

**GIẢNG KINH  
VÔ NGÃ TƯỚNG**

**HỘI LUẬT GIA VIỆT NAM**  
**NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC**

Địa chỉ: 65 Tràng Thi, Q. Hoàn Kiếm,

Tp Hà Nội

Tel: (04) 39260024

Fax: (04)39260031

Email:

nhaxuatbanhongduc65@gmail.com;

nhaxuatbanhongduc@yahoo.com

**Công ty Cổ phần**  
**Doanh nghiệp Xã hội**  
**SAMANTA**

Địa chỉ: 16 Dương Quảng Hàm,

Q. Cầu Giấy, Tp Hà Nội

Chịu trách nhiệm xuất bản

*Giám đốc BÙI VIỆT BẮC*

Chịu trách nhiệm nội dung

*Tổng biên tập LÝ BÁ TOÀN*

*Biên tập viên PHAN THỊ NGỌC MINH*

*Biên tập viên: Pháp Minh*

*Sửa bản in: Bảo Vi*

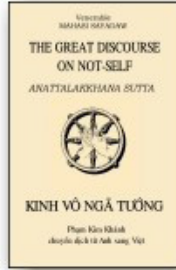
*Trình bày: Trung Hiếu*

*Thiết kế bìa: Bảo Hân*

LXB0013p-CIP

In 3.000 cuốn, khổ 14,5 x 20,5 cm tại Cty TNHH Cơ khí In Tuệ Mẫn. Địa chỉ: 327 Bình Trị Đông, P. Bình Trị Đông A, Q. Bình Tân, Tp. Hồ Chí Minh. Số XNKHXB: 1541-2017/CXBIPH/38-23/HĐ. Số QĐXB của NXB Hồng Đức: 831/QĐ-NXBHĐ. Cấp ngày 20/5/2017. In xong và nộp lưu chiểu Quý II/2017. Mã số sách tiêu chuẩn quốc tế (ISBN):978-604-955-816-0

THERAVĀDA  
PHẬT GIÁO NGUYÊN THỦY



# GIẢNG KINH VÔ NGÃ TƯỚNG (Anattalakkhaṇa Sutta)

Thiền sư Mahasi Sayadaw

*Phạm Kim Khánh dịch*



NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC

## MỤC LỤC

*Vài nét tiểu sử của Trưởng lão Thiền sư Mahasi*

*Tiểu sử của Trưởng lão Thiền sư Mahasi*

*Lời tựa*

*Lời nói đầu*

### **[I] THÂN .....43**

Phân nhập đề bài kinh

Lời dạy của Đức Phật: bắt đầu bài kinh

Lâm tướng thân là tự ngã

Tại sao thân này không phải là tự ngã

Jīva attā và parama attā

Căn nguyên của niềm tin có tạo hoá

Luyến ái bám vào tự ngã

Bốn loại luyến ái bám vào tự ngã

Thân quán niệm xứ

### **[II] THỌ .....68**

Một khác biệt giữa tạng Luận và tạng Kinh

Hiểu biết sai lầm rằng thọ là tự ngã

Thọ gây đau khổ như thế nào

Thế nào là không thể điều khiển thọ  
Thọ quán niệm xứ  
Ngài Sārīputta (Xá Lợi Phất) tìm con đường dẫn đến  
tuệ giác cao siêu nhất  
Kinh Dīghanaka Sutta  
Đạo và Quả phát sanh do nhàm chán  
Đạo Quả A La Hán của Ngài Sārīputta

### **[III] TƯỚNG VÀ HÀNH.....102**

Hành không phải là tự ngã  
Ý nghĩa của saṅkhāra (hành) theo bài kinh này  
Hành uẩn cưỡng chế bằng cách nào  
Câu chuyện một ngạ quỷ bị nhiều mũi nhọn  
đâm chích  
Sự chứng nghiệm lý vô ngã đến với ta như thế nào

### **[IV] THỨC.....124**

Thức cưỡng chế ta như thế nào  
Nguyên nhân sanh khởi  
Câu chuyện Tỳ Khưu Sāti  
Tóm lược chánh pháp  
Sắc pháp giống như khối bọt  
Thọ giống như bong bóng nước  
Tướng giống như ảo cảnh  
Hành, saṅkhāra, giống như cây không lõi  
Thức giống như trò ảo thuật  
Tóm lược

## **[V] THẤY VÔ NGÃ.....156**

Khó thấu hiểu đặc tướng vô ngã  
Thấy vô ngã qua đặc tướng vô thường  
Thấy vô ngã xuyên qua đặc tướng đau khổ  
Thấy vô ngã xuyên qua cả hai đặc tướng, vô thường  
và khổ  
Cuộc thảo luận với Đạo Sĩ Saccaka  
Biện luận về một tự ngã độc lập  
Đặc tướng vô thường  
Hai loại đau khổ  
Phát triển tuệ minh sát thấu hiểu đặc tướng khổ  
Chấp thủ với tham ái “đây là của tôi”  
Chấp thủ với tâm ngã mạn “đây là tôi”  
Chấp thủ với tà kiến “đây là tự ngã của tôi”

## **[VI] PHÂN TÁCH ĐẶC TƯỚNG VÔ THƯỜNG.....188**

Thấy những thọ cảm đúng như nó thật sự là vậy  
Bản chất vô thường của tướng uẩn  
Bản chất vô thường của hành uẩn  
Bản chất vô thường của thức uẩn  
Mười một phương cách phân tách sắc pháp  
Quán chiếu về nama mama và anicca  
Các vị Tu Đà Hườn được dạy về đặc tướng vô ngã  
Mười một phương cách quán niệm  
Quán chiếu các sắc pháp bên trong và bên ngoài

Quán chiếu các sắc pháp thô kịch và vi tế  
Quán chiếu theo đặc tính thấp hèn hay cao thượng  
Quán chiếu theo đặc tính xa và gần

**[VII] MƯỜI MỘT PHƯƠNG THỨC  
PHÂN TÁCH NGŨ UẨN.....226**

Thọ kinh nghiệm trong ba thời  
Những cảm thọ bên trong và bên ngoài  
Thọ cảm thô kịch và vi tế  
Thọ cảm thấp hèn và cao thượng  
Thọ cảm xa và thọ cảm gần  
Mười một cách phân tách tướng uẩn  
Mười một cách phân tách hành uẩn  
Mười một cách phân tách thức uẩn  
Tiến trình tái sanh  
Định luật phát sanh tùy thuộc  
Thức uẩn trong ba thời kỳ  
Quán chiếu tâm theo kinh Tứ Niệm Xứ

**[VIII] THUẦN HÓA TUỆ MINH SÁT.....257**

Làm thế nào phát triển Tuệ minh sát  
Tuệ chán nản phát triển khi thấy khổ  
Tuệ chán nản phát triển khi thấy vô ngã  
Định nghĩa Nibbinda ñāṇa  
Thật sự mong muốn Niết Bàn  
Úc đoán Niết Bàn

Sáu đặc điểm của tuệ xả hành  
Phát triển tuệ đưa vượt lên  
Từ nhàm chán tiến đến Thánh Đạo và Thánh Quả  
Sự mô tả trùng hợp với thực nghiệm của hành giả  
như thế nào  
Suy tư của vị A La Hán  
Tóm lược  
Hết lòng thành kính đánh lễ sáu vị A La Hán

**[IX] THUẬT NGỮ.....293**

Mười sáu tầng tuệ minh sát  
Cơ năng của thức

-oOo-

## VÀI NÉT VỀ TIÊU SỬ TRƯỞNG LÃO THIỀN SƯ MAHASI

Cố Trưởng lão Thiền sư Mahasi Sayadaw sinh năm 1904 tại Seikkhun, một ngôi làng lớn, xinh đẹp và trù phú cách thị trấn giàu truyền thống lịch sử Shwebo khoảng bảy dặm về phía Tây thuộc miền Bắc Miến Điện. Ngài xuất thân trong một gia đình khá giả ở vùng nông thôn. Song thân của ngài tên là U Kan Taw và Daw Oke. Lúc sáu tuổi, ngài đã sớm được gửi vào tu viện để tu học dưới sự chỉ giáo của ngài U Adicca, trụ trì tu viện Pyinmana tại Seikkhun. Sáu năm sau, ngài bắt đầu thọ giới Sadi (*sāmaṇera*) cũng với vị thầy ấy và có pháp danh là Shin Sobhana (Tịnh hảo). Pháp danh này hợp với bản tính can trường và đạo hạnh của ngài. Ngài là một học trò sáng dạ và có tiến bộ nhanh đáng kể trong việc tìm hiểu nghiên cứu kinh điển. Khi ngài U Adicca không còn đảm nhiệm chức vụ này, sa-di Shin Sobhana tiếp tục việc học tập nghiên cứu của mình dưới sự chỉ giáo của ngài trưởng lão U Parama thuộc tu viện Thugyi-Kyaun ở Ingyintaw-Taik. Năm mười chín tuổi, ngài phải quyết định có nên tiếp tục ở lại Tăng đoàn và dành phần còn lại của đời mình để phục vụ Giáo pháp Đức Phật (*Buddha Sasana*) hay quay trở về đời sống thế tục. Sa-di Shin Sobhana biết trái tim của mình đã đặt vào đâu và không ngần ngại chọn con đường phục vụ cho

Giáo pháp. Ngài đã được thọ giới tỳ-kheo (*Bhikkhu*) vào ngày 26 tháng 11 năm 1923 và ngài trưởng lão Sumedha Sayadaw Ashin Nimmala là vị thầy tế độ của ngài. Trong vòng bốn năm, Đại đức Shin Sobhana đã vượt qua ba cấp của kỳ thi Kinh điển Pali do Chính phủ tổ chức.

Đại đức Sobhana sau đó chuyển đến thành phố Mandalay, nơi nổi tiếng về việc học tập và nghiên cứu Phật giáo, để theo đuổi việc nghiên cứu sâu hơn về kinh điển dưới sự chỉ dẫn của các vị trưởng lão có tiếng tăm. Tuy nhiên, việc lưu trú của đại đức tại Khinmakan, một tu viện phía tây thành phố, vì mục đích học tập này bị cắt ngắn sau hơn một năm, rồi tiếp đó, ngài được thỉnh mời đến Moulmein. Viện chủ tu viện Taik-Kyaung ở Taungwaingale (người đồng hương với Đại đức Sobhana) muốn Đại đức về hỗ trợ việc giảng dạy cho học sinh của mình. Trong khi giảng dạy tại Taungwaingale, Đại đức Sobhana tiếp tục nghiên cứu kinh điển, với sự chuyên tâm đặc biệt đến Kinh Đại Niệm Xứ (*Mahasatipaṭṭhāna Sutta*). Mỗi quan tâm sâu sắc về phương pháp Tứ Niệm Xứ (*satipaṭṭhāna*) của thiền Minh Sát (*Vipassana*) đưa ngài đến với tu viện lừng lẫy Thaton, nơi mà trưởng lão nổi tiếng Mingun Jetavan đang giảng dạy. Dưới sự hướng dẫn của ngài Mingun Jetavan, Đại đức Sobhana đã miên mật thực hành thiền Minh Sát (*Vipassana*). Trong vòng bốn tháng, Đại đức đã đạt được những kết quả tốt đẹp tới mức có thể hướng dẫn lại một cách đúng đắn cho ba vị đệ tử đầu tiên của mình tại Seikkhun trong chuyến viếng thăm nơi này vào năm 1938. Sau khi từ Thaton trở về Taungwaingale (do trọng bệnh và rồi sau đó là sự viên tịch của ngài trưởng lão Taik-

kyaung) để khôi phục công việc giảng dạy và quản lý tu viện, Đại đức Sobhana đã tham dự và xuất sắc vượt qua kỳ thi *Dhammacariya* (Pháp Sư) do Chính phủ tiến hành năm 1941.

Đêm trước cuộc xâm lược Nhật Bản vào Miến Điện, Đại đức Sobhana phải rời khỏi Taungwaingale và trở về quê hương Seikkhun của mình. Đây là một cơ hội quý cho Đại đức cống hiến hết mình, toàn tâm toàn ý để thực hành thiền Minh Sát Tứ Niệm Xứ (*satipaṭṭhāna vipassana*) và để dạy lại cho số môn đệ ngày một tăng. Tu viện Mahasi ở Seikkhun (mà từ đó Ngài được gọi là thiền sư Mahasi) may mắn không bị tác động bởi sự khốc liệt và tàn phá của chiến tranh. Trong thời gian này các đệ tử của ngài đã thuyết phục ngài viết “Hướng dẫn Thiền Minh Sát”, một công việc đòi hỏi sự am hiểu tường tận và toàn diện, trình bày chi tiết các khía cạnh pháp học và pháp hành của thiền Tứ Niệm Xứ (*satipaṭṭhāna*).

