví dụ. Thọ chỉ là một trạng thái tâm, một tâm sở, *cetasika*. Nhưng tâm sở đó cũng được gọi là một uẩn, bởi vì nó có thể thuộc về quá khứ, tương lai, hay hiện tại. Nó cũng có thể ở bên trong hay bên ngoài; nó có thể là thô và cũng có thể là tế, và v.v... Như vậy, do nhiều phương diện khác nhau nó có, thọ được gọi là một uẩn.



Bây giờ bạn đã thấy rằng một đơn vị sắc được gọi là một uẩn, và một trạng thái tâm cũng gọi là một uẩn. Theo thuật ngữ mỗi đơn vị hay trạng thái như thế gọi là một uẩn. Đạo Phật dạy có năm uẩn, và một hành giả Vipassanā phải quen thuộc với chúng và các tên gọi của chúng.

Đến đây chúng ta tạm gác đề tài chấp thủ qua một bên, và tiếp tục bàn về năm uẩn: (1) sắc uẩn, (2) thọ uẩn, (3) tưởng uẩn, (4) hành uẩn, và (5) thức uẩn.

Sắc là cái gì dễ bị thay đổi với những điều kiện không thuận giống như nóng, lạnh, đói, khát v.v... . Nó có thể được thấy ở bên ngoài, nơi núi non, cây cối, nơi các hữu tình chúng sinh, và nơi tất cả các hiện tượng vật chất.

Có lẽ tất cả các bạn đều đã biết thọ uẩn là gì rồi, thọ có ba loại là - thọ lạc, thọ khổ, thọ trung tính hay thọ xả. Những cảm thọ này được gọi là thọ uẩn. Mặc dù thọ chỉ là một tâm sở, nó vẫn được gọi là một uẩn vì nó có sự phân chia thành quá khứ, hiện tại, vị lai, và nhiều phương diện khác.

Thứ ba là tưởng uẩn. Tưởng là một trạng thái tâm hay tâm sở làm nhiệm vụ đánh dấu một đối tượng. Bất cứ khi nào chúng ta gặp hay kinh nghiệm một đối tượng mới, tâm sở này sẽ ghi dấu đối tượng ấy trong tâm chúng ta, vì thế khi chúng ta gặp lại đối tượng chúng ta sẽ nhận ra nó là gì liền. Đây là những gì mà “tưởng” muốn nói đến ở đây.

Nhiệm vụ này của tưởng được so sánh với người thợ mộc đánh dấu những thanh gỗ khi ông ta làm một cái gì. Những dấu vết này chỉ ra cho thấy phần nào sẽ được ráp vào ở đâu, phần nào sẽ cắt bỏ, phần nào giữ lại, và v.v... Đánh dấu như thế này là để ông ta nhận ra sau đó, khi cần những thanh gỗ khác. Cũng vậy, khi tâm đánh dấu một cái gì mới, chính là để cho chúng ta nhận ra trong tương lai. Tưởng này cũng chỉ là một tâm sở, song vì nó có chia thành quá khứ, hiện tại, vị lai, và v.v... , nên nó còn được gọi là một uẩn.

Uẩn kế tiếp, hành uẩn, là một cái gì đó hơi khó hiểu. Theo *Abhidhamma* có năm mươi hai tâm sở. Thọ là một tâm sở, và tưởng là một tâm sở khác. Năm mươi tâm sở còn lại gọi chung là hành uẩn, bởi vì nhóm này được dẫn đầu bởi một tâm sở gọi là “*tu*”, hay *cetanā* trong Pāli.

Chữ “hành” là Hán dịch của từ *saṅkhāra* trong Pāli, một từ mà tôi đã giải thích rất nhiều lần. *saṅkhāra* vừa có ý nghĩa của người sản xuất và vừa có nghĩa của sản phẩm. Cái gì sản xuất ra những cái khác là *saṅkhāra*, và cái mà nó tạo ra, hay cái được tạo điều kiện (duyên) bởi nó, cũng được gọi là *saṅkhāra*. Như vậy *saṅkhāra* ít nhất cũng có hai nghĩa - người tạo tác và cái được tạo tác. Trong nội dung của hành uẩn, nó có nghĩa là người tạo tác, tức nó làm ra một cái gì. Ở đây chúng ta phải hiểu chữ *saṅkhāra* trong nghĩa tích cực của nó.

Tuy nhiên, trong các ngữ cảnh khác, chẳng hạn như câu “Tất cả *hữu vi pháp* (*saṅkhāra*) đều vô thường,” chữ *saṅkhāra* ở đây có nghĩa là tất cả những vật do duyên hay điều kiện tạo thành, tất cả những vật được tạo ra. Như vậy chúng ta thấy ý nghĩa của *saṅkhāra* trong câu này hoàn toàn khác với ý nghĩa của *saṅkhāra* trong “*hành*” (cái tạo tác) đã nói ở trên. Có lẽ không có một từ nào khác chuyển tải được đầy đủ ý nghĩa như từ Pāli nguyên thủy này (chuyển tải) vậy.

Vì thế năm mươi tâm sở được gọi chung là *saṅkhārakkhandha* hay hành uẩn. Trong năm mươi tâm sở thuộc hành uẩn, ngoài *cetanā* (*tu*), là *saṅkhāra*, niệm cũng là *saṅkhāra*, tuệ cũng là *saṅkhāra*, tham cũng là *saṅkhāra*, sân cũng là *saṅkhāra*, si cũng là *saṅkhāra* v.v... . Sở dĩ những tâm sở này gọi chung là *saṅkhāra* bởi vì chúng làm hay tạo tác một cái gì đó. Chẳng hạn, khi chúng ta thấy một cái gì, thì một loại hoạt động của tâm hoàn tất (việc thấy) xảy ra. Loại hoạt động của tâm này được gọi là *saṅkhāra*. Ở một phần sau chúng tôi sẽ giải thích thêm về từ *saṅkhāra* này.

Uẩn cuối cùng là thức uẩn. Thức là cái biết đối tượng. Ở đây thức phải được hiểu trong nghĩa thuật ngữ của nó, chứ không nên hiểu theo nghĩa thông thường. Theo *Abhidhamma*, thức chỉ có nghĩa là sự hay biết thuần túy về đối tượng. Nó luôn luôn được kèm theo bởi thọ, tưởng và các tâm sở khác trong nhóm hành (hành uẩn).

Như vậy có cả bảy năm uẩn— sắc uẩn, thọ uẩn, tưởng uẩn, hành uẩn, và thức uẩn. Khi chúng là những đối tượng của sự chấp thủ thì gọi là thủ uẩn, các uẩn bị chấp thủ, hay các uẩn là những đối tượng của sự chấp thủ. Đến đây thì bạn đã biết rõ thế nào là năm uẩn và thế nào là năm uẩn bị chấp thủ rồi chứ gì.

Bây giờ chúng ta hãy coi xem chúng ta có thể thấy năm uẩn bằng cách nhìn vào một vật gì không. Khi chúng ta thấy một cái gì, tức phải có một cảnh sắc (hay sắc trần) để thấy. Phải có con mắt qua đó đối tượng được thấy. Và lúc đó có sự thấy, cái thấy này phát sinh khi đối tượng được thấy đi vào lộ nhãn (*đường đi của con mắt*). Như vậy nhãn thức khởi lên, và khi chúng ta thấy, chúng ta thấy với (nhãn) thức đó.

Trong trường hợp này chúng ta thấy được bao nhiêu uẩn? (1 và 2) Vật hay đối tượng chúng ta thấy là **sắc uẩn** và **thức uẩn**. (3) Khi chúng ta thấy một cái gì, cái đó có thể là khả lạc, có thể là bất khả lạc, hay có thể là trung tính. Chúng ta có thể nghĩ thấy đối tượng này là tốt, hay thấy đối tượng này là không tốt. Như vậy **thọ** cũng liên can khi chúng ta thấy một vật gì. (4) Và bất cứ khi nào chúng ta thấy một đối tượng, thì tâm hay một trạng thái tâm liền ghi dấu (trong tâm) đối tượng đó nhờ thế chúng ta có thể nhận ra nó khi gặp lại sau này. Vì thế **tưởng** cũng liên can trong hành vi thấy. (5) Có những trạng thái tâm hay tâm sở được vận dụng nhằm tạo ra một nỗ lực nào đó để thấy, để hoàn thành hành động thấy này. Mặc dù nó rất vi tế, song nếu bạn thực sự theo dõi tâm của mình, bạn sẽ để ý thấy rằng có một loại hoạt động hay sự vận dụng trong tâm để thấy, để nghe, và v.v... Hoạt động đó là **hành uẩn** (*saṅkhāra*).

Như vậy chúng ta không cần phải nhìn vào sách vở để tìm năm uẩn. Năm uẩn có thể được thấy trong kinh nghiệm của chúng ta. Trong việc kinh nghiệm cái thấy chúng ta có thể tìm được cả năm uẩn. Năm uẩn ấy cũng hiện diện trong việc kinh nghiệm cái nghe, ngửi, nếm, và xúc chạm. Có rất nhiều cảm giác xúc chạm trên thân, và chúng ta có thể nhận ra chúng bằng cách chú tâm thật kỹ đến những gì đang xảy ra ở sát-na hiện tại. Khi chúng ta cảm giác về sự nóng, đó là xúc, và khi chúng ta cảm thấy lạnh, thì đó cũng là xúc. Khi chúng ta hay biết về sự chuyển động phòng, xẹp của bụng, những chuyển động đó là xúc. Và nếu sức ép được cảm thấy ở đấy, thì đó cũng là xúc. Khi xúc chạm một cái gì, chúng ta có thể kinh nghiệm năm uẩn trong sự xúc chạm ấy.

Bạn đã biết rằng đất, nước, lửa và gió là bốn đại tố tạo thành căn bản của mọi vật chất (sắc). Chỉ bằng cách nhìn vào những gì đang diễn ra trong sát-na hiện tại, chúng ta có thể phát triển tuệ giác và thể nhập vào bản chất của các pháp. Chẳng hạn, trong việc tạo ra một chuyển động của thân bắt đầu với ước muốn trong tâm. Chúng ta muốn cử động, vì thế có một ước muốn hay ý định cử động. Những thuộc tính nhỏ nhít của sắc phong đại hay yếu tố gió sẽ được tạo ra do ý định chuyển động này. Khi có ước muốn chuyển động, tâm tạo ra những phân tử mới của phong đại, vượt trội hơn những phân tử cũ, mà vốn sẽ biến mất (khi những phân tử mới xuất hiện). Chính sự tăng thịnh của phong đại (chất gió) là những gì chúng ta gọi là sự chuyển động.

Theo lời dạy nghiêm ngặt của Vi-diệu-pháp (*Abhidhamma*) thì không có gì chuyển động. Bạn có tin điều đó không? Hiện giờ tôi đang cử động cánh tay của tôi. Thực sự thì không có gì chuyển động cả. Cái dường như đang chuyển động chỉ là sự tăng thịnh của những thuộc tính sắc, những phân tử của phong đại do ước muốn chuyển động gây ra. Mỗi chuyển động, theo

Vi-diệu-pháp, mặc dù xem chừng như là sự chuyển động, vẫn hoàn toàn không phải là sự chuyển động.

Tôi nghĩ điều này có thể được chứng minh. Như thế nào? Khi bạn đi xem xi-nê bạn cho rằng những hình ảnh trên màn hình đang chuyển động. Nhưng trong thực tế bạn biết rằng hoàn toàn không có những bức hình cử động. Chúng chỉ là những bức hình tĩnh hay đứng yên được chiếu lên màn hình nối tiếp nhau hết bức này sang bức khác. Khi chúng ta nhìn lên màn hình, tâm chúng ta tạo ra ảo tưởng rằng những bức hình đang cử động. Nhưng kỳ thực chúng không chuyển động tí nào cả. Cái đang chuyển động chỉ là sự tưởng tượng của chúng ta. Chúng ta tưởng tượng những bức hình tĩnh riêng biệt tạo thành một tổng thể này là một sự thay đổi đang trôi chảy liên tục, và rồi chúng ta nghĩ rằng những bức hình ấy đang cử động.

Tương tự, khi bạn cử động cánh tay, thực ra không phải cánh tay cử động, mà chính những thuộc tính sắc của phong đại, do ước muốn tạo ra, chuyển động. Sự kiện này có thể dễ dàng nhận ra qua việc thực hành thiền Minh Sát. Khi ghi nhận sự phồng và xẹp của bụng, bạn thực sự đang ghi nhận yếu tố gió hay phong đại, bởi vì nhiệm vụ của phong đại là sự chuyển động, vốn được gồm trong nghĩa của xúc. Và phong đại cũng được kể trong nghĩa của xúc. Vì thế khi bạn hay biết về những chuyển động phồng và xẹp của bụng, bạn đang kinh nghiệm một loại xúc.

Cũng trong kinh nghiệm đó, bạn có thể tìm thấy năm uẩn: sắc, thọ, tưởng, hành, và thức. Thực sự ra, chúng có thể được thấy trong mọi kinh nghiệm, và năm uẩn này có thể bị chấp thủ qua tham ái mạnh mẽ hay qua tà kiến. Đó là lý do vì sao chúng được gọi là năm thủ uẩn, các uẩn bị chấp thủ, hay năm uẩn là những đối tượng của thủ.

Chính năm thủ uẩn này là cái chúng ta phải quán sát và chánh niệm trên đó để được giải thoát khỏi khổ. Ngay cả khi bạn đang nghĩ về một điều gì, năm uẩn cũng có mặt. Khi bạn đang nghĩ, bạn không thấy với mắt, không nghe với tai của mình. Bạn đang nghĩ bằng tâm của bạn. Khi bạn đang suy nghĩ, tức là bạn đang thấy một cái gì đó trong tâm của mình, đang nghe một điều gì đó trong tâm của mình, và v.v... Các đối tượng thấy hoặc nghe trong tâm ấy được gọi là các đối tượng quá khứ. Nhưng nếu chúng là những cảnh sắc (sắc trần) hay cảnh thính (thanh trần), chúng thuộc về sắc uẩn.

Thức cũng phải có một căn cứ (Xứ căn) để từ đó nó khởi lên. Nếu chúng ta không có mắt, sẽ không có thức thấy (nhãn thức). Nếu chúng ta không có tai, sẽ không có thức nghe (nhĩ thức). Thế còn suy nghĩ thì sao? Thức suy nghĩ (ý thức) cũng cần phải có một căn cứ hay chỗ nương (để khởi lên). Theo *Abhidhamma*, căn cứ của nó là trái tim, đặc biệt là chất máu trong trái tim.

Với mọi kinh nghiệm - thấy, nghe, ngửi, nếm, xúc chạm, và suy nghĩ - luôn luôn có năm uẩn. Nếu chúng ta không quán sát chúng, nếu chúng ta không áp dụng chánh niệm trên chúng, chúng ta sẽ luôn luôn chấp thủ vào chúng, hoặc bằng tham ái mạnh mẽ hoặc bằng tà kiến. Và bởi vì năm uẩn là những đối tượng có thể bị chấp thủ, cho nên nếu chúng ta không chánh niệm, chúng ta sẽ thường hay chấp thủ vào chúng.

Để không chấp thủ vào chúng, rõ ràng là chúng ta phải quán sát trong khi chúng có mặt. Chúng ta không thể quán sát năm uẩn khi chúng đã thuộc về quá khứ. Mặc dù chúng ta có thể nhớ được một kinh nghiệm quá khứ nào đó, song nó sẽ không bao giờ xuất hiện một cách sinh động như nó từng xuất hiện ở khoảnh khắc hiện tại của nó. Vì thế để tránh chấp thủ vào năm uẩn, chúng ta phải quán sát khi chúng hiển hiện, khi chúng có mặt. Bằng ngược lại chúng ta sẽ luôn luôn chấp thủ vào chúng.

Khi có chấp thủ, nó sẽ không dừng lại ở đó, không đơn giản chỉ có chấp thủ thôi. Giả sử chúng ta bị dính mắc vào một vật và chúng ta muốn có nó. Do ước muốn này thúc đẩy, chúng

ta cố gắng để sở hữu nó cho bằng được, và sẵn sàng làm bất cứ điều gì để có được nó. Chúng ta có thể ăn cắp, chúng ta có thể dùng sức mạnh để chiếm đoạt nó từ người khác, hay thậm chí cả sát nhân, chỉ để có được những gì chúng ta muốn. Vì thế, do thủ thúc đẩy, chúng ta tạo tác những hành nghiệp.

Đôi khi cái chúng ta chấp thủ là bất thiện, và nó cũng có thể là thiện. Dù là thiện hay bất thiện, vì là nghiệp (*kamma*) nên chúng có tiềm năng cho quả trong tương lai, và chúng ta sẽ thọ lãnh quả báo của những hành nghiệp ấy trong tương lai. Do đó khi có thủ, thì có nghiệp; khi có nghiệp, có quả của nghiệp ấy dưới hình thức tái sinh trong tương lai. Và khi có tái sinh, thì có già, đau bệnh, chết, và v.v... Như vậy thời hạn trong vòng luân hồi của chúng ta sẽ kéo dài ra nếu chúng ta không cảnh giác, nếu chúng ta không áp dụng chánh niệm đối với những gì chúng ta kinh nghiệm ở khoảnh khắc hiện tại.

Khi thấy các đối tượng, hãy thấy chúng chỉ là những đối tượng vốn sanh và diệt. Hiểu rằng chúng là vô thường, chúng là khổ, và chúng là vô ngã hay không có thực thể. Lúc đó bạn sẽ không chấp thủ vào chúng. Nếu không có thủ, không thể nào có nghiệp. Khi không có nghiệp, sẽ không có quả của nghiệp. Đó là lý do vì sao áp dụng chánh niệm vào bất cứ kinh nghiệm nào chúng ta đang có trong khoảnh khắc hiện tại rất là quan trọng.

Đến đây có lẽ đã quá rõ để hiểu rằng, điều quan trọng là làm sao không chấp thủ vào năm thủ uẩn. Để tránh chấp vào chúng, chúng ta phải quan sát, phải ghi nhận, và chánh niệm về sự có mặt của chúng. Điều này trả lời cho những câu hỏi “Khi nào chúng ta phải ghi nhận năm uẩn, và vì mục đích gì chúng ta phải ghi nhận chúng?” Trả lời cho câu hỏi “khi nào” thì đó là khoảnh khắc hay sát-na hiện tại. Trả lời cho câu hỏi “vì mục đích gì” thì đó là để không chấp thủ vào chúng. Khi ghi nhận năm uẩn, chúng ta phải cố gắng ghi nhận chúng ngay khi chúng nảy sanh, hay trong khi chúng vẫn hiện hữu.

Chúng ta thường nói về *khoảnh khắc hiện tại* hay *sát-na hiện tại*. Thực sự ra, chữ hiện tại ở đây cần phải hiểu như một khoảng thời gian trong hiện tại, chứ không phải là một sát-na hiện tại đích xác. Điều này là vì khi chúng ta chánh niệm về các đối tượng, hầu hết những gì mà chúng ta quan sát không còn là hiện tại nữa. Có lẽ trong chưa đầy cái nháy mắt, chúng đã trở thành quá khứ.

Chẳng hạn, khi chúng ta chánh niệm về cơn giận, ngay lúc chúng ta ghi nhận nó, cơn giận không còn ở đó nữa. Nó đã biến mất, bởi vì cơn giận và chánh niệm không thể cùng tồn tại. Đúng sự thực thì khi tâm bạn đang chánh niệm về cơn giận có nghĩa rằng vào lúc đó cơn giận không còn trong tâm bạn nữa. Nó đã thuộc về quá khứ. Nhưng vì nó là một khoảnh khắc quá khứ quá gần gũi, nên chúng ta vẫn gọi nó là “hiện tại” khi nói “chánh niệm về khoảnh khắc hiện tại hay sát-na hiện tại.”

Tuy nhiên, trong khi bạn đang chánh niệm về hơi thở hay những chuyển động phồng và xẹp của bụng, có những lúc bạn thực sự có thể thấy sát-na hiện tại đích xác. Điều này xảy ra khi bạn ghi nhận sự ‘phồng, xẹp’ của bụng, nếu sự ghi nhận và những chuyển động trùng hợp nhau một cách chính xác. Song điều này không thể xảy ra khi bạn đang chánh niệm trên những tư duy của bạn, bởi vì vào lúc bạn chánh niệm về những tư duy ấy, chúng đã ở trong quá khứ. Nhưng trong trường hợp của thiền Minh Sát, chúng ta xem chúng như là hiện tại khi chúng ta nói “hãy chánh niệm về hiện tại” hay “hãy sống trong sát-na hiện tại.” Khi hành thiền Minh Sát vấn đề thiết yếu mà bạn phải nhớ là phải chánh niệm về đối tượng ở khoảnh khắc hiện tại.

Bạn phải chánh niệm để tránh dính mắc vào năm thủ uẩn. Bạn không muốn chấp thủ vào chúng, bởi vì chấp thủ dẫn đến (tạo) nghiệp. Nghiệp dẫn đến quả (của nghiệp), vốn chỉ là khổ, và bạn thì lại muốn thoát khỏi khổ càng sớm càng tốt. Để tránh khổ, hãy quan sát sát-na hiện tại. Chỉ cần chú tâm vào đối tượng của sát-na hiện tại, bạn sẽ có định hay sát-na định, với định

này bạn có thể nhập vào bản chất của mọi vật, và có thể tiến từ giai đoạn này đến giai đoạn khác cho tới khi bạn đạt đến sự giải thoát hoàn toàn.

Năm ngoái tôi đã kể cho bạn nghe chuyện những con voi. Voi là loài vật rất thông minh, và nhiều con trong chúng đã được huấn luyện để làm công việc vận chuyển gỗ trong rừng. Người ta nói rằng chúng có một khả năng làm việc chính xác đến độ khi chuông rung để chúng ngưng (công việc), chúng sẽ ngưng ngay lập tức. Mặc dù chỉ còn lại khoảng hơn một mét nữa là xong việc đẩy gỗ, chúng cũng sẽ không làm. Ngay khi chuông rung, chúng liền ngưng công việc và để khúc gỗ lại đó.

Có người bảo tôi rằng nói hơn một giờ như vậy không phải là một ý kiến hay. Sau một giờ người ta sẽ cảm thấy khó chịu với việc ngồi. Nhưng tôi lại nghĩ rằng một giờ không đủ, bởi vì chúng ta đã hết khoảng nửa giờ cho việc dịch rồi<sup>1</sup>. Cho nên hiện nay tôi thuyết giảng trong hai giờ. Và bây giờ thực sự đã hai giờ năm rồi, vì thế tôi sẽ theo gương những con voi (tức là ngưng thuyết).



### III. Vô Thường

Theo những câu trả lời mà Tôn giả Sāriputta đã đưa ra trong Kinh *Silavanta*, một vị Tỳ kheo giới đức hay người mà giới (*sīla*) trong sạch nên thực hành Vipassanā để thấy năm thủ uẩn là vô thường, khổ, bệnh hoạn, ung nhọt, mũi tên, bất thiện, ốm đau, người lạ, huỷ hoại, rỗng không, vô ngã. Liên sau bài Kinh này trong Tương Ưng Bộ (*Saṃyutta Nikāya*) có một bài kinh khác gọi là *Sutavanta Sutta* (Vị Được Nghe Pháp Đầy Đủ). Chúng ta có thể xem bài kinh này như bài kinh ‘em’, vì nội dung của nó hoàn toàn giống như Kinh Vị Trì Giới “*Silavanta Sutta*”, chỉ khác là vị Tỳ kheo ở đây là một ‘**cụ văn giả**’ tức vị Tỳ kheo được nghe pháp đầy đủ.

Chữ *Suta* có nghĩa là “nghe”. Thời xưa sách viết không dễ gì có, và có lẽ theo tập quán thời ấy không ai ghi chép những lời dạy của Đức Phật. Vì thế người thầy dạy, và học trò học bằng cách lắng nghe những lời dạy của thầy giáo. Đây là lý do vì sao chữ *suta* mang ý nghĩa của một điều gì người ta đã được học, và *Sutavanta* có nghĩa là người có kiến thức qua việc học, người đa văn.

Trong bài kinh này Tôn giả Mahākotṭhika hỏi Tôn giả Sāriputta câu hỏi giống như trong Kinh Người Trì Giới (*Silavanta Sutta*): “*Các pháp nào một vị Tỳ kheo đa văn cần phải như lý tác ý?*” Và câu trả lời cũng vậy – “*Một vị Tỳ kheo đa văn cần phải như lý tác ý năm thủ uẩn là vô thường, khổ, bệnh hoạn, ung nhọt, mũi tên, bất hạnh, ốm đau, người lạ, huỷ hoại, rỗng không, vô ngã.*” Vì thế hai bài kinh có thể được xem là một.

Để thấy năm thủ uẩn là vô thường và v.v... , bạn cần cái gì? Bạn cần có định. Không có định bạn không thể hy vọng thấy được năm thủ uẩn là vô thường, v.v... Định là một yếu tố quan trọng trong việc hành thiền. Dù pháp hành của bạn là Thiền Chỉ (*samātha*) hay thiền Minh Sát (*vipassanā*), bạn cũng cần phải có phần thiết yếu của pháp hành thiền này.

Để có định bạn phải làm gì? Bạn phải thực hành chánh niệm. Không có chánh niệm bạn không thể có định, bởi vì niệm là sự hay biết đầy đủ về đối tượng. Nếu không có sự hay biết

<sup>1</sup> Ở đây ngài Sīlananda, tác giả của cuốn sách, đang liên hệ đến việc thuyết giảng của ngài. Do cần phải chuyển dịch sang một ngôn ngữ khác cho phù hợp với hội chúng tại đó, nên thời gian thuyết giảng bị kéo dài ra, vì thế thay vì giảng một tiếng như thường lệ, ngài phải giảng hai tiếng. ND

đầy đủ về đối tượng, không thể nào có định trong tâm. Vì thế để có định, nhất thiết phải hành chánh niệm .

Để thực hành chánh niệm bạn cần phải làm gì? Bạn cần phải tinh tấn. Không cố gắng tinh tấn, bạn không thể hành chánh niệm. Ba pháp cốt yếu nhất cho việc hành thiền là định, niệm, và tinh tấn. Trước tiên bạn phải tinh tấn để có niệm. Rồi, với sự hỗ trợ của tinh tấn và chánh niệm bạn có định. Một khi bạn đã có định hay sự yên tĩnh của tâm, tâm thoát khỏi những chướng ngại tâm lý hay các triền cái. Từ đó bạn bắt đầu thấy được năm thủ uẩn là vô thường, là khổ, là cơn bệnh, v.v...

Trong ba bước chính của việc hành thiền, niệm là quan trọng nhất. Bởi vì niệm là yếu tố đòi hỏi phải có đối với mọi thiền pháp, nó không bao giờ được xem là quá mạnh. Thực sự ra chúng ta cần làm cho niệm thật vững mạnh, và nó càng mạnh, càng tốt. Tuy nhiên, bạn cần phải thận trọng với hai bước kế tiếp, tinh tấn và định. Tinh tấn có thể quá ít hoặc quá nhiều, và định cũng có thể quá ít hay quá nhiều.

Nếu có quá ít tinh tấn, chúng ta không thể thực hành chánh niệm. Và nếu có quá nhiều tinh tấn, chúng ta cũng không thể thực hành chánh niệm. Quá nhiều tinh tấn dẫn đến trạo cử và không yên. Điều này có thể xảy đến khi người hành thiền (*hành giả - yogi*) rất hăng hái muốn thành tựu một cái gì, rất hăng hái muốn đạt đến sự giác ngộ, rất hăng hái muốn có những kết quả. Với sự hăng hái như vậy, hành giả có khuynh hướng sử dụng tinh tấn nhiều hơn cần thiết. Và khi tinh tấn nhiều hơn cần thiết được thực hiện, tâm bị khuấy động, hoặc nó trở nên dao động và đó là trạo cử. Khi tâm trạo cử, nó không thể ở yên trên đối tượng. Vì thế cần phải tránh tinh tấn thái quá khi hành thiền .

Định cũng có thể có quá nhiều. Khi có quá nhiều định, người hành thiền có khuynh hướng mất hay giảm sút tinh tấn. Lúc đó định chiếm ưu thế và mức tinh tấn của hành giả lại sút giảm, dẫn họ đến chỗ lười biếng hoặc lờ đờ, buồn ngủ. Khi thiếu sức tinh tấn, định cần thiết cho việc hành thiền cũng trở nên tệ hơn.

Nếu việc hành thiền muốn tiến triển một cách suôn sẻ hành giả cần phải tránh loại lòng vòng này. Tinh tấn và định chỉ cần vừa đủ cho mục đích, chúng cần phải được quân bình. Làm thế nào để quân bình giữa tinh tấn và định? Bạn không cần phải lo. Các vị thầy của bạn sẽ nhận ra vấn đề này, và nếu bạn theo những chỉ dẫn của họ bạn sẽ không có quá nhiều tinh tấn hay có quá nhiều định.

Khi bạn đang hành thiền, bạn được chỉ dẫn là phải chánh niệm về hai việc — hoặc là hơi thở - vô và hơi thở-ra, hoặc là sự phồng và xẹp của bụng. Nhưng khi một đối tượng khác trở nên nổi bật vào khoảnh khắc đó, bạn phải đặt niệm trên đối tượng ấy cho đến khi nó biến mất. Lúc đó bạn lại quay niệm trở về với hơi thở hoặc bụng. Vì thế việc thực hành căn bản là chánh niệm trên hai đối tượng — hoặc hơi thở hoặc bụng, và bất kỳ đối tượng nào phát sanh làm phân tâm bạn.

Tại sao phải hai đối tượng? Sao không chỉ một đối tượng? Hoặc tại sao không nhiều hơn hai đối tượng? Nếu bạn phải chánh niệm về nhiều hơn hai đối tượng, điều đó có thể khơi dậy quá nhiều tinh tấn và gây ra trạo cử. Và nếu bạn chỉ có một đối tượng để chú tâm vào, đặt toàn tâm của bạn vào một đối tượng đó là điều không nên. Mặc dù bạn cũng có thể có định, song trong trường hợp này định có thể trở nên thái quá.

Vì thế để cho tinh tấn của bạn không quá nhiều hoặc quá ít, bạn được cho hai đối tượng để giữ cho chánh niệm của bạn mạnh mẽ, vững chắc, không sút mẻ, và không căng thẳng hay trạo cử. Chánh niệm chỉ hai đối tượng sẽ giúp bạn quân bình được tinh tấn và định, hai yếu tố

quan trọng trong việc hành thiền. Hai yếu tố này phải luôn luôn được quân bình. Chúng phải luôn luôn vừa đủ số lượng, không quá nhiều cũng không quá ít.

Trả lời hai câu hỏi đầu tiên của Tôn giả Mahākoṭṭhika, Tôn giả Sāriputta nói rằng một vị Tỳ kheo giới đức và một vị Tỳ kheo đa văn cần phải như lý tác ý năm thủ uẩn là vô thường, khổ, v.v... Liên quan đến một vị “Tỳ kheo đa văn” ở đây nổi lên một câu hỏi. Một người cần phải có bao nhiêu kiến thức trước khi họ bước vào hành thiền? Nếu đọc trong Thanh Tịnh Đạo (*Visuddhimagga*) bạn có thể có quan niệm rằng bạn phải biết thật nhiều trước khi thực hành Vipassanā hay thiền Minh Sát.

Thanh Tịnh Đạo là một cuốn sách viết vào thế kỷ thứ tư sau công nguyên bởi Ngài Buddhaghosa, một vị sư uyên thâm giáo pháp. Vì tác phẩm được viết cho các vị sư hành thiền, đương nhiên ngài cho rằng những độc giả của nó hẳn phải hiểu nhiều về giáo pháp. Nhưng đối với những người chưa từng biết những lời dạy của Đức Phật, cuốn sách, được chia làm ba phần, không dễ đọc chút nào.

Chủ đề của phần thứ nhất là làm thế nào để thanh tịnh giới (*sīla*). Thứ hai là định (*samādhi*), trong đó giải thích bốn mươi đề mục thiền chỉ (*samātha*), chuẩn bị thiền ra sao, làm thế nào để tìm một vị thầy, và những chi tiết khác liên quan đến thiền chỉ. Phần này cũng giải thích các năng lực thần thông (*abhiñña*), bốn loại thăng trí mà một hành giả có được sau khi đắc các thiền (*Jhānas*) sắc giới và vô sắc giới.

Phần thứ ba về tuệ, *paññā*, thực chất là về thiền Vipassanā. Luận sư Buddhaghosa bắt đầu phần này với sự giải thích chi tiết về các uẩn, (12) xứ, (18) giới, các căn (quyền), duyên khởi, và Tứ Thánh Đế. Chỉ sau đó ngài mới mô tả về thiền Minh Sát (*Vipassanā*). Vì thế đọc Thanh Tịnh Đạo có thể cho bạn ấn tượng rằng trước khi muốn thực hành thiền Minh Sát bạn phải biết rõ mọi chi tiết về các uẩn, và giáo lý duyên khởi. Tôi không nghĩ rằng các bạn đã biết rõ hết được mọi chi tiết của những chủ đề này.

Sakka, Đế Thích thiên vương, có lần đã hỏi Đức Phật một vị Tỳ kheo phải có bao nhiêu tri kiến để thực hành và đạt đến A-la-hán thánh quả. Đức Phật trả lời, “*Một vị Tỳ kheo sau khi đã nghe rằng tất cả pháp không xứng đáng để chấp trước vào, vị ấy biết rõ tất cả pháp.*” Điều này có nghĩa rằng sau khi nghe nói các pháp hữu vi không đáng để chấp trước vào bằng tham ái hay tà kiến, vị ấy có thể hành thiền.

Vì thế, một vị Tỳ kheo chỉ cần nghe chừng này – các pháp không thể xem là thường, lạc, ngã, tịnh. Nếu vị Tỳ kheo chỉ biết bấy nhiêu thôi, họ có thể hành thiền được rồi. Theo sự giải thích này thì một người không cần phải biết nhiều về Phật Pháp mới hành thiền. (*Tôi nghĩ các bạn cũng như vậy thôi.*)

Chú giải thêm vào một ít nữa. Chú giải nói rằng nếu một người biết là có Tứ Thánh Đế, và rằng hai đế đầu (*Khổ Đế và Tập Đế*) thuộc về vòng tử sanh luân hồi, và hai đế sau (*Diệt Đế và Đạo Đế*) dẫn đến sự giải thoát khỏi vòng luân hồi, họ có thể hành thiền chỉ trên hai đế đầu. Nếu bạn biết nhiều chừng đó, bạn đã có đủ tri kiến để hành thiền được rồi.

Bạn đã nghe giảng về Tứ Thánh đế. Hai đế đầu là hiệp thế, tức thuộc về thế gian, và hai đế sau thuộc siêu thế. Khi thực hành Vipassanā, bạn chỉ làm việc với hai đế đầu thuộc hiệp thế — Khổ Đế và Tập Đế. Thánh Đế Thứ Ba — Diệt Khổ Thánh Đế, là đế chứng đắc, và thứ tư, Đạo Diệt Khổ Thánh Đế, khởi lên vào sát-na giác ngộ, như kết quả của việc hành thiền Minh Sát.

Còn về việc hiểu duyên khởi thì sao? Duyên khởi đã được giải thích rất chi tiết trong Thanh Tịnh Đạo. Trong trường hợp này phụ chú giải sẽ giúp ích. Phụ chú giải nói là nếu bạn biết rằng có nhân, và có quả của nhân đó, thì kể như bạn đã biết pháp duyên khởi.

Cho dù bạn không biết những chi tiết của pháp duyên khởi, song nếu bạn biết rằng có những nguyên nhân và kết quả của những nhân đó, bạn được nói là đã thực sự có tri kiến về duyên khởi. Tóm lại, duyên khởi dạy rằng những trạng thái tâm lý và vật lý (hay danh và sắc) luôn luôn sanh khởi tùy thuộc vào các điều kiện.

Theo lời dạy này, mọi sự mọi vật trên thế gian đều do duyên sanh. Vì thế nếu bạn chỉ biết rằng có những duyên, và có những pháp được quy định bởi những duyên ấy, thế là đã đủ để nói rằng bạn thực sự hiểu được duyên khởi rồi. Thông tin này là từ kinh điển, chú giải, và phụ chú giải.

Đối với những người không có kiến thức về kinh điển và chú giải, nhưng có khả năng tư duy, chúng ta hãy suy xét như sau. Hai tháng sau khi Giác Ngộ, Đức Phật thuyết bài pháp đầu tiên cho nhóm năm vị Kiều-Trần-Như. Bạn nghĩ xem các vị này đã biết gì về những pháp như là Tứ Thánh Đế, Năm uẩn, 12 xứ, hay duyên khởi hay chưa? Liệu bạn có thể nói rằng các vị này đã biết Vi Diệu Pháp (Abhidhamma) từ tri kiến trước không?

*Một số người có thể nói rằng “Ồ, các vị đã tích lũy rất nhiều Balamật (pāramī) và có nhiều kinh nghiệm trong quá khứ, các vị là những con người đặc biệt, có nhiều tài năng. Vì thế khi các vị nghe bài pháp của Đức Phật, tất cả những điều ấy có thể đã có trong các vị rồi (Đức Phật chỉ đánh thức dậy thôi).”*

Nhưng tôi nghĩ chúng ta cũng có thể nói rằng các vị rõ ràng không có chút tri kiến nào như vậy. Những khám phá này của Đức Phật hoàn toàn xa lạ đối với bất kỳ người nào khác cho tới khi ngài thuyết bài pháp đầu tiên cho năm vị Kiều-Trần-Như tại Isipatana. Do đó các vị, không có tri kiến trước về năm uẩn, 12 xứ, duyên khởi, v.v..., đã học bằng cách lắng nghe bài pháp đầu tiên của Đức Phật. Kết quả là, sau khi nghe xong, các vị đều đắc Nhập Lưu Thánh Quả — Sotāpanna, và ít lâu sau, trở thành các bậc A-la-hán.

Những điển hình như vậy chúng ta có thể tìm thấy rất nhiều trong kinh điển cũng như chú giải. Ở đây chỉ đơn cử một ví dụ. Tôn giả Sāriputta khi gặp Tôn giả Assaji (A Thuyết Thị) vẫn chưa phải là một Phật tử. Thời gian đó ngài còn là đệ tử thuộc giáo phái của một vị đạo sư khác, và biết rất ít về giáo lý của Đức Phật. Nhưng bị ấn tượng bởi oai nghi của Tôn giả Assaji, ngài đã thỉnh cầu Tôn giả dạy cho ngài một điều gì đó về Pháp (Dhamma). Tôn giả Assaji chỉ đọc một bài kệ hướng dẫn có bốn câu, và kinh nói rằng sau khi vừa nghe xong hai câu đầu của bài kệ đó, Sāriputta trở thành một bậc Thánh Nhập Lưu (Sotāpanna), và không lâu sau đó là đệ tử nổi tiếng của Đức Phật.