Ít lâu sau, danh tiếng ngài Mahasi là một thiền sư lão luyện đã lan truyền khắp vùng Shwebo-Sagaing và được sự chú ý của một Phật tử thuần thành và giàu có là ông U Thwin - người mong muốn thúc đẩy Lời dạy của Đức Phật (Phật Pháp: *Buddha Sasana*) bằng việc thiết lập một trung tâm thiền được dẫn dắt bởi vị thầy có năng lực và đức độ. Sau khi nghe ngài Mahasi giảng một bài về thiền Minh Sát (*Vipassana*) cũng như quan sát thái độ tự tại và cao quý của ngài, ông U Thwin đã không khó khăn gì trong việc khẳng định rằng ngài Mahasi chính là vị thiền sư mà mình tìm kiếm bấy lâu nay.

Vào ngày 13 tháng 11 năm 1947, Hiệp hội Giáo Pháp Nuggaha được thành lập tại Rangoon với vị chủ tịch đầu tiên

là ông U Thwin và với mục đích là nghiên cứu lý thuyết và thực hành Giáo Pháp Đức Phật (*Dhamma*). Ông U Thwin đã cúng dường cho Hiệp hội một lô đất chừng năm héc-ta ở đường Hermitage, Rangoon, để xây dựng trung tâm thiền như dự kiến. Năm 1978, trung tâm chiếm một diện tích 19,6 héc-ta, có một quần thể rộng lớn các tòa nhà và các công trình kiến trúc khác được xây dựng. Ông U Thwin nói với Hiệp hội rằng ông đã tìm thấy một thiền sư đáng tin cậy và đề xuất với Thủ tướng Miến Điện thỉnh mời ngài Mahasi Sayadaw về Trung tâm.

Sau Chiến tranh thế giới thứ hai, ngài Mahasi thường cư ngụ qua lại giữa quê hương Seikkhun và tu viện Taungwaingale ở Moulmein. Lúc đó, Miến Điện đã giành được độc lập vào ngày 4 tháng 1 năm 1948. Tháng 5 năm 1949, trong một lần ngụ tại Seikkhun, ngài đã hoàn tất một bản dịch chú giải (*nissaya*) mới của bài Kinh Đại Niệm Xứ (*Mahasatipaṭṭhāna Sutta*). Bản dịch này vượt trên một bản dịch kinh tạng thông thường của bài kinh này - là bài kinh rất quan trọng cho những ai cần được hướng dẫn thực hành thiền Minh Sát (*Vipassana*).

Vào tháng mười một năm đó, theo lời thỉnh mời của cá nhân Thủ tướng U Nu, thiền sư Mahasi đã từ Shwebo và Sagaing đến trung tâm thiền Sasana Yeiktha tại Rangoon, cùng với hai vị trưởng lão thiền sư. Từ đó, ngài bắt đầu giám hộ trung tâm thiền Sasana Yeiktha tại Rangoon. Ngày 4 tháng 12 năm 1949, ngài Mahasi trực tiếp hướng dẫn cho hai mươi lăm thiền sinh đầu tiên thực hành thiền Minh Sát (*Vipassana*).

Việc số thiền sinh ngày càng đông trở thành thách thức không nhỏ đối với ngài trong việc truyền đạt toàn bộ bài giảng cho tất cả các hành giả. Từ tháng 7 năm 1951, bài thuyết giảng thu âm đã được bật lên cho mỗi nhóm thiền sinh mới cùng với lời giới thiệu ngắn gọn của ngài. Trong vòng một vài năm sau khi trung tâm thiền Sasana Yeiktha ra đời tại Rangoon, các trung tâm thiền tương tự đã được lập nên ở nhiều nơi trên cả nước với các thành viên Tăng đoàn (*Saṅgha*) được ngài Mahasi đào tạo làm thiền sư. Các trung tâm này không chỉ giới hạn ở Miến Điện mà mở rộng đến các nước láng giềng theo Phật giáo nguyên thủy (*Theravāda*) như Thái Lan và Sri Lanka. Ngoài ra còn có một số trung tâm ở Campuchia và Ấn Độ. Theo một điều tra dân số năm 1972, tổng số hành giả được đào tạo ở tất cả các trung tâm này (cả ở Miến Điện và nước ngoài) đã vượt quá 700.000 người. Để ghi nhận trí tuệ xuất chúng và thành tựu tâm linh của ngài thì năm 1952, thiền sư Mahasi đã được vinh danh bởi Thủ tướng của Liên bang Miến Điện với danh hiệu uy tín là một *Aggamahāpaṇḍita* (Bậc trí tuệ cao quý).

Ngay sau khi dành được độc lập, chính phủ Miến Điện đã bắt đầu kế hoạch cử hành Đại hội kết tập Kinh điển Phật giáo (*Saṅgāyana*) lần thứ VI ở Miến Điện có bốn quốc gia Phật Giáo khác (Sri Lanka, Thái Lan, Campuchia và Lào) cùng tham gia. Với mục đích này thì Chính phủ đã cử một phái đoàn đến Thái Lan và Campuchia, gồm có ngài Nyaungyan, ngài Mahasi và hai vị cư sĩ. Phái đoàn đã thảo luận kế hoạch với các vị chức sắc thuộc Giáo hội Phật giáo của hai quốc gia này.

Tại Đại hội kết tập Kinh điển lần thứ VI lịch sử được tiến hành với tất cả vẻ rực rỡ uy nghi vào ngày 17 tháng 5 năm 1954, trưởng lão Mahasi đã đóng một vai trò xuất sắc, thực hiện các nhiệm vụ chính xác và nặng nề của một *Osāna* (biên tập viên cuối cùng) và *Pucchaka* (người chất vấn). Một đặc điểm độc đáo của Đại hội này là kết tập các Chú giải (*Atṭhakathā*) và phụ chú (*ṭikā*) cũng như các bài kinh. Trong việc biên tập kinh điển này, ngài trưởng lão Mahasi chịu trách nhiệm thực hiện một phân tích mang tính phản biện, giải nghĩa hoàn chỉnh và giảng hòa khéo léo đối với của một số đoạn quan trọng và bất đồng.

Một kết quả quan trọng của Đại hội kết tập Kinh điển lần thứ VI là sự hồi sinh mối quan tâm về Phật giáo Nguyên thủy trong cộng đồng Phật tử theo Phật giáo Đại thừa. Năm 1955, trong khi Đại hội đang được tiến hành thì mười hai nhà sư và một nữ cư sĩ Nhật Bản đã đến Miến Điện để nghiên cứu Phật giáo Nguyên Thủy. Các nhà sư đã được gia nhập Tăng đoàn Phật giáo Nguyên thủy với tư cách sa-di, còn nữ cư sĩ thì trở thành một tu nữ. Sau đó, vào tháng 7 năm 1957, theo lời đề nghị của Hiệp hội Phật giáo Moji, Hội đồng Phật giáo Miến Điện đã cử một phái đoàn Phật giáo Nguyên thủy đến Nhật Bản. Ngài Mahasi là một trong những đại diện dẫn đầu Tăng đoàn Miến Điện trong sứ mệnh đó.

Cũng trong năm 1957, ngài Mahasi đã thực hiện nhiệm vụ viết lời giới thiệu bằng tiếng Pāli cho Chú giải Thanh Tịnh đạo (*Visuddhimagga Atṭhakathā*), để bác bỏ một số nhận định sai trái về tác giả lỗi lạc của cuốn sách này là ngài luận sư Đại đức

*Buddhaghosa*. Ngài trưởng lão Mahasi đã hoàn thành nhiệm vụ khó khăn này vào năm 1960, công việc của ngài chứa đựng dấu ấn của việc tu học độc đáo và hiểu biết sâu sắc. Đến lúc đó thì ngài cũng đã hoàn tất hai (trong số bốn) tập của bản dịch Chú giải nổi tiếng này sang tiếng Miến cũng như tác phẩm kinh điển về thiền Phật giáo.

Theo lời thỉnh mời của Chính phủ Sri Lanka, một phái đoàn đặc biệt do ngài U Sujata, một đệ tử xuất sắc của trưởng lão Mahasi, đã tới Sri Lanka vào tháng 7 năm 1955 để phát triển thiền Tứ Niệm Xứ (*Satipaṭṭhāna*). Đoàn ở lại ở Sri Lanka trong hơn một năm và đã làm công việc đáng ngưỡng mộ, đó là thiết lập mười hai trung tâm thiền cố định và mười bảy trung tâm thiền tạm thời. Sau khi khánh thành một trung tâm thiền trên một khu đất do Chính phủ Sri Lanka cúng dường, một phái đoàn lớn hơn do ngài Mahasi dẫn đầu rời Miến Điện tới Sri Lanka vào ngày 6 Tháng 1 năm 1959, thông qua Ấn Độ. Đoàn ở Ấn Độ khoảng ba tuần và trong thời gian đó các thành viên đã đến thăm một số thánh tích gắn liền với đời sống và hoạt động hoằng pháp của Đức Phật. Họ cũng đã thuyết pháp vào những dịp phù hợp và có cuộc phỏng vấn với Thủ tướng Shri Jawaharlal Nehru, Tổng thống Ấn Độ là Tiến sĩ Rajendra Prasad và phó Tổng thống, Tiến sĩ S. Radhakrishnan. Một điểm đáng chú ý của chuyến thăm này là sự chào đón nồng nhiệt từ thành viên của các tầng lớp tiện dân theo đạo Phật dưới sự hướng dẫn của nhà lãnh đạo quá cố Tiến sĩ Ambedkar.

Phái đoàn bay từ Madras đến Sri Lanka vào ngày 29 tháng 1 năm 1959 và đến Colombo cùng ngày. Chủ Nhật ngày

1 tháng 2, tại lễ khai mạc trung tâm thiền có tên là ‘Bhavana Majjhathana’, trưởng lão Mahasi đã có bài diễn văn bằng tiếng Pali sau khi Thủ tướng Bandaranayake và một số người khác phát biểu. Tiếp đó, các thành viên của đoàn theo một chuyến tham quan mở rộng trên hòn đảo này để đến thăm một số trung tâm thiền và ở đó, ngài Mahasi đã thuyết giảng về thiền Minh Sát (*Vipassana*). Đoàn còn đi thăm viếng các địa điểm hành hương nổi tiếng như Polonnaruwa, Anuradhapura và Kandy. Chuyến thăm lịch sử của phái đoàn Miến Điện dưới sự dẫn dắt đầy cảm hứng của trưởng lão Mahasi là biểu tượng của mối quan hệ lâu đời và gần gũi mật thiết của tình hữu nghị giữa hai quốc gia Phật giáo Nguyên thủy này. Lợi ích chuyến thăm đối với phong trào Phật giáo ở Sri Lanka là sự hồi sinh mối quan tâm về thiền mà trước đó dường như có phần giảm sút.

Vào tháng 2 năm 1954, khách viếng thăm trung tâm Sasana Yeiktha có thể thấy một người đàn ông trẻ tuổi Trung Quốc đang hành thiền Minh Sát (*Vipassana*). Vị hành giả khiến người ta thắc mắc ấy là một đạo sĩ quan tâm đến thiền Minh Sát (*Vipassana*) đến từ Indonesia tên là Bung An. Dưới sự hướng dẫn của ngài trưởng lão Mahasi và ngài U Ānuttara, Bung An đã tiến bộ xuất sắc tới mức mà sau mới hơn một tháng, ngài thiền sư Mahasi đã thuyết giảng cho vị này chi tiết về phát triển tuệ giác. Sau đó, Bung An được thọ giới tỳ kheo (*bhikkhu*) và có pháp danh là Đại đức Jinarakkhita, với vị thầy tể độ là ngài trưởng lão Mahasi. Sau khi Đại đức về Indonesia với tư cách là một tu sĩ đạo Phật, Giáo hội Phật giáo nhận được yêu cầu cử một tu sĩ Phật giáo Miến Điện để thúc đẩy

sứ mệnh truyền giáo ở Indonesia. Người ta quyết định trưởng lão thiền sư Mahasi, là thầy tế độ và cố vấn của Đại đức Ashin Jinarakkhita sẽ thực hiện sứ mệnh này. Với mười ba tu sĩ Phật giáo Nguyên thủy Theravāda khác, trưởng lão Mahasi đã tiến hành các hoạt động truyền giáo chính như kiết giới Sīmā, truyền giới tỳ - kheo (*bhikkhu*), truyền giới sa-di và thuyết pháp, nhất là hướng dẫn thiền Minh Sát (*Vipassana*).

Qua những hoạt động đầy kết quả trong việc thúc đẩy Phật giáo ở Indonesia và Sri Lanka, chúng ta có thể mô tả sứ mệnh của trưởng lão thiền sư Mahasi ở các nước này là những hành trình của ‘*Dhamma-vijaya*’ (sự chiến thắng của Pháp).

Đầu năm 1952, theo lời thỉnh mời của Bộ Tăng sự (Sangha Affairs) Thái Lan, trưởng lão thiền sư Mahasi đã cử các ngài thiền sư U Asabha và U Indavamsa đến Thái Lan để phát triển thiền Minh Sát Tứ Niệm Xứ (*Satipaṭṭhāna Vipassana*). Nhờ những nỗ lực của họ mà phương pháp của ngài Mahasi được đón nhận rộng rãi ở Thái Lan. Đến năm 1960, nhiều trung tâm thiền đã được thành lập và số lượng của các thiền sinh theo phương pháp thiền Mahasi đã vượt quá một trăm nghìn.