Vì Sāriputta là một người trí tuệ bậc nhất sau Đức Phật, cho nên không có gì khó đối với ngài để có được tri kiến này ngay khoảnh khắc tiếp nhận lời dạy từ Tôn giả Assaji. Tuy nhiên, chúng ta không tài năng như năm vị Kiều Trần Như hoặc Tôn giả Sāriputta, hơn nữa chúng ta lại cách xa thời Đức Phật hơn hai ngàn năm trăm năm. Vì thế tôi nghĩ chúng ta cũng nên chấp nhận một số nhân nhượng nào đó.

Tất nhiên bạn nên biết về những lời dạy của Đức Phật, nhưng không cần nhiều lắm. Nếu bạn biết rằng có năm uẩn; và năm uẩn này là vô thường, khổ và vô ngã; và rằng có Tứ Thánh Đế - nếu bạn đã nghe, đọc, hay đã biết những điều này, tôi nghĩ bạn có thể hành thiền Minh Sát được rồi.

Tri kiến về năm uẩn rất hữu ích, bởi vì bạn có thể xác chứng pháp hành của mình với những gì bạn đã biết. Khi bạn hành thiền, bạn kinh nghiệm rất nhiều điều, và đôi khi bạn không biết chúng là cái gì. Song nếu bạn có kiến thức đúng đắn về năm uẩn, bạn sẽ biết những gì đang xảy ra với bạn và bạn đang kinh nghiệm cái gì. Lúc đó bạn cũng giống như một người đã được đọc



qua một tấm bản đồ trước khi đi đến một nơi nào đó – khi họ đi tới chỗ nào, họ biết đó là đâu, và cần phải đi tiếp như thế nào.

Cũng vậy, bởi lẽ bạn đang thực hành dưới sự hướng dẫn của một vị thầy, tôi nghĩ nếu bạn chỉ có một ít kiến thức về Phật Pháp thôi đã là đủ. Các vị thầy của bạn có thể cho bạn đủ thông tin về năm uẩn, nāma (danh) và rūpa (sắc), và v.v... Như vậy, dù bạn không đọc *Thanh Tịnh Đạo*, dù bạn không biết *Vi Diệu Pháp* (Abhidhamma), chừng đó là đã vừa đủ để bạn thực hành thiền Minh Sát rồi. Thầy của bạn sẽ cung cấp kiến thức này và những điều cần thiết khác để bạn biết.

Tôi không nói điều này để cố gắng thuyết phục bạn thôi không học Phật Pháp nữa. Học là tốt, biết những gì Đức Phật dạy là tốt. Song nếu bạn có khuynh hướng thực hành, tôi muốn bạn biết những gì là khả dĩ đủ để bạn thực hành được ngay bây giờ, cho dù không có kiến thức chi tiết về những lời dạy của Đức Phật. Nhưng nếu bạn muốn chia sẻ kiến thức của mình với những người khác, nếu bạn hy vọng là một bậc thầy trong tương lai, hoặc nếu bạn hiện đang là thầy, thì tất nhiên bạn cần phải có kiến thức rộng rãi về Phật Pháp.

Đến đây chúng ta sẽ trở lại với câu trả lời mà Tôn giả Sāriputta đã đưa ra khi ngài nói rằng một vị Tỳ kheo giới đức và một vị Tỳ kheo đa văn cần phải như lý tác ý năm thủ uẩn là vô thường, khổ, bệnh hoạn,...vô ngã.

Các bản chú giải nói rằng chúng ta nên biết ba điều liên quan đến vô thường. (1) Cái gì là cái bị vô thường? Chúng ta hay nói “*vô thường, vô thường,*” nhưng cái gì là cái chúng ta muốn nói là vô thường? (2) Cái gì là tướng hay dấu hiệu của vô thường? Chúng ta phải biết những đặc tính, dấu hiệu, hay tướng của vô thường. (3) Thế nào là thấy đi thấy lại nhiều lần về vô thường?

Cái gì là cái bị vô thường? Khi chúng ta nói “*vô thường*” ý chúng ta muốn nói cái gì vô thường? Bạn đã biết câu trả lời rồi. Năm uẩn là vô thường, và đó là cái được Đức Phật dạy là vô thường. Tất nhiên bạn vẫn chưa thực thấy điều này, nhưng qua việc thực hành Minh Sát cuối cùng sự kiện này sẽ được thấy. Vì thế cái gì là cái bị vô thường? Câu trả lời là cả năm uẩn, chứ không chỉ năm thủ uẩn .

Ở đây có sự khác nhau giữa “uẩn” và “thủ uẩn.” Khi chúng ta nói năm thủ uẩn, chúng ta chỉ muốn nói các uẩn hiệp thể. Nhưng khi chúng ta nói các uẩn không thôi, thì các uẩn siêu thể cũng được gồm trong đó. Như vậy các uẩn cả hiệp thể lẫn siêu thể đều vô thường.

Tâm Đạo thuộc về uẩn siêu thể. Nó cũng thuộc thức uẩn nhưng ở mức siêu thể. Tuy nhiên, tâm Đạo sanh lên và diệt tức thời, và liền sau nó là tâm Quả, mà vốn cũng diệt ngay lập tức. Vì thế các loại tâm được kể trong siêu thể uẩn cũng vẫn vô thường.

Khi chúng ta nói về vô thường, chúng ta muốn nói rằng tất cả mọi thứ trên thế gian này đều vô thường. Nhưng trong ngôn ngữ của kinh điển, chúng ta thường nói “năm uẩn” thay vì “mọi thứ trên đời.” Tại sao chúng ta nói năm uẩn là vô thường? Chúng ta thấy gì khiến chúng ta nói chúng là vô thường? Phải có những dấu hiệu hay đặc tính chỉ ra tính chất vô thường của chúng. Những dấu hiệu này cũng giống như những lá cờ qua đó chúng ta hiểu được rằng năm uẩn là vô thường. Tôi nghĩ tất cả bạn đều biết những đặc tính ấy.

Theo Visuddhimagga hay Thanh Tịnh Đạo, sự sanh, diệt và thay đổi là những đặc tính của vô thường. Trước tiên có sanh; rồi đến những gì được gọi là thay đổi, trở nên khác đi hay già đi. Sau đó là diệt, biến mất. Trong việc quan sát các uẩn, chúng ta thấy rằng chúng sanh lên và kéo dài trong một vài sát-na ngắn ngủi, và rồi diệt mất. Khi chúng ta thấy rằng chúng luôn luôn sanh, thay đổi, và biến mất như vậy, thì từ những đặc tính hay dấu hiệu ấy chúng ta biết rằng

các uẩn là vô thường. Và chúng ta kết luận những đặc tính của vô thường là sanh, diệt và thay đổi.

Có lẽ bạn đã quen với ba giai đoạn của hiện hữu: sanh, trụ (dừng lại một thời gian) và rồi diệt. Những giai đoạn đó được gọi là ba sát-na tiểu của một sát-na tâm (*the three sub-moments of one thought moment*). Khi chúng ta thấy một trạng thái tâm sanh, dừng lại một thời gian, và rồi biến mất, chúng ta biết rằng trạng thái này là vô thường. Cái biết hay thấy rằng một điều gì đó là vô thường này phải xuất phát từ kinh nghiệm riêng của bạn. Nó không phải đến từ sách vở, nó không phải đến từ một vị thầy. Nó phải đến từ bên trong bạn. Vì thế đừng cảm thấy tự mãn với những gì bạn đọc trong sách hay nghe trong các buổi giảng. Bạn phải tự thấy cho chính mình.

Để thấy được vô thường như Tôn giả Sāriputta nói, thực hành là điều thiết yếu. Bạn cần phải làm một điều gì đó để tự mình xác minh được rằng các pháp thực sự là vô thường. Như vậy bạn phải làm gì? Điều này thực sự rất đơn giản. Bạn phải theo dõi hay quan sát các pháp, kể cả tâm. Chỉ quan sát chúng và bạn không thể nào không thấy chúng sanh và diệt hay biến mất.

Khi hành thiền Minh Sát, có lúc bạn cũng phải ghi nhận tâm của bạn. Tâm của bạn lang thang hay phóng đi chỗ này chỗ kia, và bạn niệm thầm “*phóng tâm, phóng tâm*” cho đến khi nó chấm dứt. Sau đó bạn trở lại với đối tượng chính. Như vậy qua kinh nghiệm tự thân bạn thấy rằng tâm hay sự suy nghĩ là vô thường bởi vì nó khởi lên, dừng lại một lát, và rồi biến mất. Sự vô thường của năm uẩn, sự vô thường của danh và sắc hay tâm và thân, có thể được thấy cho chính bạn qua việc thực hành thiền Minh Sát như thế.

Sau khi đã tự mình thấy tính chất vô thường của các pháp, bạn không cần phải chấp nhận, dù bằng đức tin hay bằng cách chấp nhận một cách mù quáng, những gì người khác nói liên quan đến tính vô thường của năm uẩn nữa. Tự mình bạn có thể xác chứng rằng điều đó là thực. Nếu bạn thực hành và chú tâm khấn khít đến những đối tượng đang xuất hiện ở sát-na hiện tại, bạn chắc chắn sẽ thấy vô thường. Thật là một điều khích lệ khi, qua kinh nghiệm riêng của mình, bạn có thể khám phá bí nật của tâm và thân (danh- sắc) như đã được Đức Phật dạy. Đó là những gì được gọi là **Sandiṭṭhika**, một thuộc tính của pháp (dhamma) có nghĩa là **các pháp phải được tự mình thấy**, chứ không phải chỉ nghe lại từ người khác.

Chú giải mô tả đặc tính này bằng một cách khác, mặc dù nó có nghĩa tương tự. Chú giải nói rằng sự phi hữu, sau khi đã hiện hữu (có rồi không) là đặc tính của vô thường. Ngôn ngữ của kinh điển khác với ngôn ngữ hàng ngày, và đôi khi nó được dùng để gây ấn tượng cho người khác. Vì thế khi tôi nói “**sự phi hữu, sau khi đã hiện hữu, là đặc tính của vô thường**” (*Non-existence, after having been, is the characteristic of impermanence*), có thể các bạn sẽ tự hỏi không biết tôi đang nói cái gì.

Nếu bạn muốn gây ấn tượng cho người khác, hãy dùng ngôn ngữ của kinh điển, song điều đó có thể không đáp ứng được mục đích. Chúng ta muốn cho người khác hiểu, thay vì ngưỡng mộ kiến thức kinh điển của chúng ta. Vì thế bất luận điều gì chúng ta muốn nói cần phải đặt theo cách mà mọi người đều sẽ hiểu được. “**Biến mất sau khi sanh là đặc tính của vô thường.**” Bây giờ thì các bạn đã hiểu câu nói của tôi rất dễ dàng phải không?

Nếu bạn muốn biết xem một trạng thái nào đó là thường hay vô thường, thì hãy xem nó có biến mất sau khi sanh hay không. Quan trọng là thấy sự biến mất hơn là thấy sự sanh. Điều này là vì nếu bạn chỉ thấy sanh mà không thấy diệt (biến mất), bạn có thể sẽ hiểu ngược lại và nghĩ rằng trạng thái ấy là thường. Vì thế điều quan trọng là thấy sự diệt hay biến mất của mọi hiện tượng.

Tuy nhiên, diệt hay biến mất được đi trước bởi sanh. Nếu không có sanh, thì không thể nào có diệt, vì thế hai trạng thái sanh - diệt luôn luôn đi với nhau. Khi bạn thấy một trạng thái sanh và diệt, bạn biết rằng nó là vô thường. Do đó sự biến mất sau khi sanh là đặc tính, là dấu hiệu hay tướng của vô thường.

Câu hỏi thứ ba cần phải suy xét là, “Thế nào là thấy đi thấy lại nhiều lần về vô thường?” Điều này được mô tả như quán vô thường, *aniccānupassanā* trong Pāḷi. Bạn đã biết chữ *anicca* là “vô thường.” Chữ *anupassanā* được tạo thành từ *anu*, nghĩa “làm đi làm lại nhiều lần” và *passanā*. Các bạn đã khá quen với chữ *passanā*, vì nó xuất hiện trong *vipassanā* (Minh Sát). Nó có nghĩa là “thấy”. Vì thế *anupassanā* là thấy đi thấy lại nhiều lần, cái thấy được lập đi lập lại nhiều lần, hay sự quan sát được lập đi lập lại nhiều lần. Nhưng từ này được dịch một cách khá phổ biến là *quán*.

Khi *aniccānupassanā* được dịch là *quán vô thường*, có thể chúng ta sẽ hiểu rằng quán có nghĩa là chỉ tư duy về vô thường thôi. Nhưng tư duy như thế thì không thực sự thấy được vô thường. Chúng ta có thể tự buộc mình phải hiểu bằng cách nói “vô thường, vô thường, vô thường.” Song đó cũng không phải là sự hiểu biết đích thực về vô thường. Chúng ta phải thận trọng đừng để tự lừa mình với những giả định không thực như vậy. Đôi khi có người nói, “Ôi, đây là vô thường, đây là vô thường,” và nghĩ rằng họ đã thực sự hiểu biết tính chất vô thường của một vật gì. Thực sự ra, những gì họ đang làm chỉ là lập đi lập lại giống như những con vẹt.

Vô thường thực sự mà chúng ta cần phải thấy để có được Minh Sát trí là vô thường trong từng sát-na. Có một loại vô thường bề ngoài khác ai cũng có thể hiểu mà không cần hành thiền - bạn buông một cái ly, và nó bể, thế rồi bạn nói nó là vô thường. Bạn không cần thiền để hiểu loại vô thường đó; bạn chỉ biết nó. Hoặc khi một người nào đó chết, bạn thốt lên một câu nói, “Ôi, anh ta vô thường rồi,” loại hiểu biết như thế không được gọi là Minh Sát trí. Vì nó không dẫn đến sự vô dục đối với năm uẩn.

Không có sự vô dục đối với năm uẩn, không thể nào có sự tàn lụi của các phiền não và do đó cũng không thể chứng đắc giác ngộ giải thoát. Sự hiểu biết bề ngoài về vô thường không thể giúp chúng ta có thái độ xả ly, vô dục đối với năm uẩn và xua tan ảo tưởng về danh - sắc hay tâm và thân. Nó sẽ không dẫn đến giác ngộ. Loại hiểu biết này không thể nào giúp chúng ta. Vì thế tu tập làm sao để có được sự hiểu biết sâu xa về tính chất vô thường thực sự, chứ không phải loại vô thường bề ngoài là điều hết sức quan trọng.

*Aniccānupassanā* (vô thường quán) như đã đề cập, là thấy đi thấy lại nhiều lần trạng thái vô thường trong lúc quan sát sự sanh và diệt của các uẩn. Không phải chỉ hiểu bằng tư duy mà không quan sát năm uẩn. Nếu đó là vô thường quán thực sự (*aniccānupassanā*), nó phải là cái thấy về vô thường trong lúc bạn đang trong tiến trình quan sát hay theo dõi sự sanh và diệt của năm uẩn khi hành Minh Sát.

Nếu bạn không thực hành, bạn không thể nào có vô thường quán (*aniccānupassanā*). Bạn chỉ có thể có kinh nghiệm thực sự về vô thường quán (*aniccānupassanā*) trong lúc hành Minh Sát, còn khi không hành bạn sẽ không có *aniccānupassanā*. Tất nhiên lúc đó bạn có thể chỉ có cái nhớ hay ký ức về *aniccānupassanā* mà thôi.

Có ba đặc tính của hiện hữu có tính hiện tượng: *anicca* (vô thường); *dukkha* (khổ); và *anatta* (vô ngã). Kinh nói rằng ngay cả khi không có Đức Phật xuất hiện trên thế gian, vô thường và khổ vẫn có thể được người ta giảng dạy, nhưng không một ai ngoại trừ Đức Phật có thể dạy về vô ngã. Tuy nhiên, có một lời tuyên bố của chính Đức Phật ở một nơi nào đó trong những bản kinh, nói rằng khi một đặc tính được thấy, hai đặc tính khác cũng được thấy. Điều này có nghĩa rằng nếu bạn thấy vô thường, bạn cũng thấy luôn bản chất của khổ và vô ngã.

Tuy nhiên, Kinh cũng nói rằng chỉ có chư Phật mới có thể dạy về vô ngã – anatta. Vì thế khi không có chư Phật, liệu bạn thực sự có vô thường quán không? Liệu vô thường quán-*aniccanupassanā* có ai dạy không? (Đây không phải là suy nghĩ của tôi ; tôi không sắc sảo như thế.) Phụ Chú Giải đưa ra lời tuyên bố đó, và nói rằng các loại vô thường được giảng dạy khi không có chư Phật sẽ chỉ là vô thường bề ngoài, không phải vô thường thực sự trong từng sát-na, bởi vì nếu bạn thấy vô thường trong từng sát-na khi không có Đức Phật, bạn cũng sẽ thấy bản chất vô ngã mà không cần phải có Đức Phật. Do đó, Phụ Chú Giải nói rằng ngay cả vô thường và khổ mà người ta nói được dạy trong thời không có Đức Phật cũng chỉ là vô thường bề ngoài, và khổ bề ngoài, chứ không phải vô thường và khổ thực như chúng ta thấy qua thiền Minh Sát.



#### IV. Khổ - Dukkha

Năm uẩn được gọi là khổ - dukkha, bởi vì chúng luôn luôn bị bức bách bởi sanh và diệt. Đây là một trong ba lý do được đưa ra trong các bản chú giải. Lý do thứ hai khiến các uẩn được gọi là dukkha bởi vì chúng là chỗ dựa của khổ, chúng là những mầm mống của khổ. Và lý do thứ ba, vì có năm uẩn nên có khổ, nghĩa là vì chính chúng ta là năm uẩn, nên chúng ta khổ.

Chúng ta khổ đau rất nhiều vì năm uẩn. Thấy một vật chúng ta không muốn thấy, chúng ta khổ. Nghe một điều chúng ta không muốn nghe, chúng ta khổ. Chúng ta không muốn sâu, ưu, nhưng chúng ta lại bị sâu, ưu và chúng ta khổ. Vì có năm uẩn này, chúng ta phải chịu đựng mọi thứ khổ như thế.

Nếu không có năm uẩn, ắt hẳn sẽ không có khổ. Nhưng bởi vì chúng ta là năm uẩn, chắc chắn sẽ không tránh khỏi già, đau, bệnh và chết, vì thế mà chúng ta khổ. Nói chung, chúng ta gặp mọi loại khổ này chỉ vì chúng ta có năm uẩn. Như vậy năm uẩn được gọi là *dukkha*, hay khổ, vì chúng là chỗ dựa của khổ. Theo nghĩa này, năm thủ uẩn cũng được gọi là khổ - *dukkha*.

Lý do thứ ba để chúng được gọi là *dukkha* bởi vì chúng đáng ghê sợ, đáng kinh hãi, đáng khủng khiếp. Vì năm uẩn này mà chúng ta phải thường xuyên chịu khổ, do đó chúng là đáng sợ. Vì chúng đem lại già, đau, bệnh, chết và các loại khổ khác, nên chúng được gọi là khổ. Chúng ta phải hành thiền để thấy và hiểu rằng năm uẩn là khổ hay *dukkha*. Và chúng được gọi là khổ vì ba lý do: chúng luôn luôn bị bức bách bởi sanh và diệt, chúng là chỗ dựa của khổ, và chúng đáng sợ hãi.

Để bao gồm được những nghĩa khác của khổ, ngày nay *dukkha* thường được dịch là “**bất toại nguyện**” thay vì “khổ.” Tôi nghĩ cách dịch đó có khá hơn. Bất cứ điều gì vô thường là bất toại nguyện. Chúng ta muốn mọi thứ phải thường hằng, chúng ta muốn bản thân chúng ta phải tồn tại vĩnh hằng, chúng ta muốn sống mãi mãi, nhưng chúng ta sẽ không đạt được những điều chúng ta muốn đó. Và do không có sự thoả mãn với năm uẩn này, vì chúng là bất toại nguyện, chúng ta đau khổ.

Ở đây chúng ta cần phải hiểu ba điều: Gì là cái bị khổ - *dukkha*? Gì là đặc tính của *dukkha*? Và thế nào là khổ tùy quán - *dukkhānupassanā* hay quán khổ - *dukkha*?

Gì là cái bị khổ? Khi chúng ta nói khổ, chúng ta muốn nói tới năm uẩn, cái mà vốn cũng là vô thường, *anicca*. Như thế, năm uẩn này vừa là vô thường và cũng vừa là khổ hay *dukkha*.

Gì là đặc tính, dấu hiệu hay tướng của khổ? Chúng ta thấy rằng năm uẩn, vốn bao gồm mọi thứ trên đời, bị bức bách liên tục bởi sự sanh và diệt. Vì thế đặc tính của khổ là sự bức bách liên tục của sanh và diệt không bao giờ ngừng này. Không có một khoảnh khắc nào trong cuộc sống mà chúng ta không bị bức bách bởi sự sanh và diệt.

Và thế nào là khổ tùy quán – *dukkhānupassanā*, hay thấy đi thấy lại nhiều lần về khổ? Điều này có nghĩa là quan sát và ghi nhận năm uẩn trong lúc hành thiền Minh Sát, và thấy với chính con mắt (tâm) của mình (năm uẩn này) bị bức bách liên tục bởi sự sanh và diệt.

*Dukkhānupassanā*, khổ tùy quán, là sự hiểu biết hay tri kiến bạn có được từ việc quan sát năm uẩn này. Chỉ khi bạn quan sát năm uẩn và thấy chúng liên tục bị bức bách bởi sanh diệt thì mới có được Minh Sát trí này và biến nó thành của bạn .

Trí hiểu biết rằng năm uẩn là *dukkha*, hay khổ, chỉ có thể đạt đến khi bạn dốc toàn lực vào việc hành thiền *vipassanā*. Không có cách nào khác để thấy được sự sanh, diệt của các uẩn. Chỉ khi bạn đang hành *vipassanā* và quan sát năm uẩn khi chúng sanh và diệt ở khoảnh khắc hiện tại bạn mới tin chắc về sự bức bách liên tục của chúng, và bạn mới biết rằng chúng là khổ. Loại trí này được gọi là *dukkhānupassanā*, và là cái thấy đích thực về khổ.

Tôn giả *Sāriputta* nói rằng một vị Tỳ kheo giới đức và đa văn cần phải như lý tác ý năm thủ uẩn, để thấy và hiểu chúng là khổ. Điều này có nghĩa là vị Tỳ kheo phải hành thiền *Vipassanā*.

Ở đây có hai loại khổ - khổ bề ngoài và khổ thực. Cái khổ bề ngoài không cần phải hành thiền Minh Sát mới thấy và hiểu được. Bạn bị đứt ngón tay và nói, “Ôi, khổ quá,” hay bạn va đầu gối vào một vật gì và thốt lên đó là khổ. Loại hiểu biết này chỉ là ngoài da. Bạn không thực sự thấy bản chất của khổ. Bạn cảm giác một cảm thọ khó chịu liên hệ, và rồi thấy nó là khổ. Bạn chỉ cảm giác nó và biết nó. Không cần thiền mới hiểu được nó.

Những gì chúng ta quan tâm ở đây là cái khổ thực, sự hiểu biết sâu xa về cái khổ thực, *dukkha*. Chú giải nói rằng chúng ta phải hiểu ba pháp: (1) Gì là cái bị khổ ? (2) Gì là đặc tính của khổ ? (3) Gì là *dukkhānupassanā*, quán khổ hay thấy khổ ?

Gì là cái bị khổ - *dukkha* ? Điều này không khó trả lời – cũng lại là năm uẩn. Năm uẩn được gọi là khổ. Khi chúng ta nói đến khổ chúng ta muốn nói đến cả năm uẩn và năm uẩn bị chấp thủ, vì thế khổ bao gồm cả hai.

Và gì là đặc tính của khổ? Trước tiên bạn phải hiểu ý nghĩa của *dukkha* một cách chính xác. Thông thường nó có nghĩa là cảm thọ khổ, cảm giác khó chịu, song thực nghĩa của nó sâu xa hơn thế. Bạn phải hiểu nó theo những lời dạy của Đức Phật: “**Bất cứ cái gì vô thường là khổ.**” Cái gì vô thường là khổ. Điều này chúng ta cần phải hiểu. Đức Phật không nói rằng bất cứ cái gì khó chịu đựng là khổ, hay đại loại như thế. Ngài nói rằng cái gì có bản chất vô thường là khổ.

Nếu bạn biết một cái gì đó là vô thường, bạn cũng biết rằng nó là khổ. Do đó, ý nghĩa của chữ khổ ở đây đi vào sâu hơn ý nghĩa của chữ khổ bề ngoài. Chúng ta cần phải đi sâu vào bản chất của nó. Để hiểu khổ, bạn phải nhớ lời Đức Phật dạy rằng bất cứ cái gì vô thường là khổ. Nếu bạn muốn biết cái gì đó có khổ hay không, cứ nhìn xem nó là thường hay vô thường. Nếu nó là vô thường, bạn biết rằng nó là khổ. Đừng sợ phải gọi nó là khổ - *dukkha*.

Khi đọc những cuốn sách bây giờ, tôi không cảm thấy thoả mãn khi thấy các tác giả của nó đôi khi nói chung chung rằng như thế, như thế là bị khổ, hay các pháp hữu vi - *saṅkhāras*- phải chịu khổ. Tôi không thích lối viết ấy. Chúng ta phải có can đảm để nói rằng các pháp hữu vi là khổ, chứ không chỉ nói một cách thụ động “*phải chịu khổ*,” vốn có nghĩa nằm dưới quyền của khổ, có khuynh hướng bị khổ, hay lệ thuộc vào khổ. Một khi bạn thấy cái gì đó là vô thường, bạn có thể an toàn mà nói rằng cái đó là khổ.

Những chữ “khổ” và *dukkha* có ý nghĩa hơn chỉ là những gì xuất hiện ở bề mặt. Dukkha có nghĩa là khổ, một cái gì đó khó chịu đựng, một sự bức bách. Theo định nghĩa của Đức Phật, cái gì vô thường là khổ. Vì sao cái gì vô thường lại được gọi là khổ? Đôi khi chúng ta hưởng được những món ngon vật lạ, tình bạn tốt,...nói chung thì chúng ta hưởng được rất nhiều điều. Liệu những cái đó là khổ chăng? Khi bạn đang thưởng thức một món ăn ngon, bạn có nói, “Ôi, tôi đang khổ quá!” Nhưng theo Đức Phật, quả là bạn đang khổ.

Tại sao những hoạt động dường như vô hại như vậy lại được gọi là khổ? Bạn phải hiểu những đặc tính của khổ. Chú giải đưa ra ba lý do cho biết vì sao năm thủ uẩn được gọi là khổ. Lý do thứ nhất, bởi vì chúng bị bức bách không ngừng bởi sự sanh diệt. Bạn phải ghi nhớ chắc chắn trong tâm rằng sự bức bách không ngừng bởi sanh, diệt là đặc tính của khổ.

Nếu bạn muốn biết một cái gì đó có khổ hay không, cố gắng thấy xem nó có sanh và diệt không đã. Nếu có, nó phải bị bức bách bởi sanh-diệt, và sự bức bách đó chính là những gì *dukkha* hay khổ muốn nói. Vì thế tất cả năm uẩn, kể luôn năm thủ uẩn, được gọi là khổ vì chúng bị bức bách không ngừng bởi sanh và diệt. Nhìn vào mọi vật trên đời, bạn sẽ thấy rằng tất cả đều bị bức bách bởi sanh và diệt, và bản thân sự sanh diệt cũng bị bức bách không ngừng bởi sanh, diệt.

Liệu bạn có thể tìm thấy một khoảnh khắc nào không có sự sanh và diệt không? Liệu bạn có thể tìm thấy một khoảnh khắc nào mà tiến trình sanh và diệt này dừng lại không? Từ khoảnh khắc bạn nhập thai, sự sanh và diệt này đã bắt đầu bức bách bạn, và nó cứ tiếp tục như thế suốt cả cuộc đời bạn. Không có một sát-na nào bạn thoát khỏi sanh diệt. Luôn luôn có sanh - diệt, sanh - diệt, sanh - diệt.

Khi bạn thấy các pháp trong lúc hành thiền bạn ghi nhận chúng như những trạng thái sanh và diệt, sanh và diệt, tiếp nối theo nhau, có lẽ cả hàng trăm đối tượng. Lúc đó bạn có ấn tượng rằng mọi thứ đều bị bức bách bởi sự sanh và diệt. Chính sự sanh - diệt này là một loại bức bách. Diệt có nghĩa là sự hoại diệt, một loại bức bách. Và sanh là điềm báo trước của diệt. Sanh để rồi diệt, cho nên sanh cũng là một loại bức bách.

Sanh và diệt bức bách năm uẩn trong từng sát-na, tạo ra một sự bức bách liên tục. Sự bức bách không ngừng bởi sanh và diệt này là đặc tính của khổ. Nếu bạn có thể hiểu được khổ theo cách như vậy, bạn sẽ chấp nhận sự kiện rằng thưởng thức món ăn ngon cũng là khổ. Bất cứ cái gì bạn đang thưởng thức đều là khổ, bởi vì không có gì là không khổ. Và từ đó bạn có thể chấp nhận những lời dạy của Đức Phật rằng năm thủ uẩn là khổ.

Khi giải thích Thánh Đế Thứ Nhất trong bài pháp đầu tiên của ngài, cuối cùng Đức Phật nói, “*Năm thủ uẩn là khổ*,” tóm lại, điều này có nghĩa rằng mọi thứ trên đời đều là khổ. Nếu bạn hiểu cái khổ này muốn nói đến sự bức bách liên tục bởi sanh và diệt, có thể bạn sẽ dễ dàng chấp nhận tính chân thực trong lời giải thích của Đức Phật.

Nếu bạn không hiểu, có thể bạn sẽ muốn tranh cãi về lời dạy của Đức Phật, bạn muốn nói về một loại hạnh phúc nào đó, một sự hưởng thụ nào đó, v.v... Nhưng ở đây tôi muốn bạn hiểu và nhớ chắc chắn trong tâm – ý nghĩa của khổ là sự bức bách không ngừng của sanh và diệt.

Bây giờ chúng ta sẽ chuyển sang cách hiểu khác về năm thủ uẩn, dưới dạng mười một phương diện liệt kê trong Kinh *Silavanta*. Như các bạn đã biết, Tôn giả *Sāriputta* nói rằng một vị Tỳ kheo giới đức và đa văn cần phải như lý tác ý năm thủ uẩn là vô thường. Điều này có nghĩa rằng vị Tỳ kheo phải hành thiền để thấy năm thủ uẩn là vô thường, đúng như những gì bạn đã được học. Sau đó vị ấy phải thấy chúng là khổ, cũng đúng như những gì bạn đã học. Bây giờ vị ấy phải thấy chúng như một căn bệnh.

Vị Tỳ kheo giới đức và đa văn phải thấy năm thủ uẩn như một **căn bệnh kinh niên**. Một người mắc chứng bệnh kinh niên như tiểu đường, hen suyễn, hoặc cao huyết áp, thì không được tự do. Đã không được ăn những gì họ thích, mà còn phải uống thuốc và tránh ăn những món ăn nào khiến cho tình trạng sức khoẻ của họ trầm trọng thêm. Họ phải luôn luôn cẩn thận. Căn bệnh có thể tăng hoặc đôi lúc có thể giảm, song họ không bao giờ kiểm soát được. Bất chấp họ có thận trọng bao nhiêu, căn bệnh vẫn còn đó. Dù có quan tâm, và chăm sóc cho căn bệnh kinh niên đến thế nào, nó cũng không bao giờ lành.

Cũng vậy, bạn có thấy lỗi lầm của năm uẩn này nhiều bao nhiêu, bạn vẫn phải có chúng và cần chăm sóc cho chúng. Bạn phải tránh những thức ăn không thích hợp đối với cơ thể, bạn phải tránh sống nơi khí hậu không hợp với cơ thể, và bạn cần phải lưu tâm chăm sóc nhiều điều khác nữa, chỉ vì năm uẩn này. Vì thế năm uẩn có thể được xem như một chứng bệnh kinh niên.

Vị Tỳ kheo giới đức và đa văn cũng còn phải thấy năm thủ uẩn như một **ung nhọt** hay vết thương. Khi bạn có một ung nhọt hay vết thương rỉ chảy mủ máu và gây ra đau đớn khôn siết, bạn phải chăm sóc thuốc men cho nó. Năm uẩn cũng như một ung nhọt. Nhiều chất đáng ghê tởm rỉ chảy ra, như tham, sân, si, ngã mạn, và ganh tỵ. Chúng rỉ chảy ra từ mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, và tâm. Những chất đáng ghê tởm ấy luôn luôn rỉ chảy. Khi chúng ta thấy một vật đẹp, cái gì rỉ ra từ mắt chúng ta? Tham. Và nếu chúng ta thấy vật mình không thích, sân rỉ ra từ mắt chúng ta. Bởi vì những chất tham, sân... này luôn luôn rỉ ra từ năm uẩn, nên chúng giống như ung nhọt, hay vết thương vậy.

Vị Tỳ kheo cũng phải thấy năm thủ uẩn như **mũi tên**. Khi một mũi tên xuyên thủng qua thân nó gây đau nhói mỗi khi bạn chạm vào chỗ đó. Cũng vậy, năm uẩn gây ra cho chúng ta nhiều loại khổ khác nhau. Bởi vì chúng ta có mắt, chúng ta phải chịu đựng những đối tượng chúng ta không muốn thấy. Bởi vì chúng ta có tai, chúng ta phải chịu đựng những âm thanh chúng ta không thích nghe. Chúng cũng giống như những mũi tên đâm vào trong thịt chúng ta, và một khi mũi tên đã cắm vào thịt rồi, lấy ra không phải là dễ. Vì thế năm uẩn phải được thấy như mũi tên gây ra đau khổ, và năm thủ uẩn phải được thấy như tình trạng khổ đau ấy.

Năm uẩn cũng phải được nhìn như là **akusala**<sup>1</sup> (bất thiện). Từ Pāli nguyên thủy là **agha** (thống hay đau đớn), và trong chú giải nó được giải thích là **dukkha** - khổ. Nếu chúng ta xem từ agha này như có nghĩa là khổ thì nó sẽ đồng như chữ “dukkha.” Nhưng *Visuddhimagga* hay Thanh Tịnh Đạo lại giải thích khác. Thanh Tịnh Đạo mô tả **agha** như đáng khiển trách, đáng chỉ trích, giống như bất thiện **nghiệp (akusala kamma)** bị những bậc thánh chỉ trích và cho ra những quả báo khổ vậy. Năm uẩn đáng bị khiển trách vì chúng đem đến cho chúng ta sự đau đớn, khổ não, và những quả báo xấu, vì thế năm uẩn phải được thấy như bất thiện (**akusala**).

Chúng cũng phải được thấy như sự **ốm đau**, ốm đau ở đây có nghĩa là những chứng bệnh từng thời như cảm cúm, trúng thực, tiêu chảy, hay ban sốt. Khi bạn bị bệnh trong vài ngày, và không thể ăn uống hay làm những gì bạn thích, bạn mới thấy cái khổ của sự đau ốm này. Mặc dù nó chỉ là những chứng bệnh từng thời, nó vẫn có thể gây khổ cho bạn. Theo cách tương tự, năm uẩn không khác gì sự đau ốm từng thời ấy. Bởi lẽ chúng ta do ngũ uẩn tạo thành, chúng ta không thể làm những gì chúng ta thích. Chúng ta phải chăm sóc chúng, bảo vệ chúng, và tránh những gì không thích hợp với chúng. Vì thế vị Tỳ kheo được hướng dẫn để thấy năm thủ uẩn như sự ốm đau, hay chứng bệnh từng thời là như vậy.

<sup>1</sup> Agha, trong bản dịch của HT Minh Châu là “bất hạnh”.

Đến đây thì chúng ta đã nghiên cứu được bảy phương diện của ngũ uẩn, đó là *vô thường*, là *khổ*, là *căn bệnh kinh niên*, là *ung nhọt*, là *mũi tên*, là *bất thiện (sầu khổ)*, và là *sự ốm đau*. Cả bảy pháp này là những phương diện của khổ - dukkha. Như vậy năm uẩn có thể được thấy như là *dukkha* - khổ hoặc thấy dưới dạng bảy phương diện riêng lẻ này. Khi thấy năm uẩn là căn bệnh, mũi tên, ung nhọt v.v... là chúng ta đang thấy phương diện khổ của năm uẩn.

Phương diện kế tiếp là “*xa lạ*”. Một người được xem là xa lạ (*ngoại kiều*) thì không nằm trong khả năng của chúng ta. Bởi vì anh ta phải phục tùng đất nước khác, anh ta là một người ngoài, và chúng ta không có thẩm quyền đối với anh ta. Vì thế chúng ta xem anh ta là người xa lạ hay ngoại kiều. Năm uẩn phải được xem là xa lạ, không thuộc về chúng ta, và là một cái gì đó chúng ta không thể kiểm soát được. Phương diện xa lạ này thuộc về vô ngã - *Anattā*, và bây giờ chúng ta đi đến nghiên cứu bản chất vô ngã của các pháp.

Giáo lý **vô ngã - anattā** là một nét đặc thù nhất của Phật Pháp. Nó được xem là khó hiểu nhất, dễ hiểu lầm nhất, và dễ giải thích sai nhất về những lời dạy của Ngài. Đức Phật xuất hiện vào thời điểm mà hầu hết mọi người đã tin tưởng mãnh liệt vào sự hiện hữu của một thực thể bất sinh gọi là *attā* (ngã) trong Pāli, và *ātman* trong Sanskrit. Hầu như mọi tín ngưỡng khác đều tin nơi một loại *attā* thể này hay thể khác. Nhưng Đức Phật xuất hiện, và Ngài dạy rằng không có *attā* (ngã). Chỉ có năm uẩn, và năm uẩn thì không phải là *attā*.

Để hiểu được Vô Ngã - *Anattā*, trước tiên chúng ta cần phải hiểu *attā* hay ngã, mà vào thời Đức Phật được người ta xem như những thứ khác nhau - như một ông chủ, như một người sống vĩnh hằng ở đâu đó, như một người chủ động, và như một người kinh nghiệm trọn vẹn cả lạc lẫn khổ. Theo những quan niệm này thì không có gì gọi là một cái ngã (*attā*) cư trú trong thân người, và cái ngã này là một ông chủ. Nó là ông chủ của chính nó và cũng là ông chủ của thân.

Có số người nghĩ rằng những cái ngã ấy là những ông chủ của họ. Chúng làm cái gì chúng muốn làm, nói cái gì chúng muốn nói, ăn cái gì chúng muốn ăn, và đi chỗ nào chúng muốn đi. Nếu những người này nghĩ rằng chúng là những ông chủ của họ, thì họ cứ thử ngồi thiền trong năm phút và thấy xem chúng có giữ được tâm trên đối tượng không. Lúc đó họ sẽ thực sự thấy chúng có phải là ông chủ của họ hay không. Tâm họ cứ thường xuyên phóng đi, không chịu ở lại chỗ ông chủ của chúng muốn chúng ở lại. Đối diện với năm uẩn, có sự bất lực này trong chúng ta.

Mặc dù chúng ta cho là chúng ta có thể nghĩ về bất cứ điều gì chúng ta muốn nghĩ, song nếu chúng ta thử tập cho tâm mình ở yên trên một đối tượng, chúng ta sẽ thấy rằng chúng ta không phải là những ông chủ của chúng ta. Chúng ta phó mặc cho tâm của chúng ta. Và như vậy ý nghĩa của *anattā*, hay vô ngã, tự nó sẽ thể hiện cho chúng ta thấy khi chúng ta cố gắng hành thiền. Lúc đó chúng ta mới biết với sự đoan chắc rằng chúng ta không phải là những ông chủ của chính chúng ta. Thực sự ra, không có gì được xem là ông chủ của thân cả.

Một số người vẫn nghĩ rằng phải có một cái gì đó gọi là *attā* hay cái ngã đang sống trong thân này. Nó đi vào thân chúng ta ngay khoảnh khắc thụ thai hay khoảnh khắc tái sinh, và nó sống trong thân cho đến hết đời. Khi chúng ta chết, nó sẽ lìa bỏ thân của chúng ta và nhập vào một thân mới. Nó cứ tiếp tục như thế và không bao giờ chết, dù cho thân vật lý này có chết. Đây là một niềm tin vào tự ngã - *attā* - mà rất nhiều người chấp nhận trong thời Đức Phật .

Bạn có thực sự thoát khỏi ý niệm này không? Một số Phật tử thậm chí cũng nói một điều gì tương tự như thế. Họ nói rằng có linh hồn hay *attā*, và rằng khi chúng ta chết linh hồn ấy sẽ thoát ra khỏi miệng hay mũi của chúng ta. Vì vậy ngay cả người Phật tử còn có niềm tin như thế huống hồ chi là người khác. Đây gọi là niềm tin vào tự ngã - *attā* - như một cái gì đó thường trú trong chúng ta . “Thường” ở đây có nghĩa là nó sẽ chuyển đổi từ thân này sang



thân khác, và cứ tiếp tục như vậy chứ không bị vô thường. Ngã là thường, và đi hết đời này sang đời khác, hết thân này sang thân khác.

Chỉ có xác thân vật lý hư hoại và chết đi. Niềm tin này được so sánh với việc mặc quần áo mới. Khi quần áo đã cũ và dơ bẩn, người ta bỏ nó và thay những bộ đồ mới vào. Theo cách giải thích ấy thì cái ngã này thường trú trong thân, và khi thân trở nên già và chết, cái ngã sẽ di chuyển sang một thân mới, v.v...

Sự hiểu biết này tất nhiên sẽ có một số hậu quả khủng khiếp. Có một lời dạy trong cuốn sách nọ (không phải sách Phật giáo) nói rằng bạn không thể giết được linh hồn hay cái ngã. Vì thế nếu bạn giết một người, bạn chỉ giết cái thân vật lý của họ, chứ không phải linh hồn. Điều đó rõ ràng đã cho việc giết người là được, nếu thấy cần phải giết. Giả sử bạn tham dự vào một trận chiến, và phải giết người trái với ý muốn của bạn. Những người chủ trương “ngã kiến” sẽ nói, *“Tiến lên và giết chúng đi - phận sự của bạn là giết sạch mọi kẻ thù. Dù bạn giết họ, bạn cũng không giết linh hồn hay cái ngã của họ đâu. Linh hồn không thể nào bị giết.”* Chúng ta thấy loại quan niệm như vậy có những hậu quả thật khủng khiếp, nếu đi quá xa.

Cũng có những người tin có một cái ngã –attā, và attā này làm mọi thứ chúng ta muốn. Khi chúng ta làm một điều gì, không phải chúng ta làm những hành động đó, mà chính attā làm. Bất luận hành động nào chúng ta làm thực sự là hành động của attā. Đó cũng là một quan niệm về attā. Có một quan niệm khác cho rằng chính attā kinh nghiệm, thọ hưởng hạnh phúc hay khổ đau. Khi chúng ta thọ hưởng một cái gì, thì đó không phải chúng ta thọ hưởng, mà là attā, và khi chúng ta đau khổ chính là attā đau khổ. Khi chúng ta kinh nghiệm bất cứ một điều gì, chính là attā kinh nghiệm, không phải chúng ta. Đối với những người tin theo cách này, Attā hay cái ngã là rất thực.

Đức Phật bác bỏ hết những lý thuyết này, và trong bài pháp thứ hai<sup>1</sup> cũng như trong những bài pháp sau đó của ngài, Đức Phật dạy rằng sắc (rūpa) không phải là tự ngã (attā), thọ (vedanā) không phải là tự ngã, v.v... Bởi vì ngài biết rõ sự thực về vô ngã – anattā, nên ngài bác bỏ quan niệm về một thực thể thường hằng, quan niệm về tự ngã – attā. Điều quan trọng là chúng ta phải thấy được bản chất vô ngã của năm thủ uẩn và của danh - sắc. Để thấy được bản chất vô ngã của các pháp bạn phải hành thiền Minh Sát (vipassanā). Chỉ qua thiền vipassanā bạn mới có thể thấy ra rằng sắc (rūpa) và các uẩn khác hay năm uẩn không phải là ngã và không phải attā. Không có cái ngã nào trong sắc hay trong năm uẩn .

Một đêm khi tôi đang hướng dẫn khoá thiền ở Florida, tôi cũng nói về vô ngã, anattā, như thế này, và trong buổi trình pháp ngày hôm sau, một nữ thiền sinh đã báo cho tôi biết rằng bà không thể nào ngủ được đêm hôm đó, vì bà hoàn toàn bị đảo lộn bởi bài giảng của tôi. Bà tin nơi sự hiện hữu của attā, và khi tôi nói không có attā, điều đó làm bà rất giận, bà nói.

*Vì thế mà tôi bảo bà, “Tôi là một tu sĩ Phật giáo. Khi tôi thuyết giảng tôi sẽ nói rằng, theo những lời dạy của Đức Phật, không có cái ngã hay attā nào cả. Đừng chấp nhận lời tôi nói về điều đó; thậm chí cũng đừng vội tin những lời của Đức Phật. Mà lần tới khi hành thiền, bạn cố gắng để tìm cái ngã xem. Nếu bạn tìm thấy nó, hãy giữ chắc lấy nó, và kể như Đức Phật sai. Còn nếu bạn không tìm thấy, hãy làm điều gì bạn thích.” Nhưng bà ta đã không trả lời gì cả những ngày sau đó, vì thế tôi không chắc là bà có tìm thấy nó hay không.*

Khi bạn thực hành vipassanā, bạn theo dõi danh, sắc, những ý nghĩ, những cảm xúc, hơi thở, những chuyển động của bụng, và v.v... Và khi định hay sự hiểu biết của bạn chín mùi, bạn bắt đầu thấy đối tượng, danh và sắc (tâm và thân), hay năm uẩn một cách rõ ràng. Khi bạn bắt

<sup>1</sup> Sau khi thuyết Kinh Chuyển Pháp Luân, Đức Phật tiếp tục thuyết kinh Vô Ngã Tướng để độ Năm vị Kiều Trần Như. Vì thế Kinh Vô Ngã Tướng là bài kinh thứ hai đề cập ở đây.

đầu thấy rõ như vậy, bạn sẽ hiểu ra chúng là cái gì, và rồi bạn sẽ thấy chúng sanh và diệt. Bạn sẽ thấy rằng ở mỗi khoảnh khắc chỉ có đối tượng được ghi nhận và tâm (là cái) ghi nhận .

Ở mỗi khoảnh khắc của thiền bạn chỉ có thể tìm thấy hai điều. Nếu bạn đang niệm hơi thở, có hơi thở và có cái biết (hơi thở). Chỉ có hai điều này thôi. Không có gì dưới hình thức của một người đang điều hành việc niệm hơi thở. Vào những lúc như vậy chúng ta chỉ thấy hơi thở và (cái) đang niệm hơi thở, ngoài ra không gì khác nữa. Chúng ta không thể thấy cái ngã - attā nào ở đó.

Chỉ khi bạn thấy, qua thiền Minh Sát, rằng không có cái ngã - attā, không có một thực thể thường hằng nào dính líu đến cái thấy, nghe, và v.v... , bạn mới thấy bản chất của vô ngã - *anattā* - một cách chính xác. Bản chất vô ngã chỉ được thấy qua thiền Minh Sát . Khi bạn hành thiền Minh Sát, bạn sẽ đi đến cái thấy rằng không có ông chủ, không có gì gọi là **người thường trú**, không có gì gọi là **người làm** (tác nhân), và không có gì gọi là **người kinh nghiệm**.

**Chỉ có kinh nghiệm, chỉ có hành động; không có người làm (hành động) và không có người kinh nghiệm.** Ở từng khoảnh khắc của bất kỳ kinh nghiệm nào, bạn có thể tự thấy cho mình rằng không có người, không có cá nhân, không có cái ngã liên quan, mà chỉ có sự làm hành động, chỉ có sự kinh nghiệm hành động. Như vậy, qua thiền Minh Sát bạn đi đến cái thấy được bản chất vô ngã của các pháp. Đây là một loại bản chất vô ngã.

Có một loại bản chất khác của vô ngã - *anattā*, đó là không chịu dưới quyền của bất kỳ quyền lực nào, bất kỳ sự kiểm soát nào. Khi bạn thấy danh - sắc sanh và diệt, sanh và diệt, bạn biết rằng bạn không thể can thiệp vào tiến trình (sanh - diệt) đó. Bạn không thể bảo chúng “Này, hãy chờ một lát. Đừng có sanh nữa, đừng có diệt nữa, bay không thể làm như thế.” Bạn không có quyền lực gì đối với chúng. Thực ra, bạn bất lực.

Danh và sắc vẫn cứ sanh và diệt theo đường lối tự nhiên của chúng, theo tự do ý chí riêng của chúng, chứ không theo tự do ý chí của bạn. Đây cũng là một phương diện của *anattā*, vô ngã, không có quyền lực nào chi phối được một tiến trình vốn không dễ bị chi phối bởi quyền lực. Để hiểu được bản chất vô ngã bạn cần biết ba điều: Gì là vô ngã - *anattā*? Gì là đặc tính của vô ngã? Và thế nào là vô ngã tùy quán - *anattānupassanā*.

Gì là cái được xem là vô ngã? Cũng năm uẩn ấy. Năm uẩn ấy không phải là ngã, attā, và năm uẩn ấy cũng không có tự ngã. Khi bạn tìm thấy từ *anattā*, bạn phải rất cẩn thận. Đôi khi *anattā* được dịch như có nghĩa là “không có tự ngã, attā.” Thay vì, chúng ta nói rằng sắc- *rūpa*, không có tự ngã. Điều này sẽ có nghĩa rằng có tự ngã - attā, nhưng sắc - *rūpa* thì không có tự ngã - attā. *Anattā* thực sự có nghĩa là vô ngã, do đó nó là sự phủ định của sắc (*rūpa*) là tự ngã. Vì thế khi chúng ta nói sắc là vô ngã, chúng ta muốn nói sắc không phải là ngã - attā , không phải linh hồn, không phải cái ta.

*Anattā* đôi khi được dịch là “không có linh hồn.” Tôi không cảm thấy thoải mái lắm với cách dịch đó. Nếu chúng ta nói năm uẩn không có linh hồn thì họ sẽ nói rằng năm uẩn không có linh hồn, nhưng có linh hồn ở đâu đó ngoài năm uẩn .

Chữ *anattā* xuất phát từ *na*, vốn có nghĩa là “không,” và *atta* có nghĩa là “ngã,” vì thế *anatta* có nghĩa là không ngã hay “vô ngã.” Nó cũng có nghĩa là không phải ngã hay “phi ngã,” và khi chúng ta mở rộng nghĩa thêm, nó có thể muốn nói chúng ta không có bất kỳ quyền lực nào đối với nó.

Lại nữa nó còn hàm ý năm uẩn không có cốt lõi. Một số cây có lõi hay phần gỗ cứng ở bên trong, nhưng *rūpa* hay sắc, v.v... không có cái lõi bền vững và thường hằng như thế.

Vì thế *anattā* có ba nghĩa – không phải *attā* (ngã), không tuân theo quyền lực, và không có cốt lõi. Nó không phải ngã, vì ngã có nghĩa là quyền lực và cốt lõi. Như vậy khi chúng ta nói *anattā* hay vô ngã, chúng ta muốn nói đến một trong ba điều này: nó không phải *attā*, chúng ta không thể có bất cứ quyền lực nào đối với nó, hoặc nó không có cốt lõi. Đây được gọi là đặc tính của *anattā* – vô ngã. Sự việc chúng ta không thể dùng bất cứ quyền lực nào đối với nó chỉ ra cho thấy nó là vô ngã. Vậy thì cái gì được xem là vô ngã? Chính là năm uẩn. Cái gì là dấu hiệu hay tướng của vô ngã? Không có quyền lực, và cũng không có cốt lõi là tướng của nó vậy.

Hiểu được năm uẩn là vô ngã thông qua việc quan sát năm uẩn, hay trong lúc quan sát năm uẩn, được gọi là **vô ngã tùy quán** – *anattānupassanā*, tức thấy đi thấy lại nhiều lần hay quan sát tới lui nhiều lần về vô ngã. Niết-bàn – *Nibbāna* cũng là vô ngã bởi vì nó không có *attā* hay tự ngã. Nhưng Niết-bàn không được đề cập trong bài kinh này hay trong Thanh Tịnh Đạo, bởi vì nội dung ở đây chỉ nói đến thiền Minh Sát. Khi chúng ta nói về thiền Minh Sát chúng ta không bao gồm Niết-bàn vào đó, bởi vì nó không phải là đối tượng của *vipassanā*. Chỉ năm thủ uẩn mới có thể là đối tượng của Minh Sát hay *vipassanā*.

Vì vậy khi bạn hành thiền Minh Sát, bạn phải lấy năm thủ uẩn làm đối tượng, chứ không lấy Niết-bàn. Mục đích của *Vipassanā* là để thấy ra tam tướng hay ba đặc tính của hiện hữu – vô thường, khổ và vô ngã. Niết-bàn chỉ có một trong ba tướng ấy. Vì thế, dù bạn có quan sát Niết-bàn nhiều bao nhiêu, đây là nói trường hợp bạn có thể, bạn cũng sẽ chẳng bao giờ thấy tướng vô thường của Niết-bàn, hay khổ của Niết-bàn.

Niết-bàn là *anattā* – vô ngã. Điều này chúng ta phải hiểu. Khi chúng ta nói về thiền Minh Sát— *vipassanā*, khi chúng ta đang trong nội dung của *Vipassanā*, chúng ta bỏ Niết-bàn ra, đơn giản là vì nó không thể là đối tượng của thiền Minh Sát. Tuy nhiên, nếu chúng ta đang nói chung chung về những vấn đề như là pháp nào được xem là vô ngã, thì lúc đó chúng ta có thể nói về năm uẩn và Niết-bàn được.

Những đặc tính của vô thường, khổ và vô ngã, được gọi là những đặc tính chung hay tướng chung của mọi hiện tượng duyên sanh (các pháp hữu vi) bởi vì chúng được tìm thấy trong tất cả pháp hữu vi. Điều đó có nghĩa là trong tất cả các uẩn, trong tất cả danh và sắc đều có ba đặc tính này. Thấy được ba đặc tính vô thường, khổ và vô ngã rất quan trọng, bởi vì nếu không thấy chúng bạn không thể tiến triển trong việc thực hành thiền Minh Sát, và do đó cũng không thể đạt đến giai đoạn giác ngộ giải thoát.

Để thấy ba đặc tính hay tam tướng này, không có con đường nào khác ngoại trừ thực hành thiền Minh Sát hay thiền Tứ Niệm Xứ - *satipaṭṭhāna*. Bạn cũng cần phải biết những gì che án các đặc tính này, tại sao những người không hành thiền không thể thấy tam tướng, và làm thế nào để phá bỏ những che án đó. Bạn cũng cần phải biết bạn có thể gạt hái những kết quả gì từ việc hiểu hay thấy năm uẩn là vô thường, khổ và vô ngã hay không có linh hồn. Ngày mai các bạn sẽ khám phá những vấn đề ấy.



## V. Tam Tướng hay Ba Đặc Tính

Đến đây thì các bạn đã học được những điều cơ bản về vô thường, khổ và vô ngã. Nhưng thực sự thấy được những đặc tính ấy không phải là dễ, vì có một vài chướng ngại che án

chúng. Thanh Tịnh Đạo – Visuddhimagga, nhận diện những chướng ngại che án tam tướng này và giải thích cách làm thế nào để có thể phá bỏ những che án ấy.

Theo Thanh Tịnh Đạo – Visuddhimagga, vô thường bị che án bởi tính tương tục. Khái niệm về tính tương tục có mặt do người ta không chú ý đến sự sanh - diệt. Vì thế ở đây có hai phương diện: tính tương tục và không thấy sự sanh - diệt của năm uẩn, hay danh - sắc. Thế nào là tính tương tục? Thực sự ra, không có tính tương tục; nó không hiện hữu. Tính tương tục chỉ là một khái niệm, khái niệm ấy cho rằng các pháp có sự liên tục. Chính khái niệm này đã che án đặc tính vô thường.

Chúng ta hãy lấy một vài ví dụ. Khi chúng ta thấy một vật gì giống như sợi dây hay một đường vạch ở đằng xa, chúng ta nghĩ rằng đó là một đường vạch liền lạc, một vật gì đó liền lạc. Nhưng khi tới gần đường vạch ấy, chúng ta mới nhận ra nó không phải là một đường vạch liền lạc. Thực ra nó chỉ là một đoàn kiến, con này nối gót con kia. Khi thấy đó là những con kiến, chúng ta sẽ mất đi khái niệm cho rằng đó là một đường vạch liền lạc.

Cái nào là đúng, cái nào là sự thực - đường vạch liền lạc, hay chỉ là kiến? Bạn thấy một hàng kiến ở đằng xa, nhưng sự thực thì đó không phải là một hàng. Cái thực là con kiến, chứ không phải một đường vạch. Tuy thế chúng ta vẫn nghĩ đó là một hàng kiến. Tại sao chúng ta lại nghĩ rằng đó là một hàng kiến, một vật liền lạc? Tại sao chúng ta không nhận ra nó như một vật do những miếng hay những vật nhỏ lẻ tạo thành? Chính vì chúng ta không thấy những vật riêng lẻ, nên chúng ta không thể thấy được chúng đang sanh và diệt.

Giả sử có phần đầu của một con kiến, và phần cuối của nó được theo sau bởi phần đầu của con kiến khác. Và phần cuối của con kiến thứ hai được theo sau bởi phần đầu của con kiến thứ ba, và phần cuối của con kiến này lại được theo sau bởi phần đầu của con kiến thứ tư, và v.v... Giữa những con kiến có những khe hở chứ chúng không nối theo nhau như một tổng thể liền lạc. Nhưng từ đằng xa những khe hở hay chỗ ngắt giữa những con kiến này không thể nhìn thấy, và vì thế chúng ta nghĩ chúng ta đã thấy một hàng kiến liền lạc. Tuy nhiên, thực tế không có một vật gì là một hàng kiến liền lạc như vậy. Chỉ có những con kiến, con này nối theo con kia.

Khi bạn không thấy danh và sắc, hay những phần của danh và sắc, như tách bạch khỏi nhau và đang sanh và diệt, bạn có thể nghĩ rằng chúng là một dòng liền lạc. Mặc dù bạn đã được đọc hay đã được dạy rằng chúng không phải liền lạc mà gồm những phần tử nhỏ hợp thành, song nếu bạn không hành thiền và không thực sự thấy sự sanh diệt, bạn vẫn sẽ nghĩ dưới dạng một vật liền lạc.

Bạn có nghĩ thân bạn hôm nay là một tiến trình tương tục từ thân ngày hôm qua không, hay bạn vẫn có cùng cái thân như ngày hôm qua bạn đã là? Hoặc nó là một thân khác? Trong từng mỗi khoảnh khắc những phân tử vật chất đang sanh và diệt, nhưng bạn không thấy chúng. Chỉ khi bạn hành thiền Minh Sát bạn mới có thể thấy được chúng. Khi bạn thấy những phân tử vật chất (đơn vị sắc) sanh và diệt, một phân tử vật chất sanh và diệt, nối theo sau bởi một phân tử vật chất khác, và v.v... , chỉ khi ấy bạn mới có thể loại trừ được khái niệm về tính tương tục. Lúc đó bạn sẽ nhận ra rằng không có những hiện tượng liền lạc diễn tiến, mà thực sự chỉ có những phân tử nhỏ đang sanh và diệt, nối tiếp nhau.

Với tâm hay danh cũng vậy. Bạn nghĩ rằng bạn có cùng một cái tâm mà bạn đã có cách đây mười năm, hoặc tháng trước hay hôm qua. Nhưng nhờ Vipassanā bạn sẽ thấy rằng tâm là mới trong từng khoảnh khắc. Trong sát-na này một tâm sanh. Rồi nó diệt, và được theo sau bởi một loại tâm khác, mà liền đó cũng diệt để được theo sau bởi một loại tâm khác, và v.v... Một khi bạn có thể thấy chúng như những sát-na riêng biệt sanh diệt nối tiếp theo nhau, bạn sẽ phá

bỏ được khái niệm về tính tương tục. và khi tính tương tục đã bị phá bỏ, bạn sẽ không có cảm giác về tính tương tục nữa, đồng thời đặc tính vô thường trở nên rõ ràng đối với bạn.

Chúng ta sẽ lấy tờ giấy này như một ví dụ khác. Bạn có nghĩ rằng chúng ta dùng bút và mực để viết trên tờ giấy này bởi vì nó liền lạc và mờ đục không? Chúng ta thường dùng giấy để viết và để gói đồ vật, vì thế chúng ta cứ cho rằng nó là liền lạc. Tất cả chúng ta đều nghĩ theo cách đó. Nhưng nếu chúng ta nhìn vào tờ giấy đó dưới một ống kính phóng đại, thử hỏi bạn sẽ thấy gì? Bạn thấy rằng đó là một vật có nhiều khoảng trống thay vì liền lạc. Vậy thì, cái nào là thực, một tờ giấy liền lạc hay một cái gì đó đầy những khoảng trống?

Chúng ta thường nói rằng thấy là tin. Bạn thấy cái gì? Bạn thấy một tờ giấy, đúng không? Nhưng nếu chúng ta đặt tờ giấy ấy dưới một ống kính phóng đại có thể phóng to khoảng hai ngàn lần, thì sẽ thấy rằng khái niệm của chúng ta là sai. Bây giờ bạn thấy rằng nó thực sự chỉ là một cái gì đó đầy những khoảng trống. Như vậy thấy là không tin – thấy là bị đánh lừa. Chúng ta cần một ống kính phóng đại để thấy sự thực về tờ giấy này. Nó không còn là một tờ giấy liền lạc, phẳng phiu nữa. Nó là một vật đầy những hố lỗ.

Bạn cũng có thể nghĩ sự kết hợp của danh và sắc (tâm và vật chất), hay sự kết hợp của năm uẩn, như là một vật liền tục trọn vẹn. Tất nhiên, ở đây kính phóng đại không thể giúp ích gì. Nhưng trong việc hành thiền Minh Sát, có thể bạn sẽ thấy danh và sắc như những thực thể tách biệt đang sanh và diệt. Khi thấy được chúng sanh và diệt trong từng sát-na như vậy, bạn có thể phá bỏ được khái niệm về tính tương tục.

Minh Sát trí là ống kính phóng đại mạnh mẽ mà chúng ta dùng để khám phá những đặc tính của vô thường. Cũng như để thấy sự thực về một tờ giấy chúng ta cần đến một ống kính phóng đại như thế nào, thì để hiểu sự thực về danh và sắc, năm uẩn và bản chất vô thường của chúng, chúng ta cần phải có Minh Sát trí như vậy.

Có một bản phụ- chú giải nói rằng một người thấy đúng sự sanh và diệt sẽ không thấy các hiện tượng (danh pháp, sắc pháp) biểu thị trong một trạng thái liền lạc, mà đúng hơn trong một trạng thái tách biệt giống như những mũi lao sắt. Có lẽ các bạn đã thấy những mũi nhọn bằng sắt rồi. Chúng là những mũi lao sắt, và tách biệt, cái này nối tiếp cái kia. Đối với một người hành Minh Sát và có thể thấy sự sanh và diệt của các uẩn, các trạng thái tâm và vật lý không còn xuất hiện như những trạng thái liền lạc chặt chẽ, mà riêng biệt và rời nhau.

Một khi bạn thấy được sự tách biệt này của các pháp, tức là thấy chúng không liền tục mà được cấu thành bởi nhiều phần riêng biệt, bạn đi đến chỗ hiểu biết rằng những pháp sanh và diệt không ngừng này là vô thường. Nhưng bao lâu bạn còn nghĩ rằng chúng liền tục, thì việc thấy tính chất vô thường của chúng là điều không thể xảy ra.

Khái niệm về tính tương tục phải được loại bỏ nếu hành giả muốn thấy vô thường và biết nó là đặc tính của các uẩn. Để loại trừ khái niệm về tính tương tục, bạn cần phải quan sát các pháp, bạn cần phải thấy được các uẩn luôn luôn sanh và diệt. Một khi sự sanh và diệt của các uẩn đã được thấy, bạn sẽ dứt mình ra khỏi khái niệm về tính tương tục. Khi khái niệm này bị bể gãy, bản chất vô thường sẽ tự hiển lộ rõ ràng cho bạn.

Theo Thanh Tịnh Đạo, đặc tính thứ hai, đặc tính khổ, vẫn không trở nên rõ ràng lúc đó, vì khi sự bức bách liền tục không được chú ý tới, nó bị che án bởi oai nghi hay tư thế của hành giả. Như các bạn đã biết, nếu bạn ngồi trong một thời gian, cuối cùng bạn sẽ có cảm giác đau ở một nơi nào đó. Dưới những điều kiện bình thường khi bạn không hành thiền, ngay lúc có sự đau nhức bạn sẽ thay đổi tư thế liền để tìm một tư thế thoải mái hơn. Nhưng cái đau cuối cùng cũng đến với tư thế đó, vì thế bạn lại thay đổi sang một tư thế khác cho đến khi cái đau xuất hiện lại ở đó. Nói chung sự cố gắng để tránh cái đau cứ tiếp diễn như vậy.

Do đó cái đau được loại trừ tạm thời bằng tư thế bạn sử dụng tiếp theo, mà tư thế ấy dường như che án mất bản chất của khổ. Bởi vì chúng ta cứ liên tục thay đổi oai nghi hay tư thế, chúng ta không nhận ra được rằng thân luôn luôn bị khổ. Chúng ta không ngồi đủ lâu để nhận thấy rằng cái đau hay sự tê cứng trong thân là bất biến. Chỉ khi chúng ta ngồi và ghi nhận trong lúc hành thiền chúng ta mới biết điều đó. Vì thế thay đổi oai nghi sẽ che án bản chất khổ - dukkha - của thân.

Là những người hành thiền, sau khi ngồi trong một giờ không thay đổi oai nghi, bạn chắc chắn sẽ bị đau (khổ) ở đâu đó, vì thế bạn biết có bao nhiêu là khổ. Khi Thanh Tịnh Đạo nói cái đau bị che án bởi các oai nghi, điều đó có nghĩa rằng nó đã bị che án bởi việc thay đổi oai nghi để loại trừ cái đau hay cái khổ của oai nghi trước. Và Thanh Tịnh Đạo tiếp tục, ***“Khi các oai nghi được vạch trần do chú ý đến sự bức bách liên tục, các đặc tính của khổ trở nên rõ rệt trong bản chất thực của nó.”***

Ở đây người hành thiền thấy sự sanh và diệt. Trước tiên vị ấy hiểu đó là vô thường. Rồi, trú trên sự sanh và diệt, sanh và diệt, vị ấy thấy rằng sanh và diệt là sự bức bách không ngừng. Khi sự chú ý của vị ấy được đặt trên sự bức bách không ngừng do sanh và diệt gây ra này, các oai nghi không thể nào che án bản chất khổ được nữa, vì thế mà khổ trở nên rõ ràng.

Khi một người đổi sang một oai nghi khác cho thoải mái hơn họ biết rằng cái đau của mình sẽ chấm dứt tạm thời, và rằng nếu họ không đổi sang oai nghi nữa, họ sẽ khổ. Theo cách như thế, họ biết rằng cái đau trong bất kỳ oai nghi nào cũng sẽ hết do thay đổi sang oai nghi khác. Nhưng nếu họ không thay đổi sang oai nghi khác, bản chất của khổ sẽ hiển lộ. Vì thế khi bạn không thay đổi oai nghi, mà tiếp tục ngồi thiền, bạn sẽ thấy bản chất khổ của các pháp, sự bức bách không ngừng do sanh và diệt gây ra.

Cái khổ được xem là bị che án bởi các oai nghi, chỉ áp dụng cho thân xác vật lý này mà thôi. Thế còn tâm thì sao? Còn các trạng thái tâm thì sao? Chỉ thấy khổ trong xác thân vật lý thôi thì không đủ. Quan trọng là chúng ta cũng phải thấy khổ trong các trạng thái tâm nữa. Ở đây các oai nghi không thể che án khổ (tâm), bởi vì các oai nghi không liên quan gì đến các trạng thái tâm. Thanh Tịnh Đạo không nói gì về phương diện này.

Vì thế đối với các trạng thái tâm, tôi nghĩ việc không thấy danh - sắc sanh và diệt chính là nguyên nhân che án bản chất khổ. Bản chất của khổ là sự bức bách không ngừng của sanh và diệt. Chỉ khi bạn thấy sự sanh và diệt, bạn mới có thể thấy bản chất khổ. Nếu bạn không thấy sanh diệt bạn không thể nào thấy bản chất của khổ. Vì thế sự không thấy sanh - diệt có thể là nguyên nhân che án đặc tính thứ hai, đặc tính của khổ.

Liên quan đến các trạng thái tâm, chỉ khi bạn thấy sự sanh và diệt bạn mới có thể thấy bản chất khổ của những trạng thái tâm này. Vì thế trong lúc hành thiền, cố gắng chánh niệm về những ý nghĩ của bạn. Khi một ý nghĩ nảy sanh, chú ý đến nó. Lúc đó nó sẽ biến mất cùng với sự chú ý, và được thay thế bằng một ý nghĩ khác và sát-na chú ý khác. Các trạng thái tâm và sự chánh niệm về các trạng thái tâm cứ xuất hiện nối tiếp theo nhau, sanh và diệt, sanh và diệt như vậy.

Khi bạn thấy cả hàng trăm đối tượng sanh và diệt theo cách này, bạn không thể không hiểu được rằng chúng đã bị tấn công dồn dập và bức bách liên tục bởi sự sanh và diệt. Chỉ khi bạn thấy sự bức bách không ngừng do sanh - diệt gây ra, bạn mới thực sự thấy bản chất khổ của các trạng thái tâm. Và chỉ khi bạn hiểu khổ theo nghĩa bị bức bách không ngừng bởi sanh và diệt này, bạn mới có thể hiểu rằng cả năm thủ uẩn đều là khổ.

Đặc tính thứ ba - vô ngã, *anattā*, không rõ rệt vì nó bị che án bởi tính rỗng rỗng (*khối tưởng*) khi sự phân tán thành những yếu tố khác không được chú ý tới. Ở đây cũng lại là khái niệm,

khái niệm về tính rắn chắc (*nguyên khối tượng*). Trong thực tế không có tính rắn chắc này. Song chúng ta luôn luôn thấy các pháp như những vật rắn chắc, cô đặc.

Chúng ta nghĩ rằng ngay cả tâm cũng chỉ là một vật cô đặc. Chúng ta nghĩ nó cũng giống như tâm của vài khoảnh khắc trước, một tuần trước, một tháng trước. Và mặc dù chúng ta có những tâm khác nhau – như tâm thấy, tâm nghe, tâm ngửi, và v.v... - chúng ta vẫn thấy chúng như một vật cô đặc. Chúng ta gộp tất cả chúng lại làm một với nhau. Vì thế các uẩn này cũng bị che án bởi khái niệm về tính rắn chắc (*nguyên khối tượng*).

Trong thực tế, không thể đơn giản hóa nó như vậy. Khi bạn thấy một cái gì, thì phải có một vật được thấy, có mắt để thấy, và có cái thấy. Về phần chúng ta, chúng ta có mắt và cái thấy. Mặc dù hành động thấy bao gồm nhiều sát-na khác nhau của các trạng thái tâm nhỏ, bình thường bạn không nghĩ về nó theo cách ấy. Bạn xem nó chỉ là một việc - “*thấy*,” hay “*tôi thấy*.” Khái niệm này cũng áp dụng cho sự nghe, ngửi, và v.v... , bởi vì bạn xem mỗi tiến trình là một vật cô đặc. Bạn xem một việc phức tạp hay một tiến trình chỉ như một khối, và bao lâu bạn không thể phá khối này ra thành những thành phần của nó, bạn sẽ luôn luôn nghĩ dưới dạng “*tôi*,” một “*người*,” hay một “*cá nhân*.”

Các trạng thái tâm khác nhau thực hiện những nhiệm vụ khác nhau. Chúng ta sẽ tiếp tục dùng “*cái thấy*” như một ví dụ ở đây. Tâm, hay thức thấy (*nhãn thức*) có nhiệm vụ thấy, được theo sau bởi những loại tâm khác. Các loại tâm ấy bao gồm tâm tiếp nhận (*tiếp thọ tâm*), một loại tâm có nhiệm vụ tiếp nhận hình ảnh của đối tượng đã được thấy; tâm xem xét (*suy đạc tâm*), loại tâm có nhiệm vụ xem xét, nghiên cứu đối tượng, và một số các trạng thái tâm khác, vốn sanh và diệt ngay sau khi hoàn thành các nhiệm vụ khác nhau của chúng trong tiến trình nhận thức đối tượng ấy.

Nhưng chúng ta không thể thấy những trạng thái tâm và tiến trình này. Nếu chúng ta không phân tích được cái thấy thành những trạng thái khác nhau đang thực hiện những nhiệm vụ tương ứng của chúng, chúng ta sẽ chỉ thấy cảnh sắc hay đối tượng thấy, và “*tôi thấy*” hay “*một người thấy*” là những gì bình thường chúng ta hiểu.

Có một sự khác nhau trong cách các loại tâm khác nhau bắt lấy các đối tượng khác nhau. Chẳng hạn, một loại tâm chuyên bắt cảnh sắc hay những vật có thể nhìn thấy làm đối tượng, một trạng thái tâm khác chuyên bắt các cảnh thanh hay âm thanh làm đối tượng, và trạng thái tâm khác bắt mùi làm đối tượng, v.v... . Nhưng chúng ta vẫn cho rằng chỉ có một tâm bắt hết những đối tượng ấy, và rằng cái “*tôi*” (làm việc) thấy cũng là cái “*tôi*” (làm việc) nghe. Vì thế nếu chúng ta không thấy được sự khác nhau trong cách các trạng thái tâm bắt lấy các đối tượng, chúng ta không thể giữ bỏ khái niệm cho rằng có một cái “*tôi*” rắn chắc thấy, nghe, ngửi, v.v...

Bạn có hiểu sự giải thích về vô ngã – *anattā* - bị che án bởi tính rắn chắc này không? Để hiểu nó, bạn cần phải hiểu ý nghĩa của *anattā* hay vô ngã. Một trong những ý nghĩa của *anattā* là “không sử dụng quyền lực đối với nó được.” Nghĩa khác, cũng là chủ đề của sự giải thích này, là “không có cốt lõi.” *Anattā* là cái gì đó không có cốt lõi bên trong, không có bản chất, không có tự ngã. Bao lâu bạn vẫn còn xem mọi vật là rắn chắc, là một khối, hay chỉ là một thứ với nhiều nhiệm vụ khác nhau, bạn không thể tránh được khái niệm cho rằng có một cốt lõi, một bản chất cố hữu, hay một tự ngã.

Để hiểu được bản chất vô ngã của các pháp, bạn cần phá vỡ các pháp (mọi hiện tượng) ra thành những yếu tố hay những thành phần khác nhau của chúng. Chừng nào bạn chưa phân giải các pháp thành những phần tử cấu thành của chúng, bạn sẽ luôn luôn nghĩ về chúng như một vật rắn chắc. Nhưng một khi bạn có thể phân tích và tách bạch chúng ra thành những thành tố khác nhau của chúng, lúc đó khái niệm về tính rắn chắc hay nguyên khối tượng và

ngã tưởng mất đi. Vì thế để thấy vô ngã, điều vô cùng quan trọng là bạn phải phá vỡ các pháp ra. Bạn cần chặt chúng ra thành từng miếng, và cần phân tích cặn kẽ chúng.

Tạng Diệu Pháp (*Abhidhamma Piṭaka*) hoàn toàn đề cập về vô ngã. Mặc dù nó không nói rằng thế này là vô ngã, thế kia là vô ngã, song nó nói cho chúng ta biết rằng các pháp là vô ngã – *anattā*, bởi vì ở đây mọi thứ đều được phân tích một cách chi li. Danh được phân tích thành tâm và các trạng thái tâm hay những tâm sở. Rồi tâm lại được phân tích thành một trăm hai mươi loại, và các tâm sở được phân tích thành năm-mươi hai loại và v.v... Tôi nghĩ rằng các pháp được phân tích một cách chi li như vậy là để cho thấy rằng không có tính rắn chắc, không có cốt lõi.

Có thể nói toàn bộ Tạng Diệu Pháp là để chỉ ra bản chất vô ngã của các pháp, mặc dù chúng ta cũng học được nhiều điều khác từ nó. Mọi thứ đều có thể phân tích ra thành các thành phần (cấu tạo nên chúng), vì không có gì là rắn chắc. Và bởi lẽ không có tính rắn chắc trong mọi vật, nên không thể có cốt lõi bên trong, không thể có một tự ngã – *attā* - nào trong đó.

Khi hành thiền Minh Sát, bạn ghi nhận các đối tượng xuất hiện ở sát-na hiện tại, và bạn thấy rằng ở mỗi sát-na đối tượng mỗi khác. Và khi bạn lấy các trạng thái tâm làm đối tượng cũng vậy, bạn biết rằng có nhiều trạng thái tâm, chứ không chỉ một cái tâm cô đặc. Vì vậy bạn có thể phân giải tâm ra làm nhiều thành phần. Có thể bạn không gọi tên được hết những thành phần đó, nhưng bạn thấy và hiểu chúng.

Tất nhiên việc phân giải các đối tượng ra thành những trạng thái cấu thành quan trọng hơn là việc gán cho chúng những cái tên. Trong thời gian hành thiền bạn sẽ thấy rằng tâm bạn không chỉ là một tâm. Ở mỗi sát-na khác nhau có một tâm khác nhau. Một tâm đi đến đối tượng, và một tâm khác ghi nhận nó, rồi hai tâm này biến mất, và một tâm khác nghĩ về một việc hoàn toàn khác phát sinh, v.v...