Cống hiến vô tư và chuyên tâm cho sự truyền bá Phật Pháp (*Buddha Sasana*) là đặc tính của ngài nên bất chấp tuổi cao, sức yếu, trưởng lão thiền sư đã thực hiện thêm ba sứ mệnh nữa tới phương Tây (Anh, châu Âu và Mỹ) cũng như Ấn Độ và Nepal trong ba năm (1979, 1980 và 1981) trước khi ngài viên tịch.

Trưởng lão Abhidhajamaharatthaguru Masoeyein, người chủ trì Ban chấp hành Sanghanayaka tại Đại hội tập kết Kinh điển lần thứ VI, thúc giục thiền sư Mahasi Sayadaw dạy hai Chú giải cho Tăng đoàn tại Sasana Yeiktha. Chú giải Thanh tịnh đạo (*Visuddhimagga Atṭhakathā*) của ngài Đại đức Buddhaghosa và Đại chú giải Thanh tịnh đạo (*Visuddhimagga Mahāṭikā*) của ngài Đại đức Dhammapala chủ yếu đề cập đến pháp học và pháp hành của thiền Phật giáo và cũng đưa ra giảng giải hữu ích các điểm giáo lý mấu chốt nên rất quan trọng đối với các thiền sư tương lai. Thiền sư Mahasi bắt đầu dạy hai tác phẩm này vào ngày 2 tháng 2 năm 1961 trong vòng một tiếng rưỡi đến hai tiếng mỗi ngày. Dựa trên những ghi chép bài giảng được thực hiện bởi học trò của mình, ngài thiền sư bắt đầu viết bản phụ chú giải (*nisaya*) bộ Thanh Tịnh Đạo Mahāṭikā (*Visuddhimagga Mahāṭikā*) và hoàn tất vào ngày 4 Tháng 2 năm 1966. Bản phụ chú giải (*nisaya*) này là một thành quả lớn lao. Phần về các quan điểm khác nhau của các tôn giáo khác đòi hỏi nhiều kham nhẫn nhất vì ngài trưởng lão đã phải làm quen với triết lý Hindu cổ đại và các thuật ngữ bằng cách nghiên cứu tất cả các tài liệu tham khảo sẵn có, bao gồm cả các công trình trong tiếng Phạn và tiếng Anh.

Thật đáng ngưỡng mộ vì đến nay, thiền sư Mahasi đã có được công trình gồm 67 cuốn văn học Phật giáo Miến Điện. Không gian cuốn sách không cho phép chúng tôi liệt kê tất cả các cuốn sách của ngài ở đây, nhưng danh sách cập nhật hoàn chỉnh nhất được bổ sung vào ấn phẩm mới nhất của ngài có tên là, „Giảng giải kinh Đế thích sở vấn“ (*A Discourse on Sakkapanha Sutta*) (xuất bản tháng 10 năm 1978).

Có một thời gian thiền sư Mahasi đã bị chỉ trích nặng nề ở một số nơi do chủ trương của ngài về phương pháp ghi nhận phồng xẹp của bụng trong thiền Minh Sát được cho là không chính thống. Người ta đã nhầm lẫn cho rằng phương pháp này là một sự sáng tạo của ngài, trong khi sự thật là nó đã được thừa nhận vài năm trước khi thiền sư Mahasi theo học, bởi không chỉ không thua kém với phương pháp *mula* (gốc) của thiền sư Mingun Jetavan, mà nó không có gì trái với lời dạy của Đức Phật về chủ đề này. Lý do mà phương pháp Mahasi được ưa chuộng là hành giả bậc trung thấy dễ dàng ghi nhận biểu hiện của yếu tố chuyển động (*vāyodhātu*: phong đại). Tuy nhiên, không thể áp đặt lên tất cả những ai đến thực hành ở bất cứ trung tâm thiền Mahasi nào. Một người có thể thực hành quán niệm hơi thở (*Ānāpānasati*) nếu muốn. Thiền sư Mahasi không tham gia với các nhà phê bình của mình về chủ đề này, nhưng hai vị thiền sư lỗi lạc đã cho ra những cuốn sách để bảo vệ cho phương pháp của ngài, do đó cho phép những người quan tâm đến vấn đề tranh cãi kia có thể có đánh giá cho riêng mình.

Tranh cãi này nảy sinh ở Sri Lanka nơi một số thành viên của Tăng đoàn thiếu kinh nghiệm và hiểu biết về thiền ứng dụng đã công khai đả kích phương pháp của thiền sư Mahasi trên các báo và tạp chí. Kể từ khi những lời chỉ trích này được phát đi bằng tiếng Anh với phạm vi phủ sóng trên toàn thế giới thì sự im lặng không còn được duy trì và ngài thiền sư U Ñānuttara của Kaba-aye (chùa Hòa Bình Thế giới) buộc phải có phản ứng với những lời chỉ trích trên các trang của ‘Thế

giới Phật giáo’, một ấn phẩm về Phật giáo của Sri Lanka<sup>1</sup>.

Uy tín quốc tế của ngài thiền sư Mahasi đã thu hút nhiều du khách và các hành giả từ nước ngoài, một số tìm kiếm sự sáng tỏ cho các vấn đề tôn giáo của họ, còn một số người khác thì có mong muốn thực hành thiền dưới sự hướng dẫn trực tiếp từ ngài thiền sư. Trong số các thiền sinh đầu tiên từ nước ngoài có cựu Chuẩn Đô đốc E.H. Shattock người Anh đi nghỉ phép từ Singapore đến hành thiền tại trung tâm Sasana Yeiktha năm 1952. Khi trở về Anh, ông đã xuất bản một cuốn sách có tựa đề “Cuộc thử nghiệm trong chánh niệm” (*An Experiment in Mindfulness*) trong đó đề cập đến những trải nghiệm của mình bằng những ngôn từ đầy cảm kích. Một người nước ngoài khác là ông Robert Duvo, một người Mỹ gốc Pháp, từ California. Ông đến và hành thiền tại trung tâm, ban đầu với tư cách là một hành giả cư sĩ, rồi sau là một Tỷ kheo (*bhikkhu*). Về sau, ông xuất bản một cuốn sách ở Pháp về kinh nghiệm của mình và phương pháp thiền Minh Sát – Tứ Niệm Xứ (*Satipaṭṭhāna Vipassana*). Đáng chú ý nhất là Anagarika Munindra Shri từ Buddha Gaya, Ấn Độ, người đã trở thành một đệ tử thân cận của ngài thiền sư Mahasi, đã dành nhiều năm bên ngài tìm hiểu kinh Phật và hành thiền Minh Sát. Sau đó ông điều hành một trung tâm thiền quốc tế tại Buddha Gaya, nơi nhiều người từ phương Tây đến tu thiền. Trong số những hành giả này có một thanh niên Mỹ tên là Joseph Goldstein, người đã viết một cuốn sách sâu sắc

---

<sup>1</sup> Độc giả có thể tìm đọc cuốn *Satipaṭṭhāna Vipassana: Critisim and Replies* có ghi lại các lời phê bình về phương pháp thiền của truyền thống Mahasi (*Satipaṭṭhāna Vipassana*) và các bài trả lời những lời phê bình này.”

về thiền Minh Sát mang tựa đề ‘*Kinh nghiệm Thiền quán: Một hé mở tự nhiên*’ (*The Experience of Insight: A Natural Unfolding*)<sup>1</sup>.

Một số tác phẩm của ngài thiền sư Mahasi đã được xuất bản ở nước ngoài, chẳng hạn như ,Thiền Minh Sát Tứ Niệm Xứ’ (*The Satipaṭṭhāna Vipassana Meditation*)’ và, Thiền quán thực hành (*Practical Insight Meditation*) bởi Unity Press, San Francisco, California, Hoa Kỳ, và ‘Tiến trình phát triển của tuệ giác’ (*The Progress of Insight*) bởi Hiệp hội Xuất bản Phật giáo, Kandy, Sri Lanka. Sự hộ độ vô tư và hiệu quả đã được cúng dường bởi ông U Pe Thin (nay đã qua đời) và Myanaung U Tin trong quá trình thông tin giao tiếp của ngài thiền sư với du khách và hành giả của mình từ nước ngoài và trong việc dịch thuật sang tiếng Anh một số bài giảng của thiền sư về thiền Minh Sát (*Vipassana*). Cả hai vị này đều là thiền sinh giỏi.

Trưởng lão thiền sư Mahasi được tôn kính và tri ân sâu sắc bởi vô số các môn đệ ở Miến Điện và nước ngoài. Mặc dù mong muốn tha thiết của các môn đệ trung thành của ngài rằng trưởng lão Mahasi có thể sống thêm vài năm nữa và tiếp tục tưới tắm phước lành Giáo Pháp (*Buddha Dhamma*) lên những người ai đang tìm kiếm tự do và giải thoát, nhưng luật vô thường vô tình đã chấm dứt cuộc sống đầy vị tha và cống hiến của ngài thật đột ngột bi thương vào ngày 14 tháng 8 năm 1982. Là một Phật tử thực thụ của Đức Phật, ngài sống

---

<sup>1</sup> Cuốn sách này đã được Dịch giả Nguyễn Duy Nhiên dịch ra tiếng Việt với tiêu đề 30 NGÀY THIỀN QUÁN.

can trường, truyền bá lời dạy của bậc Đạo sư khắp thế giới và đã trợ duyên hàng ngàn và hàng chục ngàn người đi trên Con đường Giác ngộ và Giải Thoát.

**U Nyi Nyi (Hành giả và đệ tử của ngài Mahasi)**

**Thành viên của Ủy ban chấp hành Yangon, Miến Điện**

**Hiệp hội Phật pháp Nuggaha ngày 18 tháng 10 năm 1978**

**Nguồn: <http://www.buddhanet.net/mahabio.htm>**

**<http://www.saraniya.com/page/sayadaws/venerable-Mahasi-sayadaw.htm>**

**Người dịch: Phạm Thị Thu Hằng**

## TIÊU SỬ TRƯỞNG LÃO THIỀN SƯ MAHASI

Đại đức U Sobhana Mahathera, thường được gọi là trưởng lão thiền sư Mahasi, sinh ra vào ngày 29 tháng 7 năm 1904 trong một gia đình phú nông của ông bà U Kan Htaw and Daw Shwe Ok tại Seikkhun, một ngôi làng cách thị trấn Shwebo khoảng bảy dặm về phía Tây thuộc miền Bắc Miến Điện, từng là thủ đô của người sáng lập triều đại cuối cùng của Miến Điện. Năm sáu tuổi, ngài bắt đầu đi học tại một tu viện trong làng. Năm mười hai tuổi, ngài thọ giới Sa-di (*Sāmaṇera*) với pháp danh là Sobhana (Tịnh Hào). Khi bước vào tuổi hai mươi, ngài được thọ giới tỳ-kheo (*Bhikkhu*) vào ngày 26 tháng 11 năm 1923. Ngài đã vượt qua ba kỳ thi Pāli do Chính phủ tiến hành ở cả ba cấp độ (sơ, trung và cao) trong ba năm liên tiếp sau đó.

Vào năm thứ tư thọ giới Tỳ-kheo (*Bhikkhu*), Đại đức Sobhana đã chuyển đến thành phố Mandalay, nơi nổi tiếng về việc học tập và nghiên cứu Phật giáo, để tiếp tục tìm hiểu học hỏi thêm từ các vị sư có danh tiếng về học thuật. Trong năm thứ năm, Đại đức đến Mawlamyaing để thuyết giảng kinh Phật tại một tu viện có tên là “Taung-waing-galay Taik Kyaung”.

Năm thứ tám sau khi thọ giới Tỳ kheo, ngài và một vị sư khác rời khỏi Mawlamyaing chỉ với vật dụng thiết yếu của một vị Tỳ-kheo (tam y, một bình bát), và đi kiếm tìm một phương pháp rõ ràng và hiệu quả trong thiền tập. Tại Thaton, ngài gặp một vị thiền sư nổi tiếng, đó là Đại đức U Narada, còn được gọi là ‘Đệ nhất Thiền sư Mingun Jetawun’. Sau đó, ngài được vị thiền sư trực tiếp hướng dẫn và nhanh chóng tiến hành một khóa thiền chuyên sâu. Ngài tiến bộ vượt bậc trong thiền tập đến mức có thể giảng dạy pháp thiền này một cách hiệu quả cho ba vị đệ tử đầu tiên của mình trong thời gian về thăm quê hương Seikkhun. Qua tấm gương của ba vị hành giả này mà dần dần có đến năm mươi dân làng tham gia các khóa thiền miên mật.

Ngài Mahasi không thể ở lại với thiền sư Mingun như mong muốn mà được yêu cầu trở về tu viện Mawlamyaing gấp. Ngài viện trưởng ốm nặng và viên tịch không lâu sau khi Đại đức Mahasi trở về. Sau đó Đại đức Mahasi được đề nghị phụ trách quản lý tu viện và giảng dạy cho các vị sư tại đây. Trong thời gian này, ngài tham dự kỳ thi Thuyết pháp Pali lần đầu tiên được tổ chức và ngay từ nỗ lực đầu tiên vào năm 1941, ngài đã được phong danh hiệu “*Sasanadhaja Sri Pavara Dhammacariya*” (Pháp Sư).