Khi bạn chú ý chặt chẽ đến những gì đang xảy ra trong tâm bạn, bạn sẽ thấy rằng những gì bạn nghĩ là một vật rắn chắc thực sự được cấu thành bởi nhiều trạng thái tâm nhỏ khác nhau. Một khi bạn thấy tâm như bao gồm những trạng thái tâm nhỏ này, bạn đi đến chỗ hiểu biết rằng không có một cốt lõi trong tâm. Và khi bạn thấy không có cốt lõi trong tâm, bạn cũng thấy ra bản chất vô ngã của tâm đó.

Đến đây bạn đã hiểu ba đặc tính của mọi hiện tượng duyên sanh hay các pháp hữu vi: đặc tính vô thường, *anicca*; đặc tính khổ, *dukkha*; và đặc tính vô ngã, *anattā*. Có một số câu hỏi đặt ra là: Ba đặc tính này có được bao gồm trong các uẩn không? Chúng có phải là các uẩn không? Phụ chú giải của Thanh Tịnh Đạo nói chúng không bao gồm trong các uẩn vì chúng là những trạng thái không có bản chất riêng biệt. Điều này có nghĩa rằng chúng chỉ là một phong cách của các hiện tượng duyên sinh (pháp hữu vi) chứ không phải pháp hữu vi, vì thế chúng không bao gồm trong các uẩn.

Như thế, chúng có tách rời ngũ uẩn không? Phụ chú giải nói rằng chúng không tách rời ngũ uẩn vì sẽ không thể nắm bắt được chúng nếu không có ngũ uẩn; nghĩa là nếu không có ngũ uẩn người ta không thể thấy được ba đặc tính này. Vì thế, dù chúng không bao gồm trong ngũ uẩn song chúng cũng không tách khỏi ngũ uẩn. Chúng là những ý niệm áp dụng cho những phong cách (ba đặc tính) này để dễ dàng truyền đạt vậy thôi.

Ba đặc tính cũng không phải là thực tại tối hậu, *paramattha* (hay pháp chân đế), mà là những thuộc tính của thực tại tối hậu, những thuộc tính của các uẩn. Chúng không bao gồm trong các uẩn cũng không tách khỏi các uẩn, bởi vì chúng không thể được hiểu mà không có các uẩn. Không gọi chúng là một cái gì thì chúng ta không thể nói về chúng được. Vì thế chúng được gọi là những khái niệm hay ý niệm, và được gán cho những cái tên để dễ dàng cho sự



nhận diện. Ba đặc tính liên hệ với các uẩn, và trong Pāli chúng được gọi là *paññatti* (chế định), nghĩa là một phương thức đặc biệt của sự diễn đạt.

Chính vì để thấy ba đặc tính này mà chúng ta hành thiền *vipassanā*. Tất nhiên, bạn sẽ chỉ thấy chúng khi thực hành, chứ không phải bằng cách đọc tới đọc lui *anicca* (vô thường), *dukkha* (khổ), *anattā* (vô ngã). Chỉ thông qua việc thực hành, các đặc tính này mới được hiểu, chứ không phải bằng cách lặp đi lặp lại những từ (vô thường, khổ và vô ngã) hay chỉ tư duy về chúng. Vì thế nếu bạn muốn thấy tam tướng, bạn phải hành thiền Minh Sát.

Khi bạn hành Minh Sát, lúc ban đầu phải cố gắng phát triển định để làm cho tâm vững chắc, yên tĩnh, và thoát khỏi các triền cái<sup>1</sup>, hay những chướng ngại trong tâm. Khi tâm đã thoát khỏi các triền cái, định sẽ đến. Xuyên qua định này bạn bắt đầu thấy hai pháp một cách rõ rệt, và tách biệt hẳn ra. Bạn bắt đầu thấy hai pháp xảy ra cùng một lúc như một cặp vậy, đó là *hơi thở vào và chánh niệm về hơi thở vào*, *hơi thở ra và chánh niệm về hơi thở ra*. Hai pháp này được thấy một cách tách bạch, chứ không pha trộn với nhau.

Sau khi thấy hai pháp ấy rồi, bạn cũng sẽ thấy được **tính duyên khởi**. Bạn thấy rằng *do có hơi thở, mà có chánh niệm về hơi thở; do có ý định duỗi (chân, tay), có sự duỗi v.v...* Và rồi bạn sẽ thấy các đối tượng sanh và diệt. Khi bạn thấy các đối tượng sanh và diệt, bạn sẽ thấy bản chất vô thường của các pháp.

Khi thấy bản chất vô thường của các pháp, bạn cũng thấy bản chất khổ của chúng, vì khi bạn thấy chúng sanh - diệt, sanh - diệt không ngừng, bạn đi đến chỗ hiểu biết rằng chúng đã bị tấn công và bức bách bởi sự sanh và diệt. Sự bức bách liên tục của sanh và diệt này là những gì mà từ *dukkha* hay khổ muốn nói.

Và khi bạn thấy bản chất vô thường và bản chất khổ của các pháp, bạn cũng thấy ra bản chất vô ngã (*anattā*) của chúng. Bạn thấy các pháp sanh và diệt, điều vốn có nghĩa là không có cốt lõi trong chúng. Nếu như có cốt lõi bên trong, hẳn chúng sẽ trường tồn, hẳn chúng sẽ gắn bó với nhau và trong tình trạng nguyên vẹn. Nhưng ở đây chúng bị chia tách và sanh - diệt liên tục, do đó chắc chắn là không có cái lõi hợp nhất bên trong chúng. Hơn nữa, bạn không thể bảo chúng dừng lại, bạn không thể bảo chúng đừng sanh hay đừng diệt được. Không có cách nào để bạn có thể áp đặt quyền lực của bạn trên chúng. Vì thế, ở đây cũng vậy, bạn đang thấy ra bản chất vô ngã của các pháp.

Qua việc thực hành thiền Minh Sát, và nhờ chú tâm trên các đối tượng ở sát-na hiện tại, bạn có thể tự thấy vô thường, khổ và vô ngã cho chính mình. Một khi bạn đã tự mình thấy được tam tướng hay ba đặc tính rồi, bạn không còn phải y cứ niềm tin của bạn trên những gì người khác nói. Qua kinh nghiệm riêng của mình bạn có thể xác chứng những lời dạy của Đức Phật là chính xác. Khi bạn thấy điều này cho chính mình và đi đến sự hiểu biết vững chắc như vậy rồi, không ai có thể lay chuyển bạn khỏi sự hiểu biết ấy. Nó trở thành tài sản riêng của bạn, tri kiến riêng của bạn.

Chính để có tri kiến này mà chúng ta hành thiền Minh Sát. Giả sử bạn đang hành thiền, và thấy thân mình tan vụn ra thành bột, hay bạn thấy thân mình biến mất, hoặc thấy một điều gì đó tương tự. Liệu điều đó có nghĩa là bạn đã thấy được vô ngã chăng? Ngài Mahāsī Sayadaw nói “chưa phải,” bởi vì mặc dù bạn thấy thân mình tan vụn ra và đúng đó là một loại vô ngã, song bạn vẫn còn nghĩ “Chính ta là người thấy (điều đó)” Vì thế nếu nói về trạng thái tâm, bạn vẫn chưa thấy được bản chất vô ngã đâu.

<sup>1</sup> Triền cái là những phiền não ngăn trở sự tu tập, có năm triền cái là- (1) **Dục dục cái**: sự tham muốn dục lạc. (2) **Sân độc cái**: sự sân hận thù oán. (3) **Hôn trầm thuy miên cái**: sự đã dười, buồn ngủ, uể oải mệt mỏi. (4) **Trạo cử hối quá cái**: Sự ray rứt phóng tâm, xao động lo lắng. (5) **Hoài nghi cái**: Sự ngờ vực, do dự, hoang mang, nhất là hoài nghi liên quan để pháp hành. KTPH.tr 202.



ngã là những thuộc tính của *anattā* – vô ngã. Vì thế, ở đây các bạn cũng lại gặp tam tướng hay ba đặc tính - vô thường, khổ và vô ngã mà thôi.

Trong khi sự hiểu biết như trên là quan trọng, nó được xem là vừa đủ để thấy được vô thường, khổ và vô ngã. Nhưng nếu bạn nghĩ chúng vẫn còn quá ít và muốn biết thêm cho rõ hơn, bạn có thể tìm trong Thanh Tịnh Đạo – *Visuddhimagga* - một bộ luận mà khi mô tả về Minh Sát trí, đã liệt kê ra bốn mươi cách quan sát các thủ uẩn, hay danh và sắc. Chúng ta có thể trông đợi gì từ việc thấy các thủ uẩn này là vô thường, khổ và vô ngã? Theo Tôn giả Sāriputta, “Khi một vị Tỳ kheo giới đức và đa văn như lý tác ý đến năm thủ uẩn là **vô thường, khổ, bệnh hoạn, ung nhọt, mũi tên, bất thiện (bất hạnh), ốm đau, người lạ, huỷ hoại, rỗng không, vô ngã**, như vậy vị ấy có thể chứng quả Dự Lưu (Nhập Lưu), sự kiện này có thể xảy ra.” Điều này có nghĩa rằng khi một vị Tỳ kheo thấy năm uẩn là vô thường, v.v... sự kiện có thể xảy ra là vị ấy sẽ trở thành một bậc Thánh Tu-đà-hoàn, tức đặc Nhập Lưu Thánh quả.

Để trở thành một bậc Thánh Nhập Lưu (*Sotāpanna*) bạn cần phải làm những gì? Bạn phải quan sát năm thủ uẩn là vô thường, khổ và vô ngã. Điều vô cùng quan trọng là, khi bạn đang thực hành thiền Minh Sát, bạn thấy ra ba đặc tính này của năm thủ uẩn vốn bao gồm thân và tâm, và các hiện tượng duyên sanh (các pháp hữu vi). Khi những đặc tính này được thấy, bạn bắt đầu cảm thấy không còn có sự tham muốn đối với năm thủ uẩn nữa.

Thấy vô thường, khổ và vô ngã có nghĩa là bạn thấy sự sanh và diệt của năm uẩn. Khi bạn thấy sự sanh - diệt, đặc biệt là sự diệt, bạn sẽ đi đến chỗ nhận ra rằng năm uẩn diệt trong từng khoảnh khắc này thật là đáng sợ hãi hay nguy hiểm. Bởi lẽ chúng tan hoại và biến diệt trong từng sát-na, nếu như chúng ngưng sanh - diệt thì sao? Điều đó có nghĩa là chết.

Cái chết có thể đến với chúng ta bất cứ khoảnh khắc nào, nó là một sự đe dọa đối với năm uẩn. Vì thế khi chúng ta thấy năm uẩn là nguy hiểm, chúng ta tìm ra những khuyết điểm của chúng. Khi thấy những khuyết điểm của chúng, chúng ta trở nên vô dục, hay không còn có sự ham muốn đối với các pháp. Chúng ta không còn đắm trước vào chúng nữa, chúng ta không còn mong muốn chúng nữa, chúng ta không còn muốn sở hữu chúng nữa. Vì thế chúng ta xoay lưng lại với chúng. Thái độ vô dục này đối với năm uẩn rất là quan trọng, và được gọi là Vipassanā hay Minh Sát mạnh mẽ.

Trước khi điều đó xảy ra, vipassanā được gọi là Minh Sát còn non nớt hay yếu ớt. Ở giai đoạn thấy năm uẩn sanh và diệt, và thấy rằng chúng là đáng sợ hãi, người hành thiền vẫn chưa phát triển được Minh Sát mạnh mẽ. Chỉ khi đạt đến giai đoạn vô dục hay không còn cảm tình đối với năm uẩn nó mới được gọi là Minh Sát mạnh mẽ.

Minh Sát mạnh mẽ sẽ dẫn hành giả (yogi) đến sự chứng đắc giác ngộ, đến sự chứng đắc Nhập Lưu Thánh Quả. Điều này là do khi một người trở nên vô dục đối với năm uẩn, họ muốn từ bỏ chúng, muốn quăng bỏ chúng. Vì thế người hành thiền đầu tư thêm thời gian và kiên trì hơn nữa vào việc thực hành, và đúng thời vị ấy sẽ thấy năm thủ uẩn là rỗng không. Tất nhiên, chỉ khi vị ấy thấy năm uẩn là vô thường, khổ và vô ngã thì giai đoạn quan trọng của sự vô dục đối với các uẩn này mới có thể đạt đến.

Giai đoạn trở nên vô dục do thấy tam tướng được mô tả một cách sinh động trong ẩn dụ một người đang cố gắng bắt một con cá. Có thể tìm thấy chi tiết ẩn dụ này trong chương hai mươi - một của Thanh Tịnh Đạo. Muốn bắt một con cá, người kia quăng tấm lưới xuống nước. Sau một lúc y nghĩ có một con cá đã mắc lưới, vì thế y thọc tay xuống nước và giữ chắc con mồi. Nhưng khi y nhắc lên y thấy ba dấu hiệu nhận dạng con vật, và y biết rằng mình không phải đang cầm một con cá, mà là một con rắn độc. Ngay khoảnh khắc ấy, y sẽ cảm giác như thế nào? Trước tiên y sẽ cảm thấy sợ hãi, bởi vì nó không phải là một con cá, mà là một con rắn độc có thể cắn chết người.

Vì thế người này rất sợ, và thấy sự nguy hiểm nơi con rắn đó. Khi y thấy sự nguy hiểm y trở nên vô dục, và không còn muốn những gì y đã bắt nữa. Y muốn xoay lưng lại để được thoát khỏi nó, muốn quăng bỏ nó đi mà thoát lấy thân. Nhưng trước tiên y muốn làm một cái gì đó để ngăn không cho nó cắn y. Do đó y nắm chặt con rắn, quay nó hai, ba vòng trên đầu y, và quăng nó đi.

Theo cách tương tự, khi trở nên vô dục đối với năm uẩn, người hành thiền cần theo dõi và quan sát đi quan sát lại nhiều lần ba đặc tính hay tam tướng, để không phải rơi trở lại vòng ảnh hưởng của năm uẩn. Vì thế để tránh **bị cắn do không thấy tam tướng**, vị ấy cần phải trú trên đó thường xuyên hơn. Rồi một lúc nào đó sẽ đến khi tâm vị ấy lao vào sự diệt của mọi hiện tượng duyên sanh (các pháp hữu vi). Sự lao vào cái gọi là pháp hữu vi ấy là những gì được hàm ý bởi sự chứng đắc giác ngộ hay lấy Niết-bàn làm đối tượng.

Ẩn dụ cá - rắn ở trên rất thích đáng. Bạn sẽ không muốn rời xa một cái gì, cho tới khi bạn thấy có sự nguy hiểm. Tức là chỉ khi bạn thấy được sự nguy hiểm hay thấy một cái gì đó giả dối bạn mới muốn thoát ly khỏi nó. Đó là lý do vì sao nếu bạn muốn bỏ hút thuốc bạn phải thấy được sự nguy hiểm thực sự trong việc hút thuốc. Nếu bạn muốn bỏ rượu, bạn phải thấy sự nguy hiểm thực sự của việc uống rượu vậy. Cho đến khi sự nguy hiểm được nhận ra, bằng không bạn chẳng muốn rời bỏ nó. Đây là một trình tự hợp lý và tự nhiên, chứ không phải chỉ là lý thuyết của ai cả.

Trước tiên bạn cần phải thấy đối tượng, và rồi bạn cần thấy rằng đối tượng ấy không có gì đáng để dính mắc, bởi vì giờ đây bạn đã thấy nó là giả dối, vô thường, và v.v... Chỉ khi bạn thấy được cái bản chất không thực của nó hay bản chất thoáng qua và không bền của nó bạn mới muốn thoát ly khỏi một cái gì. Đây là lý do tại sao việc quan trọng nhất trong thiền là chúng ta phải thấy được tam tướng - vô thường, khổ và vô ngã - để đạt đến giai đoạn vô dục đối với năm uẩn.

***Tôn giả Sāriputta nói, “Nếu một vị Tỳ kheo giới đức thấy năm thủ uẩn là vô thường và v.v..., vị ấy có thể đạt đến giai đoạn nhập lưu và trở thành một bậc Tu-đà-hoàn, sự kiện này có thể xảy ra.”***

“Nhập lưu” ở đây muốn nói tới điều gì? Đó là Hán dịch của từ Pāli: **Sotāpatti**, một từ được cấu tạo bởi hai thành tố, *sota* và *āpatti*. Chữ *sota* thực sự không có nghĩa là dòng suối; mà nó muốn nói tới dòng chảy trong một con sông, hay dòng nước. Và *āpatti* có nghĩa là “bước hay nhập vào lần đầu.” Vì thế *Sotāpatti* có nghĩa là “nhập vào dòng lần đầu tiên”. Khi bất cứ một vật gì đi vào dòng chảy của con sông, nó chắc chắn sẽ ra đến biển. Cũng tương tự như thế, khi một người bước vào dòng của Thánh Đạo, họ nhất định sẽ đạt đến Niết-bàn.

Một khi người này đã trở thành một bậc Nhập Lưu (*Sotāpanna*), thì không còn quay trở lại. Vị ấy sẽ càng lúc càng tiến gần Niết-bàn hơn, và trong tối đa bảy kiếp vị ấy sẽ đạt đến đó. Nhập lưu hay *Sotāpatti*, nghĩa là nhập vào dòng lần đầu tiên. Khi nào thì một người nhập vào được dòng này? Họ nhập vào dòng lần đầu tiên khi việc thực hành *vipassanā* của họ đã được hoàn tất – khi họ đạt đến sự giác ngộ lần đầu tiên.

Ở khoảnh khắc đó, sự kiện xảy ra là: trong tâm vị ấy phát sinh một loại tâm mà trong cuộc đời mình vị ấy chưa bao giờ kinh nghiệm. Và khi tâm này sanh ở cuối của việc thực hành *vipassanā*, nó phải được đi trước bởi những sát-na tâm Minh Sát hay những sát-na tâm *vipassanā*. Khi tâm đó, thường gọi là **thánh đạo tâm**, phát sanh, nó lấy **Niết-bàn** làm đối tượng. Điều này có nghĩa là nó lao vào sự diệt của tất cả khổ. Vì thế khi lấy Niết-bàn làm đối tượng, thì cũng ngay sát-na đó nó diệt các phiền não trong tâm.

Có bốn giai đoạn giác ngộ và ở mỗi giai đoạn như vậy một số phiền não được tuyệt diệt. Khi tâm Đạo sanh, nó được đi kèm bởi các tâm sở. Có ba mươi sáu tâm sở sanh cùng với tâm Đạo. Trong số đó, tám tâm sở được xem là quan trọng nhất. Quý vị có thể đoán thử xem tám tâm sở đó là gì. Đó là tám chi của Bát Thánh Đạo - Chánh Kiến, Chánh Tư Duy, Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp, Chánh Mạng, Chánh Tinh Tấn, Chánh Niệm, và Chánh Định. Chúng là tám tâm sở sanh đồng thời với tâm đạo. Tâm sở thứ nhất, Chánh Kiến, nghĩa là trí, hay tuệ. Chính trí tuệ này đã thực sự tuyệt diệt các phiền não.

Theo giáo lý **Thượng Toạ Bộ** (*Theravāda*), giác ngộ có nghĩa là sự sanh khởi của tâm đạo cùng với các tâm sở của nó. Tâm đạo và các tâm sở này lấy Niết-bàn làm đối tượng, và cùng một lúc trừ tuyệt các phiền não. Đây là những gì chúng ta gọi là giác ngộ. Khi một người lần đầu tiên bước vào dòng này, vị ấy được gọi là *Sotāpanna* trong văn hệ Pāli, và thường được dịch là bậc Thánh Dự Lưu, Thánh Nhập lưu, hay bậc Thánh Tu-đà-hoàn. Chúng ta có thể dùng bất cứ cách dịch nào cũng được, song về ý nghĩa của nó chúng ta sẽ hiểu theo tinh thần kinh điển Pāli.

Khi một người đạt đến giai đoạn *Sotāpanna*, họ không còn là phàm nhân (*puthujjana*), hay một người còn nặng nợ trần gian nữa. Vào lúc nhập lưu hay bước vào dòng, người ấy trở thành một bậc “thánh.” Sau khi đạt đến giai đoạn *Sotāpanna*, vị ấy được nói là đã tuyệt diệt một số phiền não. Tuy nhiên, thực ra chính trí tuệ hay Chánh Kiến tuyệt diệt chúng, chứ không phải người. Vì thế chúng ta sẽ nói rằng một số phiền não đã được tuyệt diệt ở sát-na đầu tiên của *Sotāpatti* (nhập lưu đạo). Tuyệt diệt ở đây có nghĩa rằng chúng đã hoàn toàn bị bứng gốc, không còn có thể sanh lại trong tâm được nữa. Do đó, Nhập lưu đạo là sự tiêu diệt hoàn toàn những phiền não đặc biệt ấy.

Một bậc Tu-đà-hoàn cũng tuyệt diệt ba loại kiết sử, vốn là ba loại phiền não. Một là *sakkāyadiṭṭhi*, thân kiến hay tà kiến về thân, sự cố chấp cho rằng có một “tự ngã”. Thứ hai là hoài nghi về Đức Phật (*Buddha*), Giáo Pháp (*Dhamma*), chư Tăng (*Saṅghā*) và sự tu tập. Thứ ba là chấp thủ vào các lễ nghi, tín điều (giới cấm thủ). Đây là ba kiết sử được tuyệt diệt vào sát-na Nhập Lưu Đạo – (*Sotāpatti magga*.)

Ngay cả trước khi đạt đến giác ngộ lần đầu tiên, lúc mà một hành giả đang thực hành *vipassanā* họ cũng có thể đoạn trừ thân kiến, hay tà kiến về thân, chấp rằng có một tự ngã. Tuy nhiên, sự đoạn trừ của họ vào lúc ấy chỉ có tính cách nhất thời và không trọn vẹn. Nhưng vào sát-na giác ngộ vị ấy trừ tuyệt hoàn toàn ý niệm về sự hiện hữu của một cái ngã, và ý niệm đó sẽ không sanh khởi lại trong tâm vị ấy nữa.

Khi trở thành một bậc Tu-đà-hoàn vị ấy có niềm tin bất động nơi Đức Phật, Giáo Pháp, và Chư Tăng. Bởi lẽ vị ấy đã tự mình chứng ngộ Pháp và đạt đến giai đoạn nhập lưu này nhờ giáo pháp của Đức Phật, vị ấy biết rằng Đức Phật là một bậc đạo sư thật sự, sau khi đã tự mình đạt đến giác ngộ, Ngài còn dạy mọi người cách để đạt đến đó. Vì thế bậc Tu-đà-hoàn có đức tin và sự tin tưởng không gì lay chuyển nổi nơi Đức Phật.

Vị ấy cũng có niềm tin bất động nơi Giáo Pháp (*Dhamma*), Pháp ở đây có nghĩa là sự thực hành qua đó vị ấy đạt đến giai đoạn Nhập Lưu. Và như vậy vị ấy có sự tin tưởng hoàn toàn rằng pháp hành này sẽ dẫn đến sự đoạn trừ các phiền não và dẫn đến sự chứng ngộ Niết-bàn. Vị ấy cũng có niềm tin bất động nơi chư Tăng - Saṅgha, cộng đồng các vị thánh đệ tử của Đức Phật, những người theo lời khuyên của Đức Phật, đã hành thiền và đạt đến sự giác ngộ.

Vị thánh Nhập Lưu giờ đây có thể đồng nhất mình với các vị thánh đệ tử này của Đức Phật. Sau khi đã có niềm tin bất động nơi Đức Phật, Giáo Pháp, và Chư Tăng, vị ấy cũng tăng trưởng niềm tin của mình trong pháp hành. Trước khi trở thành một bậc Nhập lưu có thể vị ấy vẫn có những hoài nghi về điều không biết việc thực hành có thực sự dẫn đến sự chứng ngộ Niết-bàn

hay không. Nhưng lúc này, vị ấy đã tự mình đạt đến thánh quả nhập lưu và tự mình thành tựu kết quả, vị ấy không còn hoài nghi gì nữa. Vị ấy đã dứt trừ hết mọi hoài nghi nào trước đây về Đức Phật, Giáo Pháp, Chư Tăng, và về pháp hành.

Một người đã đạt đến giai đoạn giác ngộ biết rằng không có pháp hành nào khác được xem là đạo lộ đúng đắn đưa đến sự chứng ngộ Niết-bàn. Nếu có ai nói với một vị Nhập lưu rằng tự hành khổ mình, bắt chước làm những điều giống như chó, hay cư xử giống như bò có thể dẫn đến sự chứng đắc Niết-bàn, vị ấy sẽ không bao giờ tin. Qua kinh nghiệm riêng của mình vị ấy biết rằng bất cứ pháp hành nào không nằm trong Bát Chánh Đạo đều là tà đạo. Bởi vì vị ấy nhờ thực hành Bát Chánh Đạo và hành thiền Minh Sát mà đạt đến giai đoạn giác ngộ, nên vị ấy biết rằng đó là chánh đạo. Từ đó vị ấy khẳng định rằng bất cứ pháp hành nào không bao gồm trong Bát Chánh Đạo thì không thể dẫn đến sự đoạn trừ của các phiền não.

Nếu có người nào đi đến vị ấy và nói rằng chỉ nhờ bố thí – dāna, người ta mới có thể đạt đến giác ngộ, hay chỉ nhờ hành giới – sīla, người ta mới có thể thành tựu giác ngộ, vị ấy sẽ phủ định, và sửa sai lại cho họ. Thực ra bố thí là tốt, và nhờ bố thí bạn có được công đức hay phước báu. Bạn có thể chia phước hay hồi hướng phước này đến những chúng sanh khác và nhận được quả báo của việc làm ấy trong tương lai. Nhưng để đạt đến Niết-bàn, bố thí thôi không đủ. Ngay cả giữ giới – sīla, cũng vậy, mặc dù chúng ta cần phải có giới trong sạch khi chúng ta hành thiền. Nhưng chỉ nội giới thôi sẽ không dẫn đến sự giác ngộ. Tất cả những điều này vị ấy biết qua kinh nghiệm cá nhân của mình, vì thế vị ấy sẽ không bám vào bất kỳ pháp hành nào không liên quan đến bát chánh đạo.

Tóm lại, một bậc thánh Nhập Lưu hoàn toàn trừ tuyệt tà kiến, hoài nghi và cố chấp vào những lễ nghi, tín điều (giới cấm thủ). Ngoài ra vị ấy còn đoạn trừ nhiều phiền não khác nữa. Có những phiền não, như tham, sân, si v.v... Tuy nhiên vì mục đích ở đây, chúng ta chỉ cần hiểu rằng phiền não có hai loại. Loại thứ nhất là những phiền não nghiêm trọng đủ để kéo chúng ta vào bốn cõi khổ hay bốn ác đạo (địa ngục, ngạ quỷ, súc sanh, và Atula). Loại thứ hai nhẹ hơn nên không đến nỗi dẫn chúng ta vào những trạng thái bất hạnh ấy.

Mặc dù tham, sân, và si thuộc về loại thứ nhất của phiền não, một vị Nhập lưu có thể đoạn trừ được. Vị ấy vẫn còn tham, sân, và si, nhưng những phiền não này không đủ mạnh hay không đủ xấu để khiến cho vị ấy phải rơi vào bốn cõi khổ. Vì thế vị ấy chẳng những tuyệt diệt ba kiết sử, mà còn đoạn trừ luôn cả sức mạnh của những phiền não mà nếu không vẫn có thể kéo vị ấy đi xuống. Bất cứ phiền não nào còn lại nơi một vị Nhập lưu cũng rất yếu không đủ sức để kéo vị ấy vào những cõi khổ.

Một vị Nhập lưu có đầy đủ bốn đức tính: có niềm tin Phật bất động, có niềm tin Pháp bất động, có niềm tin Tăng bất động, và giới – Sīla, rất trong sạch. Trong bốn đức đó, ba đức đầu tôi đã giải thích cho quý vị xong. Điều thực sự quan trọng là bây giờ quý vị phải biết về đức cuối cùng là giới của một vị thánh Nhập lưu này.

Kinh nói rằng một vị thánh Nhập lưu có đầy đủ giới đức hay có giới trong sạch đến độ trở nên thân ái đối với các bậc thánh, và được các bậc thánh coi trọng. Điều này có nghĩa là giới của vị ấy vô cùng trong sạch và không bao giờ để phạm vào ngũ giới. Các vị giữ cho giới đức của mình không bị gãy đứt ở chặng đầu, ở chặng giữa, và ở chặng cuối. Tóm lại một bậc thánh Nhập lưu giữ ngũ giới rất toàn vẹn và trong sạch, không phạm một giới nào trong đó. Đây là điều quý vị cần phải hiểu.

Kinh còn nói rằng khi một vị thánh Nhập lưu chết và tái sanh làm người trong kiếp kế, việc giữ ngũ giới của vị ấy là tự động và tự nhiên. Ngay cả khi còn là một đứa trẻ vị ấy cũng không hề biết sát sanh. Vì thế một vị thánh Nhập lưu rất trong sạch trong việc giữ ngũ giới mà có lẽ ở

đây quý vị đều đã quen thuộc – không sát sanh, không trộm cắp, không tà dâm, không nói dối, và không uống rượu.

Ngày nay có những người tuyên bố mình là bậc Tu-đà-hoàn hay thánh Nhập lưu, và thật khó mà biết được họ có thực sự là thế hay không. Bởi vì nó thuộc về kinh nghiệm riêng của họ, chúng ta không thể đi vào trong tâm của họ để khám phá xem họ có thực sự là thánh Nhập lưu hay không. Song có những cách để điều tra một người tuyên bố như vậy và phát hiện ra sự thực. Chúng ta có thể kiểm tra lại việc giữ ngũ giới của họ. Nếu họ giữ ngũ giới thực sự toàn vẹn và không phạm một giới nào trong đó, họ có thể là một bậc thánh Nhập lưu thật. Nhưng nếu quý vị thấy họ không tuân thủ các nguyên tắc của giới – sīla, nếu quý vị thấy họ uống rượu, hoặc nếu quý vị thấy họ nói dối, quý vị có thể khẳng định rằng họ không phải là một bậc Tu-đà-hoàn hay thánh Nhập lưu gì cả.

Theo các bản chú giải, một vị thánh Nhập lưu không bao giờ phạm bất cứ một giới nào trong ngũ giới, vì thế vị ấy không thể nào uống rượu. Cho dù bạn có pha rượu với nước đem cho vị ấy uống, chú giải nói rằng chỉ có nước trôi được xuống cổ họng của vị ấy, còn rượu thì không. Vì thế đây là một cách khác để thử. Bạn pha rượu với nước rồi đưa cho vị ấy uống, và theo dõi xem nó có trôi hết xuống cổ họng của vị ấy hay không.

*Có một số người tuyên bố là bậc thánh Nhập lưu, nhưng họ có thể vẫn uống rượu và làm những điều tội lỗi khác. Và rồi họ nói, “Ồ, tôi là một bậc Tu-đà-hoàn mà. Đối với tôi được hết đó, tôi có thể làm những chuyện ấy được. Tôi vô nhiễm đối với chúng. Tôi không bị mắc tội vì làm chuyện đó. Vì thế tôi có thể sát sanh, tôi có thể trộm cắp, tôi có thể tà dâm, v.v... Đối với tôi được hết, vì tôi là một bậc Tu-đà-hoàn và về phương diện tâm linh tôi đã thăng tiến.”*

Nếu bạn tin những người như vậy, bạn sẽ rất dễ bị đánh lừa. Là một bậc Tu-đà-hoàn không có nghĩa là họ được che chở khỏi phải rơi xuống địa ngục và có thể làm bất cứ điều gì họ thích. Nếu như họ có thể làm chuyện gì mà việc làm hay nghiệp ấy sẽ kéo họ vào bốn cõi khổ, ắt hẳn họ không phải là một bậc thánh Nhập lưu, và chắc chắn sẽ phải tái sanh vào đó, chứ không ở cõi người này. Do đó, là một bậc Tu-đà-hoàn không có nghĩa rằng họ có thể làm bất cứ điều gì họ thích, và được che chở khỏi rơi vào địa ngục.

Đối với một bậc thánh Nhập lưu của cửa của bốn ác đạo đã đóng lại. Điều đó có nghĩa rằng họ sẽ không phải tái sanh vào bốn cõi này nữa. Họ sẽ không bị tái sanh trong địa ngục, tái sanh trong loài bàng sanh, tái sanh như một ngạ quỷ (ma đói), hoặc như một Atula. Họ không tái sanh trong bốn khổ cảnh này đơn giản là vì giới trong sạch của họ bảo vệ họ và chính sự thanh tịnh giới này khiến cho họ không thể thực hiện bất cứ một nghiệp bất thiện nào và họ cũng không làm điều gì để phải đi vào các cõi ấy, chứ không phải gì khác. Quý vị cần phải hiểu điều này .

Có những phước báu liên quan đến Nhập lưu thánh đạo – Sotāpatti magga, được đề cập trong Thanh Tịnh Đạo. Một trong những phước báu ấy được gọi là *Các Cánh Cửa Của Bốn Ác Đạo Đã Đóng Lại* . Những phước báu còn lại quý vị sẽ được nghe về chúng vào ngày mai.



## VII. Những Phước Báu và Thánh Sản

Hôm qua chúng ta đã bàn về Nhập Lưu Thánh Đạo – *Sotāpatti magga*, sự tuyệt diệt và đoạn trừ những phiền não, cũng như nghe những giải thích thêm về việc các bậc thánh Nhập lưu đã đạt đến giai đoạn thứ nhất của giác ngộ. Bây giờ chúng ta sẽ chuyển sang những phước báu có được khi một người đạt đến sự chứng ngộ này. Thanh Tịnh Đạo – *Visuddhimagga*, mô tả những gì được gọi là phước báu của Nhập lưu thánh đạo – *Sotāpatti magga*. Ở đây chúng ta có thể hiểu những phước báu ấy là những lợi ích của việc trở thành một bậc thánh Nhập lưu, hay những lợi ích của việc đạt đến Nhập lưu thánh đạo. Vào sát-na giác ngộ, bậc thánh Nhập lưu tuyệt diệt một số phiền não và đoạn trừ những phiền não khác vốn có thể kéo họ vào các cảnh giới thấp thỏi của khổ.

Phước báu đầu tiên mà Thanh Tịnh Đạo đề cập là sự đoạn trừ của các phiền não trước đây chưa đoạn trừ. Khi một hành giả thực hành thiền Minh Sát, ở mỗi khoảnh khắc Minh Sát như vậy họ đang đoạn trừ những phiền não. Nhưng sự đoạn trừ trong những khoảnh khắc ấy chỉ là sự đoạn trừ có tính cách tạm thời, hay đoạn trừ bằng cách thay thế. Điều đó có nghĩa là những phiền não được thay thế bằng những thiện pháp, và bao lâu chúng vẫn còn là những thiện pháp, thì không thể nào có phiền não xen vào. Vì thế trong suốt thời gian người hành thiền thực hành Minh Sát, họ có thể đoạn trừ những phiền não nhưng chỉ có tính cách nhất thời.

Có hai loại phiền não: những phiền não cắm chặt trong đối tượng, và những phiền não ngủ ngầm trong dòng tâm tương tục của một người. Những phiền não được xem là ngủ ngầm trong đối tượng nghĩa là những phiền não phát sinh khi người ta kinh nghiệm một đối tượng nào đó. Giả sử có một vật hay một đối tượng đẹp, và một người thấy đối tượng đẹp này, thích nó, và có sự ái luyến đối với nó. Khi họ thích nó, ái luyến (tham) nó, và chấp thủ vào nó, họ được bảo là đã đầu tư phiền não vào đối tượng ấy. Thực ra họ không đầu tư cái gì vào đối tượng cả, nhưng khi dính mắc vào nó họ đã đặt lòng tham muốn và chấp thủ vào đối tượng ấy mà thôi.

Bởi vì những phiền não khởi lên trong tâm một người khi họ kinh nghiệm những đối tượng họ thích, cho nên chúng được gọi là những phiền não tiềm tàng trong đối tượng. Loại phiền não tiềm tàng trong đối tượng này có thể đoạn trừ bằng Minh Sát. Khi hành Minh Sát, người hành thiền cố gắng ghi nhận đối tượng sao để không có sự dính mắc, tham ái, hay chấp thủ khởi lên đối với nó. Do đó, người ấy được nói là đã đoạn trừ phiền não tiềm tàng nơi đối tượng. Đây là loại phiền não mà một hành giả Minh Sát có thể đoạn trừ.

Nhưng *vipassanā* không thể chạm tới một loại phiền não khác, loại phiền não vốn ngủ ngầm trong dòng tâm tương tục của hành giả. *Vipassanā* hay Minh Sát không đủ sức giúp hành giả loại trừ được những phiền não ngủ ngầm như vậy. Loại phiền não ngủ ngầm trong dòng tương tục của các chúng sanh này chỉ có thể được đoạn trừ bằng (thánh) Đạo – *Magga*, tức chỉ vào khoảnh khắc giác ngộ. Một vị Tu-đà-hoàn hay thánh Nhập lưu tuyệt diệt ba phiền não: tà kiến (thân kiến), hoài nghi, và giới cấm thủ, hay cố chấp vào những pháp hành không bao gồm trong Bát Thánh Đạo. Ở đây, tuyệt diệt có nghĩa là những phiền não ấy sẽ không bao giờ khởi lên trở lại trong tâm vị ấy nữa. Đây là một phước báu của việc đạt đến Nhập Lưu Thánh Đạo – *Sotāpatti- Magga*.

Có lẽ quý vị đã quen thuộc với các giai đoạn thanh tịnh trong thiền Minh Sát - *thanh tịnh giới, thanh tịnh tâm, thanh tịnh kiến, thanh tịnh do vượt qua hoài nghi (đoạn nghi thanh tịnh)*, và v.v... Trong lúc hành Minh Sát, người hành thiền có thể đoạn trừ tà kiến và hoài nghi, nhưng sự đoạn trừ ấy chỉ có tính cách nhất thời. Giai đoạn này sự đoạn trừ hoàn toàn vẫn chưa thể thành tựu. Nhưng ở sát-na giác ngộ, những phiền não này được tuyệt diệt hay đoạn trừ vĩnh viễn. Đây là loại đoạn trừ người hành thiền chưa từng thành tựu trước đây. Chỉ khi



người ta đạt đến giai đoạn Nhập Lưu Thánh Đạo – *Sotāpatti-Magga* sự đoạn trừ hoàn toàn của các phiền não như tà kiến và hoài nghi mới có thể được thành tựu.

Phước báu thứ hai là Nhập Lưu Thánh Đạo làm khô cạn bể khổ luân hồi - *Saṃsāra*. Bao lâu các chúng sanh còn chưa đạt đến bờ giác ngộ, vòng tử sanh luân hồi vẫn cứ tái diễn không ngừng, và chính sự tái diễn đó được gọi là *saṃsāra* (luân hồi). Trải qua vòng luân hồi, một chúng sanh chịu đựng rất nhiều khổ đau, có khi phải tái sinh trong địa ngục, có khi như một con thú hay như một sinh vật hạ đẳng khác. Và khi tái sinh lại làm người, luôn luôn phải gánh chịu cái khổ của già, đau, bệnh và chết. Ngay cả có tái sinh làm chư thiên – *deva*, hay Phạm thiên – *Brahma* chẳng nữa họ cũng không hoàn toàn thoát khỏi khổ đau.

Theo Đức Phật, cái khổ này không có bắt đầu, hay điểm khởi đầu của nó là điều bất khả tri. Nếu khởi đầu của nó không thể biết được, thì việc chấm dứt của nó thì sao? Liệu có thể có được sự chấm dứt của vòng luân hồi - *saṃsāra*, không? Có. Đối với những ai đã thành Phật, Độc Giác Phật, và A-la-hán thời có sự chấm dứt luân hồi. Nhưng đối với những ai chưa đạt đến sự giác ngộ, không thể có sự chấm dứt của bể khổ luân hồi này. Tuy nhiên, một khi người ta trở thành một bậc thánh Nhập lưu (Tu-đà-hoàn), hay một khi người ta đạt đến giai đoạn Nhập Lưu Thánh Đạo, họ có thể làm khô cạn bể khổ luân hồi. Tuy nhiên, nếu bạn cố gắng hiểu pháp (*Dhamma*) và hành theo những lời dạy của Đức Phật một cách chuyên cần cuối cùng bạn cũng có thể đạt đến giai đoạn Nhập Lưu Thánh Đạo này.

Cái khổ ở đây được so sánh với đại dương (bể khổ). Không ai có thể lường được số nước trong đại dương, vì nó là cái bất khả đo lường. Cũng tương tự như vậy, khổ đau trong vòng luân hồi là vô cùng tận. Song một khi người ta đạt đến Nhập Lưu Thánh Đạo, họ sẽ phải chịu khổ trong vòng luân hồi này bao nhiêu kiếp nữa? Tối đa, bảy kiếp. Nhập Lưu Thánh Đạo được nói là làm khô cạn bể khổ luân hồi, và chỉ tái sanh tối đa bảy kiếp trước khi đạt đến Niết-bàn.

Phước báu thứ ba là Nhập Lưu Thánh Đạo đóng chặt mọi cánh cửa đi vào bốn cõi khổ. Như các bạn đã biết, một bậc thánh Nhập lưu sẽ không bao giờ phải tái sanh trong bốn ác đạo – địa ngục, ngạ quỷ, súc sanh và Atula. Sở dĩ họ không bị sanh vào những cõi khổ này là vì họ không thể nào làm những điều ác mà vốn sẽ dẫn họ tái sanh vào đó.

Thế còn những nghiệp (kamma) quá khứ thì sao? Trước khi trở thành một bậc Nhập Lưu, có khả năng người này đã tạo những ác nghiệp trong quá khứ vốn có thể đưa họ vào bốn cõi khổ. Song nhờ sức mạnh của việc chứng Nhập Lưu Thánh Đạo, hay nhờ sức mạnh của sự giác ngộ, tiềm lực của những nghiệp tàn dư cho quả trong bốn khổ cảnh này đã bị huỷ diệt. Mặc dù những nghiệp ấy có thể cho quả trong kiếp này, chúng lại không thể cho quả đi tái sanh. Những nghiệp cũ hoặc trở thành vô hiệu lực, do quá yếu, hoặc không thể kéo họ xuống bốn ác đạo được. Vì thế khi một người đạt đến Nhập Lưu Thánh Đạo, mọi cánh cửa của bốn ác đạo hay bốn cõi khổ đều đóng lại đối với họ.

Phước báu kế tiếp là Nhập Lưu Thánh Đạo cho người ta khả năng trở thành chủ sở hữu của bảy “thánh sản”. Có những báu vật thế gian và cũng có những báu vật của Pháp (*Dhamma*). Một người có thể có những báu vật thế gian nhưng đó không phải là những báu vật thực, bởi vì chúng chỉ hữu dụng trong một đời. Song thánh sản hay báu vật cao quý của pháp đề cập ở đây là những báu vật hữu ích cho cả đời này lẫn các đời tương lai.

Báu vật thứ nhất trong bảy thánh sản mà một bậc thánh Nhập lưu được bảo rằng có là *Saddhā*, niềm tin hay Tín. Niềm tin hay tín của bậc Tu-đà-hoàn là bất động. Các vị có niềm tin bất động nơi Đức Phật, Giáo Pháp, Chư Tăng, và pháp hành. Cho dù mạng sống của họ có thể bị đe dọa bởi một người nào đó đi đến và nói, “Tôi sẽ giết ông nếu ông không từ bỏ Đức Phật,” họ thà chết hơn từ bỏ Đức Phật, Giáo Pháp, Chư Tăng và pháp hành.

Tín hay niềm tin của bậc thánh Nhập lưu nơi Tam Bảo và pháp hành là cực kỳ mãnh liệt. Bởi vì nó mãnh liệt như vậy, họ chỉ có xoay qua Đức Phật như bậc đạo sư của mình, và sẽ không bao giờ thay đổi đức tin. Ngay cả trong những lần tái sinh kế tiếp vị ấy cũng sẽ không đi đến các đạo sư khác. Bậc thánh Nhập lưu được bảo là đã thoát khỏi sáu điều: sát sanh, trộm cắp, tà dâm, nói dối, uống rượu, và đi đến các bậc đạo sư khác (ngoài Đức Phật). Bất động tín hay niềm tin không gì lay chuyển nổi nơi Đức Phật, giáo Pháp, và Chư Tăng – *Buddha, Dhamma, Sangha*, và pháp hành này, là thánh sản hay báu vật thực sự.

Thánh sản thứ hai là **Giới**, *Sila*. Giới của bậc thánh Nhập lưu rất trong sạch. Như quý vị biết, ngũ giới của họ không sút mẻ ở chặng đầu, ở chặng giữa, và ở chặng cuối, hay phạm hai, ba giới liên tiếp, hoặc không thanh tịnh trong bất cứ cách nào khác. Nói chung giới của họ hoàn toàn trong sạch và được các bậc thánh ca ngợi. Loại kho báu này các vị luôn luôn gìn giữ.

Giới của hàng phàm nhân (*puthujjanas- người thường*), những người chưa chứng đắc giác ngộ, không thể nào trong sạch được như vậy. Họ có thể phạm giới khi phải đương đầu với những tình huống chọn lựa, song bậc thánh Nhập lưu không bao giờ phạm vào bất kỳ một giới nào trong ngũ giới. Ngay cả khi sinh mạng của họ có bị đe dọa, họ cũng sẽ không làm hại người khác.

Thánh sản thứ ba là **Tàm** hay sự hổ thẹn đạo đức khi làm những hành động sai lầm hay ác hạnh. Bạ của Tàm là **Quý** hay sự sợ hãi những hậu quả của điều ác. Hai đức tính này là hai báu vật quan trọng khác. Mặc dù những người chưa giác ngộ hay phạm nhân cũng có những đức tính này, song tàm và quý của một bậc thánh Nhập lưu thuộc vào loại cao thượng hơn. Do tàm và quý (*hổ thẹn và ghê sợ điều ác*), bậc thánh Nhập lưu – *Sotāpanna* sẽ không làm bất cứ điều gì sai trái với đạo đức.

Chính *tàm* và *quý* giữ cho người ta không làm điều ác, và bao lâu những đức tính này còn được giữ trong tâm, họ sẽ không làm điều lầm lạc. Tuy nhiên, một khi tàm và quý biến mất khỏi tâm, bất cứ điều gì cũng có thể xảy ra. Hai kho báu này được gọi là thánh sản vì chúng thuộc về các bậc thánh hay những con người cao quý không bao giờ làm điều ác.

Báu vật thứ năm là **tri kiến**. Tri kiến ở đây có nghĩa là sự hiểu biết có được qua việc học và sự hiểu biết có được qua việc thực hành hay qua kinh nghiệm. Bậc thánh Nhập lưu có cả hai loại tri kiến này. Để biết cách thực hành và biết cách làm thế nào để trở thành một bậc Tu-đà-hoàn hay thánh Nhập lưu, họ phải nghe từ nơi Đức Phật hoặc những người có kinh nghiệm khác. Đó là lý do vì sao tri kiến có được là do học hỏi, do lắng nghe, hay do đọc sách. Và tri kiến này sẽ thực sự phong phú hơn qua thực hành. Sau khi đã tự mình chứng ngộ chân lý và thấy Niết-bàn, tri kiến của họ mới được hoàn hảo. Cả hai loại tri kiến này bậc thánh Nhập lưu đều có, vì thế mà được gọi là thánh sản.

Thánh sản kế tiếp là **bố thí**. Bậc Tu-đà-hoàn được nói là rất rộng lượng. Đó là vì các vị đã trừ tuyệt một số phiền não. Theo Thanh Tịnh Đạo, họ đã trừ tuyệt tham, nhất là lòng tham không bao giờ thỏa mãn đối với của cải vật chất. Và trong các bản chú giải khác thì nói rằng các vị cũng đã trừ tuyệt tâm ganh tỵ. Vì vậy, không bị khổ sở bởi ganh tỵ và lòng tham, các vị thánh Nhập lưu rất rộng lượng.

Trong thời kỳ Đức Phật, một vị sư nọ đã hỏi xin Tỳ kheo ni Uppalavaṇṇā (*Liên Hoa Sắc*) bố thí cho ông ta tấm y\* của bà. Thực ra Tỳ kheo ni Uppalavaṇṇā không phải là một bậc thánh Nhập lưu, mà là một bậc A-la-hán, vì thế bà không có sự dính mắc hay chấp trước vào bất cứ vật gì. Nhưng khi vị sư xin bà bố thí cho ông tấm y, bà nói, “*Không được, Tôi không thể bố thí y cho sư.*” Vị sư vẫn nài nỉ, và cuối cùng, bằng cách thực hiện một năng lực thần thông nào đó,

\* Nguyên văn: “...give him her undergarment.”, nên ở đây phải hiểu là bố thí cho ông ta tấm y nội (y trong) của bà. ND

bà đã đưa lá y cho vị sư. Hành động từ chối đầu tiên của bà không thể giải thích là do dính mắc hay bòn xén, bởi vì bà cũng có nói, “*Đây là tấm y độc nhất tôi có, vì thế tôi không thể bố thí nó cho sư.*”

Thánh sản cuối cùng là trí tuệ, *paññā*. Trong tám yếu tố của Đạo, yếu tố đầu là Chánh Kiến, tức trí tuệ. Với trí tuệ này một bậc thánh Nhập lưu có thể tuyệt trừ hoàn toàn ba kiết sử - *thân kiến, nghi, và giới cấm thủ, cũng như đoạn trừ sức mạnh của một số phiền não*. Trí tuệ hay tri kiến chân chánh mà một vị thánh Nhập lưu có được xem như báu vật thực sự.

Trí tuệ hay sự hiểu biết được trân trọng như châu báu vì nó vô giá và không ai có thể đánh cắp được. Nó là của riêng mỗi người, chứ không chung đụng với bất kỳ ai khác. Thánh sản được xem là quý nhất trong những báu vật, nó có thể trừ tuyệt hoàn toàn các phiền não, và sự trừ tuyệt của các phiền não này cũng có nghĩa là sự trừ tuyệt của khổ. Vì thế nếu bạn nghĩ mình có những đức tính này, ngay cả ở mức khiêm tốn nhất, bạn vẫn có thể nói rằng bạn không nghèo.

“*Dù tôi không có tiền của, tôi cũng không phải là kẻ bần cùng vì tôi có những thánh sản này.*” Đây là những gì một người cùi thời Đức Phật đã nói với Sakka, đức trời Đế Thích, vua của các vị chư thiên. *Suppabuddha*, tên thường gọi của ông, rất nghèo và phải đi ăn xin từng bữa, nhưng chứng bệnh cùi của ông đã khiến mọi người xoay lưng lại. Đói khát, vô gia cư, và bị hành hạ bởi bệnh khổ, ban đêm ông không tài nào ngủ được và cứ phải kêu la than khóc, giữ sự tỉnh thức cho mọi người, và đánh thức những ai đang say ngủ. Đó là lý do vì sao ông được gọi là *Suppabuddha*, có nghĩa là “*giữ cho mọi người thức suốt.*”

Một hôm Đức Phật đi khất thực trong thành phố, sau đó Ngài đi đến một chỗ nọ, có lẽ để nghỉ trưa. Khi thấy những người cư sĩ và các vị sư tụ tập tại nơi đó, Đức Phật liền thuyết pháp cho họ nghe. Lúc bấy giờ *Suppabuddha* đang đi xin ăn gần bên, nhìn thấy đám đông. Nghĩ rằng người ta đang phân phát thực phẩm, ông quyết định nhập vào đám đông để kiếm chút gì ăn. Nhưng khi đi đến nơi, ông mới thấy rằng chỉ có Đức Phật đang thuyết pháp mà thôi. Quên cái đói, ông kính cẩn ngồi xuống bên rìa thính chúng và chú tâm lắng nghe Pháp (Dhamma).

Đức Phật nhìn thấy ông, và ngài thuyết một bài pháp đặc biệt phù hợp với căn cơ của ông. Trong lúc nghe Pháp, *Suppabuddha* đã tiến hành Minh Sát, bởi vì vào cuối thời pháp ông trở thành một bậc Tu-đà-hoàn hay thánh Nhập lưu, chủ sở hữu của những thánh sản. Sau khi trở thành một bậc thánh Nhập lưu, ông muốn gặp Đức Phật để trình bày việc hoàn thành (thánh quả) của ông. Nhưng đám đông quá lớn, và ông không thể tìm gặp Đức Phật, người lúc đó đã về chùa. Vì vậy, *Suppabuddha* quyết định đi đến chùa để báo cáo sự chứng đắc của mình.

Sakka, vua của các vị chư thiên, muốn thử vị Tu-đà-hoàn mới này. Vì thế đức vua trời hiện xuống để gặp ông trên đường và nói với ông, “*Hãy nói Đức Phật (Buddha) không phải là Đức Phật, Pháp (Dhamma) không phải là Pháp, và Tăng (Saṅgha) không phải là Tăng. Chỉ cần ông từ bỏ Phật, Pháp, Tăng, Ta sẽ cho ông giàu sang vì ông quá đói nghèo hèn.*”

Khi *Suppabuddha* nghe những lời này, ông hỏi, “*Người là ai?*” và Sakka trả lời, “*Ta là Sakka, vua của các vị chư thiên đây.*” Không bị ấn tượng, *Suppabuddha* nói, “*Ông là một người ngu ngốc; ông là một con người độc ác! Ông không đáng nói chuyện với tôi! Mặc dù ông cho tôi nghèo, nhưng tôi giàu có về bảy thánh sản. Và tôi đã thấy pháp – Dhamma, vì thế ông không thể nào thuyết phục tôi từ bỏ Đức Phật được đâu.*” Rồi ông tiếp tục lên đường.

Trong lúc ấy, Sakka cũng đi đến nơi Đức Phật, và kể lại với ngài việc ông đã thử *Suppabuddha* bằng cách cố gắng thuyết phục ông quay lưng lại với Phật, Pháp và Tăng, nhưng không thành công. Bấy giờ Đức Phật nói, “*Dù một trăm hay một ngàn Sakka như ông cũng không thể khuyên được đệ tử của ta từ bỏ ta hoặc từ bỏ Giáo Pháp – Sāsana, của ta, bởi vì giờ*

*đây ông ta đã thấy Pháp – Dhamma, giờ đây ông ta đã thực chứng Pháp, và ông có niềm tin rất mãnh liệt nơi Tam Bảo và nơi pháp hành, vì thế không ai có thể khuyển dụ được ông.”*

Rồi một điều bi thảm xảy ra. Trên đường đi tìm Đức Phật, Suppabuddha đã bị một con bò húc chết. Sau khi chết, ông tái sinh vào thế giới của chư thiên. Quý vị nghĩ thế nào - liệu đó có thực sự là một sự kiện bi thảm hay không? Tôi nghĩ đó là điều may mắn cho Suppabuddha, bởi vì nếu ông không chết, căn bệnh (cùi) và những khổ đau của ông trong cõi người vẫn sẽ tiếp tục hành hạ ông. Nhưng khi ông chết ông được tái sinh như một vị chư thiên và , thoát khỏi bệnh hoạn, ông có thể thọ hưởng hạnh phúc của các vị chư thiên trên thiên giới của họ. Đôi khi có những điều xem chừng như một thảm họa lại có thể là một phước báu, trong những phân tích cùng tột vậy.

Vì sao Suppabuddha được tái sinh làm một vị chư thiên? Tu-đà-hoàn đạo hay Nhập Lưu Thánh Đạo – Sotāpatti-magga không thể cho quả tái sinh, vì nó lấy Niết-bàn làm đối tượng và dẫn đến sự diệt của tái sinh. Ông được tái sinh làm một vị chư thiên trên cõi trời là vì, do suốt cuộc đời ông rất nghèo hèn và bị mọi người lảng tránh vì bệnh hoạn, ông không thể làm được một việc phước thiện nào. Thiện nghiệp duy nhất có thể ông đã làm trong trường hợp này là thực hành Minh Sát. Trong khi đang lắng nghe lời dạy của Đức Phật, thì ông cũng đang kinh nghiệm những giai đoạn khác nhau của Vipassanā. Vì thế chúng ta có thể nói rằng thiện nghiệp liên quan trong việc thực hành Minh Sát hẳn đã có trách nhiệm cho việc tái sinh của ông như một chư thiên ở đây.

*Ngài Mahāsi Sayadaw có nói, “Thực hành Minh Sát có thể dẫn đến tái sinh trong cõi trời. Cho dù quý vị không từng làm được những công đức nào khác, song nếu quý vị hành Minh Sát và chưa đạt đến giác ngộ, việc thực hành ấy vẫn có thể dẫn quý vị đi tái sinh trong cõi trời.”*

Ở một bài kinh khác Đức Phật nói,

*“Một vị chuyển luân vương có thể có rất nhiều quyền lực, vị ấy có thể thọ hưởng những lạc thú cõi người cũng như những lạc thú của cõi trời. Nhưng vì lẽ vị ấy không có bốn pháp, vị ấy không thoát khỏi địa ngục, thoát khỏi bàng sanh, thoát khỏi nạ quỷ giới, hay thoát khỏi khổ thú.*

*Tuy nhiên, một vị thánh đệ tử nuôi mạng bằng đồ ăn khát thực và mặc những tấm y rách vá. Song vị ấy có bốn pháp, nên thoát khỏi địa ngục, thoát khỏi bàng sanh, thoát khỏi nạ quỷ giới, hay thoát khỏi khổ thú. Bốn pháp ấy là gì? Đó là: **tin Phật bất động, tin Pháp bất động, tin Tăng bất động, và giới (sīla) trong sạch.**”*

Và để kết luận Đức Phật nói rằng được trị vì bốn châu thiên hạ cũng không bằng một phần mười sáu của việc có được bốn pháp. Điều này có nghĩa rằng làm một vị chuyển luân vương thì cũng chẳng xứng gì với một vị Tu-đà-hoàn hay thánh Nhập lưu. Bạn có thể là một vị chuyển luân vương, bạn có thể là Tổng Thư Ký của Liên Hợp Quốc, nhưng bạn vẫn không thoát khỏi việc phải tái sinh trong những thế gian thấp thỏi. Song nếu bạn là một bậc Tu-đà-hoàn, cho dù bạn không giàu có gì, bạn sẽ không còn phải tái sinh vào địa ngục. Đó là lý do vì sao làm vua của cả thế gian cũng không bằng một phần mười sáu của việc làm một bậc Tu-đà-hoàn. Điều này là cốt lõi bài pháp của Đức Phật.

Phước báu khác là Nhập Lưu Thánh Đạo đoạn trừ tám tà đạo. Các bạn đã quen với tám chánh đạo, nhưng chánh đạo cũng có đối nghịch của nó – tám tà đạo. Tà đạo bao gồm tám yếu tố, bắt đầu với tà kiến, tà tư duy, tà ngữ, v.v... Nhưng chánh kiến, thuộc về tám chánh đạo, đoạn trừ tà kiến hay sự hiểu biết sai lạc. Chánh tư duy đoạn trừ tà tư duy, và v.v...

Có lẽ cũng cần đề cập đến chữ tà niệm – *micchāsati* ở đây. Một cách nghiêm ngặt, theo Vi-diệu-Pháp, thì không có tà niệm, bởi vì niệm luôn luôn phải là thiện. Nhưng ở đây chúng ta lại thấy chữ tà niệm – *micchāsati*. Chú giải nói rằng thực sự ra không có gì gọi là tà niệm như vậy,

nhưng ở đây khi một người nhớ đến những bất thiện (*akusala*) quá khứ, thì đó gọi là tà niệm. Vì thế khi bạn nhớ đến chuyện sát sanh, trộm cắp trong quá khứ, thì đó được gọi là tà niệm. Hoặc nếu bạn nhớ việc sát sanh, trộm cắp, (sẽ thực hiện) thì đó cũng gọi là tà niệm. Vì thế đôi khi những từ ngữ được dùng theo những nghĩa khác nhau.

Chánh niệm, *sammāsati*, cần phải được hiểu theo Vi-diệu-pháp, mà ở tạng này thì nói rằng niệm – *sati*, luôn luôn là thiện, niệm luôn luôn là tốt, không thể có niệm bất thiện, và không có cái gọi là tà niệm như vậy. Ý niệm về tà niệm này chỉ được hiểu theo tạng Kinh (*Suttanta*) mà thôi.

*Sammāsati*, hay chánh niệm, có thể đoạn trừ tà niệm cho đến khi Chánh Định đoạn trừ tà định. Bạn có thể có những điển hình về tà định khi bạn nhìn một người câu cá. Họ cầm cần câu và định – *samādhi* của họ có mặt. Giây phút họ cảm thấy sức ép trên sợi dây câu, họ kéo cần lên. Loại định đó gọi là tà định. Loại định chân chánh có thể trừ diệt tà định. Nhập Lưu Thánh Đạo, thực sự là tám chi đạo, có thể trừ diệt tám yếu tố tà của tà đạo. Đây là phước báu to lớn khác của Nhập Lưu Thánh Đạo.

Phước báu kế tiếp là Nhập Lưu Thánh Đạo đoạn trừ tất cả sự thù hận và hiểm nguy. Thù hận là lòng sân hận dẫn đến những hành động thù nghịch, giết hại sinh linh, trộm cắp, và v.v... Thù hận và hiểm nguy là những kẻ thù của chúng ta, vì chúng có thể dẫn chúng ta đến bốn ác đạo. Tuy nhiên, Nhập Lưu Thánh Đạo huỷ diệt những khuynh hướng này, vì thế một người khi đã trở thành bậc thánh Nhập lưu rồi sẽ chẳng bao giờ sát hại bất kỳ một sinh linh nào nữa. Nhập Lưu Thánh Đạo cũng huỷ diệt mọi nguy cơ có thể dẫn đến việc rơi vào bốn ác đạo.

Phước báu khác là Nhập Lưu Thánh Đạo dẫn đến chỗ được xem là con trai hay con gái “sinh ra từ ngục” của Bậc Toàn Giác. (*Thực sự ra thì Kinh sách không nói đến con gái – tôi thêm nó vào đây vì sợ người ta hiểu lầm chỉ có con trai mới giác ngộ.*) Chỉ khi trở thành một bậc thánh Nhập lưu người ta mới có thể tuyên bố là con trai hay con gái đích thực của Đức Phật. Trước đó, người ta vẫn có khả năng quay lưng lại với Đức Phật để đến với đạo sư khác. Điều này là vì niềm tin nơi Tam Bảo và niềm tin nơi pháp hành của họ vẫn chưa mãnh liệt. Nhưng những ai đã đạt đến ít nhất Nhập Lưu Thánh Đạo này sẽ không bao giờ đi sai con đường là những đệ tử của Đức Phật, và mới được gọi là những người con trai, con gái đích thực hay con được sanh từ ngục của Đức Phật.

Ngày nay chúng ta thường nói rằng chúng ta là con trai hay con gái của Đức Phật (*Phật tử*), nhưng trừ phi chúng ta đạt đến ít nhất là giai đoạn giác ngộ đầu tiên, hay Nhập Lưu Thánh Đạo này, bằng không chúng ta vẫn chưa thực sự là con đích thực của ngài. Tuy nhiên, để bày tỏ niềm tin và lòng mộ đạo của chúng ta đối với Phật, Pháp, Tăng, tôi nghĩ việc tự nhận mình là con của Phật có thể chấp nhận được. Nhưng chỉ một người đã giác ngộ, chỉ một người đã đạt đến ít nhất giai đoạn Nhập Lưu Thánh Đạo này, thực sự mới có thể được gọi là con đích thực của Đức Phật mà thôi.

Có nhiều phước báu khác do Nhập Lưu Thánh Đạo cung cấp. Sau khi đã tự mình thấy sự thực (chân lý) và chứng ngộ Pháp, bậc Tu-đà-hoàn có sự hiểu biết hay chánh kiến riêng của họ, và không phải xoay qua người khác hoặc các bậc thầy khác (để nhờ giải thích). Nhưng hàng phàm nhân – *puthujjana*, không có chánh kiến của riêng họ, vì thế phải trông chờ vào sự hiểu biết của người khác. Bậc thánh Nhập lưu cũng còn nhận được những phước báu khác. Trong số những phước báu đó là được tái sanh trong những gia đình giàu có, hay được tái sanh nơi các cõi trời dục giới, bởi thế có ít khổ trong thế gian.

Sotāpanna hay bậc thánh Nhập lưu sẽ phải chịu khổ tối đa bảy kiếp nữa trong vòng luân hồi này nếu như họ cứ vẫn là bậc thánh Nhập lưu, không đạt đến các giai đoạn cao hơn trong thời gian (bảy kiếp) đó. Còn nếu họ đạt đến các giai đoạn cao hơn, họ không còn là bậc thánh Nhập

lưu nữa, mà sẽ là một bậc thánh Tư đà hàm. Ở đây chúng ta chỉ nói một người vẫn còn là một bậc thánh Nhập lưu và không đạt đến một giai đoạn cao hơn. Họ vẫn sẽ hưởng được nhiều lợi ích của Nhập Lưu Thánh Đạo – Sotāpatti- magga, chịu khổ ít hơn trong thế gian, và nhận được nhiều phước báu sẽ đến.

Có ba loại thánh Nhập lưu. Tôi nghĩ quý vị đã được nghe qua về các loại thánh Nhập lưu này rồi – có những vị tái sinh tối đa bảy kiếp trước khi nhập Niết-bàn, có những vị chỉ có một kiếp, và có những vị từ hai đến sáu kiếp. Điều này tôi sẽ giải thích vào ngày mai.



### VIII. Đạo Lộ đến Niết-bàn (Nibbāna)

Chúng ta vẫn chưa chấm dứt phần nói về bậc Tu-đà-hoàn hay thánh Nhập lưu. Quý vị đã biết rằng một bậc Tu-đà-hoàn là một người đã đạt đến giác ngộ lần đầu tiên; rằng vị ấy đã tuyệt trừ thân kiến, hoài nghi, và giới cấm thủ hay chấp thủ vào các lễ nghi, tín điều; và rằng vị ấy chỉ còn, tối đa, bảy kiếp tái sinh trong vòng luân hồi này.

Có ba loại thánh Nhập lưu đề cập trong kinh và trong Vi-diệu-pháp. Loại thứ nhất là “Bậc Thánh Nhập lưu tối đa bảy kiếp” (*Thất chủng sanh*). Loại thứ hai là “Bậc thánh Nhập lưu đi từ nhà này- sang nhà khác” (*Gia-gia*), và loại thứ ba được gọi là “Bậc thánh Nhập lưu chỉ một kiếp,” (*Nhất chủng sanh*).

Loại thánh Nhập lưu thứ nhất được gọi là “*Thất chủng sanh*” bởi vì họ còn tái sinh tối đa bảy lần và rồi sẽ đạt đến sự giải thoát cuối cùng ở lần sanh thứ bảy. Sau khi là một bậc thánh Nhập lưu ở kiếp này, từ kiếp đó vị ấy tái sinh thêm bảy lần nữa, hoặc trong cõi người, hoặc trong các cõi chư thiên. Vị ấy sẽ không đạt đến bất cứ một giai đoạn giác ngộ nào cao hơn cho đến lần tái sinh thứ bảy, cũng là lần sanh cuối của vị ấy. Trong kiếp cuối này hoặc là vị ấy sẽ tuần tự đạt đến ba giai đoạn giác ngộ khác (*Tư-đà-hàm, A-na-hàm, và A-la-hán*), hoặc sẽ trở thành một bậc A-la-hán và đắc giải thoát tối hậu.

Các bậc thánh Nhập lưu chỉ tái sinh trong những gia đình hiền lương. Như tên của nó đã hàm ý, loại thứ hai gọi là “*gia – gia thánh Nhập lưu,*” tức bậc thánh Nhập lưu đi từ nhà này sang nhà khác. Ở đây chữ “*gia*” có nghĩa là gia đình chư thiên cũng như gia đình nhân loại. Theo kinh điển, bậc Tu-đà-hoàn hay thánh Nhập lưu này sẽ tái sinh lại hai hay ba lần và rồi đắc giải thoát tối hậu (*A-la-hán thánh quả*).

Tuy nhiên, chú giải lại nói rằng hai hay ba lần tái sinh ở đây chỉ là một cách nói. Thực sự ra chúng ta phải hiểu rằng không phải chỉ hai hay ba lần tái sinh, mà chí đến sáu lần. Bởi vì loại Tu-đà-hoàn thứ nhất (*thất chủng sanh*) có bảy lần tái sinh và loại Tu-đà-hoàn thứ ba (*nhất chủng sanh*) chỉ có một, cho nên loại Tu-đà-hoàn thứ ba này tất nhiên phải có hai hay sáu lần tái sinh còn lại. Như vậy các vị sẽ tái sinh trong nhân giới hay thiên giới hai lần, ba lần, bốn lần, năm lần, hay sáu lần. Và trong lần tái sinh thứ sáu, vị ấy chắc chắn sẽ đạt đến các giai đoạn giác ngộ cao hơn và đoạn tận khổ đau ở đó.

Loại thứ ba được gọi là “*nhất - chủng sanh thánh Nhập lưu,*” tức chỉ một hạt giống (chủng) tái sinh. Theo kinh điển, một bậc thánh Nhập lưu chỉ còn một lần tái sinh như vậy, sẽ tái sinh trong nhân giới, hoặc trong nhân giới và thiên giới. Nhưng theo các bản chú giải, các vị sẽ tái sinh chỉ một lần, và trong kiếp đó sẽ đạt đến ba giai đoạn giác ngộ cao hơn và đoạn tận

khổ đau. Điều đó có nghĩa là vị ấy sẽ trở thành một bậc A-la-hán và đặc giải thoát tối hậu ngay trong lần tái sanh đó.

Vì thế bây giờ chúng ta đã biết là có ba loại thánh Nhập lưu: những vị còn bảy lần tái sanh, những vị còn từ hai đến sáu lần tái sanh, và những vị chỉ còn một lần tái sanh. Khi chúng ta nói một bậc thánh Nhập lưu sẽ chỉ tái sanh thêm bảy lần, điều đó có nghĩa là tối đa bảy lần. Song không phải mọi bậc thánh Nhập lưu đều sẽ tái sanh bảy lần. Có số sẽ tái sanh theo nhóm hai lần, ba lần, và v.v...

Tại sao lại có ba loại thánh Nhập lưu? Chú giải giải thích rằng tùy theo sức mạnh đầu tư trong việc thực hành Minh Sát của họ mà có ba loại thánh Nhập lưu – *Sotāpanna*. Do sức Minh Sát của một số vị thánh Nhập lưu yếu, nên họ sẽ là những vị thất chủng sanh, tức còn tái sanh bảy lần. Những vị sức Minh Sát trung bình sẽ có hai đến sáu lần tái sanh, và những vị mà sức Minh Sát của họ mãnh liệt sẽ chỉ có một lần tái sanh. Như vậy tùy thuộc vào sức mạnh của việc thực hành Minh Sát, mà có ba loại thánh Nhập lưu.

Tuy nhiên, có những vị thánh Nhập lưu không nằm trong ba loại này. Chú giải nói rằng trưởng giả Anāthapiṇḍika (Cấp Cô Độc), tín nữ Visākhā, và vua trời Đế Thích (Sakka), thuộc về nhóm này. Theo như giải thích thì các vị thánh Nhập lưu này tìm thấy sự thích thú trong vòng luân hồi khổ. Họ không muốn nhanh chóng thoát ra khỏi vòng luân hồi; mà muốn ở lại đó cho đến mức có thể. Vì thế sau hơn bảy kiếp rất lâu họ mới nhập Niết-bàn tối hậu.

Các bậc thánh Nhập lưu này trước tiên phải trải qua những lần tái sanh trong sáu cõi trời (dục giới) và trong năm cõi Tịnh Cư Thiên<sup>1</sup> (thuộc tứ thiên sắc giới), nơi đây họ sẽ đặc giải thoát tối hậu trong cõi cao nhất của ngũ Tịnh Cư, tức Sắc cứu cánh thiên. Nhưng sẽ phải mất một thời gian rất lâu. Tịnh Cư thiên là cõi ở đây thọ mạng cực kỳ lâu – hàng triệu kiếp. Vì thế nếu chúng ta có thể thành tựu A-la-hán thánh quả trong kiếp này, chúng ta kể như nhập Niết-bàn trước các vị thánh Nhập lưu ấy, vì họ vẫn còn ở trong luân hồi một thời gian lâu thật lâu nữa.

Khi một người trở thành bậc thánh Nhập lưu, điều đó có nghĩa rằng tâm Nhập Lưu Thánh Đạo (*sotāpatti* – *magga*) và tâm Nhập Lưu Thánh Quả (*sotāpatti* – *phala*) khởi lên trong tâm của họ. Sau khi hai tâm này khởi lên, vị ấy trở thành bậc thánh Nhập lưu. Tâm Nhập Lưu Thánh Đạo chỉ sanh có một lần, và trong thời gian cực kỳ ngắn, gọi là sát-na – chỉ bằng một phần tỷ của giây. Kế Nhập Lưu Thánh Đạo, hai hay ba sát-na tâm quả sanh liền theo sau. Khi chúng ta nói về hàng tỷ sát-na tâm trong một giây, thì hai hoặc ba sát-na chẳng là gì cả. Vì thế sát-na giác ngộ diễn ra nhanh như một ánh chớp. Sau đó, tâm trở lại trạng thái tâm bình thường.

Nhưng những ai đã đạt đến Đạo (Magga) và Quả (Phala) có thể nhập vào tâm quả trở lại. Khi tâm lấy Niết-bàn làm đối tượng, nó rất bình yên. Những người đã đạt đến giải thoát luôn luôn muốn nhập vào sự bình yên của tâm đó bằng cách lấy Niết Bàn làm đối tượng. Khi họ nhập vào thánh quả định thì trạng thái này cũng giống như một kỳ nghỉ của họ vậy.

Những vị đã đạt đến tầng thánh đầu tiên, hoặc các tầng thánh khác cũng thế, thường nhập vào quả chứng này. Để làm được như vậy, một bậc thánh Nhập lưu phải thực hành Vipassanā. Lần này mục đích của vị ấy không nhằm đạt đến một tầng giác ngộ cao hơn, mà để đạt đến giai đoạn bình yên mà vị ấy đã kinh nghiệm trước. Với mục đích đó trong tâm, vị ấy hành thiền Vipassanā lại và trải qua các giai đoạn Minh Sát khác nhau, như vị ấy đã làm khi đạt đến Nhập Lưu Thánh Đạo. Và vào lúc Minh Sát thành thực, tâm quả khởi lên thay vì tâm đạo.

<sup>1</sup> Ngũ Tịnh Cư (Suddhāvāsa) nằm trong cõi tứ thiên sắc giới, chỉ các bậc Anahàm do dứt tuyệt tham dục mới sanh về cõi này. Trong đó còn chia ra năm cõi theo ngũ quyền của người hành thiền, đó là Vô phiền, Vô nhiệt, Thiện kiến, Thiện hiện, và Sắc cứu cánh thiên.

Đây là những gì được gọi là *phala – samāpatti* hay thánh quả định (thiền quả, quả chứng). Trong suốt thời gian nhập thánh quả định, chỉ có tâm quả khởi lên. Nghĩa là hết tâm quả này đến tâm quả khác cứ nối nhau sanh lên, hàng tỷ và hàng tỷ lần, bao lâu người hành thiền muốn nó kéo dài – có thể là một giờ, hai giờ, hoặc cả ngày.

Sau khi trở thành một bậc thánh Nhập lưu người ta cần phải làm gì? ngưng thiền hay tiếp tục hành thiền? Trong cả hai bài kinh – *Silavanta Sutta* (Kinh Vị Trì Giới) và *Sutavanta Sutta* (Kinh Vị Đa Văn) – Tôn giả Mahākotṭhika đã đặt ra câu hỏi đó: “*Thưa hiền giả Sāriputta, những pháp nào một vị Tỳ kheo là bậc thánh Nhập lưu cần phải như lý tác ý? Những pháp nào một bậc thánh Nhập lưu cần phải quán niệm trên đó?*”

Tôn giả Sāriputta trả lời: “*Này Hiền giả Mahākotṭhika, vị Tỳ kheo là bậc thánh Nhập lưu cần phải như lý tác ý năm uẩn bị chấp thủ (năm thủ uẩn) là vô thường, khổ, ...vô ngã. Khi, này Hiền giả, vị Tỳ kheo là bậc thánh Nhập lưu như lý tác ý năm thủ uẩn như vậy, sự kiện có thể xảy ra là vị ấy có thể chứng quả nhất lai – Tư-đà-hàm.*”

Theo Tôn giả Sāriputta, một bậc thánh Nhập lưu cần phải chánh niệm về cũng cái năm thủ uẩn là những đối tượng thiền của vị ấy trước khi đạt đến giai đoạn hiện tại. Như vậy một hành giả phạm phu hành Minh Sát trên năm thủ uẩn và đạt đến giai đoạn Sotāpanna, hay thánh Nhập lưu, và khi là bậc thánh Nhập lưu, vị ấy cũng thực hành Minh Sát trên năm thủ uẩn ấy, và điều này có thể dẫn họ đến giai đoạn giác ngộ thứ hai, tức Nhất lai thánh quả.

Nếu một người đã đạt đến giai đoạn giác ngộ đầu tiên muốn tiến đến giai đoạn thứ hai, người ấy cần phải làm gì? Người ấy phải thực hành Minh Sát lại. Vì thế thiền Minh Sát không phải là pháp hành chỉ thực hành một lần rồi quên luôn. Sau khi đã đạt đến giai đoạn thứ nhất, một vị thánh đệ tử vẫn phải thực hành thiền Minh Sát. Và do kết quả của thiền Minh Sát, vị ấy có thể đạt đến giai đoạn thứ hai, được gọi là “Nhất – Lai.”