Khi Nhật Bản xâm lược thì các nhà chức trách ra lệnh sơ tán cho những người sống gần Mawlamyaing ở Tu viện Taung-waing-galay và các vùng lân cận. Những nơi này gần một sân bay và do đó bị ảnh hưởng bởi các cuộc không kích. Đối với ngài thiền sư thì đây là một cơ hội quý để trở về quê

hương Seikkhun của mình và đề cống hiến mình hết mình cho việc hành thiền Minh Sát và hướng dẫn cho người khác.

Ngài đã ngụ tại một tu viện tên là Maha-Si Kyaung, được gọi như vậy là bởi có một cái trống (Myanmar si) kích thước lớn bất thường (maha) đặt ở đó. Pháp danh thông dụng của ngài là Mahasi bắt nguồn từ chính tu viện này.

Trong khoảng thời gian năm 1945, ngài thiền sư đã viết kiệt tác của mình là cuốn Cẩm Nang thiền Minh Sát (*Manual of Vipassana Meditaion*), một luận thuyết toàn diện và thẩm quyền giảng giải cả các khía cạnh pháp học và pháp hành của phương pháp thiền Tứ Niệm Xứ (*Satipaṭṭhāna Vipassana*). Cuốn cẩm nang hai tập này gồm 858 trang, được ngài viết trong vùn vẹn bảy tháng, trong khi thị trấn lân cận là Shwebo hầu như ngày nào phải hứng chịu những cuộc không kích. Cho đến nay, chỉ có một chương của tác phẩm này là chương thứ năm được dịch sang tiếng Anh và xuất bản với tựa đề “Thiền Minh Sát Thực hành: Các giai đoạn căn bản và phát triển” (Hiệp hội Xuất bản Phật Giáo) - “Practical Insight Meditation: Basic and Progressive Stages” (Buddhist Publication Society).

Không lâu sau thì danh tiếng của ngài Mahsi là một vị thiền sư giỏi về thiền Minh Sát đã lan rộng khắp vùng Shwebo-Sagaing và thu hút sự chú ý của một cư sĩ Phật giáo lỗi lạc và thuần thành, ông U Thwin, người được coi như một “Chính khách tiền bối” của Miến Điện. Mong muốn của ông U Thwin là phát huy sức mạnh nội lực của Phật giáo Miến Điện bằng việc thành lập một trung tâm thiền dưới sự hướng

dẫn của một vị thiền sư đạo hạnh và xuất chúng. Sau khi gặp ngài Mahasi và nghe ngài thuyết pháp và hướng dẫn thiền cho các tu nữ ở Sagaing thì ông U Thwin không còn nghi ngờ rằng ông đã thấy được người lý tưởng mà mình đang kiếm tìm.

Trong năm 1947, Tổ chức Phật giáo Nuggaha được thành lập tại Yangon với ông U Thwin là vị chủ tịch đầu tiên, và mục tiêu của tổ chức này là thúc đẩy hơn nữa Pháp học (*pariyatti*) và Pháp hành (*paṭipatti*) của Phật giáo. Năm 1948, ông U Thwin đã cúng dường năm héc-ta đất tại Kokkine, Rangoon, cho Tổ chức để xây dựng trung tâm thiền. Chính trên khuôn viên này mà trung tâm Thathana (hay Sasana) Yeiktha, nghĩa là “Chốn ẩn cư của Phật giáo” tọa lạc mà hiện nay trải rộng một khu vực có diện tích hai mươi héc-ta với nhiều công trình kiến trúc, tòa nhà mọc lên.

Năm 1949, Thủ tướng Chính phủ Miến Điện thời bấy giờ là U Nu và ông U Thwin thỉnh mời thiền sư Mahasi đến Yangon để dạy thiền. Ngày 04 Tháng 12 năm 1949, ngài thiền sư giới thiệu nhóm đầu tiên gồm 25 hành giả vào thực hành phương pháp thiền Minh Sát. Trong vòng một vài năm thiền sư ở Yangon thì nhiều trung tâm thiền tương tự mọc lên khắp Miến Điện, lên tới con số hơn một trăm. Ở các nước Phật giáo Nguyên thủy láng giềng như Thái Lan và Sri Lanka thì các trung tâm như vậy cũng đã được thành lập và cũng giảng dạy và thực hành cùng phương pháp đó. Theo một điều tra dân số năm 1972 thì tổng số thiền sinh được đào tạo ở tất cả các trung tâm này (cả trong và ngoài nước Miến Điện) đã vượt qua con số 700.000 người. Ở một số nước Châu Á cũng như phương

Tây, các khóa thiền Minh Sát vẫn tiếp tục được tiến hành.

Tại Đại hội Kết tập Kinh điển (*Saṅgāyana*) lần thứ VI tổ chức tại Yangon trong hai năm, mà đỉnh cao là năm 2500 PL (1956), trưởng lão thiền sư Mahasi đã đảm trách một vai trò quan trọng. Ngài là một trong những biên tập viên cuối cùng cho các văn bản kinh điển được tuyên đọc và rồi được phê duyệt trong các phiên họp của Đại hội. Hơn nữa, ngài là người chất vấn (*Pucchaka*), có nghĩa là phải đặt câu hỏi những vấn đề liên quan đến các văn bản kinh điển tương ứng đã được tuyên đọc. Sau đó, các câu chất vấn sẽ được trả lời bởi một nhà sư uyên bác với một trí nhớ phi thường có pháp danh là Đại đức Vicittasarabhivamsa. Để đánh giá đầy đủ tầm quan trọng của vai trò này, có thể kể ra rằng tại Đại hội đầu tiên được tổ chức một trăm ngày sau ngày Đức Phật nhập diệt, thì ngài Đại đức Maha Ca Diếp (Maha Kassapa) là người đưa ra những câu hỏi mở đầu rồi sau đó đã được trả lời bởi các ngài Đại đức Upali và Đại đức A-nan-đà (Ananda).

Sau việc trùng tuyên các bài kinh ấy thì Tam Tạng kinh điển đã được hoàn tất tại Đại hội Kết tập Kinh điển lần thứ VI. Tiếp đó là một cuộc trùng tuyên các chú giải và phụ chú đi sau việc hiệu đính cẩn trọng và soi xét kỹ lưỡng. Với trọng trách lớn lao như vậy, trưởng lão Mahasi đã đảm trách một vai trò nổi bật.

Giữa tất cả những bề bộn công việc này, ngài cũng là một người đa văn và viết nhiều. Ngài là tác giả của hơn 70 bài viết và bản dịch, hầu hết bằng tiếng Miến, với một số bằng ngôn ngữ Pāli. Một trong số những cuốn sách đáng được nêu tên

là bản phụ chú giải bằng tiếng Miến về Chú giải Thanh Tịnh đạo (Thanh Tịnh Đạo Maha-ṭikā), gồm hai tập khổng lồ bằng ngôn ngữ gốc Pāli, thậm chí còn đồ sộ hơn so với Chú giải, cho thấy nhiều khó khăn về ngôn ngữ và các nội dung của nó. Năm 1957, ngài Mahasi đã được phong tặng danh hiệu “*Agga-Mahā-Paṇḍita*” (Bậc đại trí tuệ cao thượng).

Tuy nhiên, tất cả những điều này đã không vất cạn năng lực phi thường của ngài dành cho sự nghiệp hoằng dương Phật pháp của mình. Ngài đã tiến hành nhiều chuyến du hành nước ngoài. Hai lần đầu tiên trong các chuyến du hành của ngài là để chuẩn bị cho Đại hội Kết tập Kinh điển lần thứ VI, nhưng cũng được tận dụng cho việc giảng dạy và thuyết pháp.

Thái Lan, Campuchia và Việt Nam (1952)

Ấn Độ và Sri Lanka (1953, 1959)

Nhật Bản (1957)

Indonesia (1959)

Mỹ, Hawaii, Anh, châu Âu lục (1979)

Anh, Sri Lanka, Singapore, Malaysia, Thái Lan (1980)

Nepal, Ấn Độ (1981)

Giữa những hoạt động bận bịu, chồng chất và vất vả như thế, ngài không bao giờ xao lãng cuộc sống thiền định của mình để luôn có những chỉ giáo sáng suốt cho những ai được ngài hướng dẫn. Sức mạnh thân tâm phi thường cũng như sự cống hiến hết mình cho Giáo Pháp đã giúp ngài đứng vững trong suốt cuộc đời 78 năm.

Vào ngày 14 tháng 8 năm 1982, Trưởng lão Thiền sư Mahasi đã qua đời vì một cơn đau tim đột ngột và nghiêm trọng mà ngài đã phải chịu đựng trong đêm trước. Tuy nhiên, vào tối ngày 13, ngài vẫn có lời giới thiệu chỉ dẫn cho một nhóm thiền mới.

Thiền sư Mahasi là một trong những nhân cách rất hiếm hoi có sự phát triển cân bằng và ở tầm cao cả về sự uyên bác với trí tuệ sắc bén lẫn kinh nghiệm thiền tập thâm sâu. Ngài có thể giảng dạy một cách hiệu quả cả về tư tưởng Phật giáo (Pháp học) lẫn Phật giáo thực hành (Pháp hành).

Sự nghiệp hoằng pháp bằng lời cũng như thông qua những cuốn sách của ngài đã làm lợi lạc cho hàng trăm ngàn người khắp nơi ở phương Đông và phương Tây. Tầm vóc của ngài và những việc làm trong cuộc đời đã liệt ngài vào hàng những nhân vật vĩ đại trong nền Phật giáo đương thời.

**Nguồn:** <http://www.mahasi.org.mm/content/mahasi-sayadaws-biography>

**Người dịch:** Phạm Thị Thu Hằng

**Một số tác phẩm của ngài Mahasi  
đã được dịch ra tiếng Việt**

1. Căn bản thiền Minh sát, Phạm Kim Khánh dịch
2. Những giai đoạn tiến triển trong thiền Minh Sát,  
Phạm Kim Khánh dịch
3. Giảng Kinh Vô Ngã Tướng, Phạm Kim Khánh dịch
4. Giảng Kinh Chuyển Pháp Luân, sư Pháp Thông dịch
5. Giảng Kinh Đoạn Giảm, sư Pháp Thông dịch
6. Minh sát thực tiễn, sư Pháp Thông dịch
7. Giảng Kinh Đại Niệm Xứ, tỳ khuru Bửu Nam dịch
8. Pháp Duyên Khởi, tỳ khuru Minh Huệ dịch
9. Phương pháp chữa bệnh bằng thiền quán,  
sư Tăng Định dịch
10. Giảng Kinh Gánh nặng, sư Pháp Thông dịch

## LỜI TỰA

Đối với người hành thiền Phật Giáo, danh tiếng của Ngài Mahasi Sayadaw không cần phải được giới thiệu. Những lời dạy về phương pháp hành thiền của Ngài đã được lãnh nhận và hấp thụ cùng khắp thế giới. Hôm nay Hội Buddhaddhamma Foundation xin được vinh dự giới thiệu quyển “Kinh Vô Ngã Tướng”, như quyển sách đầu tiên trong loạt sách về giáo huấn của vị thiền sư nổi tiếng này.

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

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

**Buddhaddhamma Foundation**

**Bangkok - Thailand**

## LỜI NÓI ĐẦU

Bên trong cá nhân của mỗi người thế gian (*puthujjana*, người phàm tục, tại thế) những ô nhiễm (*kilesa*) như tham lam và luyến ái mau chóng sanh sôi nảy nở. Những ô nhiễm ấy dính liền theo đối tượng khởi phát ở lục căn, như hình sắc đẹp dễ chẳng hạn. Khi luyến ái khởi sanh theo tất cả những gì vừa lòng và ưa thích thì trạng thái dính mắc vào một *attā* (tự ngã, khái niệm về một “thực thể sống”) chẳng những là căn bản, mà cũng là phần nòng cốt sâu ẩn tiềm tàng rất khó loại trừ.

Do nhờ tinh tấn chuyên cần và trí tuệ, chư Phật Độc Giác (*Pacceka-buddhas*, Bích Chi Phật) tự mình có khả năng tận diệt trạng thái dính mắc vào khái niệm một tự ngã bên trong mình mà không cần có sự trợ giúp. Nhưng các Ngài không có khả năng giúp ai khác diệt trừ dính mắc này của họ. Chỉ những vị có đủ khả năng đặc biệt sáng suốt chỉ rõ, minh xác cho người khác hiểu biết chân lý và công hiệu của Tứ Diệu Đế mới có thể quét sạch tà kiến dính mắc này trong tâm người khác. Chư vị Phật Độc Giác (*Pacceka-buddhas*) không thể làm, vì lý do ấy các Ngài chỉ trở thành Độc Giác Phật. Vị Độc Giác Phật nhập Niết Bàn đơn độc một mình. Ngài không phải là bậc Chánh Đẳng Chánh Giác và không thể truyền dạy Giáo

Pháp cho người khác.