Một bậc Nhất lai được gọi theo Pāli là *Sakadāgāmi*. *Sakadāgāmi* được tạo thành từ *saka* “một lần” và *āgāmi* “đến hay lai.” Như vậy “Nhất lai” ở đây có nghĩa là trở lại một lần nữa. Vị thánh đệ tử sau khi đã đạt đến giai đoạn giác ngộ thứ hai phải trở lui cõi nhân loại này một lần nữa. Song trước tiên vị ấy sẽ tái sanh thiên giới. Sau khi mệnh chung từ kiếp chư thiên đó, vị ấy mới tái sanh vào cõi nhân loại.

Bởi vì vị ấy trở lại thế gian này chỉ một lần, nên vị ấy được gọi là bậc Nhất lai. Như vậy một bậc thánh Nhất lai thực sự có hai lần tái sanh, chứ không phải một - một lần làm chư thiên, và lần kế là người. Sau khi trở lại cõi nhân loại, ngay trong kiếp này vị ấy sẽ đạt đến các giai đoạn giác ngộ cao hơn khác, và sẽ đoạn tận khổ đau tại đây.

Thế còn những phiền não nào một bậc Nhất lai đoạn trừ? Không giống như một bậc thánh Nhập lưu đoạn trừ hay tiêu diệt được ba kiết sử, bậc Nhất lai không tuyệt trừ một phiền não đặc biệt nào cả. Thành tựu của vị ấy nằm ở chỗ làm cho những phiền não còn lại yếu đi hay mỏng đi, đặc biệt là tham dục và sân hận.

Mặc dù một bậc Nhất lai vẫn có tham dục và sân hận, nhưng hai phiền não này và những phiền não còn lại khác rất hiếm khi khởi lên trong tâm một bậc Nhất lai – tức là chúng không thường như đã từng trong tâm phạm phu và, có thể, trong tâm các bậc thánh Nhập lưu. Khi mà chúng không thường khởi lên như vậy, chúng sẽ bị phân tán đi, bị yếu đi hay mỏng đi, giống như một lớp mây mỏng hay như cánh của con ruồi. Chúng mỏng và khởi lên hiếm hoi đến độ, mặc dù chúng ta có thể nói một bậc Nhất lai còn có những phiền não, song tâm họ rất là thanh tịnh.

Ở Mandalay, tỉnh nhà của tôi, có một người, một vị sư hoàn tục. Anh ta nghĩ mình là một bậc Tư-đà-hàm, tức bậc Nhất lai, và khai báo cho bạn bè của mình, cũng là những vị sư hoàn



tục, biết. Một người trong số đó nói, “Không chắc, bạn không thể là một bậc Tư-đà-hàm được, vì bạn vẫn sống một cuộc sống gia chủ, bạn vẫn có gia đình mà.”

Lúc này vị sư hoàn tục đó nói, “Một bậc Tư-đà-hàm vẫn còn tham dục và sân, do đó chuyện vợ con là điều có thể chấp nhận được chứ.” Lúc đó bạn bè của anh ta mới chỉ cho anh ta thấy những đoạn xác minh trong chú giải. Theo một số bản chú giải, dù tham dục thô nhiều chừng ấy vẫn sẽ khởi trong tâm của một bậc Nhất lai – Sakadāgāmi, bậc Nhất lai cũng không nên sống đời sống gia chủ hay đời sống vợ chồng.

Có hai quan điểm khác nhau được các bậc thầy đưa ra trong các bản chú giải. Quan điểm thứ nhất thuộc về thiểu số cho rằng nếu một bậc Nhất lai có gia đình và vẫn còn đang sống đời sống của một gia chủ, người ấy cũng phải có những nhục dục. Song quan điểm thứ hai được đa số ủng hộ thì nói rằng “Không, những phiền não khởi lên trong tâm của một bậc Nhất lai mỏng đến nỗi không thể nào có nhục dục trong tâm của bậc thánh Nhất lai được.”

Và những người bạn của anh ta lại suy xét, “Còn việc có gia đình và con cái thì sao?” Các bản chú giải đưa ra một số nguyên nhân của việc thụ thai như là - thụ thai có thể xảy ra chỉ do xúc chạm; hay thụ thai có thể xảy ra chỉ do nghe âm thanh<sup>1</sup>, và v.v... Họ liền chỉ điều đó cho anh ta, và nói rằng một bậc Nhất lai không thể có những nhục dục thô như thế trong tâm họ.

Ngài Mahāsi Sayadaw không đưa ra một quyết định nào về điều này. Ngài chỉ nói rằng, “Bởi lẽ thực khó mà có thể chấp nhận đối với các nhà khoa học ngày nay khi cho rằng việc thụ thai có thể xảy ra chỉ do xúc chạm hay nghe (âm thanh) được, vì thế các quan điểm của một số vị thầy khác cũng cần phải được cân nhắc, chứ không bác bỏ nó hoàn toàn.” Như vậy ngài không đưa ra một ý kiến xác quyết nào ở đây. Nhưng chúng ta nên suy xét rằng quan điểm của một số vị thầy không thể bị bác bỏ hoàn toàn, vì chính chúng ta cũng khó mà tin được rằng việc thụ thai có thể xảy ra chỉ do xúc chạm hoặc do nghe như thế.

Liệu những người giác ngộ có biết những phiền não nào họ đã đoạn trừ và những phiền não nào còn lại cần phải đoạn trừ không? Các vị biết hay các vị không biết? Sau khi đắc đạo (Magga) vị hành giả vừa mới thành công này sẽ gặp một vài tiến trình tâm trong đó vị ấy quán xét (suy xét) lại sự chứng đắc của mình. Hầu như những tiến trình tâm này luôn luôn đi kèm theo sự chứng đắc. Chúng hướng sự quán xét vào năm pháp: đạo (magga), quả (phala), Niết-bàn, những phiền não đã đoạn trừ, và những phiền não vẫn chưa được đoạn trừ.

Không có quy luật cố định buộc cả năm loại quán xét này phải xảy ra với mọi người. Kinh sách nói rằng mọi người nhất định phải quán xét trên ba pháp đầu – đạo, quả, và Niết-bàn. Nhưng họ có thể quán xét hay không quán xét trên hai pháp còn lại - những phiền não đã đoạn trừ và những phiền não còn lại (chưa đoạn trừ). Nếu họ không quán xét trên hai pháp này, thậm chí họ sẽ không biết những phiền não nào họ đã đoạn trừ, và những phiền não nào còn lại.

Trong thời Đức Phật, một người anh em bà con của ngài tên Mahānāma, là một bậc Tư-đà-hàm (Sakadāgāmi). Mặc dù vị ấy nghĩ rằng mình đã đoạn trừ hết sạch mọi phiền não, vị ấy thấy rằng một số phiền não vẫn khởi lên trong tâm mình. Khi những phiền não này khởi lên, vị ấy nhận biết được chúng và tham vấn Đức Phật lý do tại sao những phiền não ấy lại còn xuất hiện. Đức Phật nói rằng sở dĩ nó xuất hiện là bởi vì ông không quán xét trên những phiền não đã đoạn trừ và những phiền não còn lại.

Ngay cả một người giác ngộ còn không thể biết những phiền não nào họ đã đoạn trừ và những phiền não nào còn lại trong họ nếu không quán xét. Chỉ khi nào họ thực hiện hai loại

<sup>1</sup> Đức Bồ tát Suvāṇṇasāma mang kiết sanh trong bào thai người mẹ khi cha ngài dùng tay vuốt vào rốn (xúc chạm) bà ngay sau thời kỳ kinh nguyệt v.v... (xem thêm trong Chánh Kiến Và Nghiệp trang 417.)

quán xét kể trên họ mới khám phá ra. Chú giải nói rằng nếu một người không biết trước số phiền não nào được đoạn trừ và số nào không, họ sẽ không thể nói phiền não nào đã diệt và phiền não nào còn lại. Ở đây, biết trước có nghĩa là một người cần phải có một số kiến thức sách vở nào đó để hiểu sự cần thiết của việc thực hiện hai loại quán xét.

Một vị thánh đệ tử sẽ phải làm gì? Câu hỏi của Tôn giả Mahākotṭhika ở đây là, “*Những pháp nào một bậc thánh Nhất Lai cần phải thận trọng tác ý hay như lý tác ý?*” Và câu trả lời cũng như trước:

“*Này hiền giả Mahākotṭhika, vị Tỳ kheo là bậc thánh Nhất Lai cần phải như lý tác ý năm thủ uẩn này là vô thường, khổ ... và vô ngã. Khi, này hiền giả, vị Tỳ kheo là bậc thánh Nhất Lai như lý tác ý năm thủ uẩn như vậy, vị ấy có thể chứng quả Bất-lai, sự kiện này có thể xảy ra.*”

Vì thế sau khi trở thành một bậc thánh Nhất Lai, nếu vị ấy tiếp tục hành thiền Minh Sát, có khả năng vị ấy sẽ đạt đến giai đoạn giác ngộ kế tiếp cao hơn. Đó là giai đoạn bất-lai, giai đoạn thứ ba của sự giác ngộ.

Bậc thánh Nhất Lai còn trở lại cõi nhân loại một lần nữa. Nhưng bậc Bất-lai sẽ không trở lại. Vị ấy sẽ không còn tái sinh làm người hay làm một vị chư thiên trong cõi dục nữa. Bậc Bất-lai sẽ tái sinh làm một vị Phạm thiên (Brahma) trong cõi Tịnh Cư, và có thể tái sinh lại năm lần, mỗi lần ở một trong năm cõi của Tịnh Cư Thiên này. Trong cõi cao nhất của Tịnh Cư (Sắc Cứu Cánh Thiên) vị ấy sẽ trở thành một bậc A-la-hán và đạt đến sự giải thoát cuối cùng.

Bậc Bất-lai được gọi là Anāgāmi trong ngôn ngữ Pāli. Chữ này được lập thành từ *na*, có nghĩa là “*bất hay không*” và *āgāmi*, nghĩa là “*lai hay trở lại*.” Do đó, khi ghép lại với nhau, chúng có nghĩa là “*Bất-lai*” (không trở lại). Bậc Bất-lai hay Anāgāmi đoạn trừ thêm một số phiền não, gồm cả việc đoạn trừ hoàn toàn dục ái và sân (hai phiền não được giảm nhẹ ở giai đoạn nhất lai). Sau khi trở thành một bậc Bất-lai, vị thánh đệ tử sẽ không còn dính mắc vào bất kỳ một đối tượng giác quan hay dục trần nào. Vị ấy không còn có thể tiếp tục sống cuộc sống gia đình (vợ chồng), và sẽ không thể nào nổi sân được nữa.

Cùng với sân hận, vị ấy còn đoạn trừ sợ hãi vốn thường được xem như một dạng của sân, dosa. Vì thế vị ấy sẽ không còn sợ bất cứ điều gì, và sẽ không nổi nóng ngay cả trong trường hợp bị khiêu khích nhất. Bậc Bất-lai cũng không còn chấp trước hay dính mắc vào những gì trong thế giới chư thiên và nhân loại. Đây là những nét đặc thù của một người đã đoạn trừ dục ái và sân.

Có hai câu chuyện dẫn chứng cụ thể các bậc Bất-lai đoạn trừ hay trừ tuyệt lòng tham dục. Một người thiện nam có tên là Ugga đã trở thành một bậc Bất-lai. Kinh nói rằng ông có bốn người vợ. Sau khi trở thành một bậc A-na-hàm ông gọi cả bốn người vợ của ông lại và nói với họ, “*Này các chị, hiện giờ tôi đang giữ ngũ giới, với sự tiết chế tình dục kể như giới thứ năm.*”

Điều đó có nghĩa là hiện ông đang giữ ngũ giới, nhưng thay vì giới không tà dâm ở vị trí thứ ba bình thường, ông đưa nó đến vị trí thứ năm. Ở vị trí này nó được gọi là “*Thánh hạnh kể như thứ năm.*” Bởi lẽ ông đã trở thành một bậc Bất-lai nên ông giữ ngũ giới một cách tự nhiên, và vì thế ông nói, “*Hiện giờ tôi đang giữ ngũ giới với sự tiết chế tình dục kể như giới thứ năm. Do đó các chị có thể tiếp tục sống ở đây, hoặc các chị có thể lấy bất cứ món gì các chị muốn và trở về nhà cha mẹ của các chị. Hay nếu các chị muốn lấy một người đàn ông khác thì cứ nói với tôi, tôi sẽ giao các chị cho họ.*” Lúc đó người vợ cả nói, “*Vậy thì, hãy cho tôi đến người đàn ông đó.*”

Vì thế, với tay trái ông cầm tay người vợ và tay phải ông cầm lấy bát nước, ông trao vợ mình cho người đàn ông đó. Và ông nói, “*Thật kỳ diệu là tôi không cảm thấy chút hối tiếc nào, không cảm thấy chút ghen tỵ hay ác ý nào khi tôi đem cho vợ của tôi.*” Bởi lẽ ông đã trở thành

một bậc Bất-lai, ông không còn thích thú trong những nhục dục. Do đó mà ông có thể từ bỏ các bà vợ của ông một cách dễ dàng, và ông nói, “Đây là một điều kỳ diệu ở trong tôi.”

Câu chuyện thứ hai hơi dài, vì thế tôi sẽ rút gọn nó lại. Vào thời Đức Phật, ở kinh đô Rājagaha (Vương xá thành) có một người đàn ông giàu có tên là Visākha. Ở đây quý vị lưu ý là tên của ông ta hầu như trùng với tên của một tín nữ, đó là bà Visākhā. Nếu như người ta là một phụ nữ, tên họ sẽ được phát âm là Vi-sā-khā với âm ‘ā’ dài. Còn nếu là người nam, tên họ được phát âm là Vi-sā-kha với âm ‘a’ ngắn.

Sau khi Đức Phật thuyết bài pháp đầu tiên tại vườn Lộc giả hay vườn Nai – Isipatana và trải qua mùa hạ (vassa) tại đó xong, ngài tiếp tục cuộc hành trình và cuối cùng đến tại Rājagaha, nơi đây ngài trải qua mùa hạ thứ hai. Sau khi đến kinh đô này, ngài thuyết pháp cho rất nhiều người, trong đó có đức vua Tần-bà-sa-la (Bimbisāra). Vua và nhiều tùy tùng của ngài, kể cả Visākha, trở thành các bậc Tu-đà-hoàn ngay cuộc gặp đầu tiên với Đức Phật.

Sau đó Visākha còn được nghe một thời pháp do Đức Phật thuyết và trở thành một bậc thánh Nhất lai (Sakadāgāmi). Và một lần khác khi ông dự một buổi thuyết pháp ông trở thành một bậc Bất-lai. Lần này khi ông trở về nhà, ông đã thay đổi hoàn toàn. Những lần trước ông thường đi về nhà với khuôn mặt tươi cười và gọi vợ ông ra đón, nhưng hôm nay ông trở về nhà giống như một thầy tu.

Khi ông về gần đến nhà, vợ ông từ trong cửa sổ nhìn ra. Thấy thái độ lạ lùng của ông, bà tự hỏi không biết có chuyện gì đã xảy ra với ông: “*Có phải anh ấy muốn một người nào đó, hay có người nào đã nói lời ly gián với anh?*” Khi ông bước vào nhà, vợ ông đưa tay ra cho ông (nhắm), như hàng ngày bà vẫn làm, nhưng Visākha không nắm lấy tay của bà. Ông chỉ giữ chặt lấy tay mình, vì thế người vợ cảm thấy thất vọng. Và rồi bà nghĩ, “*Được rồi, ta sẽ biết chuyện gì khi anh ấy ăn.*”

Nhưng đến lúc ăn ông lại không ăn cùng một bàn với bà. Ông lấy phần ăn của mình, đi đến một chỗ khác, và ăn giống như một nhà sư. Thấy điều này, người vợ tự nhủ, “*Thôi được, ta sẽ biết chuyện vào buổi tối.*” Nhưng đến tối ông không đi vào phòng ngủ. Ông đi đến một căn phòng khác và ngủ trên một cái chõng nhỏ. Và sự việc này cứ diễn ra như thế trong hai hay ba ngày. Khi vợ ông không còn có thể kìm nén được nữa, bà đã hỏi ông điều gì xảy ra khiến cho ông thay đổi như thế. Lúc đó Visākha mới quyết định rằng ông phải nói thật với vợ, mặc dù việc công bố sự chứng đắc của mình không phải là một thông lệ. Song nếu ông không nói sự thực, bà sẽ vỡ tim ra mà chết.

Và vì thế ông nói, “*Anh đã đạt đến Pháp (Dhamma) này, và không còn có thể sống đời vợ chồng được nữa. Em có bốn trăm triệu và anh có bốn trăm triệu. Giờ đây tất cả số tiền đó là của em; Em có thể làm những gì em thích với số tiền ấy. Nếu em muốn tiếp tục sống trong căn nhà này, em có thể làm như thế, nhưng em sẽ (ở địa vị) giống như mẹ hoặc chị của anh.*” Và ông thêm, “*Nếu em muốn lấy một người khác, em được tự do làm điều đó.*”

Lúc đó người vợ mới nghĩ, “*Một người bình thường không thể nói điều này, vì thế Pháp (Dhamma) mà anh ấy đắc chắc hẳn là rất vĩ đại.*” Và bà hỏi, “*Pháp ấy chỉ có cánh đàn ông mới có thể đắc được hay sao?*”

Khi nghe ông trả lời, “*Không phải vậy, bất kỳ ai, dù đàn ông hay đàn bà, đều có thể đắc được Pháp ấy,*” bà nói, “*Nếu thế em muốn được xuất gia.*”

Nghe vậy Visākha rất lấy làm mừng, và liền sắp xếp cho việc xuất gia của bà. Ông báo tin cho đức vua Kosala hay, đem đến một chiếc kiệu, tập trung một số người, và với nghi thức long trọng đưa vợ ông đến tu viện nơi đây các vị Tỷ kheo ni sống. Tại đó ông thỉnh cầu vị Ni trưởng làm lễ xuất gia cho vợ của ông. Nhưng sư bà này nghĩ ông chỉ là một người đàn ông do giận vợ

nên mới đưa vợ mình đến chùa. Vì thế sư bà nói, “*Này anh, anh nên tha thứ cho cô ấy một hai lỗi lầm. Một lầm lỗi nhỏ nên tha thứ - chớ đừng có làm như vậy.*” Ông trả lời, “*Không, không phải vậy, việc xuất gia này hoàn toàn vì lòng tin, tự cô ấy muốn trở thành một vị Tỳ kheo ni đấy chứ.*” Và vì thế vợ ông ta được xuất gia và ban cho pháp danh là Dhammadinnā.

Sau lễ xuất gia của bà rất nhiều người tìm đến tu viện (thăm viếng) và bà không có được nhiều thời gian để thực hành. Vì thế, cùng với vị thầy, bà đi đến một nơi khác và thực hành thiền tại đó. Do bà là một người có năng khiếu và đã tích lũy rất nhiều balamật (pāramī) trong tiền kiếp, nên bà chỉ mất hai hay ba ngày để trở thành một bậc A-la-hán.

Xong xuôi bà quay về lại kinh thành, và khi người chồng, tức Visākha, nghe tin bà trở về, ông nghĩ, “*Ồ, cô ấy đã xuất gia, mới chỉ có vài ngày mà giờ đã trở về rồi. Có lẽ cô ấy muốn hoàn tục chăng.*” Để thử bà, ông đi đến gặp và đặt những câu hỏi về Pháp – Dhamma. Cuộc đối thoại của họ được ghi lại trong một bài kinh tìm thấy ở Trung Bộ\* - Majjhima Nikāya.

Những câu hỏi của ông rất thâm sâu, nhưng bà đã trả lời được hết. Và ông cảm thấy vô cùng hoan hỷ đến độ liền đi gặp Đức Phật để tường trình lại những câu trả lời của bà. Đức Phật nói, “*Cho dù ông có hỏi Như Lai những câu hỏi ấy, Như Lai cũng sẽ đưa ra những câu trả lời y hệt như Dhammadinnā đã đưa ra cho ông mà thôi.*” Như vậy, qua những lời của Đức Phật, bà đã rất được tôn vinh.

Khi Visākha trở thành một bậc Bất-lai ông biết rằng ông không thể tiếp tục sống đời sống như một người chồng hay sống trong cuộc sống gia đình được nữa, vì thế mà ông có thể dễ dàng từ bỏ vợ của mình, dễ dàng từ bỏ tài sản của mình, dễ dàng từ bỏ mọi thứ ông sở hữu. Chúng chỉ là những đối tượng của các giác quan, và một bậc Bất-lai thì không còn thích thú trong những đối tượng ấy nữa. Do đó nếu quý vị trở thành một bậc Bất-lai, quý vị sẽ không màng đến bất cứ thứ gì trong thế gian, kể cả vợ hay chồng của quý vị.

Mahāsī Sayadaw thêm vào ở đây rằng bởi lẽ một bậc Bất-lai đã đoạn trừ dục tham đối với các đối tượng giác quan, cho nên nếu quý vị nghĩ mình là một bậc Bất-lai, quý vị sẽ không thích hút thuốc hay thích nhai trầu. Có lẽ ngài đã thấy một người nào đó tuyên bố mình là bậc Bất-lai, nhưng vẫn còn dính mắc vào những thói quen ấy, vì thế mà ngài thêm điều đó vào buổi nói chuyện của mình. Ngày mai quý vị sẽ nghe thêm một ít nữa về các bậc Bất-lai và về các bậc A-la-hán, và cũng có thể về đời sống sau khi chết.



## IX. Đạo Quả Cao Hơn

Hôm qua chúng ta đang nói về bậc Bất-lai – Anāgāmī. Giai đoạn Bất-lai là giai đoạn thứ ba của sự giác ngộ. Khi một người đạt đến giai đoạn này, họ dứt trừ lòng tham đối với các dục trần và sân hận. Bậc Bất-lai không còn tham đắm đối với các pháp thế gian, và cũng không còn cảm giác sân hận, nóng giận, hay sợ hãi nữa. Vì thế, ở phương diện này bậc Bất-lai hầu như giống một bậc A-la-hán.

Mặc dù vậy bậc Bất-lai cũng vẫn còn năm kiết sử phải đoạn trừ. Bậc Bất-lai còn tham đắm đối với các cõi Sắc Giới (Rūpāvacara), và Vô Sắc Giới (Arūpāvacara). Điều đó có nghĩa là vị ấy còn chấp thủ vào sự hiện hữu của các vị Phạm thiên (Brahma) sắc giới, tức Phạm thiên còn cả thân lẫn tâm, và vào cảnh giới của các vị Phạm thiên vô sắc, không có thân vật lý mà chỉ có

\* Xem Tiểu Kinh Phương Quảng (Cuḷavedalla Sutta), Kinh số 44/ Trung Bộ I.

tâm. Bậc Bất-lai vẫn có lòng tham đối với hai cảnh giới này, và mong muốn được tái sinh về đó.

Kinh nói rằng bậc Bất-lai vẫn còn ngã mạn, *māna*. Đó có thể là loại ngã mạn rất vi tế và mỏng manh, nhưng dấu sao vị ấy vẫn còn ngã mạn. Chúng ta biết ngã mạn chủ yếu dựa vào tà kiến, cái “Tôi”. Nhưng vì lẽ tà kiến này đã được vị ấy đoạn trừ ở giai đoạn Nhập lưu, nên ở đây ngã mạn không còn dựa trên tà kiến đó nữa. Tuy thế vị ấy vẫn có nó – có lẽ ngã mạn về chính mình, trong nghĩa “Ta biết, Ta thấy” vậy thôi.

Bậc Bất-lai cũng còn cái được gọi là trạo cử. Trạo cử hay bất an ở đây có nghĩa là tâm không thể ở yên trên đối tượng thiền một cách thích đáng. Khi một hành giả hành thiền, có lúc người ấy không thể thấy đối tượng một cách rõ ràng. Dù tâm vẫn ở trên đối tượng thiền, không bị phân tán bởi các đối tượng khác, nhưng vị ấy không thấy rõ nó. Có thể nói tâm vị ấy hơi bị xao lãng khỏi đối tượng và có sự xôn xao trên đó.

Mặc dù sự bất an hay trạo cử này vẫn còn đối với bậc Bất-lai, song nó chỉ rất yếu và rất mỏng. Bậc Bất-lai được mô tả như người đã hoàn thành việc phát triển đầy đủ khả năng về định – *samādhi*, có nghĩa các vị rất vững chắc trong sự định tâm. Mặc dù trạo cử là đối nghịch của định, bậc Bất-lai vẫn không thể đoạn trừ nó hoàn toàn. Nhưng trạo cử còn lại của vị ấy phải nói là rất nhỏ, và là sự trạo cử của tâm, chứ không phải thân.

Bậc Bất-lai vẫn còn sự trói buộc (kiết sử) của vô minh – *avijja*. Khi nói rằng bậc Bất-lai còn vô minh điều này nghe có vẻ như một sự xúc phạm. Nhưng vô minh này không phải là vô minh mà hàng phạm phu, hay bậc Tu-đà-hoàn, và bậc Tư-đà-hàm có. Có lẽ vô minh của các ngài là do không biết bản chất thực của các cõi Sắc và Vô Sắc Giới, những cõi mà các vị còn mong ước được tái sinh vào. Do đó chỉ một chút vô minh còn lại trong các vị. Thực ra mà nói, bậc Bất-lai còn rất ít phiền não, vì thế hầu hết các vị đều tái sinh trong các cõi Tịnh Cư của Phạm thiên Sắc Giới.

Có hai mươi cõi Phạm thiên. Một trong các cõi đó là cõi của các vị Phạm thiên chỉ có sắc thân, nhưng không có tâm (cõi Vô Tướng) và bốn trong các cõi ấy là cõi của các vị Phạm thiên chỉ có tâm, mà không có sắc thân vật lý (bốn cõi Vô Sắc). Mười sáu cõi còn lại thuộc về các vị Phạm thiên, có cả thân lẫn tâm. Trong mười sáu cõi này, năm cõi cao nhất được gọi là Tịnh Cư hay chỗ Cư Trú của những Người Thanh Tịnh. Sau khi đã đạt đến giai đoạn thứ ba của sự giác ngộ, các bậc A-na-hàm hay bậc Bất-lai đã đoạn trừ rất nhiều phiền não và không còn tham đắm đối với các dục trần. Các vị được bảo là những con người thanh tịnh, và vì thế các vị sẽ tái sinh về đây. Nên nhớ là chỉ các vị đắc các bậc thiền (*jhānas*) mới có thể tái sinh trong thế giới của các vị Phạm thiên.

Như thế, nếu một người trở thành bậc Bất-lai nhưng không có các bậc thiền thì sao? Có thể có những người đạt đến giai đoạn Bất-lai nhưng không chứng thiền. Chú giải nói rằng bởi lẽ các bậc Bất-lai là những vị đã hoàn tất việc phát triển đầy đủ khả năng về định – *samādhi*, các vị nhất định phải đắc các bậc thiền trước khi các vị chết hay đắc vào thời cận tử. Vì thế hầu hết các vị đều tái sinh nơi cõi ngũ Tịnh Cư này. Sau khi một người trở thành bậc Bất-lai, họ có thể nhập vào thánh quả định (*phala – samāpatti*) của một bậc Bất-lai khi họ muốn, đơn giản là vì họ đã đạt đến giai đoạn này vậy thôi.

*Bây giờ Tôn giả Mahākoṭṭhika lại hỏi tiếp, “Thưa Hiền giả Sāriputta, những pháp gì một vị Tỷ kheo là bậc Bất-lai cần phải như lý tác ý đến?”*

*Câu trả lời ở đây cũng giống như câu trả lời cho vị Nhập lưu và vị Nhất lai. Tôn giả Sāriputta nói, “Này Hiền giả Koṭṭhika, một vị Tỷ kheo là bậc thánh Bất-lai cần phải như lý tác ý năm thủ*

*uẩn này là vô thường, khổ ...và vô ngã. Khi, này Hiền giả, một vị Tỳ kheo là bậc thánh Bất-lai tác ý đến năm thủ uẩn này như vậy, vị ấy có thể đắc A-la-hán thánh quả, sự kiện này có thể xảy ra.”*

Vì thế nếu một vị Bất-lai tiếp tục hành thiền trên năm thủ uẩn, có khả năng vị ấy sẽ đạt đến A-la-hán thánh quả và trở thành một bậc A-la-hán. Như vậy, ngay cả một vị A-na-hàm cũng phải hành thiền để đạt đến giai đoạn cao hơn của A-la-hán thánh quả. Nếu vị ấy hành thiền Minh Sát để nhập vào thánh quả định – phala-samāpatti, điều đó không khó cho vị ấy nhập vào. Nhưng khi vị ấy cố gắng để đạt đến giai đoạn cao hơn của A-la-hán thánh quả qua việc hành Minh Sát, vị ấy phải kinh qua hết thảy các giai đoạn khác nhau của Vipassanā hay Minh Sát.

Khi vị A-na-hàm đạt đến giai đoạn cao hơn của A-la-hán thánh quả, vị ấy có thể đoạn trừ hết sạch mọi phiền não, hay nói khác hơn vị ấy đoạn trừ xong năm kiết sử còn lại. Vì thế, vào lúc trở thành một bậc A-la-hán, vị ấy hoàn toàn không còn phiền não nữa. Một số phiền não trong đó đã được đoạn trừ ở những giai đoạn thấp, và năm kiết sử còn lại được đoạn trừ vào lúc chứng A-la-hán thánh quả. Như vậy bậc A-la-hán là người mà tâm của họ hoàn toàn thanh tịnh khỏi mọi phiền não. Đó là lý do vì sao vị ấy không thể nào còn chấp thủ vào bất cứ điều gì; không thể còn sân hận, ngay cả khi có sự khiêu khích; không thể còn ganh ghét hay ghen tỵ, và v.v...

Một bậc A-la-hán thường được mô tả trong các bài kinh và trong Abhidhamma (Vi-diệu-pháp) như một người đã đoạn tận mọi “lậu hoặc,” một từ đồng nghĩa với các phiền não; một người không còn chút phiền não nào trong tâm. Vị ấy cũng được mô tả như một người mà, sau khi hành thiền và đạt đến Alahán thánh quả, đã sống một cuộc sống thánh thiện. Để sống một cuộc sống thánh thiện, người ta phải hoàn thiện về giới – Sīla, phải hành thiền, và phải đạt đến trạng thái không còn những phiền não.

Vì thế bậc Alahán được mô tả như một bậc đã sống đời thánh thiện, và người đã làm xong những điều cần phải làm. Phạm phu – puthujjanas và những người đã đạt đến các giai đoạn giác ngộ thấp hơn cũng được gọi là những người đang làm những điều cần phải làm. Tức là họ vẫn đang làm một công việc gì đó – đang cố gắng để đạt đến sự giác ngộ, và làm những gì cần phải làm để đạt đến giai đoạn đó.

Nhưng bậc Alahán đã đạt đến giai đoạn cao nhất, và đã làm xong những gì cần phải làm để đạt đến sự thanh tịnh tuyệt đối của tâm, giai đoạn cao nhất của sự giác ngộ rồi. Bậc Alahán cũng được mô tả như một người đã đặt gánh nặng xuống.

Năm uẩn được xem là những gánh nặng bởi vì khi bạn chấp thủ vào chúng thì chúng trở thành một gánh rất nặng. Bạn phải chăm sóc chúng, bạn phải nuôi dưỡng chúng, bạn phải phục vụ cho chúng hàng ngày. Vì thế khi bạn chấp thủ vào năm uẩn là bạn đang mang một gánh nặng to lớn. Các phiền não cũng được gọi là những gánh nặng, bởi vì chúng gây tạo ra gánh nặng của các uẩn này.

*Kamma* hay nghiệp cũng được gọi là một gánh nặng. Bao lâu bạn còn tạo tác nghiệp bạn sẽ phải tái sinh đi tái sinh lại nhiều lần. Điều đó có nghĩa là bạn sẽ phải chịu đựng cái gánh nặng năm uẩn này không dứt. Người chưa đoạn trừ được các phiền não thì trong từng khoảnh khắc đang phải đeo mang những gánh nặng này. Trong số các phiền não ấy có tham ái và si mê hay vô minh, hai phiền não được xem là cội gốc của mọi hiện hữu. Bởi lẽ một bậc Alahán đã tiêu diệt hoàn toàn mọi phiền não, nên vị ấy được kể như đã quăng bỏ gánh nặng năm uẩn, quăng bỏ các phiền não, và nghiệp.

Một bậc Alahán được mô tả như người đã đạt đến đích cuối cùng, đó là trở thành một bậc Alahán – đây cũng là đích dành cho hầu hết các vị sư và những người đi tìm sự giác ngộ giải

thoát. Theo giáo lý của Thượng Toạ Bộ - Theravāda, không phải mọi người ai cũng có thể trở thành một vị Phật. Mà Alahán thánh quả là thực tiễn, và là một đạo lộ không đến nỗi quá khó như đạo lộ đưa đến Phật quả. Vì thế một người đã đạt đến Alahán thánh quả có thể được gọi là người đã đạt đến đích của mình.

Một bậc Alahán cũng được mô tả là người mà các kiết sử đưa đến hiện hữu (hữu kiết sử) đã cạn kiệt, nghĩa là vị ấy đã đoạn diệt chúng. Có mười kiết sử như là tham dục, sân hận, ngã mạn, và v.v... Sở dĩ chúng được gọi là những kiết sử vì chúng trói buộc các chúng sinh vào vòng tử sanh luân hồi, và nối kết hiện hữu này với hiện hữu khác. Bao lâu người ta còn chứa chấp những trạng thái tâm này, họ sẽ kéo dài chuỗi tử sanh liên tục nối kết với nhau bằng những kiết sử. Nhưng bậc Alahán, sau khi đã đoạn trừ hết mười kiết sử, được tự do - vị ấy không còn gì để trói buộc vị ấy vào vòng tử sanh luân hồi nữa.

Bậc Alahán cũng được mô tả như một người đã giải thoát hoàn toàn nhờ hiểu biết đúng đắn, điều này có nghĩa rằng vị ấy đã hiểu một cách đúng đắn năm uẩn, mười hai xứ, mười tám giới, và Bốn Thánh Đế. Đồng thời vị ấy cũng hiểu rằng tất cả duyên và hữu vi pháp đều vô thường, khổ và vô ngã. Một vị Alahán hiểu tất cả những điều này một cách đúng đắn. Khi sự hiểu biết đúng đắn này được hoàn tất và vị ấy trở thành một bậc Alahán, vị ấy giải thoát hoàn toàn khỏi mọi phiền não và sẽ không bao giờ tái sanh trở lại trong vòng luân hồi này nữa.

Những mô tả này về vị Alahán được tìm thấy trong nhiều bài kinh khác nhau. Từ những điều mô tả trên bạn biết rằng bậc Alahán là một người đã đạt đến giai đoạn cao nhất của sự giác ngộ nhờ đoạn trừ tất cả các phiền não, và vị ấy không còn tái sanh lại nữa. Vị ấy là người đã làm xong những gì cần phải làm, và không có gì cho vị ấy phải làm để đạt đến sự giác ngộ nữa. Vậy thì những gì một vị Alahán phải làm sau khi trở thành bậc Alahán? Nghỉ hưu chăng?

Tôn giả Mahākotṭhika muốn có một câu trả lời cho vấn đề đó, và ngài đã đặt câu hỏi cho Tôn giả Sāriputta, mà câu trả lời của ngài chúng ta đã thấy trong bài kinh: *“Vị Tỳ kheo là bậc Alahán cần phải như lý tác ý năm thủ uẩn này là vô thường, khổ ...và vô ngã.”* Đây là câu trả lời được lập đi lập lại nhiều lần trong bài kinh, như bây giờ hẳn các bạn đã để ý thấy. Phạm phu hành thiền quan sát năm thủ uẩn là vô thường, khổ ...và vô ngã. Bậc thánh Nhập lưu, thánh Nhất lai, thánh Bất lai cũng quan sát chính những pháp ấy để đạt đến những giai đoạn cao hơn kế tiếp của họ, chứ không có gì khác.

***Tôn giả Sāriputta tiếp tục: “Đối với vị Alahán không có gì phải làm thêm nữa, và cũng không có sự lập lại của những gì đã làm xong. Tuy nhiên, khi những pháp này được phát triển và trau dồi tu tập, chúng sẽ dẫn đến hiện tại lạc trú ngay trong kiếp sống này, cùng với chánh niệm và tỉnh giác.”***

Vì thế những lợi ích một bậc Alahán có được từ việc quan sát năm thủ uẩn là vô thường, khổ ...và vô ngã, bao gồm chánh niệm, tỉnh giác cũng như một cuộc sống an lạc (hiện tại lạc trú). Điều này có nghĩa rằng ngay cả sau khi đã trở thành một bậc Alahán, vị ấy cũng được những lợi ích nhờ thực hành thiền Minh Sát. Vì thế đừng nghĩ là nếu bạn trở thành một bậc Alahán rồi, bạn có thể nghỉ tu, khỏi phải hành Minh Sát nữa. Thực sự nó là công việc của cả đời. Các bậc Alahán vẫn tiếp tục hành thiền Minh Sát này sau khi họ đã thành tựu quả vị Alahán.

Vì mục đích gì? Vì hai mục đích: một là hiện tại lạc trú hay sống an lạc ngay trong kiếp sống này và hai là để phát triển chánh niệm và tỉnh giác. Mục đích đầu tiên các vị có trong tâm khi thực hành thiền Minh Sát là để sống một cách an vui, thoải mái ngay trong kiếp sống này. Liệu mục đích ấy nghe có vẻ quá trần tục không?

Quý vị phải nhớ rằng bậc Alahán luôn luôn nhìn thế gian này như căn nhà đang cháy (tam giới như nhà lửa) – cháy với ngọn lửa sanh, già, bệnh, chết, và v.v... Các vị không bao giờ cảm thấy sống thoải mái trong thế gian này. Cho đến mức có thể, các vị muốn thoát khỏi nó càng sớm càng tốt. Song vì các vị vẫn còn đang sống, và chưa thể thoát khỏi cuộc sống này. Vì thế để cảm nghiệm một sự an lạc nào đó, các vị lấy Niết-bàn làm đối tượng của thiền Minh Sát. Niết-bàn rất bình yên, vì thế tâm lấy Niết-bàn làm đối tượng cũng sẽ rất bình yên.

Khi suy nghĩ về một điều gì bình yên, chính bản thân bạn cũng trở nên bình yên. Cũng theo cách như vậy, khi tâm của các vị Alahán lấy Niết-bàn làm đối tượng, các vị cảm nghiệm một sự bình yên không gì vượt hơn, sự bình yên mà các vị đánh giá là vô cùng to lớn. Vì thế bất cứ khi nào có thể, các vị thường nhập vào trạng thái an lạc của Alahán thánh quả định – phala-samāpatti, trong đó tâm sẽ bắt cảnh Niết-bàn bao lâu các vị muốn. Các vị có thể trú trong trạng thái đó trong một ngày hoặc cho đến bảy ngày, thời hạn tối đa mà con người có thể sống một cách thoải mái không cần vật thực.