Chư vị Chánh Đẳng Chánh Giác, bậc Toàn Giác, có những khả năng tinh thần quang minh sâu sắc hơn các vị Độc Giác Phật, *Pacceka-buddhas*. Vị Phật Chánh Đẳng Chánh Giác cũng chứng ngộ Tứ Diệu Đế như chư vị Phật Độc Giác, mà hơn nữa, còn có thể dạy dỗ, giúp người khác thấu triệt tận tường bốn chân lý thâm diệu này. Vì thế ấy Ngài là Chánh Đẳng Chánh Giác, *Sammā Sambuddha*.

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

Khi Đức Phật chấm dứt thời Pháp Đầu Tiên, vị đạo sĩ trưởng đoàn, Koṇḍañña, Kiều Trần Như, đắc Quả Tu Đà Hườn (*Sotāpanna*, Nhập Lưu). Chứng đắc Đạo Quả này vị Thánh Tu Đà Hườn đã loại trừ mọi hoài nghi về Giáo Pháp và mọi khái niệm sai lầm về *sakkāya*, cơ thể vật chất, xem thân này là “tự ngã” hay một thực thể sống. Dầu sao Ngài vẫn còn *māna*, ngã mạn<sup>1</sup>. Bốn vị kia chưa chứng ngộ Giáo Pháp đặc biệt, “sự thức tỉnh đến siêu trí, hay mức độ tâm cao siêu”.

---

<sup>1</sup> Lời người dịch: Danh từ ngã mạn dùng ở đây được phiên dịch từ Phạn ngữ *Māna*, không chỉ có nghĩa tự cao tự đại như thường được hiểu. Nơi đây là chấp vào cái “ngã” này và đem so sánh với những cái “ngã” khác. Xem mình hơn người, bằng người, hay thua người là ba hình thức của *māna*, ngã mạn.

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

Chừng đó Đức Thế Tôn tập hợp toàn thể Nhóm Năm Vị lại và thuyết giảng bài Pháp thứ nhì, trình bày học thuyết *anattā* (vô ngã). Lúc bấy giờ là ngày thứ Năm, năm ngày sau đêm trăng tròn tháng Bảy D.L. Khi nghe xong bài *Anattalakkhaṇa Sutta* (Kinh Vô Ngã Tướng) tất cả năm vị đều chứng đắc Đạo Quả A La Hán, do đó tất cả năm vị hoàn toàn tận diệt mọi hình thức ái dục, bao gồm tính ngã mạn, *māna*. Như danh từ *Anattalakkhaṇa Sutta* hàm xúc ý nghĩa (*anattā* = vô ngã, *lakkhaṇa* = đặc tướng) bài kinh này rõ ràng trình bày lý “vô ngã”, đối nghịch với tà kiến chấp thủ “tự ngã”.

*Anattalakkhaṇa Sutta* không phải là một bài kinh dài. Trong bốn nguyên thủy do cuộc Kết Hợp Phật Giáo Thế Giới Kỳ Sáu phát hành, bài kinh này chỉ vồn vện chiếm một trang giấy. Bài kinh không có đề cập đến phương pháp hành thiền hoặc kỹ thuật quán chiếu. Giáo huấn này chú trọng đến

chân lý thiên nhiên nhiều hơn là những phương pháp thực hành. Do đó đối với người không quen thuộc với pháp hành thiền Minh Sát (*vipassanā meditation*) ắt khó thông hiểu thực tướng vô ngã được mô tả trong bài kinh. Sở dĩ năm vị đạo sĩ nhanh chóng lãnh hội giáo lý có thể là vì thời Pháp do chính Đức Bồ Sư thuyết giảng và cũng vì thính giả may mắn là bậc đã có kiến thức sâu sắc bén nhạy. Cả năm vị chẳng những đã được thuần thực chứng nghiệm từ khi nghe thời Kinh Chuyển Pháp Luân (*Dhammacakka Sutta*), mà còn đã vượt đến giai đoạn Nhập Lưu. Nhờ vậy các Ngài nhanh chóng thành tựu Đạo Quả A La Hán.

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

Mặc dầu vậy cũng có những người lười biếng sẽ làm ra vẻ thông thạo nói: “Nếu nhờ đọc sách mình hiểu biết bản chất thiên nhiên của lý vô ngã thì cần gì phải thực hành. Ta có thể thành tựu Đạo Quả bằng cách chỉ nghe suông lời dạy.”

Với loại suy tư mong muốn như vậy họ tự đặt họ ngang hàng với các bậc Thánh Nhân. Những khái niệm tương tự làm vừa lòng hạng người chỉ ăn không ngồi rồi, những người tự nhận, tự phong mình là Thánh Nhân vì chỉ gián dị được nghe Giáo Pháp. Hạng người này không phải ít. Loại hiểu biết lý vô ngã bằng cách lượm lặt đó đây xuyên qua những thời Pháp không phải là thật sự chứng ngộ cá nhân, mà chỉ là hiểu biết qua sách vở. Nếu Đạo và Quả có thể được chứng ngộ bằng cách ấy, hầu hết những người Phật tử hiểu biết lý vô ngã đều có thể được xem là A La Hán. Tuy nhiên, vì người như vậy không có những phẩm hạnh (*pāramittā*) của một vị A La Hán, hiển nhiên họ không phải thật sự là A La Hán. Quan tâm đến tình trạng sai lầm của những ý kiến tương tự Ngài Mahasi Sayadaw nêu lên những lời dạy rõ ràng và chính xác trong bài Kinh *Anattalakkhaṇa Sutta*, Vô Ngã Tướng, đem những người ấy về con đường chân chánh.

Bài Kinh *Anattalakkhaṇa* mô tả bản chất và đặc tính của lý vô ngã, nhưng không chỉ gián dị dạy phương pháp hành thiền hoặc kỹ thuật quán chiếu và ghi nhận, niệm và giác tỉnh. Trong sách này Ngài Sayadaw diễn tả đầy đủ phương pháp quán niệm và giải thích với đầy đủ chi tiết đường lối suy tư về lý vô ngã có thể dẫn đến mức độ thành tựu Niết Bàn.

Bài kinh được trình bày đúng theo kinh điển, dựa trên kinh nghiệm cá nhân trong khi thực hành thiền Minh Sát (*vipassanā*), và được giải thích sau khi đã thâm nhập những kinh nghiệm và những hiểu biết cá nhân trong lúc thực hành

dưới sự hướng dẫn của một vị minh sư, và sau khi tham khảo những Kinh Điển Pāli và những Chú Giải thích ứng.

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

Lẽ dĩ nhiên Ngài Sayadaw rất khéo léo giảng rộng những điểm quá giản lược và thu ngắn gọn những đoạn quá dài dòng. Chẳng những Ngài tóm lược những bản dài dòng bài kinh *Anattalakkhaṇa Sutta*, Vô Ngã Tướng và “Phương Pháp Hành Thiền Minh Sát” mà còn giảng giải rành mạch bài *Dhammacakka Sutta*, Kinh Chuyển Pháp Luân, giúp cho những ai muốn đọc và nghe Giáo Pháp một cách tường tận, vắn tắt mà rõ ràng, và như thế là một phước lành cho tất cả.

Mỗi khi thuyết giảng hoặc viết, Ngài Sayadaw chú trọng đến ý nghĩa nhiều hơn là những nguyên tắc văn phạm. Thí dụ như Phạn ngữ “*Bārāṇasīyam*“, thường được dịch là “tại Benares“, thì không có gì sai. Nhưng để sát gần với thực tại hơn, Ngài Mahasi Sayadaw viết là “trong vùng Benares“ hoặc “gần Thành Benares“ vì lúc bấy giờ Đức Thế Tôn tạm ngụ tại vườn nai (Lộc Uyển) gần Thành Phố Benares (thay vì trong tỉnh Benares).

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

Giáo huấn về ba đặc tướng vô thường, khổ, vô ngã (*anicca, dukkha, anattā*) nghe rất quen thuộc, và luôn luôn ở đầu môi chót lưỡi người Phật tử. Mỗi khi có một diễn biến ít nhiều quan trọng xảy ra ta liền nghe nhắc đến những danh từ này, gợi ý nên nhớ lại Giáo Pháp. Điều này chứng tỏ rằng giáo huấn về ba đặc tướng rất là phổ thông và được hiểu biết rộng rãi trong giới Phật tử. Lẽ dĩ nhiên đây chỉ là sự hiểu biết xuyên qua sách vở hay vì thường được nghe lặp đi lặp lại, nhưng trong thực tế đây là một giáo lý khó thấu đạt đầy đủ, mặc dầu nhìn từ bên ngoài thấy hình như dễ hiểu. Trong ba đặc tướng, lý vô ngã, “*anattā*“, là thâm diệu và khó thông suốt nhất. Cũng vì lý do ấy mà chính Đức Thế Tôn đã gặp sự phản đối nghiêm trọng của những nhân vật như Đạo Sĩ Du Phuong Saccaka, và Phạm Thiên Baka vì những vị này có quan kiến đối nghịch về “tự ngã“.

Trước khi có những lời dạy của Đức Phật người ta hiểu rằng cái “ta“ cố hữu chằng chịt dính liền với cơ thể vật chất (*rūpa*, sắc) và phần tâm linh (*nāma*, danh). Đối nghịch với tà kiến này Đức Phật tuyên ngôn rằng danh và sắc không phải

là “ta“, không phải là “tự ngã“ của ta. Trong thực tế, rất khó làm cho người ta thấu triệt lý “vô ngã“ vì trong vô lượng kiếp khái niệm sai lầm về cái “ta“ này đã ăn sâu, chắm gốc rễ vững chắc. Nếu giáo lý về “tự ngã“ này có thể dễ dàng được hiểu biết thì không cần phải có một vị Phật thị hiện trong thế gian. Cũng không cần một vị đệ tử của Đức Phật, như Ngài Mahasi Sayadaw, phải dành nhiều công phu để giảng giải rõ ràng và viết ra tường tận phần chú giải Kinh Vô Ngã Tướng, *Anattalakkhaṇa Sutta*. Sự cố gắng không biết mệt của Ngài Sayadaw để làm sáng tỏ giáo lý này cho thấy mức độ thâm sâu của lời dạy. Chỉ đến trong giới không-phải-Phật-tử rất hiếm người hiểu biết cái “ta“, tự ngã, hay “*attā*“ là gì, càng ít hiểu biết lý “vô ngã“. Những lời dạy thích đáng của Ngài Mahasi Sayadaw giải thích rõ ràng và rành mạch bài Kinh Vô Ngã Tướng *Anattalakkhaṇa Sutta*, có tác dụng đem những người lạc nẻo, có quan kiến sai lầm, trở về con đường chân chánh.

Một lần nọ, khi tôi đến ngôi chùa Wetlet Masoyein Monastery thì có dịp yết kiến Ngài Sayadaw, lúc ấy đến thành phố Wetlet để thuyết Pháp. Tôi bạch hỏi Ngài, “Có thể nào hiểu rằng thuyết *uccheda* (đoạn kiến, chủ trương chết là hết, tức sau khi chết thì tất cả đều chấm dứt) và *Nibbāna*, Niết Bàn, được phân giải là giống y như nhau không? vì cả hai đều có đặc tánh chấm dứt giống nhau.“ Ngài Sayadaw đáp, “Lẽ dĩ nhiên là có sự khác biệt. Niết Bàn có những đặc tính và phẩm cách cá biệt của nó. Làm thế nào Niết Bàn không phải là đặc biệt.“ Vì lúc ấy cuộc đàm thoại bị đứt ngang giữa

chừng nên tôi không có dịp hỏi thêm, “VẬY CHỚ ĐẶC TÍNH VÀ PHẨM CÁCH ĐẶC BIỆT CỦA NIẾT BÀN LÀ GÌ?” Ngài Sayadaw có lẽ đã không còn nhớ câu chuyện không quan trọng ấy. Tuy nhiên, lúc đọc qua bản thảo này, khi tới đoạn giải thích liên quan đến *uccheda* và *Nibbāna* tôi hồi nhớ cuộc nói chuyện. Những lời giải thích của quyển sách này, trang 71-72, làm sáng tỏ sự khác biệt giữa *ucchedadiṭṭhi*, chủ thuyết đoạn kiến, tức loại tà kiến chủ trương rằng sau khi kiếp sống của một chúng sanh chấm dứt thì chúng sanh ấy hoàn toàn tuyệt diệt, và *Nibbāna*, Niết Bàn. Những người tin theo tà kiến này lầm lạc nghĩ rằng sự chấm dứt cuộc sống và Niết Bàn là như nhau, nhưng hiểu biết như thế hoàn toàn sai lầm. Trong thực tế cả hai khác biệt nhau hẳn.