Do đó các vị Alahán có thể sống trong thánh quả định - phala-samāpatti cho đến bảy ngày và thọ hưởng hạnh phúc của Niết-bàn. Tất nhiên hạnh phúc mà các ngài thọ hưởng ở đây không cùng một loại như sự thọ hưởng hạnh phúc mà người ta thường tìm thấy trong các dục lạc. Có thể nói đó là sự thọ hưởng cao tột nhất, sự thọ hưởng của trạng thái bình yên. Chính vì mục đích này các vị thực hành thiền Minh Sát, bởi vì muốn nhập vào thánh quả định nhất thiết phải thực hành thiền Minh Sát. Không hành thiền Minh Sát, người ta sẽ không thể nhập vào thánh quả định được vậy.

Mục đích khác: các vị Alahán hành thiền Minh Sát là để duy trì chánh niệm và tỉnh giác của mình. Có thể chúng ta sẽ nghĩ rằng các ngài lúc nào mà chẳng chánh niệm đâu cần phải làm thêm điều gì để duy trì chánh niệm và tỉnh giác nữa. Thế nhưng sau khi đã trở thành các bậc Alahán, các ngài vẫn hành thiền hay thực hiện mọi nỗ lực để duy trì chánh niệm và tỉnh giác.

Có hai loại Alahán - những vị luôn luôn sống với chánh niệm, và những vị không. Mặc dù chúng ta thích nghĩ rằng (đã là các bậc Alahán) các vị luôn luôn sống trong chánh niệm, song có số không thể thực hành được nhiều như trước đây các vị đã hành. Một số vị Alahán phải trông nom những chuyện khác. Họ có thể được Tăng chỉ định giám sát công việc sửa chữa tu viện, chăm lo y áo cho chư Tăng, hay thực hành các phận sự khác. Các vị không thể từ chối làm các phận sự của Tăng - Saṅgha. Vì thế, nếu các vị bận bịu với các bổn phận khác, có lúc các vị không thể chú ý nhiều đến việc hành thiền được.

Sự khác nhau giữa hai nhóm này là gì? Đối với các bậc Alahán mục đích của việc duy trì chánh niệm và tỉnh giác là để nhập vào thánh quả định – phala-samāpatti không khó khăn. Những vị duy trì được chánh niệm và tỉnh giác có thể nhập vào thánh quả định rất dễ, bởi vì họ đã thương xuyên duy trì chánh niệm và tỉnh giác rồi.

Nhưng với các vị Alahán không thể hay không thực hành chánh niệm nhiều sẽ không dễ nhập vào thánh quả định được. Do đó, mặc dù theo Tôn giả Sāriputta, việc quan sát năm thủ uẩn phải được thực hành liên tục bởi mọi người, và trong mọi thời, vẫn có hai loại Alahán - những vị sống với chánh niệm không ngừng, và những vị không.

Một bậc Alahán được mô tả là người đã đoạn diệt hữu kiết sử. Điều đó có nghĩa là vị ấy sẽ không còn tái sanh trong tương lai. Người ta thường hỏi điều gì sẽ xảy ra đối với một vị Alahán sau sự nhập diệt của vị ấy hay ngay sau cái chết của vị ấy. Chúng ta biết, khi được hỏi một chúng sinh có tồn tại sau khi chết không, Đức Phật không trả lời.

Có một số câu hỏi Đức Phật không bao giờ trả lời. Và vì Đức Phật không trả lời, làm sao chúng ta có thể trả lời? Do đó, câu hỏi điều gì sẽ xảy ra đối với một vị Alahán sau cái chết của



vị ấy sẽ không có câu trả lời. Và có một lời khuyên rằng chúng ta không nên nói một bậc Alahán biến mất hoàn toàn sau khi chết.

Đó là vì ngay trước khi vị ấy chết, trong phân tích cùng tột đã không có người, chỉ có năm uẩn. Vì lẽ trên thực tế không có các bậc Alahán, cho nên câu hỏi điều gì xảy ra với một bậc Alahán sau khi chết là không hợp lý và không thích đáng. Vì không có người, không có Alahán, làm thế nào chúng ta có thể hỏi điều gì sẽ xảy ra với một vị Alahán sau khi chết được?

Tuy nhiên, chúng ta có thể nói không có chuyện tái sinh sau cái chết của một vị Alahán. Vị ấy được mô tả như một người đã đoạn diệt các hữu kiết sử. Và khi Alahán thánh quả của vị ấy được tuyên bố, lời tuyên bố luôn luôn là, “*Sanh đã tận*.” Điều đó có nghĩa rằng đây là lần sinh cuối cùng, không còn phải tái sinh lại nữa. Vì thế chư Phật và các vị Alahán không còn tái sinh trong tương lai nữa.

Tái sinh xảy ra chỉ khi có các nhân của tái sinh, chỉ khi có các trạng thái tâm tạo ra tái sinh. Nói chung, các trạng thái tâm đó là các phiền não, đặc biệt là chấp thủ, tham ái, và vô minh. Bao lâu chúng ta còn vô minh chúng ta sẽ bị dính mắc hay chấp thủ vào mọi sự mọi vật, chúng ta sẽ chấp thủ vào các kiếp sống của chúng ta. Và khi có sự chấp thủ, chúng ta sẽ dự phần vào các hành động thiện hay bất thiện. Vì lẽ chúng ta đã dự phần vào các hành động thiện hay bất thiện, chúng ta không thể tránh gặp những quả báo tốt hoặc xấu của các hành động đó.

Đối với người vẫn còn vô minh và tham ái, tái sinh luôn luôn xảy ra. Nhưng với những người không còn vô minh và tham ái, người hoàn toàn không còn chấp thủ vào bất cứ điều gì, sẽ không còn tái sinh. Vì vậy, khi chư Phật và các vị Alahán tịch diệt, các vị không còn phải tái sinh lại nữa.

Trong kinh *Ratana Sutta*, hay kinh “Châu Báu”, cái chết của một vị Alahán được so sánh với ngọn đèn tắt. Ở bài kinh đó Đức Phật nói, “*Cũng như ngọn đèn này, các vị Alahán tịch diệt*.” Vì thế, chúng ta chỉ có thể nói rằng không có sự tái sinh đối với các vị Alahán sau khi chết, chứ không trả lời vấn đề cái gì xảy ra đối với họ sau khi chết. Chúng ta không thể nói rằng họ biến mất hoàn toàn, mà chỉ có thể nói rằng không có sự tái sinh đối với họ mà thôi.

Bao lâu các chúng sanh chưa đoạn trừ được các phiền não, chưa đoạn trừ được vô minh và tham ái, họ sẽ luôn luôn phải tái sinh. Chúng ta không hoài nghi về điều này. Chúng ta là những người ở phương Đông, được sanh ra trong đất nước Phật giáo, sanh trong gia đình Phật giáo, vì thế việc chấp nhận tái sinh không khó đối với chúng ta. Chúng ta cũng nghĩ rằng có những bằng chứng hiển nhiên cho thấy là có tái sinh.

Mẹ tôi chết năm 1982. Khi bà bệnh, tôi không thể trở về Miến Điện – Burma để thăm bà. Tôi nhận được điện thoại của người anh và hỏi thăm về tình trạng sức khỏe của bà. Anh ta nói, “*không đến nỗi xấu lắm*,” nhưng hai ngày sau thì bà mất, và tôi không thể trở về dự đám tang. Năm 1993, khi tôi trở về Miến và gặp những người chị của tôi, họ nói, “*Bhante\*, Mẹ tái sinh làm đứa bé trai trong gia đình của chúng ta*.” Tôi tin điều này, bởi vì một vài bằng chứng và sự kiện hiển nhiên xuất hiện chỉ ra cho thấy mẹ của chúng tôi đã tái sinh làm đứa bé trai này. Như vậy kiếp trước bà là mẹ của tôi, nhưng bây giờ nó lại là cháu của tôi. Có lẽ khi gặp những trường hợp như vậy chúng ta không đến nỗi khó tin lắm.

Nhưng những người ở phương Tây, đa phần sinh ra và lớn lên trong môi trường của đạo Thiên Chúa, lại khác. Họ thấy rằng khó mà chấp nhận hay tin chuyện tái sinh luân hồi. Theo giáo lý Thiên Chúa thì chỉ có một lần tái sinh, hoặc nơi thiên đàng hoặc nơi địa ngục. Vì thế đối với họ tin tái sinh là điều rất khó. Dù chúng ta có thể đưa ra những bằng chứng thuyết

\* Bhante, cách xưng hô tôn kính trong Phật giáo, khi một vị sư nhỏ hạ nói với vị sư cao hạ hơn. Đối với người Phật tử, như trong trường hợp này, cách gọi như vậy cũng có thể hiểu là “Bạch Ngài”.

phục nhiều bao nhiêu, họ cũng luôn cố gắng tìm mọi cách để không tin vào chuyện đó. Bằng cách đặt ra rất nhiều câu hỏi, họ có thể làm cho người đang giải thích về tái sinh bối rối và đôi khi còn khiến cho người này phải tự mâu thuẫn với chính mình. Và rồi họ nói rằng những lời của anh ta không nên xem là đúng sự thực hay đáng tin cậy. Nhưng khi chúng ta dùng tư duy logic, chúng ta có thể tin nơi chuyện tái sinh. Nếu quý vị thực sự muốn có bằng chứng hiển nhiên về tái sinh, hãy cố gắng phát triển các năng lực thần thông hay thẳng trí – abhiññas bằng cách hành thiền định. Một khi bạn đã có những thẳng trí này bạn có thể nhớ được các tiền kiếp và thấy người ta chết và tái sinh trở lại, lúc ấy chắc chắn bạn sẽ chấp nhận và tin nơi chuyện tái sinh. Song nếu bạn không muốn làm điều đó, và nếu bạn chỉ khẳng khẳng “Tôi không tin, Tôi không tin chuyện đó,” thì thật là không công bằng!

Một cách chắc chắn để tin điều đó là có các năng lực thần thông – abhiññās. Nếu bạn muốn thấy những vật rất nhỏ, bạn phải dùng đến một cái kính phóng đại hay kính hiển vi. Nếu bạn không dùng chúng, bạn không thể nào thấy được những vật nhỏ bé ấy một cách đúng đắn. Song bạn không thể bảo rằng chúng không hiện hữu chỉ vì bạn không thấy được chúng. Nếu bạn muốn thấy những vật nhỏ bé, hãy dùng kính hiển vi để thấy chúng. Và nếu bạn muốn thấy tái sinh, hãy dùng các năng lực thần thông, và bạn sẽ thấy rằng chuyện tái sinh là thực.

Có một sự khác biệt nhau giữa con người. Ngay cả những đứa con cùng một cha một mẹ sanh ra cũng khác nhau. Đứa thì thông minh, đứa đần độn; đứa thì hiền lành, trong khi đứa khác du côn, và v.v... Mặc dù chúng do cùng một cha mẹ sanh ra và được nuôi dạy trong cùng những điều kiện như nhau, vẫn có những khác biệt. Làm thế nào để giải thích về sự khác biệt ấy? Nhất định phải có một cái gì đó là nguyên nhân. Và nếu chúng ta không thể tìm ra nguyên nhân đó trong đời này, chúng ta phải tìm nó trong kiếp quá khứ.

Vì thế chúng ta đưa tâm trở về quá khứ, và mặc dù chúng ta không thể thấy với mắt của chúng ta, chúng ta vẫn có thể đoán được rằng những chuyện đã làm trong quá khứ hẳn phải gây ra những khác biệt này. Chẳng hạn, một người đã từng là khoa học gia trong kiếp trước, và người khác từng là một gã say sưa lười biếng. Mỗi người đã đến trong đời này do những đặc tính cố hữu riêng biệt và rõ rệt của họ trong quá khứ tạo điều kiện hay làm duyên, mặc dù được sinh ra trong cùng một gia đình và được nuôi dạy dưới cùng một điều kiện như nhau.

Có những đứa trẻ thuộc dạng thần đồng, sanh ra với những tài năng phi thường và bộc lộ ra ở độ tuổi rất trẻ. Bạn giải thích như thế nào về chuyện những đứa trẻ có thể nói được tiếng Hy Lạp trôi chảy ở tuổi mới lên ba, lên bốn, mặc dù đó không phải là tiếng mẹ đẻ của chúng và chúng cũng không tiếp xúc trước với ngôn ngữ đó? Chúng có được những khả năng này bằng cách nào? Khả năng đó chắc chắn phải đến từ quá khứ. Suy xét theo cách ấy, chúng ta có thể chấp nhận việc có đời trước, và rằng một điều gì đó trong đời trước đó đã tạo điều kiện cho bản chất khác thường của mỗi đứa trẻ. Và điều này giải thích sự khác nhau trong tất cả những đứa trẻ, kể cả những đứa cùng một cha một mẹ sanh ra.

Khi chúng ta suy xét những điểm này, ít nhất chúng ta có thể đoán được rằng chắc chắn phải có một điều gì đó được xem là nguyên nhân của sự khác nhau này, và nguyên nhân ấy phải ở trong quá khứ. Vì thế phải có cái gì trong quá khứ, và cái đó chính là đời sống trong quá khứ vậy. Nếu chúng ta chấp nhận đời sống trong quá khứ theo cách này, chúng ta có thể chấp nhận đời sống trong tương lai.

Tâm có sức mạnh rất lớn. Nó có thể tạo ra những sắc chất hay những hiện tượng thuộc về vật chất. Nếu một người mắc vào tâm trạng căng thẳng trong một thời gian lâu dài, vẻ mặt của họ có thể thay đổi không ai còn nhận ra được. Mặc dù anh ta có thể chỉ bốn mươi hay năm mươi tuổi, song anh ta sẽ trông già cỗi, da dẻ nhăn nheo và tóc tai bạc trắng. Tại sao thế? Chính là vì tâm anh ta ở trong trạng thái căng thẳng, tâm anh ta không vui vẻ, tâm anh ta bị

trầm uất. Sự chán chường gây ra bởi trạng thái tâm xấu này sẽ tạo ra những sắc chất xấu nơi thân. Đó là lý do vì sao anh ta trông có vẻ rất già chỉ trong thời gian vài năm.

Nhưng khi một người sống vui vẻ, với ít căng thẳng trong tâm, anh ta trông rất trẻ trung. Tục ngữ Miến có nói rằng khi tâm bạn trẻ, bạn sẽ trẻ. Đó là tác động hay ảnh hưởng của tâm trên vật chất (sắc). Trong thân của chúng ta có những sắc chất do tâm tạo, và những sắc chất khác do nghiệp—*Kamma* tạo. Khi chúng ta nghĩ tâm có năng lực tạo ra ngay cả những sắc chất, chúng ta phải hiểu rằng nó có thể tạo ra những sắc chất và cũng tạo ra những trạng thái tâm khác, như tái sinh chẳng hạn.

Chúng ta tin nơi quy luật của Nghiệp — *kamma*. Nghiệp là trạng thái tâm có sức mạnh rất lớn. Chẳng hạn, ở đây chúng ta có thể lấy cánh tay của bạn làm ví dụ. Tay bạn là một thứ thuộc vật chất, vì thế nó nặng hơn tâm của bạn rất nhiều. Tâm bạn không có trọng lượng và cũng không có vật chất, nhưng bạn biết rằng tâm có ở đó. Dù tâm không có vật chất nhưng nó có thể khiến cho tay cử động. Khi chúng ta có ý định cử động (trong tâm), liền có sự cử động. Khi chúng ta không muốn cử động, sẽ không có sự cử động.

Như vậy cánh tay vật chất nặng nề này tự nó không thể cử động được. Một khi tâm rời khỏi thân, chúng ta trở thành chẳng khác những khúc gỗ. Vì thế tâm có sức mạnh gây ra sự chuyển động. Chúng ta đi vì chúng ta muốn đi. Toàn thể cái thân vật chất nặng nề này di chuyển được là vì chúng ta có tâm đẩy nó đi. Chính tâm có sức mạnh này.

Và khi chúng ta làm một việc gì — giả sử chúng ta sát sanh. Khi chúng ta giết hại các chúng sinh khác chính là vì chúng ta muốn chấm dứt mạng sống của chúng, vì thế chúng ta mới thực hiện việc giết. Khi chúng ta giết chúng, ý định khởi lên trong tâm chúng ta là chúng ta muốn cho mạng sống của chúng kết thúc. Trạng thái tâm hay ý định ấy có sức mạnh tạo ra kết quả, và vì thế nó đã tạo ra kết quả.

Kết quả mà nó tạo ra là gì? Bởi lẽ nó (tâm) ước muốn cho mạng sống của những chúng sinh khác chấm dứt, nên trạng thái tâm đó sẽ cho ra kết quả, và nó cũng cho người làm hành động đó cùng loại kết quả như vậy. Tại sao? Bởi vì trạng thái tâm này thuộc về người làm hành động, nên y cũng phải nhận lãnh những kết quả của hành động đó. Vì, bằng hành động sát sanh, y muốn cho sự sống ngừng lại, nên y cũng được cho kết quả—một thọ mạng ngắn ngủi. Đó là lý do vì sao Đức Phật nói rằng những người đoán thọ trong đời này là những người đã sát sanh nhiều trong quá khứ (những kiếp trước).

Như vậy tâm có sức mạnh ảnh hưởng đến kết quả và tạo ra những kết quả trong đời này. Khi nó không thể cho ra những kết quả trong đời này, nó có tiềm năng cho những kết quả trong các đời tương lai. Để chấp nhận những trạng thái tâm này có thể cho ra những kết quả, chúng ta phải chấp nhận rằng có đời này và những đời khác—nghĩa là có đời sống trong tương lai và đời sống trong quá khứ.

Tư duy theo cách này, chúng ta có thể chấp nhận rằng có đời khác và có tái sinh. Tất cả chúng ta đều có những phiền não: vô minh, tham ái và các phiền não khác. Do vô minh làm mù mắt, chúng ta khao khát sự hiện hữu thế này hay sự hiện hữu thế khác. Với vô minh và tham ái này trong hậu cảnh, đôi khi chúng ta làm những điều thiện và có lúc chúng ta làm điều bất thiện.

Khi một người chết, ba pháp hợp lại tìm cách đẩy người đó đi tái sinh trong một đời sống khác. Ba pháp ấy là vô minh, tham ái, và nghiệp – *kamma*. Điều này như thể là có một người bị người khác bịt mắt, và một người khác xoay nó qua một vách núi dốc đứng, và người thứ ba đẩy nó xuống dưới đó. Theo cách tương tự chúng ta đã bị vô minh bịt mắt. Do chúng ta bị vô minh che mắt, chúng ta tạo những nghiệp thiện hoặc bất thiện. Vào giây phút lâm chung, vô

minh bịt mắt chúng ta lại; rồi tham ái xoay chúng ta qua một đời sống khác; và cuối cùng nghiệp – kamma đẩy chúng ta xuống kiếp sống kế tiếp. Thế là chúng ta tái sinh trong đời khác. Tái sinh thực sự là sản phẩm của ba kẻ thủ phạm này: vô minh, tham ái và nghiệp.

Bao lâu chúng ta còn vướng vào việc tạo tác nghiệp, chúng ta không thể thoát khỏi những kết quả của nghiệp ấy. Có số nghiệp cho quả trong đời này, nhưng rất nhiều nghiệp sẽ cho quả trong những đời sau. Suy xét rằng tâm có sức mạnh rất lớn để cho ra những kết quả, và sức mạnh ấy không thể bị huỷ diệt vào lúc chết. Tâm có năng lực tạo ra một cái gì đó ngay cả sau khi chết — đó là sự tái sinh do nghiệp chúng ta đã làm trong những kiếp sống trước. Nếu chúng ta có thể chấp nhận năng lực của tâm tạo ra những điều như vậy, chúng ta sẽ chấp nhận rằng có tái sinh, dù chúng ta không thể thấy được nó với mắt của chúng ta.

Tất nhiên vẫn còn nhiều điều khác chứng minh sự kiện rằng có tái sinh mà chúng ta có thể nghĩ đến, nhưng ở đây thời gian của chúng ta có hạn. Để tin được điều này, có lẽ bạn đã từng gặp trường hợp đi qua một nơi nào đó ở đây bạn chưa hề đến trước. Nhưng cảnh vật chung quanh trông rất quen thuộc, và bạn có cảm giác rằng mình đã sống ở đó trong quá khứ. Hay đôi khi bạn có thể gặp một người mà, vì một lý do không rõ ràng nào đó, tự nhiên bạn ghét hay thích. Những kinh nghiệm này, không phải là bất thường, được tạo ra bởi những kinh nghiệm trong quá khứ, và cũng có thể được xét đến trong việc chứng minh tái sinh.

Đối với những người không muốn chấp nhận việc tái sinh sẽ luôn luôn tìm một điều gì đó để nói ngược lại, đặc biệt là ở phương Tây. Cũng có người do sợ những người khác lãng tránh mà ngại không dám nói rằng họ tin nơi tái sinh. Ngay cả những người quan trọng và nổi tiếng từng viết về đề tài tái sinh cũng đã phát hiện ra là mình bị tẩy chay.

Có một vị giáo sư người Mỹ nọ đã đi nhiều nước và đến cả châu Á để phỏng vấn những người có thể nhớ được các tiền kiếp của họ. Sau khi thu thập đầy đủ dữ kiện, ông ta đã viết một số cuốn sách về đề tài tái sinh. Một trong những cuốn sách ấy ông mô tả hai mươi trường hợp tái sinh, kể cả danh tánh của nhiều người ông đã phỏng vấn một cách hệ thống. Mặc dù ông ta là một người có niềm tin vững chắc về chuyện tái sinh, ông vẫn không có đủ can đảm để nói rằng những trường hợp này là những bằng chứng rõ ràng về tái sinh. Thay vào đó, ông nói đến những trường hợp ấy như “*có tính cách gợi ý về*” việc tái sinh mà thôi. Nhiều người không thích ông ta, nhưng bây giờ thì ông đã có được nhiều sự chấp nhận hơn.

Đối với người phương Tây việc chấp nhận hay thừa nhận rằng họ tin vào chuyện tái sinh là điều rất khó. Trong khi ở phương Đông chúng ta, việc đó đến một cách tự nhiên. Chúng ta dễ dàng tin những bài tường thuật nói về những người có thể nhớ được tiền kiếp của họ, hay nhận diện được những vật họ đã dùng trong kiếp trước và, mặc dù chưa hề trở lại cái nơi họ sống trong kiếp trước đó, họ vẫn có thể mô tả những toà nhà và những vật khác có ở đó.

Có một cuộn băng video gọi là “**Sự Đầu Thai**”, kể về một người đàn ông đã chết tại Scotland (xứ Tô-cách-lan) và tái sinh ở Australia (Úc). Thời gian trôi qua, những cuộc du hành đã đưa ông tới xứ Scotland, ở đó ông tình cờ gặp lại ngôi làng kiếp trước của ông. Đến gần ngôi làng, ông bước vào cổng như thể ông đã sống ở đó nhiều năm rồi. Ông chỉ vào những căn nhà ông quen biết, chào hỏi mọi người ở đó, và người ta nói rằng ông đã mô tả một toà nhà, và một lầu đài trong khu vực rất là chính xác. Những chuyện như vậy đã xảy ra ở nhiều nơi và cho rất nhiều người. Tôi không bắt buộc quý vị phải tin điều này, song cũng đừng gạt bỏ nó một cách nông nổi. Cố gắng sưu tập những sự kiện, tự mình suy tư về nó, và làm những gì quý vị thích.

Bao lâu chúng ta còn vô minh, tham ái, nghiệp và những phiền não khác, chừng đó vẫn còn tái sinh cho chúng ta trong tương lai. Một khi chúng ta có thể đoạn trừ hoàn toàn các phiền não, sẽ không còn tái sinh trong tương lai. Các vị Alahán đã đoạn trừ hết mọi phiền não, và

như vậy đã thành tựu sự cạn kiệt của nghiệp. Nhờ chứng Alahán thánh quả các ngài đã làm cho nghiệp quá khứ của các ngài không còn khả năng cho ra quả nữa.

Trước khi trở thành các bậc Alahán, các vị đã tích lũy không biết bao nhiêu là nghiệp tốt hoặc xấu trong quá khứ. Nhưng một khi các vị đã trở thành các bậc Alahán, không có nghiệp quá khứ nào có thể cho quả tái đi tái sinh được nữa. Những gì phần lớn các nghiệp này có thể làm là cho quả trong khi các ngài vẫn còn sống. Đó là lý do vì sao các bậc Alahán, ngay cả chư Phật, vẫn phải thọ lãnh một vài quả khổ của nghiệp quá khứ.

Nhưng sau khi các vị nhập diệt, những nghiệp quá khứ này không thể cho quả được nữa, bởi vì tiềm lực cho quả trong các kiếp sống tương lai đã bị đoạn trừ bằng việc chứng Alahán thánh quả. Một bậc Alahán là một người đã đoạn trừ tất cả các kiết sử, và vì vậy không còn phải làm thêm gì nữa đối với sự chứng đắc giác ngộ, và cũng không còn phải tái sinh trong vòng tử sanh luân hồi nữa.

Có lẽ tôi đã đi quá giới hạn rồi. Để tóm lại, Kinh Silavanta (Kinh Vị Trì Giới) và Kinh Sutavanta (Kinh Vị Đa Văn) dạy cho chúng ta biết rằng việc quan sát năm thủ uẩn là dành cho tất cả mọi người — cho những ai chưa đạt đến sự giác ngộ, cho những ai đã đạt đến những giai đoạn giác ngộ, và ngay cả cho những ai đã đạt đến giai đoạn giác ngộ cao nhất và không còn gì để làm liên quan đến việc chứng đắc giác ngộ nữa.

Nói chung việc thực hành Vipassanā hay thực hành thiền Minh Sát này phải được làm bao lâu chúng ta còn sống trong cuộc đời. Đây không phải là một pháp hành thỉnh thoảng mới hành, hoặc thực hành một thời gian nào đó rồi bỏ luôn. Nếu bạn muốn cải thiện địa vị tinh thần hay hạnh phúc tinh thần của bạn, bạn nên thực hành thiền Minh Sát hay thiền chánh niệm tại nhà nhiều chừng nào tốt chừng ấy. Nhờ vậy khi bạn có cơ hội thực hành trong một khoá tịnh cư bạn có thể đi vào pháp hành một cách nhanh chóng. Pháp hành Minh Sát là một pháp hành cần phải được thực hành thường xuyên. Đừng nghĩ rằng bạn có thể bỏ nó sau khi đã đạt đến giai đoạn này hay giai đoạn nọ.



## X. *Tâm Quan Trọng của Chánh Niệm*

Một lần nọ khi Đức Phật đang trú trong kinh thành Sāvattihī, ngài gọi Tôn giả Sāriputta và hỏi, “Này Sāriputta, ông có tin rằng tín căn, khi được tu tập và thực hành thường xuyên, có Bất tử kể như lãnh địa của nó, có Bất tử kể như đích đến của nó, và có Bất tử kể như mục tiêu cuối cùng của nó không?” Và Ngài cũng hỏi câu hỏi ấy đối với bốn căn còn lại khác — tấn, niệm, định và tuệ.

Tôn giả Sāriputta trả lời, “Bạch đức Thế Tôn, con không y cứ niềm tin nơi đức Thế Tôn về điều này: rằng năm căn — tín, tấn, niệm, định, và tuệ, khi được tu tập, dẫn đến chứng đắc giác ngộ, hay dẫn đến giải thoát.” Nói cách khác, Tôn giả muốn nói rằng Tôn giả không phải dựa niềm tin nơi Đức Phật mới biết rằng ngũ căn khi được tu tập, sẽ dẫn đến giải thoát.

Và Tôn giả thêm rằng đối với những ai không tự thân kinh nghiệm điều này, đối với những ai không tự mình thấy nó, có thể phải dựa vào người khác để hiểu được điều đó. Nhưng đối với những ai đã tự mình biết và kinh nghiệm điều đó sẽ không phải do dự hay hoài nghi về sự kiện rằng ngũ căn, khi được tu tập, sẽ dẫn đến giải thoát, giác ngộ.

Tiếp tục, Tôn giả nói, “Con là người mà điều này đã được biết, được thấy, được hiểu, được chứng ngộ, và được tiếp xúc với trí tuệ.” Lời này có nghĩa rằng, sau khi đã tự mình chứng nghiệm, Tôn giả đã biết ngũ căn, đã thấy, và hiểu rõ chúng. Do đó, Tôn giả có thể nói, “Con không do dự hay hoài nghi về điều này.” Đây là cách Tôn giả Sāriputta trả lời câu hỏi của Đức Phật “Ông có tin rằng khi ngũ căn này được tu tập sẽ dẫn đến giải thoát không?” Và rồi ngài nói, “Con không phải y cứ niềm tin nơi Thế Tôn. Điều đó có nghĩa rằng con đã tự mình kinh nghiệm chúng, và vì thế mà con không hoài nghi về điều đó.”

Khi Tôn giả Sāriputta đưa ra câu trả lời này, Đức Phật hoan hỷ, và nói, “Lành thay, lành thay, Sāriputta! Những ai không thấy, không hiểu, và v.v..., ắt phải y cứ niềm tin nơi những người khác. Nhưng đối với những ai đã tự mình thấy điều này sẽ không hoài nghi hay do dự về nó.” Vì thế Đức Phật hoan hỷ với câu trả lời của Tôn giả Sāriputta.

Đoạn kinh này, đã được ghi lại trong Tương Ưng Kinh—*Samyutta Nikāya*, và được đặt thành hình thức câu chuyện trong Chú giải Pháp Cú. Như câu chuyện điển tả, có ba mươi vị *Lâm trú Tỳ kheo*\* đi đến gặp Đức Phật, và các vị có mặt đứng vào lúc Tôn giả Sāriputta đang trả lời câu hỏi của Ngài. Khi các vị nghe được câu trả lời đó, các vị đã hiểu lầm Tôn giả Sāriputta, nghĩ rằng ngài không có niềm tin hay không có đức tin nơi Đức Phật.

Vì thế các vị nói, “Tôn giả Sāriputta vẫn là một người tà kiến — micchādiṭṭhi. Bởi vì ông xuất thân từ một gia đình tà kiến, nên ông chưa có đức tin với Đức Phật,” và các vị đã trình sự việc lên Đức Phật. Lúc đó Đức Phật mới giải thích: không, không phải như vậy, những gì Sāriputta muốn nói là thế này— và ở đây Chú Giải Pháp Cú đưa ra lời giải thích hơi khác với Kinh...

Đức Phật nói với họ, “Những gì Như Lai muốn nói qua câu hỏi đó là, ông có tin rằng người ta có thể chứng đắc giác ngộ mà không tu tập ngũ căn không? Lúc đó Tôn giả Sāriputta nói, ‘Không, con không tin điều đó,’” Đây là lời giải thích được đưa ra trong Chú Giải Pháp Cú, và nó hơi ra ngoài điểm chính.

Tôi nghĩ rằng khi Đức Phật đặt câu hỏi và Tôn giả Sāriputta đưa ra câu trả lời của mình, Tôn giả Sāriputta muốn nhấn mạnh rằng chúng ta không y tựa niềm tin hay đức tin nơi bất cứ điều gì chỉ do tin suông, không y tựa niềm tin ngay cả với những gì Đức Thế Tôn dạy. Chúng ta cũng nên dựa vào kinh nghiệm cá nhân của mình trước khi tin một điều gì. Tôn giả Sāriputta không hoài nghi về sự việc ngũ căn, khi được tu tập, sẽ dẫn đến giải thoát, vì chính bản thân ngài đã kinh nghiệm sự thực này vậy.

Sau những lời giải thích của Đức Phật cho các vị lâm trú Tỳ kheo, ngài còn đọc một bài kệ cho họ. Tôi cũng muốn đọc bài kệ ấy cho quý vị, nhưng nếu không rành về Pāli nó có thể sẽ khó hiểu đối với quý vị. Bài kệ này chẳng khác gì một câu đố, và có những lối chơi chữ ở trong đó, mỗi từ đều có hai nghĩa. Một nghĩa rõ ràng và nghĩa kia là một ẩn nghĩa. Thực ra khi đã dịch sang một ngôn ngữ khác, ý nghĩa của lối chơi chữ này thường bị mất đi. Để hiểu được giá trị của chúng, cần phải có kiến thức về ngôn ngữ nguyên thủy. Tuy nhiên, ở đây tôi sẽ cho quý vị nghĩa bằng ngôn ngữ của quý vị.

Người ta sẽ hiểu được ý nghĩa rõ ràng ngay khi họ nghe bài kệ lần thứ nhất. Vì vậy, tôi sẽ bắt đầu với ý nghĩa rõ ràng trước. Đức Phật nói, “Một người bất tín (asaddha), một người vong ân (akataññū), một người phá gia (sandhicchedo), một người diệt trừ mọi cơ hội (hatāvakāso), một người ăn những gì những người khác quăng bỏ — người đó được xem là cao quý nhất trong mọi người.” Đây là ý nghĩa sẽ đến với bất kỳ người nào đọc bài kệ ở mặt bên ngoài.

\* Lâm trú Tỳ kheo (forest dwelling monks) muốn nói đến các vị Tỳ kheo sống ở núi rừng thanh vắng để tu tập.

Còn những ẩn nghĩa của nó là: Một người bất tín (asaddha) là một người không phải căn cứ vào đức tin; người ấy không căn cứ niềm tin nơi Đức Phật. Điều đó không có nghĩa là người ấy không có lòng sùng kính Đức Phật, mà chỉ có nghĩa là người ấy không phải y cứ niềm tin trên những vấn đề mà vị ấy đã tự mình kinh nghiệm hay tự mình thực chứng. Người ấy có thể được gọi là người bất tín theo nghĩa đó.

Kế tiếp, akataññū, là một người vong ân. Nó cũng có thể có nghĩa là một người biết rõ Niết-bàn. Vì thế ẩn nghĩa của nó là người đã biết rõ Niết-bàn, đã thực chứng Niết-bàn. Ẩn nghĩa đối với một người phá gia là người đã phá bỏ vòng sanh tử luân hồi. Và một người diệt trừ mọi cơ hội nghĩa là người đã diệt trừ những cơ hội tái sanh, người sẽ không còn phải tái sanh nữa.

Ẩn nghĩa của từ cuối cùng — người ăn những gì người khác quăng bỏ. Thực ra ở đây tôi đã làm dịu lại ý này đi một chút — chứ đúng nghĩa của nó phải là người ăn những gì người khác ói ra, hay nôn ra. Ẩn nghĩa trong từ đó muốn nói là người đã ói ra hết những lậu hoặc hay những phiền não, người đã đoạn trừ mọi phiền não. Người như vậy là người cao quý nhất. Nếu quý vị biết tiếng Pāli, quý vị có thể hiểu được giá trị của những ẩn nghĩa này \*. Cuối bài kệ, ba mươi vị Tỳ kheo trở thành các bậc Alahán với **tứ tuệ phân tích** (xem chú thích ở phần chánh Kinh).

Những gì tôi muốn chỉ ra trong phần miêu tả này là câu trả lời của Tôn giả Sāriputta, “*Con không y cứ niềm tin nơi đức Thế Tôn.*” Nếu như chúng ta cũng có thể nói, “*Tôi không phải y cứ niềm tin nơi ai cả về phương diện này.*”, thì thực là rất tốt. Để có thể nói được điều đó, chúng ta chỉ cần thực hành. Nếu chúng ta thực hành và tự mình thấy được rằng năm thủ uẩn là vô thường, khổ... và vô ngã, chúng ta cũng có thể nói “*Tôi không phải dựa vào đức tin. Tôi đã tự mình thấy rằng năm thủ uẩn là vô thường, và v.v...*”

Khi bạn thực hành thiền Minh Sát, bạn đang cố gắng để đạt đến tình trạng như vậy. Nhiều người trong các bạn đã đạt đến một vài giai đoạn (*Minh Sát*) trí ấy, ở đây các bạn đã thấy danh và sắc một cách rõ ràng. Các bạn đã thấy duyên sanh của danh và sắc: các bạn đã thấy chúng đang sanh và diệt như thế nào. Nhờ vậy các bạn đi đến chỗ hiểu được rằng chúng (danh-sắc) là vô thường, luôn luôn bị bức bách bởi sự sanh – diệt, và không có thực thể (vô ngã). Đồng thời các bạn cũng thấy ra rằng mình không có quyền hạn gì đối với chúng.

Pháp của Đức Phật được gọi là **sandiṭṭhika**, “*tự mình thấy*” hay “*có thể thấy cho chính mình*”. Chúng ta không phải chấp nhận những gì Đức Phật dạy bằng đức tin. Giáo pháp của Ngài cần phải, và buộc phải, tự mình thấy. Chúng ta thực hiện mọi cố gắng để thấy cho chính mình rằng tâm và thân hay danh và sắc này là vô thường. Chúng ta cần phải tự mình thấy, chứ không do tin, không chỉ bằng kiến thức sách vở, không phải bằng kiến thức vay mượn hay kiến thức nghe qua người khác.

Để có kiến thức trực tiếp về những lời dạy này, bạn phải thực hành. Qua thực hành, bạn cũng có thể nói, “*Tôi không phải y cứ vào đức tin.*” Ở trung tâm thiền này các vị thầy có thể giúp quý vị đạt đến giai đoạn đó. Tất nhiên, có nhiều trung tâm thiền khác quý vị cũng có thể đi đến đó, nhưng đây là nơi quý vị có thể đạt đến giai đoạn mà quý vị có thể nói, “*Tôi không phải y cứ vào đức tin.*” Nếu quý vị có thể nói câu đó cho ít nhất một điều gì đó, sẽ là tốt lắm rồi. Song đừng để mắc bẫy vào chỗ quá hãnh diện về mình.

Hôm nay là ngày cuối cùng của khoá thiền, và đây là phần kết thúc. Tôi rất vui là quý vị có thể tham dự khoá thiền, và tôi cũng hy vọng rằng quý vị đã hoạch đắc được một điều gì đó để có thể nói, “*Tôi không phải y cứ vào đức tin.*” Ở đây mỗi ngày các hành giả (yogis) đều trình bày

\* Xem thêm chi tiết câu chuyện này trong **Đoạn Trừ Lậu Hoặc**, phần cuối trang 394...400)

những kinh nghiệm của họ cho tôi biết, và hầu hết trong đó rất đáng khích lệ. Vì thế tôi cảm thấy vui mừng là quý vị đã gạt hái được những kết quả từ pháp hành.