Về khái niệm đoạn kiến (*ucchedadiṭṭhi*), vào khoảng năm 1971 có lần tôi mời cộng đồng tập trung lại để nghe giảng kinh *Satipaṭṭhāna Sutta*, Niệm Xứ, và cung thỉnh Ngài Mahasi Dhammakatthikas U Samvara và U Zawtika giúp cho thân bằng quyến thuộc tôi trong làng được cơ hội nghe Giáo Pháp. Tôi sắp xếp cho thời Pháp được giảng tại làng Inchaung nơi mà có đông họ hàng quyến thuộc tôi cư ngụ. Vào hôm ấy, trong nhóm thính giả có một người tên Maung Kyi, vốn là một lãnh tụ Đảng Cộng Sản Cờ Đỏ, một người tin tưởng nhiệt thành nơi lý thuyết chủ trương không có đời sống sau kiếp sống hiện tại. Anh ta là một người trong nhóm họ hàng với tôi nên cũng đến để chung vui trong cuộc họp mặt. Hôm ấy Ngài U Samvara và vị Pháp Sư kia tận tình thuyết giảng Giáo Pháp và mọi người rất hoan hỷ chú tâm lắng nghe.

Maung Kyi được mời và sẵn sàng giúp một tay trong cuộc lễ, trước sự ngạc nhiên của mọi người, vì ai cũng biết rằng anh ta chỉ tin tưởng vào thuyết chủ trương “không có đời sống nào sau kiếp này”.

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

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

Say đắm trong niềm tin cuồng tín, Maung Kyi nói với vợ, “Em không cần thực hành bất luận nghi lễ gì để cầu phước cho anh được hưởng trong kiếp sau”<sup>1</sup>. Nếu em muốn thì tự ý làm gì cũng được để cầu phước cho chính em nhưng phần anh, khi hành lễ xuất gia cho các con, anh không thể đóng vai trò người chủ lễ, ôm bình bát và cầm quạt, đưa mấy sa-di đến chùa”.

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

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

**U Teiktha,**

**(Wetlet Masoyein Sayadaw)**

**Do U Min Swe (Min Kyaw Thu) dịch.**

---

<sup>1</sup> Theo phong tục, con nhỏ xuất gia, sống đời tu sĩ để hồi hướng phước báu cho cha mẹ.

## [I] THÂN

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

Tất cả những giáo lý hay những tín ngưỡng ngoài Phật Giáo đều nằm trong hạng những giáo thuyết tin tưởng vào một bản ngã trường tồn, *attā*. Họ chủ trương rằng có cái gì như một linh hồn, một thực thể sống, thật sự nằm bên trong tất cả chúng sanh.

Giữa một thế gian vững vàng tin chắc vào ý niệm về bản ngã hay linh hồn trường cửu, Đức Phật tuyên ngôn rằng “*Attā*, linh hồn hay thực thể sống<sup>1</sup>, không phải là thực tại; đó chỉ là ngôn từ chế định (tục đế). Trong ý nghĩa cùng tột (chân đế) thật sự chỉ có luồng trôi chảy liên tục của tiến trình sắc và danh, những hiện tượng vô ngã”.

Điều cốt yếu là cần phải thấu hiểu rõ ràng và tường tận lý vô ngã, *anattā*, do Đức Phật giáo truyền. Trước tiên Ngài đề cập rộng rãi đến Bốn Chân Lý Thâm Diệu (Tứ Diệu Đế) trong

---

<sup>1</sup> Thực thể sống: được phiên dịch từ Anh ngữ “living entity”.

bài kinh *Dhammacakka Sutta*, Chuyển Pháp Luân. Khi giảng kinh *Hemavata Sutta*, Ngài nhắc trở lại và dạy rằng “với sự khởi sanh của lục căn (nhãn, nhĩ, tỷ, thiệt, thân, ý) cũng có một thế gian, một chúng sanh, phát khởi“. Rồi Đức Phật trình bày cặn kẽ và rõ ràng lý thuyết vô ngã trong *Anattalakkhaṇa Sutta*, Kinh Vô Ngã Tướng.

### Phần Nhập Đề Bài Kinh

Trong Kinh Điển Pāli, phẩm *Khandhavagga*, của bộ *Saṃyutta Nikāya*, Tập A Hàm, phần nhập đề bài Kinh Vô Ngã Tướng được các vị Trưởng Lão ghi chép như sau nhân kỳ Kết Tập Tam Tạng Lần Đầu Tiên:

**Evamme sutam. Ekaṃ samayaṃ Bhagavā Bārāṇasīyaṃ viharati Isipatane Migadāye. Tatra kho bhagavā pañcavaggiye bhikkhū āmantesi, “Bhikkhavo“ ti. “Bhadante“ ti te bhikkhū Bhagavato paccassosum. Bhagavā etadavoca.**

“Tôi, Ānanda, có nghe như vậy“, Đức Ānanda bắt đầu, “Vào một thuở nọ, Đức Thế Tôn ngự trong khu vườn Lộc Uyển tại Isipatana, gần thành Varanasi“.

Bài kinh *Dhammacakka Sutta*, Chuyển Pháp Luân, được giáo truyền vào đêm trăng tròn tháng Bảy D.L. trước đây<sup>1</sup> 2,552 năm. Vào lúc bấy giờ thính giả chỉ có nhóm Năm Đạo

---

<sup>1</sup> Tức trước năm mà Ngài Tác Giả thuyết thời Pháp này.

Sĩ<sup>1</sup>. Ngài Koṇḍañña (Kiều Trần Như) chứng đắc tầng Tuệ Giác Cao Siêu Đầu Tiên và trở nên vị Thánh Nhập Lưu, *Sotāpanna*, hay Tu Đà Hườn. Đã thấm nhuần Giáo Pháp đầy đủ, với niềm tin kiên cố bất thối chuyển nơi Giáo Huấn của Đức Phật, Ngài xin thọ lễ xuất gia với Phật và gia nhập vào Giáo Hội Tăng Già (*Saṅgha*).

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

Sư đã dài dòng đề cập đến những sự chứng ngộ này trong đoạn cuối của bài giảng về Kinh Chuyển Pháp Luân

---

<sup>1</sup> “Nhóm Năm Đạo Sĩ” tức năm vị đạo sĩ thường được gọi là năm anh em Kiều Trần Như, trước đó đã có theo tu với Bồ Tát trong khi Ngài thực hành pháp tu khổ hạnh. Về sau, năm vị này là năm người đầu tiên trong cảnh người được nghe Ngài giảng Bài Pháp Đầu Tiên và trở thành năm vị đệ tử đầu tiên của Đức Phật.

(*Dhammacakkha Sutta*)<sup>1</sup>. Lúc ấy Sư nói rằng ngoại trừ Ngài Koṇḍañña, bốn vị kia chưa đủ thuần thực tinh luyện để thành tựu Tuệ Giác Cao Siêu liền tức khắc sau khi nghe thời Pháp, mà còn phải tích cực chuyên cần tu niệm thêm. Vì lẽ ấy Đức Bổn Sư luôn luôn ở bên cạnh để đôn đốc các vị tận lực thực hành Giáo Pháp. Đề cập đến sự kiện này Sư muốn đề cao cảnh giác những vị hành giả bị các học thuyết vô trách nhiệm dẫn dắt sai lầm, tin rằng có thể chứng đắc tầng Thánh Nhập Lưu chỉ bằng cách nghe thuyết giảng một thời Pháp, không cần phải mất nhiều công phu tinh tấn hành thiền Minh Sát.

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

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

Vào lúc bảy giờ, khi Đức Thế Tôn ngự tại Lộc Uyển, trong thành Varanasi, Ngài mở lời kêu gọi Nhóm Năm Vị Tỷ Khuru, “Nầy chư Tỷ Khuru“ và Nhóm Năm Vị Sư trả lời, “Bạch Đức Thế Tôn“. Rồi Đức Thế Tôn truyền dạy:

---

<sup>1</sup> Xem The Great Discourse on Turning of the Wheel of Dhamma, do tác giả Ngài Mahasi Sayadaw, bản dịch của U Ko Lay; Buddhaddhamma Foundation ấn hành.

## Lời Dạy Của Đức Phật: Bắt Đầu Bài Kinh

**Rūpaṃ bhikkhave anattā. Rūpaṃ hidam bhikkhave attā abhaviṣṣa nayidaṃ rūpaṃ ābādhāya saṃvatteya; labbhetha ca rūpe evaṃ me rūpaṃ hotu, evaṃ me rūpaṃ mā ahoṣīti.**

*“Này chư tỳ khưu, cơ thể vật chất không phải là tự ngã, linh hồn thường còn, hay thực thể sống.”*

Thông thường người ta xem chính mình và những người khác là những thực thể sống, mỗi thực thể sống này có một linh hồn, hay tự ngã, được gọi trong tiếng Pāli là *attā*, tương đương với danh từ Sanskrit *ātman*. *Attā* cũng được biết là *jīva*, sự sống, như vậy *attā* hàm xúc khái niệm về sự sống, sinh lực, linh hồn, hay thực thể sống. Ôm áp ý niệm tin tưởng rằng có một linh hồn hay một thực thể sống bên trong con người được biết là một khái niệm sai lầm, hay tà kiến về tự ngã (*attādiṭṭhi*). Người thể gian bình thường bị dính kẹt trong tà kiến về tự ngã này; sự khác biệt giữa người này với người kia chỉ là tình trạng dính mắc ấy chặt chẽ và hiển hiện như thế nào, nhiều hay ít.

Người hành thiền Minh Sát, *vipassanā*, đã phát triển quan kiến của mình về tiến trình danh và sắc với tuệ minh sát sắc bén và đã suy niệm về sự kiện không có một tự ngã, một cái “ta”, hay thực thể sống, đã vượt thoát ra khỏi tình trạng dính mắc vào ý niệm sai lầm về tự ngã, nhưng chỉ thoát khỏi như vậy trong thời gian ghi nhận sự khởi sanh và hoại diệt của danh và sắc (tức trong khi hành thiền). Thế thường, khái

niệm sai lầm về tự ngã ấy chưa dứt khoát chấm dứt mà sẽ còn trở đi trở lại.

Nhằm loại trừ khái niệm sai lầm về tự ngã và làm sáng tỏ rằng không có cái gì như linh hồn hay thực thể sống trong danh và sắc, dầu ở bên trong thân ta hay trong thân ai khác, Đức Thế Tôn bắt đầu bài kinh với lời tuyên ngôn: “*Rūpaṃ bhikkhave anattā*: Đây chư tỳ khuru, *rūpa*, sắc không phải tự ngã, linh hồn hay thực thể sống”.

### **Lâm Tượng Thân Là Tự Ngã**

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

Nếu thận trọng quán sát ta thấy rằng nhãn thức khởi sanh (tức có sự thấy) vì có phần nhạy của mắt, và với nhãn thức, phát khởi khái niệm về một thực thể sống hay tự ngã. Cùng thể ấy, vì có phần nhạy của tai, mũi, lưỡi, và thân ta có nhĩ thức, tỷ thức, thiệt thức, và thân thức. Ý căn, căn môn của thức do đó có những tư tưởng và sự suy tư đưa đến ý niệm về một cái “ta”, tự ngã, hay thực thể sống. Mạng căn là sinh lực khơi động sinh khí vào cơ thể vật chất và bảo trì không để cho

cơ thể vật chất hư hoại và tan rã. Mạng căn này chỉ là đặc tính của sắc, phần vật chất, mà người đời thường lầm tưởng là linh hồn, một thực thể sống.

Nếu không có phần nhạy của các giác quan thì không có gì để lầm hiểu là linh hồn hay thực thể sống. Chẳng hạn như ta thử quan sát một tượng người bằng gỗ, nhìn vào giống hệt một người nhưng không có giác quan nào làm khởi phát sự hay biết. Ta không bao giờ có thể lầm hiểu đó là một chúng sanh có linh hồn hay một thực thể sống. Cùng thế ấy trong một xác chết ta sẽ không bao giờ lầm tưởng là có một linh hồn hay một thực thể sống trong đó bởi vì các giác quan không có phần nhạy. Khi phần nhạy hiện hữu thì những chuyển hóa của sắc, những đặc tính phụ thuộc và đồng thời phát sanh cùng sắc pháp, những đặc tính nhạy của sắc pháp như mắt, tai, mũi, lưỡi, thân -- sự tiếp chạm của những nguyên tố đất (*paṭhavī*), lửa (*tejo*), gió (*vāyo*), đặc tính lỏng và làm dính liền của nguyên tố nước (*āpo*), cùng với tánh nam hay tánh nữ của sắc pháp<sup>1</sup> cũng được khái niệm lầm lạc là có một tự ngã.

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

---

<sup>1</sup> Lời người dịch: Xin xem Vi Diệu Pháp Toát Yếu, bản dịch quyển A Manual of Abhidhamma, của tác giả Cổ Đại Đức Nārada, chương VI, từ trang 339 trở lên.

Trong ngôn ngữ thông thường cũng vậy, thân này -- tức sự kết hợp của những đặc tính vật chất -- được nói là tôi, tự ngã. Nói như vậy không sai lầm, mà thích hợp với sự hiểu biết chế định của thế gian (tục đế), nhưng nhìn theo quan điểm cùng tốt, hay thực tại tuyệt đối (chân đế), thì không có gì của cơ thể vật chất này là tự ngã. Nó chỉ là những uẩn, tức sự kết hợp những đặc tính của sắc. Vì lẽ ấy Đức Thế Tôn tuyên ngôn một cách rõ ràng và minh tường rằng, “Mặc dầu thông thường người ta quan niệm rằng các uẩn, hay các nhóm đặc tính của sắc là một chúng sanh, trong thực tế đó không phải là tự ngã mà chỉ giản dị là những hiện tượng vật lý”.