Mặc dù tôi thường cảnh báo quý vị đừng nên nghĩ đến những kết quả, song bây giờ quý vị có thể nghĩ về chúng. Trong khi quý vị còn bận thực hành, để tâm mong đợi (những kết quả) sẽ là điều không tốt, nhưng bây giờ quý vị có thể làm điều đó. Vì thế tôi hy vọng rằng quý vị sẽ kiếm được những giây phút an bình và có được thêm nhiều tuệ giác vào bản chất của năm thủ uẩn hay vào tâm và thân hơn nữa, và rằng quý vị đang đến gần đến mục tiêu (giải thoát) hơn.

*Ngài Mahāsi Sayadaw có lần nói, “Giả sử bạn phải thực hiện một trăm ngàn lần ghi nhận thì bạn sẽ đạt đến sự giác ngộ. Nếu bạn đã thực hiện được một ngàn ghi nhận, thì điều đó có nghĩa là bạn đã có được một ngàn ghi nhận gần với sự giác ngộ hơn rồi.”*

Tôi hy vọng các bạn đang càng lúc càng gần kề mục đích của mình hơn. Điều quan trọng là các bạn phải duy trì liên tục việc thực hành Minh Sát. Tôi đã nói rất nhiều lần rằng pháp hành này không phải chỉ thỉnh thoảng mới hành một lần. Có thể nói nó là pháp hành của cả một đời người, vì thế các bạn phải hành nó hàng ngày. Ví như như các bạn phải ăn hàng ngày và phải ngủ hàng ngày như thế nào, các bạn cũng phải hành Minh Sát hàng ngày như vậy.

Nhiều người hỏi tôi là họ sẽ thực hành như thế nào khi họ trở về nhà sau khoá thiền. Chánh niệm miên mật như bạn thực hành ở đây rất khó hành, đặc biệt khi ở nhà bạn còn phải chú ý đến các công việc hàng ngày của bạn nữa. Tôi luôn luôn khuyên người ta nên giữ cả hai mức thực hành mỗi ngày. Một là mức thực hành miên mật, giống như thời ngồi thiền bạn làm ở đây. Mức này bạn nên làm trong một giờ hoặc nửa giờ.

Tôi muốn các bạn dành thời gian cho việc thực hành này. Đừng nói, “Con rất bận, Con không thể tìm đâu ra thời giờ.” Nếu bạn thực lòng muốn hành thiền, bạn sẽ tìm được thời gian. Bạn có thể cắt bớt thời gian bạn dùng trong các cuộc nói chuyện không có mục đích, thời gian xem truyền hình, ngủ quá giấc, v.v... Kiếm nửa giờ trong một ngày không khó. Ngay cả một tiếng cũng không khó. Trong thời gian ấy bạn có thể thực hành chánh niệm miên mật, như bạn làm ở đây trong khoá thiền này vậy.

Vào những lúc khác bạn có thể thực hành chánh niệm ở mức thấp hơn. Điều này có nghĩa là bạn chỉ cần chánh niệm đối với những gì bạn đang làm ngay lúc hiện tại, chứ không cần phải đi vào chi tiết nhỏ nhặt của những hoạt động ấy. Chẳng hạn, khi bạn đang lái xe, hãy chú tâm vào việc lái xe, không cần đi vào những chi tiết như là : sự chuyển động của những bánh xe, nhìn vào phong cảnh hai bên đường, xem đồng hồ, và v.v... Nếu sự chú ý của bạn đặt vào những chi tiết nhỏ như vậy, bạn sẽ gây ra tai nạn. Như vậy, khi lái xe bạn chỉ chánh niệm vào việc lái xe. Hoặc giả sử bạn đang rửa bát đĩa. Bạn có thể chánh niệm vào việc rửa bát đĩa, mà không đi vào những chi tiết. Nếu bạn đang lau nhà, chỉ chánh niệm vào việc lau nhà.

Mặc dù đó không phải là một sự chú tâm rất miên mật và sâu lắng, song nếu bạn có thể duy trì chánh niệm nhiều chừng đó thì nó vẫn là chánh niệm, và có thể cho bạn nhiều kết quả thực dụng trong đời này. Khi bạn có chánh niệm trong những hoạt động của mình, bạn có thể làm mọi việc tốt hơn. Bạn sẽ phạm ít sai lầm hơn. *(Tôi cảm thấy hổ thẹn để thú nhận lúc này rằng — mặc dù tôi đang dạy quý vị chánh niệm, song tôi lại quên mang theo những bài viết. Mong rằng tôi sẽ không quên mang chúng theo lần sau.)*

Vì thế, hãy thực hành chánh niệm trong những hoạt động hàng ngày của bạn. Khi bạn hành theo cách này, cố gắng duy trì nó hàng ngày, nó sẽ trở thành một thói quen. Và khi bạn có cơ hội để tham dự một khoá thiền như thế này hoặc một khoá thiền lâu hơn, bạn sẽ đi vào thực hành rất dễ. Hầu hết các hành giả phải mất vài ngày của khoá thiền mới đi vào việc thực hành được. Họ cảm thấy quá mệt, quá buồn ngủ, hay tâm của họ phóng đi quá nhiều, vì thế họ phải



vật lộn với pháp hành mất hai hay ba ngày. Nếu đó là khoá thiền một tuần, thời chỉ còn lại có vài ngày, như vậy tâm của họ đã ở cuối khoá thiền. Nhưng nếu hàng ngày bạn luôn duy trì việc thực hành này, bạn sẽ mang được cái đà đó đi theo với bạn, và khi bạn đi bất kỳ chỗ nào khác để hành thiền một cách tích cực, bạn có thể đi vào thực hành được dễ dàng hơn.

Luôn luôn duy trì chánh niệm bên mình là điều rất tốt, ngay cả khi bạn không phải đang ngồi hành thiền. Thực sự, nó có thể là một sự trợ giúp rất lớn cho bạn, và thậm chí nó còn có thể cứu được mạng sống của bạn. Chẳng hạn, vào mùa nghỉ lễ có rất nhiều tai nạn xe cộ, và nhiều người đã bị chết trong mùa ấy. Tại sao lại có nhiều tai nạn như thế? Bởi vì những người lái xe không có chánh niệm. Nếu họ có, tai nạn chắc chắn sẽ rất ít. Tất nhiên người ta không thể kiểm soát được những hỏng hóc về cơ khí, song nếu những người lái xe có chánh niệm thì những tai nạn trên đường sẽ ít hơn và số người chết cũng sẽ ít đi. Nếu bạn là người lái xe có chánh niệm bạn có thể cứu được mạng sống của mình cũng như mạng sống của những người khác. Chánh niệm có thể cho bạn nhiều kết quả tốt như thế.

Để thực hành chánh niệm bạn không cần tốn một xu nào cả. Nó là của bạn, nó đến với bạn, bạn có thể thực hành nó bất cứ lúc nào, và thực hành nó chẳng tốn kém một cái gì cả. Và bạn cũng đừng nói với tôi rằng bạn phải trả tiền cho khoá thiền. Phí tổn không phải cho việc giảng dạy, không phải cho việc thực hành — nó dùng để trang trải cho những phương tiện bạn sử dụng ở đây. Thực sự ra, bạn có thể thực hành chánh niệm chẳng những không phải trả một phí tổn nào, mà còn được rất nhiều lợi lạc.

Vì thế chánh niệm cần phải được đưa vào những hoạt động hàng ngày của chúng ta, và phải là lối sống của chúng ta — lối sống có chánh niệm trong mọi hoạt động chúng ta làm. Đức Phật được xem là rất trí tuệ trong việc khám phá ra giá trị của chánh niệm. Mặc dù nó có thể là vật sở hữu của mọi người, song nó lại quá đơn giản và bình thường đến nỗi người ta không nhận ra giá trị của nó. Tuy nhiên, Đức Phật đã thấy và khám phá ra tầm quan trọng của nó, và Ngài chỉ cho chúng ta những cách dùng chánh niệm vì lợi ích của bản thân chúng ta cũng như lợi ích của tha nhân.

Chính nhờ sử dụng chánh niệm mà bản chất của các pháp, bí mật của tâm và thân, có thể được khám phá. Qua chánh niệm chúng ta củng cố định lực, và qua định này bản chất thực của các pháp sẽ trở nên rõ ràng. Và khi điều đó xảy ra, chúng ta đi đến chỗ thực chứng mục tiêu tối hậu của chúng ta. Vì thế chánh niệm phải luôn luôn được duy trì. Đừng bao giờ từ bỏ nó, đừng treo nó trên cổng khi bạn rời khoá thiền.

Ở các tấm thẻ tín dụng\* có một câu nói "**Đừng rời khỏi nhà mà không mang tôi theo.**" Tôi cũng muốn nói một điều tương tự như thế cho chánh niệm — *đừng rời khỏi nhà mà không mang chánh niệm theo*. Luôn luôn mang theo chánh niệm với bạn, bất cứ bạn đi đâu, hay bất cứ bạn ở đâu. Nó sẽ cho bạn lợi ích nhiều hơn. Lời khuyên của tôi là đừng ngưng việc thực hành chánh niệm sau khi rời khoá thiền. Xin vui lòng tiếp tục, hãy giữ cho nó luôn được tươi mát và tỉnh táo, nhờ vậy khi cơ hội phát sinh, bạn có thể nắm bắt cơ hội đó và thực hành trong một cách miên mật hơn.

Pháp hành do Đức Phật dạy này đem lại lợi ích rất nhiều cho tất cả những ai thực hành nó. Phải nói là chúng ta may mắn lắm mới có được cơ hội để hiểu rõ giá trị của chánh niệm và đưa nó vào thực hành. Nếu Đức Phật không dạy chánh niệm, ai có thể dạy cho chúng ta điều đó? Chúng ta không thể nào tìm thấy pháp hành chánh niệm này trong các giáo lý khác.

Ngày nay chúng ta có máy tính, và hầu hết các giáo lý, kể cả Thánh Kinh (Bible), đều nằm trong các đĩa CD – ROMs. Tò mò không biết chữ chánh niệm có xuất hiện trong các giáo lý ấy

\* Thẻ tín dụng (credit cards) là thẻ cho phép người cầm nó được mua chịu hàng hoá và dịch vụ.

hay không, tôi tra tìm từ ấy trong Thánh Kinh và không tìm thấy nó. Không có lấy một trường hợp nào của từ chánh niệm trong toàn bộ Thánh Kinh. Thực ra từ “niệm” cũng xuất hiện ở những sách khác, nhưng “niệm” chỉ có nghĩa là nhận thấy, hiểu hoặc biết một cái gì. Đó không phải là loại chánh niệm chúng ta thực hành.

Vì thế đừng nghĩ rằng biết về chánh niệm hay có cơ hội thực hành chánh niệm là chuyện dễ. Chỉ khi bạn gặp một vị Phật hay được sanh ra trong thời kỳ giáo pháp của Đức Phật còn tồn tại, và chỉ khi có các bậc thầy để dạy cho bạn, bạn mới có thể học về chánh niệm, thực hành nó, và hưởng được những kết quả của nó. Do đó thực hành chánh niệm quả thực là một cơ hội hiếm hoi vậy.

Một thời gian nữa chúng ta rồi cũng sẽ chết, và chúng ta không biết mình sẽ tái sanh nơi đâu. Có thể chúng ta không có được cơ hội nào khác để thực hành chánh niệm trong nhiều năm hoặc nhiều kiếp sẽ tới. Vì thế, đây là lúc để thực hành — đừng lần lữa vì nghĩ rằng bạn sẽ thực hành khi bạn tái sanh làm một vị chư thiên – deva. Kiếp này là một cơ hội rất hiếm hoi để làm được một cái gì đó vì lợi ích của riêng bạn cũng như vì lợi ích của tha nhân.

Có thể một số người sẽ nói rằng bạn làm thế chỉ vì lợi ích của cá nhân bạn, và rằng bạn là con người ích kỷ. Tuy nhiên, là những người hành thiền, chúng ta phải thừa nhận rằng chúng ta quan tâm đến việc hoàn thiện chính bản thân mình trước đã, nhưng trong khi tự hoàn thiện mình chúng ta cũng đang thực hiện một loại phục vụ nào đó cho xã hội. Chúng ta trở thành con người tốt, và là một con người tốt, chúng ta không đem lại phiền muộn cho người khác. Bạn không trở thành một kẻ tội phạm hay trở thành một gánh nặng cho xã hội và cho chính phủ. Vì thế đừng phí thời gian tự hỏi mình có phải là ích kỷ khi thực hành chỉ vì (lợi ích) của bản thân hay không. Chỉ việc thực hành.

Bạn phải tự hoàn hảo mình trước rồi sau mới làm cho những người khác hoàn hảo được. Trước khi có thể điều trị bệnh nhân bạn phải là bác sĩ đã. Đây là cách chúng ta phải làm đối với mọi việc. Khi bạn có một cơ hội hiếm hoi như thế này để tự giúp mình và giúp mọi người, đừng để nó qua đi. Đừng để lỡ cơ hội thực hành thiền Minh Sát hiện nay, mà hãy duy trì nó bằng việc thực hành thường xuyên suốt cuộc đời bạn.

Giờ đây tôi cầu chúc tất cả các bạn sớm thực hiện được mục đích. Cầu mong tất cả các bạn có thể đạt đến đích của mình với sự dễ dàng không có khó khăn, và cầu chúc tất cả các bạn được an vui và hạnh phúc.



## **XI. Những Hướng Dẫn Hành Thiền Vipassanā**

Sử dụng oai nghi nào đối với bạn là thoải mái nhất, song tư thế ngồi kiết già vẫn được xem là thích hợp hơn. Giữ cho lưng thẳng có nghĩa là không nghiêng tới trước hay ngã ra sau. Lưng của bạn phải cảm thấy thẳng một cách thoải mái, vì thế đừng làm cho nó cứng nhắc hay căng thẳng.

Cứ để thật thư giãn và thở một cách bình thường. Đừng cố gắng điều khiển hơi thở nhằm làm cho nó dài hơn, ngắn hơn hoặc sâu hơn. Hãy để cho từng hơi thở vào — ra một cách tự nhiên đến mức có thể. Bây giờ tập trung sự chú ý của bạn trên hơi thở. Giữ cho tâm ở lối vào lỗ mũi, chánh niệm về hơi thở vào và hơi thở ra. Khi bạn thở vào, chánh niệm về nó từ đầu cho đến cuối, toàn bộ khoảng thời gian của nó. Một hơi thở kéo dài khoảng bốn hay năm giây. Trong suốt thời gian bốn hay năm giây này cố gắng thực sự chánh niệm về nó.

Chú ý hít vào, nhờ thế bạn sẽ nhận biết trọn vẹn về hơi thở. Bạn có thể làm những ghi nhận trong tâm như “vào” khi bạn thở vào. Ghi nhận trong tâm giúp bạn giữ được tâm trên các đối tượng, mà trong trường hợp này là hơi thở. Nếu ghi nhận trong tâm ảnh hưởng đến việc thực hành của bạn, bạn không cần phải làm chúng, mà chỉ cố gắng thực sự chánh niệm về các đối tượng. Theo cách như thế, khi bạn thở ra, hãy chánh niệm về hơi thở ra đối với toàn bộ khoảng thời gian của nó từ đầu cho đến cuối. Một lần nữa, chú ý hít vào để bạn có thể nhận biết trọn vẹn về hơi thở ra. Và bạn có thể làm những ghi nhận trong tâm như “ra” khi bạn thở ra.

Cố gắng để thấy bản chất của hơi thở thay vì hình dạng hay tướng trạng của nó. Hơi thở là chất gió hay phong đại. Nó có đặc tính của sự mở rộng hay hỗ trợ, và nhiệm vụ của nó là sự chuyển động. Cố gắng để thấy một trong những phương diện này thay vì hình dáng hay tướng trạng của nó. Lúc ban đầu, đôi khi bạn có thể thấy (bằng tâm) hơi gió, và đôi khi hình dáng hay tướng trạng. Nhưng với việc thực hành, khi định của bạn cải thiện, hình dáng hay tướng trạng sẽ dần dần mờ nhạt. Sẽ chỉ có thực tại, sự thực tối hậu vốn là yếu tố gió hay phong đại, còn lại.

Đừng để cho tâm bạn đi vào hay đi ra khỏi thân theo hơi thở. Tâm bạn phải giống như một người giữ cổng đứng ở tại cổng và ghi nhận mọi người khi họ đi vào và đi ra. Cố gắng chánh niệm về hơi thở cho đến mức bạn có thể.

Nếu bạn thấy khó giữ tâm trên lối vào lỗ mũi và chánh niệm về hơi thở, có một phương pháp để thay thế. Bạn có thể cố gắng giữ tâm trên bụng và chánh niệm về những chuyển động phồng và xẹp khi bạn thở vào hoặc thở ra. Trong trường hợp này, giữ tâm của bạn trên bụng, khi bạn thở vào bụng phồng lên, chánh niệm trên chuyển động phồng này từ đầu đến cuối. Chú ý hít vào để bạn có thể nhận biết trọn vẹn về sự chuyển động. Và khi bạn thở ra, bụng xẹp xuống, chánh niệm về chuyển động xẹp này từ đầu đến cuối.

Bạn có thể ghi nhận thầm trong tâm “*phồng*” khi bụng đang phồng, và “*xẹp*” khi bụng đang xẹp. Nhưng nếu ghi nhận thầm như thế ảnh hưởng đến việc thực hành của bạn, thì không cần thiết phải làm điều đó. Chỉ chánh niệm về những chuyển động phồng và xẹp của bụng. Nếu bạn cảm thấy được sự căng cứng hay sức ép trong bụng, bạn có thể tập trung trên đó. Ở đây cũng vậy, điểm nhấn mạnh là chánh niệm về những chuyển động thay vì hình dáng hay tướng trạng của bụng. Dù bạn chánh niệm trên hơi thở hay trên những chuyển động phồng và xẹp của bụng, thì thực sự bạn cũng đang chánh niệm về yếu tố gió hay phong đại.

Bạn có thể thử cả hai phương pháp và sau đó làm việc liên tục trên phương pháp nào dễ dàng hơn đối với bạn.

Nếu bạn có thể duy trì trên phương pháp nào cũng được, thì điều đó rất tốt. Nhưng tâm có khuynh hướng rất thường hay lang thang. Vì thế khi bạn đang giữ nó trên hơi thở hoặc bụng, hãy chánh niệm nếu nó có lang thang hoặc phóng đi chỗ này chỗ kia. Đừng tự trách mình hay cảm thấy tội lỗi. Chỉ cần chánh niệm về sự ra đi của nó, hay ghi nhận thầm trong tâm như “*phóng tâm, phóng tâm, phóng tâm.*” Và khi phóng tâm biến mất, quay trở lại với hơi thở hoặc những chuyển động phồng - xẹp của bụng.

Ở đây tôi sẽ gọi hơi thở hay những chuyển động phồng và xẹp của bụng là những “*đối tượng chính*”<sup>\*</sup> bởi vì chúng ta luôn luôn quay trở lại với những đối tượng này sau khi chú ý đến bất kỳ đối tượng nào khác xuất hiện nổi bật hơn ở sát-na hay khoảnh khắc hiện tại. Nếu bạn thấy

\* Trong nguyên văn, ngài dùng “*home objects*” —những *đối tượng nhà*, nghe hơi lạ nên chúng tôi tạm dùng một từ khá quen thuộc với người hành thiền, nhưng vẫn gần với nguyên văn – *đối tượng chính*. ND

một cái gì đó trong dòng suy nghĩ của bạn, hãy chánh niệm về sự thấy ấy, hay ghi nhận trong tâm “*thấy, thấy, thấy*” cho đến khi đối tượng đó biến mất. Xong lại trở về với đối tượng chính.

Nếu bạn nghe một điều gì trong dòng suy nghĩ của bạn, hãy chánh niệm về sự nghe. Và nếu bạn nghe tiếng ồn thực sự (không phải trong ý nghĩ), hãy giữ tâm bên trong tai và chánh niệm về cái nghe, hay ghi nhận trong tâm như “*nghe, nghe, nghe*” cho đến khi tiếng ồn biến mất. Xong lại trở về với đối tượng chính.

Nếu bạn nhớ lại một chuyện gì trong quá khứ, hãy chánh niệm về việc nhớ ấy, và nếu bạn nghĩ về tương lai, hãy chánh niệm về việc suy nghĩ ấy. Hay nếu bạn dự định cho tương lai, cũng chánh niệm về việc dự định ấy.

Khi bạn thực hành thiền Vipassanā, cố gắng trú trong sát-na hiện tại; cố gắng sống trong sát-na hiện tại, và cố gắng để chánh niệm về đối tượng được xem là nổi bật nhất ở sát-na hiện tại. Ghi nhận đối tượng của sát-na hiện tại là quan trọng nhất, vì thế cố gắng đừng để lỡ chánh niệm về nó. Nhưng nếu bạn bỏ lỡ nó hay quên không ghi nhận nó, và sau đó mới nhớ rằng mình đã bỏ lỡ nó, hãy chánh niệm về sự lỡ hay quên đó. Ghi nhận trong tâm “*lỡ, lỡ*” hay “*quên, quên*” trước khi trở lại với đối tượng chính.

Nếu bạn suy xét về một điều gì, hãy chánh niệm về sự suy xét. Nếu bạn phân tích, chánh niệm về việc phân tích. Và nếu bạn đánh giá hay phán đoán, hãy chánh niệm về những đánh giá hay phán đoán đó. Nói chung khi bạn thực hành thiền vipassanā, hãy đơn giản chú ý đến đối tượng đúng như nó là, không thêm bất cứ cái gì của bạn vào đó. Nó phải đơn giản là sự hay biết hoặc chánh niệm về đối tượng, một sự hay biết đơn giản nhưng quyết liệt.

Bất cứ bạn làm gì, bạn hãy làm với chánh niệm, và bất cứ trạng thái tâm nào khởi lên trong tâm bạn, hãy chánh niệm về trạng thái tâm đó. Nếu có những ý nghĩ tham ái hay tham dục, hãy chánh niệm về những ý nghĩ ấy. Đừng cảm thấy tội lỗi, mà chỉ việc chánh niệm về chúng hay ghi nhận trong tâm về sự hiện diện của chúng như “*tham ái, tham ái*” hay “*tham dục, tham dục*.” Và khi chúng biến mất, quay trở về với đối tượng chính.

Nếu bạn bị lo phiền, hay nóng giận vì bất cứ lý do gì, chánh niệm về tình trạng lo phiền hay nóng giận ấy, hoặc ghi nhận trong tâm “*lo phiền, lo phiền*” hay “*nóng giận, nóng giận*.” Hoặc bạn có thể lấy chính sự nóng giận ấy làm đối tượng của sự chú tâm. Trong trường hợp đó, hãy tập trung trên trạng thái tâm mà ở đây là tâm trạng nóng giận đang khởi. Chánh niệm về nó hay ghi nhận trong tâm “*nóng giận, nóng giận, nóng giận*.” khi nó biến mất, trở lại với đối tượng chính.

Và nếu bạn chán nản vì không thể tập trung, hãy lấy sự chán nản này làm đối tượng của sự chú tâm. Chánh niệm về nó hay ghi nhận trong tâm như “*chán nản, chán nản, chán nản*,” và khi nó biến mất, quay trở lại với đối tượng chính.

Bất luận bạn làm điều gì, dù hoạt động ấy có thể là chuyện nhỏ, hãy làm nó với chánh niệm. Nếu, chẳng hạn, bạn cần nuốt nước miếng, trước tiên hãy chánh niệm về ý định nuốt, hay ghi nhận trong tâm “*ý định, ý định, ý định*.” Và khi bạn gôm nước miếng trong miệng, chánh niệm về việc gôm ấy. Khi bạn nuốt nó xuống, chánh niệm về việc nuốt, và rồi trở lại với đối tượng chính.

Nếu bạn muốn thực hiện một chuyển động nào, trước tiên hãy chánh niệm về ý định chuyển động và rồi thực hiện sự chuyển động một cách từ từ, mỗi lần một động tác, và với chánh niệm. Nếu bạn có một cảm giác ngứa ở đâu đó trên thân, tập trung trên chỗ ngứa ấy và chánh niệm về nó, hay ghi nhận trong tâm “*ngứa, ngứa, ngứa*” cho đến khi nó biến mất. Và khi nó mất đi, quay trở về với đối tượng chính.

Nếu nó không mất mà trở nên ngứa hơn, hãy kiên nhẫn với cái ngứa ấy và thực hiện những ghi nhận trong tâm về nó bao lâu bạn có thể (ghi nhận được). Nhưng nếu bạn nghĩ bạn không còn có thể chịu đựng được cái ngứa ấy nữa, và cần phải gãi, trước tiên hãy chánh niệm về ý định gãi. Rồi từ từ đưa tay đến chỗ vùng ngứa với chánh niệm, đồng thời ghi nhận trong tâm “*đưa, đưa.*” Khi những ngón tay của bạn chạm vào chỗ ngứa, chánh niệm về việc chạm. Khi bạn gãi, chánh niệm về việc gãi. Và khi bạn đưa tay trở về chỗ ban đầu của nó, chánh niệm về sự chuyển động. Khi tay chạm vào tay kia, vào lòng, hay vào đầu gối của bạn, chánh niệm về việc chạm, và rồi trở lại với đối tượng chính.

Nếu bạn có cái đau nơi thân, đối xử với nó theo cùng cách như cái ngứa ở trên. Tập trung trên cái đau và chánh niệm về nó, hay ghi nhận trong tâm “*đau, đau, đau.*” Và khi cái đau mất đi, trở lại với đối tượng chính. Nếu nó không hết, mà còn trở nên trầm trọng hơn, hãy nhẫn nại với nó, cố gắng chánh niệm trên cái đau, và ghi nhận về nó bao lâu bạn có thể. Nhưng nếu bạn nghĩ bạn không thể nào kham nhẫn với cái đau được nữa, bạn có thể thay đổi oai nghi.

Trước khi thực hiện những thay đổi, hãy chánh niệm về ý định muốn thay đổi, hoặc ghi nhận trong tâm “*ý định, ý định.*” Rồi thay đổi một cách từ từ và với chánh niệm, mỗi lần một động tác. Nếu, chẳng hạn, bạn muốn đưa tay ra, trước tiên hãy chánh niệm về ý định đưa. Rồi chậm chậm duỗi tay ra với chánh niệm, hoặc ghi nhận trong tâm “*đưa, đưa, đưa.*” Sau khi đã thực hiện những thay đổi, quay trở lại với đối tượng chính. Cũng có thể có sự tê cứng, nóng hay lạnh trên thân. Khi bạn có bất kỳ một trong những cảm thọ này, hãy đối xử với nó theo cách tương tự — tập trung trên cảm thọ ấy và chánh niệm trên nó hay ghi nhận trong tâm về nó.

Điều quan trọng là đừng đồng hoá những cảm thọ này với bản thân bạn. Hãy xem chúng như những cảm thọ tách rời khỏi bạn. Như vậy, ở đây bạn cũng giống như một khán giả đang theo dõi một cái gì đó xảy ra ở đằng xa — bạn biết những gì đang xảy ra, nhưng không dính dáng gì đến nó. Nếu bạn có những cảm thọ lạc, cũng chỉ chánh niệm về những cảm thọ ấy. Bất cứ cảm thọ gì, dù dễ chịu (lạc) hay khó chịu (khổ), nếu nó trở nên nổi bật trong lúc đó bạn phải chánh niệm về nó.

Tóm lại, phải chánh niệm về đối tượng bạn đã chọn — hoặc hơi thở hoặc những chuyển động của bụng, kể như đối tượng thiền chính. Cố gắng duy trì chánh niệm trên đối tượng chính ấy đến mức bạn có thể. Song cũng phải chú ý đến những ý nghĩ của bạn, những cảm xúc của bạn, những cảm thọ trên thân, hay tiếng ồn v. v... khi những thứ ấy trở nên nổi bật hơn ở sát-na hiện tại. Giữ cho chánh niệm của bạn diễn tiến chính xác đồng thời với các đối tượng.

Đôi khi tâm sẽ phóng đi trong lúc kinh nghiệm mà bạn đang có là ghi nhận hơi thở như “*vô - ra, vô - ra.*” Trong tâm mình, người hành thiền có thể nói “*vô*” khi hơi thở ra, và “*ra*” khi hơi thở vô. Vì thế hãy cố gắng cho được chính xác. Bạn sẽ chỉ nói “*vô*” khi hơi thở vô, và “*ra*” khi nó ra mà thôi. Do đó cần phải chú ý xít xao, và đừng để cho tâm bạn phóng đi.

Mỗi lúc chỉ tập trung trên một đối tượng duy nhất. Tâm không thể bắt một lúc hai hay nhiều đối tượng. Nếu bạn cố gắng bắt hơn một đối tượng một lúc, bạn sẽ bị dao động và không thể tập trung được. Vì thế hãy bắt lấy đối tượng nào được xem là nổi bật nhất vào lúc đó, chánh niệm về nó, và rồi để nó đi. Nếu bạn không thể quyết định được đối tượng nào là nổi bật nhất, chỉ việc bắt lấy bất kỳ một đối tượng nào trong số đó, chánh niệm về nó, và để cho nó đi.

Cái được xem là quan trọng nhất trong thiền này là chánh niệm về đối tượng đang có mặt ở sát-na hiện tại. Đối tượng đó có thể là đối tượng chính hay các đối tượng khác. Bao lâu bạn còn chánh niệm về nó ở sát-na hiện tại là bạn đang làm đúng — bạn đang hành thiền.

Thực ra chánh niệm về các đối tượng khác cũng chẳng khác gì chánh niệm về đối tượng chính. Các đối tượng có thể là khác nhau tùy từng lúc, song luôn luôn phải có chánh niệm, chánh niệm về đối tượng này hay chánh niệm về đối tượng nọ.

Và cũng không nên có những mong đợi hay hy vọng. Hy vọng là tốt khi chúng thúc đẩy chúng ta thực hành, nhưng khi chúng ta đang bận rộn trong việc thực hành, thì nó lại trở thành những chướng ngại cho sự tập trung và những chướng ngại cho pháp hành.

Hy vọng thực ra là một hình thức của tham, vốn bất thiện, nhưng nhẹ nhàng hơn thôi. Vì thế đừng trông đợi hoạch đắc những kết quả, đừng hy vọng có được sự giác ngộ, thậm chí cũng đừng mong đợi có được sự tập trung. Cứ để mặc chúng và duy trì chánh niệm về đối tượng ở sát-na hiện tại. Tuy nhiên những mong đợi có thể vẫn phát sinh chẳng đếm xỉa gì tới bạn. Nếu chúng xuất hiện, đừng cảm thấy bực bội bởi sự có mặt của chúng, đừng chiến đấu với chúng; chỉ việc quan sát và chánh niệm về chúng hay ghi nhận trong tâm về sự có mặt của chúng và rồi để chúng tự ra đi.

Trong lúc thực hành sẽ có rất nhiều sự xao lãng, nhưng hãy xem chúng như những người bạn chứ đừng như những kẻ thù hay những kẻ đột nhập. Mặc dù chúng không được hoan nghênh, song cũng đừng cảm thấy khó chịu bởi sự có mặt của chúng. Chỉ việc chấp nhận, và để cho chúng tự ra đi. Đừng để cho tâm bạn căng thẳng, hay có những lo lắng, băn khoăn vì không đạt được những kết quả hay không có được sự tập trung. Giữ cho tâm bạn thoát khỏi những lo lắng và băn khoăn này, đồng thời cố gắng theo dõi hay chánh niệm về đối tượng ở sát-na hiện tại. Bạn cần phải được thoải mái cả ở thân lẫn ở tâm.

Khi tọa thiền, bạn có thể giữ cho mắt mở hoặc nhắm. Nếu nhờ nhắm mắt bạn có thể tránh được những phân tâm, thì hãy nhắm mắt. Nhưng nếu nhắm mắt khiến tâm bạn bị phân tán, thì mở hé hé và nhìn xuống sàn hay xuống đất khoảng một hay hai feet (khoảng 6 tấc) trước mặt bạn. Đối với hầu hết mọi người, giữ cho mắt nhắm là tốt, bởi vì theo cách này họ có thể tránh được những phân tâm.

Trong thiền vipassanā không có những quy luật cứng nhắc đối với vị trí của tay. Bạn có thể để tay của bạn ở bất cứ chỗ nào bạn thích và phù hợp. Bạn có thể giữ tay bạn trên lòng, trên đầu gối, hay bất cứ chỗ nào mà bạn thích. Điều quan trọng trong thiền này là chánh niệm về đối tượng ở sát-na hiện tại. Nếu bạn chánh niệm được về đối tượng ở sát-na hiện tại, bạn đã làm những gì cần phải làm. Bạn đang hành đúng pháp.

Trong khi tham dự một khoá thiền như thế này, bạn phải luôn luôn giữ chánh niệm bên mình. Bất cứ điều gì bạn làm cần phải làm với chánh niệm. Tuy nhiên bạn không thể ngồi suốt cả ngày được vì cơ thể của bạn cần phải có một sự vận động hay thể dục nào đó. Vấn đề này được giải quyết bằng việc thực hành thiền đi hay kinh hành.

Để thực hành thiền này, bạn phải chuyển từ oai nghi ngồi sang oai nghi đứng. Trước khi đứng dậy khỏi chỗ ngồi, hãy chánh niệm về ý định đứng, hay nhủ thầm “*ý định, ý định, ý định.*” Rồi từ từ đứng dậy, giữ cho tâm ở trên toàn thân, và tập trung vào chuyển động hướng lên của nó. Khi bạn đã đứng lên, chánh niệm về việc đứng, và rồi đi kinh hành.

Muốn thực hành thiền đi hay kinh hành, bạn chọn một con đường để đi tới đi lui trên đó. Khi đi, bạn bước những bước chân. Mỗi khi thực hiện một bước, trước tiên bạn nhắc hay đỡ chân lên, rồi bước tới trước và đặt chân xuống. Xong lắc nhẹ thân để chuyển đổi trọng lực. Trong lúc kinh hành, cố gắng chánh niệm về những chuyển động này. Tâm bạn phải được duy trì trên chuyển động của chân. Vì thế bạn không phải lo đến việc chánh niệm về hơi thở hay những chuyển động phòng và xẹp của bụng khi bạn đang đi kinh hành.

Như vậy khi kinh hành bạn cố gắng giữ cho tâm ở trên mỗi bước chân. Khi bạn dõ chân lên, chánh niệm về việc dõ. Khi bạn bước tới trước, chánh niệm về việc bước, và khi bạn đặt chân xuống, chánh niệm về việc đặt. Chú ý thật xít xao, nhờ thế bạn sẽ hay biết trọn vẹn về những chuyển động này. Sau khi đặt một chân xuống, lắc nhẹ thân khi bạn thay đổi trọng lực. Và khi bạn thay đổi trọng lực, chánh niệm về việc thay đổi, giữ cho tâm bạn ở trên toàn thân. Xong thực hiện bước kế tiếp, chánh niệm về việc dõ, bước, đặt, và thay đổi.

Cứ đi như vậy cho đến cuối đường kinh hành. Dừng lại đó, chánh niệm về việc dừng. Và khi bạn có ý định xoay người, chánh niệm về ý định đó, hay ghi nhận trong tâm “*ý định, ý định, ý định.*” Rồi thực hiện việc xoay một cách từ từ, với chánh niệm hay với những ghi nhận trong tâm “*xoay, xoay.*”

Trong khi đi, bạn giữ cho mắt mở hé hé và cố định trên đường kinh hành khoảng mét rưỡi trước mặt. Đừng nhìn lên hay liếc ngang liếc dọc. Song nếu bạn có tình cờ ngược lên, bạn phải chánh niệm về cái nhìn hay cái thấy đó. Cũng đừng nhắm mắt, nếu không bạn có thể ngã. Giữ cho mắt hé mở và nhìn xuống, chú ý đến từng chuyển động khi bạn thực hiện những bước chân.

Nếu bạn là người mới hành thiền và không có kinh nghiệm trong việc đi theo cách này, bạn có thể bắt đầu với việc chánh niệm về chỉ bước đi thôi (chứ không dõ, bước, đặt). Trong trường hợp này, bạn có thể đi hơi nhanh một chút và ghi nhận trong tâm “*bước, bước, bước.*” Khi bạn đã trở nên thoải mái hơn với việc ghi nhận bước chân, bạn sẽ để ý thấy rằng một bước như vậy là sự kết hợp của những chuyển động nhỏ hơn, một trong những chuyển động ấy là việc dõ chân.

Mỗi lần dõ chân lên, hãy chánh niệm về việc dõ hay ghi nhận “*dõ, dõ, dõ.*” Khi việc ghi nhận như thế đã cảm thấy thoải mái rồi, bạn có thể ghi nhận thêm chuyển động khác, như là bước chân tới trước: “*dõ, bước, dõ bước*” và vân vân.... Và khi bạn đã cảm thấy thoải mái với việc ghi nhận hai giai đoạn ấy, thì thêm vào một giai đoạn nữa — đặt chân xuống: “*dõ, bước, đặt; dõ, bước, đặt*” và vân vân... Chú ý xít xao đến những chuyển động này. Theo cách trên bạn có thể thích nghi dần với pháp hành.

Nếu bạn thực sự chú ý xít xao đến những chuyển động này, bạn sẽ thấy mình tự động đi chậm lại, mà không tự buộc mình phải chậm như thế. Chỉ chú ý xít xao đến những chuyển động, và việc chậm lại sẽ tự động xảy ra. Thực ra nếu bạn chú ý xít xao, bạn sẽ để ý thấy nhiều điều hơn những gì tôi có thể bao gồm trong những hướng dẫn này.

Dù bạn đang ngồi thiền hay đi kinh hành, công việc của bạn là chỉ theo dõi hay quan sát, bạn không tạo ra bất cứ điều gì. Nếu như bạn chỉ chánh niệm về đối tượng ở sát-na hiện tại, thì bạn không phải đang tưởng tượng. Đừng chờ đợi các đối tượng, và cũng đừng tưởng tượng ra chúng. Chỉ theo dõi hay chánh niệm về đối tượng ở sát-na hiện tại. Chỉ chú ý đến những gì có mặt ở đó.

Việc kinh hành phải được thực hành khi bạn đi vào thiền đường hay khi rời thiền đường. Bạn cũng phải chú ý đến những hoạt động liên hệ, chẳng hạn như mở hoặc đóng cửa, cởi giày dép hoặc mang giày dép. Những hoạt động này phải được làm với chánh niệm.

Vì lẽ bạn phải luôn luôn giữ chánh niệm, nên khi ăn bạn cũng phải chánh niệm. Rất có khả năng là bạn có thể thất niệm trong khi ăn, vì thế hãy chú ý xít xao đến những hoạt động nhỏ liên hệ. Thực sự có nhiều hoạt động liên hệ đến việc ăn hơn chỉ là hành động ăn với một chiếc muỗng đơn thuần. Đó là nhìn vào món ăn, cầm lấy đĩa, muỗng và nĩa; bỏ thức ăn vào đĩa; dùng muỗng múc thức ăn, đưa thức ăn lên miệng; há miệng ra; thức ăn chạm vào miệng; bỏ thức ăn vào miệng, nhai thức ăn; nuốt thức ăn, và cảm nhận hương vị của nó.