Tuy nhiên, những người theo học thuyết chủ trương rằng thân này là “ta“, là tự ngã của ta, sẽ nêu lên thắc mắc, “Tại sao thân này không phải là tự ngã?”

Đức Thế Tôn cung ứng giải đáp như sau:

### **Tại Sao Thân Đây Không Phải Là Tự Ngã**

*“Này chư Tỳ Khuru, nếu thân này là tự ngã, là chính ta, ắt nó sẽ không có khuynh hướng làm cho ta đau khổ hay sầu muộn, và ta phải có khả năng sai bảo, ‘Thân tôi phải như thế này (tức phải ở trong những điều kiện tốt đẹp nhất); thân tôi phải không như thế kia (trong một tình trạng tồi tệ bi đát)’. Ta phải có thể ảnh hưởng đến thân như thế đó”.*

Nếu thân này là tự ngã, là chính ta, ắt nó không làm cho ta đau đớn, nhưng trong thực tế thân này bắt buộc ta phải chịu đau khổ bằng nhiều cách. Nó không tồn tại trẻ trung và khoẻ

mạnh, nó trở nên già nua, bệnh hoạn và chết. Nếu không có thân ắt ta không bị đau khổ vì tóc bạc, răng long, lưng khòm, tai điếc, mắt mờ, chân mỏi, gối dùn, tàn tật. Chính thân này làm cho ta chịu đau khổ.

Lại nữa, bởi có thân nên ta phải chịu đau đớn: đau mắt, đau tai, đau răng, đau lưng, đau bụng, phải chịu nóng, chịu lạnh, chịu đau và chịu nhức, và những chứng bệnh máu, bệnh da, bệnh bao tử và bọng đái. Những chứng bệnh này phát sanh bởi vì có thân. Bởi có thân nên chúng ta đau khổ vì đói, vì khát, vì bị muỗi mòng và những loại rần rít v.v... chích cắn. Cũng vì có thân nên ta đau khổ khi ở trong những cảnh giới bất hạnh. Tóm tắt, chúng ta phải chịu những hoàn cảnh đau đớn và sầu khổ cũng vì có thân. Cũng do nơi thân nên trong kiếp sống làm người ta phải chịu những hiện tượng như chết chóc. Khi những thành phần của sắc pháp trong thân biến chuyển, suy đồi và hư hoại thì cái chết đến. Có thể nói rằng cơ thể vật chất này làm cho ta đau khổ vì nó hoại diệt.

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

Lại nữa, dầu trước khi bắt đầu già, bệnh và chết, thân này cũng không gây cho ta đủ loại sầu muộn dưới nhiều hình thức. Mặc dầu còn trẻ trung, tương đối cường tráng và dồi dào sức khoẻ, ta cũng không thể ở yên không động đậy một thời gian lâu dài trong một tư thế như ngồi, đứng, hay đi.

Phải luôn luôn xoay trở, luôn luôn cử động. Tất cả chúng ta đều biết rằng ở yên lâu dài trong một oai nghi là khó như thế nào. Chúng ta biết rằng ngồi yên trong nửa giờ hay một giờ không cử động, hoặc nằm yên trong hai hoặc ba tiếng đồng hồ mà không nhúc nhích là khó như thế nào. Ta phải thường xuyên thay đổi tư thế vì sẽ cảm nghe đau nhức hay bực bội ở chân sau một thời gian ở yên không cử động. Tất cả những trạng thái khó chịu ấy khởi sanh vì cơ thể vật chất này; nói cách khác chính cái thân này làm cho ta khó chịu.

Vậy, ta có thể suy tư rằng nếu thân này là chính ta, là tự ngã của ta, ắt nó không gây đau khổ cho ta như vậy.

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

Nếu thân này là chính ta nó sẽ không gây đau khổ cho ta và nó phải vâng theo ý muốn của ta. Trong khi người khác có thể không từng phục vâng lời ta thì ít ra thân này -- tức chính ta -- phải làm theo ý muốn của ta vì nó là chính ta. Nhưng thực tế không phải vậy. Điều này cho thấy rằng thân này không phải là tự ngã, là chính ta. Vì lẽ ấy nó triển miên gây đau khổ cho ta và không nằm dưới quyền kiểm soát của

ta. Đức Thế Tôn tiếp tục giải thích sự kiện này như sau:

**Yasmā ca kho, bhikkhave, rūpaṃ anattā, tasmā rūpaṃ ābādhāya saṃvattati, na ca labbhati rūpe evaṃ me rūpaṃ hotu, evaṃ me rūpaṃ mā ahoṣīti.**

*“Này chư Tỳ Khuru, trong thực tế thân này không phải là ta. Vì không phải là ta nên nó có khuynh hướng làm cho ta đau khổ và sầu muộn, và ta không thể sai bảo thân, ‘Hãy như thế này, hãy không phải như thế kia’. Ta không thể gieo ảnh hưởng và điều khiển thân như vậy”.*

### **Jīva Attā Và Parama Attā**

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

*Parama attā* là “Đại Ngã“, hay “Đại Hồn“, của đấng Thần Linh Tạo Hóa, người tạo nên thế gian cùng với tất cả những sinh vật. Theo vài người thì “Đại Hồn“ ấy thấm nhuần toàn thể thế gian, nhưng có những người khác chủ trương rằng đấng Thần Linh Tạo Hóa ngự trên một Cảnh Trời. Những ý niệm về tiểu hồn và Đại Hồn dĩ nhiên là giả thuyết. Không ai

đã gặp hay đã thấy vị Thần Linh hiện thân của Đại Hồn. Niềm tin nơi sự hiện hữu của một Thần Linh, một đấng Tạo Hóa tạo nên muôn loài vạn vật, đã có trước khi Đức Phật chứng đắc Đạo Quả Phật. Niềm tin này rõ ràng xuất nguyên từ câu chuyện vị Phạm Thiên Baka.

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

Đáp lời tuyên ngôn này Đức Thế Tôn sửa sai vị Phạm Thiên Baka như sau, “Này chư Phạm Thiên! Phạm Thiên Baka quả thật lầm lạc. Trong trạng thái lầm lạc si mê, Phạm Thiên Baka mô tả cảnh giới vô thường của mình là thường còn và ổn định.” Vào lúc ấy một vị Phạm Thiên tùy tùng của Đức Phạm Thiên Baka phẫn nộ trả lời, “Này Đức Gotama, không nên nói nghịch với Phạm Thiên Baka, không nên sửa sai Ngài. Đức Phạm Thiên Baka là vị Đại Phạm Thiên, là vị lãnh đạo của chư Phạm Thiên, Người Chinh Phục Tất Cả, Người Không Thể Chiến Bại, bậc Toàn Giác, Toàn Tri, thấy và hiểu biết tất cả; Ngài có nhiều oai lực và cảm quyền tối thượng trên tất cả tạo vật; Ngài là người tạo nên thế gian, người sáng tạo toàn thể thế gian, là bậc Thánh cao thượng hơn tất cả; Ngài định đoạt số phận của mọi người -- vua chúa,

Phạm Thiên, người, Trời, và thú -- những địa vị trong thế gian; Ngài thành tựu mọi chứng đắc, là Cha của tất cả chúng sanh trong quá khứ và vị lai!“ Vị Phạm Thiên ca tụng những phẩm hạnh của Phạm Thiên Baka như thế.

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

### **Căn Nguyên Của Niềm Tin Có Tạo Hóa**

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

Những vị Phạm Thiên đến sau cũng nghĩ rằng mình là vị Đại Phạm Thiên. Trong số những vị Phạm Thiên đã viên tịch từ cảnh giới Phạm Thiên và tái sanh vào cảnh người, có vài vị còn có thể hồi nhớ kiếp sống của mình trong cảnh Phạm Thiên. Những vị này bạo dạn quả quyết rằng “Đại Phạm Thiên tạo chúng sanh trong thế gian. Chính vị Tạo Hóa, vị Đại Phạm Thiên, là thường còn, vĩnh viễn trường tồn; nhưng những tạo vật mà Ngài đã tạo nên thì không thường còn, họ phải qua

đòi, chết. “Những người nghe lời bạo dạn được tuyên ngôn xuyên qua kinh nghiệm bản thân ấy, sẵn sàng tin tưởng và chấp nhận. Đức Thế Tôn giải thích rằng đó là nguyên do vì sao có ý niệm rằng “chỉ có vị TẠO HÓA, người tạo nên sự vật, là thường còn”.

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

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

## Luyện Ái Bám Vào Tự Ngã

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

Đối với người theo thuyết thường kiến, thân này do hai thành phần cấu hợp: cơ thể thô kịch và cơ thể vi tế. Vào lúc cuối cùng của kiếp sống, cơ thể thô kịch bị tiêu diệt nhưng cơ thể vi tế thì bỏ xác chết này nhập vào một thân mới, và như vậy không bao giờ tiêu diệt mà sống vĩnh viễn đời đời. Quan điểm thường kiến này được trích dẫn nguyên văn, trọn vẹn và đầy đủ trong Phụ Chú Giải (tức chú giải của Bản Chú Giải) sách Thanh Tịnh Đạo (*Visuddhimagga*).

Sư mô tả với đầy đủ chi tiết những niềm tin khác nhau về một tự ngã, và tự ngã ấy xuất nguyên như thế nào, nhằm mục đích trình bày một cách rõ ràng hơn ý niệm vô ngã (*anattā*). Trong những người tự xưng là Phật tử, có nhiều vị còn thật sự tin vào sự hiện hữu của một linh hồn thường còn, một thực thể đơn thuần nguyên vẹn, hay thực thể sống, mặc dầu họ không nói nhiều về niềm tin này. Họ tin rằng vào lúc lâm chung sự sống tách rời cái thân chết qua đường lỗ mũi hay miệng. Khi được thọ thai, sự sống ấy cũng nhập vào thai bào xuyên qua mũi, miệng, hay bụng của bà mẹ. Và từ khi được sanh ra chỉ đến lúc chết, sự sống ấy bám sát dính liền theo cơ

thể mới này. Tất cả những quan điểm trên đều liên quan đến niềm tin có một linh hồn nguyên vẹn, một thực thể sống.

Trong thực tế, cái chết chỉ là sự chấm dứt của tiến trình tâm-vật lý, sự không-phát-sanh trở lại của tiến trình tâm-vật lý sau khi “tử tâm” chấm dứt. Không có gì như một linh hồn hay một thực thể sống ra đi. Một trở thành mới (tức chúng sanh mới) có nghĩa là sự phát sanh của một tâm thức mới ở một nơi mới cùng với nền tảng vật lý mà thức ấy dựa vào. Vừa trước khi tử tâm chấm dứt vào lúc lâm chung, thức bám vào một trong ba: hoặc *kamma*, nghiệp, *kamma nimitta*, biểu tượng của nghiệp, hoặc *gati nimitta*, biểu tượng lâm chung, tức dấu hiệu của kiếp sống sắp đến<sup>1</sup>. Do những đối tượng ấy trợ duyên (bám sát vào khoảnh khắc cuối cùng của chập tử tâm), một chập thức mới phát sanh ở một nơi mới trong một kiếp sống mới. Đây là thức-tái-sanh hay thức-nối-liên, vì đây là chập tâm nối liền giữa hai kiếp sống -- kiếp trước và kiếp sau.

Khi thức-nối-liên chấm dứt, liền sau đó là những chập tâm của luồng hộ kiếp (*bhavaṅga*) tiếp tục trọn suốt kiếp sống, thích ứng với nghiệp lực đã tạo. Khi có trần cảnh xuất hiện ở các căn môn như hình sắc hay âm thanh chẳng hạn, thì tùy trường hợp, chập *bhavaṅga* được nhãn thức hay nhĩ thức thay thế. Sự phát sanh của tâm thức mới trong một kiếp sống mới do nghiệp, *kamma*, của kiếp sống quá khứ trợ duyên. Một cách chế định, hiện tượng này được gọi là chuyển sinh từ kiếp trước sang kiếp sau, nhưng trong thực tế không có một

---

<sup>1</sup> Lời người dịch: Xem sách Vi Diệu Pháp Toát Yếu, tác giả Đ.Đ. Nārada, chương V, trang 321-322.

linh hồn hay thực thể sống di chuyển từ kiếp này sang kiếp khác. Trong ngôn ngữ thông thường, theo tập tục trong dân gian, người ta gọi là đầu thai, thay vì là tái sanh.

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

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

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

Người dính mắc trong niềm tin có sự hiện hữu của một tự ngã giả định rằng có một tự ngã, một linh hồn thường còn cố hữu dính liền theo chúng sanh hữu giác. Khi ta giả định chính mình là một linh hồn đang sống và những người khác cũng là những linh hồn, những thực thể sống, thì đó là luyến

ái bám níu vào niềm tin về tự ngã. Những vị Phạm Thiên trong cảnh vô sắc giới (*arūpa*), vì không có cơ thể vật chất, không tự thấy mình theo chân lý chế định, nhưng các vị Phạm Thiên chưa được giác ngộ chưa thoát ra khỏi ảo kiến về tự ngã. Chỉ khi nào đã vượt qua khỏi niềm tin về sự hiện hữu của một tự ngã, thân của chính ta và thân của người khác được nhận thức chỉ là những hiện tượng tâm-vật lý, tuệ giác về lý vô ngã mới khởi sanh, và điều chánh yếu là nên trau dồi và phát triển sự hiểu biết thật sự ấy.

### **Bốn Loại Luyện Ái Bám Níu Vào Tự Ngã**

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

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

Đức Thế Tôn dạy bài Kinh Vô Ngã Tướng, *Anattalakkhaṇa Sutta*, đặc biệt để loại trừ sự bám níu vào cái “tự ngã kiểm soát”, *sāmi attā* này. Giờ đây, vì thời Pháp này được thuyết giảng cho “Nhóm Năm Đạo Sĩ” mà trước đó đã chứng đắc Đạo Quả Nhập Lưu, có thể nào ta còn thắc mắc tự hỏi vậy một vị Tu Đà Hườn còn bám níu vào tự ngã, hay cái “ta” nữa không?

Đến tầng Nhập Lưu vị Thánh Tu Đà Hườn đã hoàn toàn tận diệt ba thẳng thức: thân kiến (*sakkāyadiṭṭhi*), hoài nghi

(*vicikicchā*), và giới cấm thủ (*sīlabbataparāmāsa*). Nhưng Ngài chưa thoát hẳn ra khỏi thăng thục ngã mạn (*asmi-māna*)<sup>1</sup>, tức hãnh diện với cái ngã của mình và so sánh với cái ngã của người khác. Hãnh diện với tài giỏi hay địa vị của mình, “tôi có khả năng làm việc ấy, tôi là thánh nhân” -- là ngã mạn. (Hãnh diện của vị Tu Đà Hườn chỉ liên quan đến đặc tánh và phẩm hạnh thật sự của mình, không phải giả dối hãnh diện với những đặc tính và phẩm hạnh mà chính mình không có, và tự so sánh với ai khác.) Như vậy, vị thánh Nhập Lưu còn phải tiếp tục hành thiền minh sát để tận diệt thăng thục ngã mạn. Khi tuệ minh sát (*vipassanāññā*) được tích cực trau dồi và phát triển, thăng thục ngã mạn dần dần được tháo gỡ và tuần tự được loại trừ bằng Tư Đà Hàm Đạo (*Sakadāgami Magga*, Nhất Lai Đạo); A Na Hàm Đạo (*Anāgāmi Magga*, Bất Lai Đạo) làm suy giảm thêm tâm sở ngã mạn, nhưng chỉ đến tầng Thánh cuối cùng là A La Hán Đạo (*Arahatta Magga*) mới hoàn toàn tận diệt thăng thục ngã mạn. Như vậy ta có thể xác định rằng Đức Thế Tôn thuyết giảng bài Kinh Vô Ngã Tướng (*Anattalakkhaṇa Sutta*) nhằm giúp “Nhóm Năm Đạo Sĩ” tận diệt thăng thục ngã mạn.

---

<sup>1</sup> Trích dẫn từ sách “Vi Diệu Pháp Toát Yếu”, tác giả ĐĐ Nārada: Khi chúng ngộ Niết Bàn lần đầu tiên vị hành giả được gọi là Sotāpanna, Tu Đà Hườn, hay Nhập Lưu, người lần đầu tiên bước vào dòng suối chảy đến Niết Bàn. Vị ấy không còn là phàm nhân (*putthujana*) mà đã là Thánh Nhân, Ariya. Ngài đã cởi bỏ ba Thăng Thục (*Saṃyojana*, tức dây trói buộc cột chặt chúng sanh vào vòng luân hồi) là Thân Kiến (*sakkāya diṭṭhi*, ảo kiến về thân, xem là tự ngã của mình), Hoài Nghi (*vicikicchā*) và Giới Cấm Thủ (*sīlabbata parāmāsa*, tin tưởng vào những nghi thức và tế lễ lầm lạc). Muốn có thêm chi tiết xin đọc sách trên, trang 86-89.

2. *Nivāsī attā*, chấp thủ vào “tự ngã liên tục”: tin rằng có một thực thể sống thường trực nằm bên trong thân mình.

Phần đông người ta tin tưởng rằng thường xuyên có một linh hồn đơn thuần nguyên vẹn, hay một chúng sanh từ lúc sanh ra đến khi chết. Đó là *nivāsī attā*, sự bám níu vào một linh hồn, hay một tự ngã liên tục thường còn. Vài người chủ trương rằng sau khi chết thì không còn gì hết; đó là quan kiến lầm lạc gọi là đoạn kiến. Cũng có người lầm lạc tin tưởng vào thuyết thường kiến, cho rằng cái thực thể sống trong thân, hay linh hồn, vẫn không tiêu diệt sau khi chết mà tiếp tục được chuyển qua, sống trong một cái thân mới, trong kiếp sống mới.

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

3. *Kāraka attā*, chấp thủ vào “tự ngã chủ động”: tin rằng có một thực thể sống, một linh hồn, ảnh hưởng đến mọi hành động bằng thân, khẩu hay ý. Chấp thủ vào tự ngã chủ động liên quan nhiều đến

*saṅkhārakkhandha*, hành uẩn. Chúng ta sẽ trở lại với nhiều chi tiết khi đề cập đến ngũ uẩn.

4. *Vedaka attā*, chấp thủ vào “tự ngã chứng nghiệm”: tin rằng chính tự ngã, hay linh hồn này cảm nhận những thọ cảm, thọ lạc hay thọ khổ. Hình thức chấp thủ này liên quan đến *vedanakkhandha*, thọ uẩn, mà chúng ta sẽ đề cập đến đầy đủ trong chương tới.

Đến đây phần sắc pháp là vô ngã -- nói cách khác, sắc pháp, hay thân này, không phải là tự ngã, hay một thực thể sống, một linh hồn đơn thuần nguyên vẹn thường còn -- đã được giảng giải thích đáng, nhưng còn phần thực hành thiền minh sát, *vipassanā*, đưa đến sự thông suốt bản chất không thể kiểm soát của thân.

### Thân Quán Niệm Xứ

Thiền Minh Sát, *Vipassanā* cốt yếu là suy niệm về *upādānakkhandha*, ngũ uẩn thủ, sự chấp thủ vào ngũ uẩn phát hiện vào lúc thấy, nghe, ngửi, nếm, đụng chạm và suy tư. Tuy nhiên đối với vị hành giả còn sơ cơ ắt khó mà ghi nhận (niệm) kịp thời ngay vào lúc cảm thọ. Các vị ấy nên chỉ bắt đầu với một vài loại thọ nào nổi bật hiển hiện nhất. Thí dụ như khi ngồi xuống, hành giả có thể gom tâm chăm chú vào tánh chất cứng rắn và giãn ra cưỡng lại của thân và ghi nhận “ngồi, ngồi”. Nếu hành giả thấy hành như vậy là quá giản dị thì có thể ghi nhận thêm “ngồi, đụng; ngồi, đụng”. Nhưng ghi nhận cái bụng phồng lên và xẹp xuống thì dễ hơn. Vậy, chuyên chú ghi nhận “phồng” khi bụng phồng lên, và “xẹp” khi bụng xẹp xuống ta sẽ bắt đầu nhận thấy rõ ràng những trạng thái của

bụng từ từ trở nên cứng rắn, giãn ra, phồng lên, rồi giảm bớt căng, và xẹp xuống. Đó là những đặc tính, cơ năng và nguyên nhân kế cận của nguyên tố gió *vāyo dhātu*. Ghi nhận và suy niệm như thế là theo đúng sách *Visuddhimagga*, Thanh Tịnh Đạo. Sách này dạy rằng “bản chất của những hiện tượng vật lý và tâm linh phải được thông suốt bằng cách quan sát những đặc tính và cơ năng” v.v...

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

Trong khi chăm lo ghi nhận trạng thái phòng, xếp, ngồi, đứng, đôi khi hành giả khởi tâm muốn thay đổi tư thế để làm suy giảm những cảm thọ đau, nhức ở tay hay ở chân. Nên ghi nhận “ý muốn” thay đổi tư thế ấy, nhưng vẫn phải ngồi yên, không vội xuôi lòng chiều theo sự cảm dỗ muốn đuổi tay đuổi chân ra. Hành giả nên chịu đựng tình trạng thiếu tiện nghi ấy đến chừng nào không còn chịu được nữa, càng lâu càng tốt. Nếu ý muốn đuổi chân ra khỏi sanh trở lại, hành giả nên ghi nhận như trước mà không thay đổi oai nghi. Chỉ đến khi không còn có thể chịu đau nhức được nữa mới từ từ đuổi tay và chân ra, trong khi ấy phải thận trọng tỉ mỉ ghi nhận tác động, “đuổi ra, đuổi ra”.

Trong mỗi khóa thiền hành giả cần phải thay đổi oai nghi nhiều lần vì tay chân bị đau nhức. Mỗi cứ thay đổi và điều chỉnh tư thế như vậy hành giả cảm nghe khó chịu, và bản chất của tình trạng bức bối của cơ thể trở thành hiển nhiên. Dầu ý muốn của hành giả là ở yên, ngồi tĩnh lặng không lay động trong thời gian một hay hai giờ, nhưng rõ ràng không thể được. Hành giả nhận thức rằng thân này, với tình trạng khó chịu đựng của nó, không phải là ta, không phải là tự ngã, linh hồn hay thực thể sống, mà chỉ là những hiện tượng vật lý phát sanh tùy điều kiện. Sự nhận thức này là tuệ giác phát sanh do công phu quán niệm tự ngã.

Ta không thể ở thật lâu trong một tư thế nào, dầu là ngồi, nằm, hay đi. Vậy ta cũng nhận thức rằng mình không có khả năng sai bảo thân này phải như thế nào theo ý muốn, nó không bao giờ chịu phải như thế nào tùy theo ý muốn của ta.

Nếu nó là chính ta thì ta có quyền kiểm soát sai bảo nó phải như thế nào. Vì không thể kiểm soát, thân này ắt không phải là ta mà chỉ là những hiện tượng vật lý sanh khởi tùy duyên. Sự nhận thức này cũng vậy, là tuệ giác phát sanh do công phu quán niệm tự ngã.

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

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

Như vậy, trong khi chuyên cần quán niệm tất cả những hoạt động của thân và biết thân này đau khổ như thế nào mà

ta không có khả năng làm gì, không thể kiểm soát, không có quyền năng điều khiển hay sai bảo nó phải như thế nào, xuyên qua kinh nghiệm bản thân người hành thiền nhận định:

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

## [III]

### THỌ

**Vedanā bhikkhave anattā, vedanā ca hidam  
bhikkhave attā abhavissa nayidam vedanā ābādhāya  
saṁvatteyya labbhettha ca vedanāya evaṁ me vedanā  
hotu evaṁ me vedanā mā ahoṣīti. Yasmā ca kho bhikkhave  
vedanā anattā tasmā vedanā ābādhāya saṁvattati na ca  
labbhati vedanāya evaṁ me vedanā hotu evaṁ me vedanā  
mā ahoṣīti.**

“Nầy chư Tỳ Khuru, *vedanā*, thọ không phải là tự ngã...”

Có ba loại thọ (*vedanā*):

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

Thông thường ta không để ý đến thọ vô ký, chỉ có thọ lạc và thọ khổ.

Trong lúc trời nóng nực, ta cảm nghe thích thú khi có ngọn gió mát thoảng qua, hoặc khi lau mặt, rửa mình với nước mát. Lúc trời lạnh lẽo, nằm trên giường nệm đắp mền bông thì nghe ấm áp dễ chịu. Sau khi ngồi hay đứng một thời

gian lâu ta duỗi tay, duỗi chân ra hoặc thay đổi tư thế, làm giảm bớt tình trạng căng thẳng của thân thì cảm nghe thoải mái dễ chịu, tiện nghi. Tất cả những cảm thọ thoải mái tiện nghi do sự xúc chạm với những đối tượng thích thú ấy là *sukha vedanā*, thọ lạc, mà người đời thường giả thiết là tự ngã: “tôi nghe thích thú, tôi cảm nghe thoải mái dễ chịu” -- và đeo đuổi chạy theo rượt bắt.

Những cảm thọ phát sanh khi xúc chạm với những đối tượng khó chịu đựng như trời nóng nực, tay chân mệt mỏi, khí hậu lạnh lẽo, ngứa ngáy trong cơ thể, được xem là *dukkha vedanā*, thọ khổ. Trường hợp này cũng vậy, ta cũng giả thiết thọ khổ này là tự ngã: “tôi đau, tôi nghe nóng, tôi ngứa, tôi cảm nghe bất mãn.” Do đó thông thường ta cố gắng tránh né, không muốn xúc chạm với những đối tượng khó chịu ấy.

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

Đó là ba loại thọ liên quan đến tư tưởng hay trí tưởng tượng. Khi thọ nhận những cảm giác như vậy thì thông thường, người đời giả thiết đó là tự ngã:

“Tôi cảm nghe vui sướng, tôi chán nản, tôi thất vọng, tôi

buồn phiền, tôi cảm nghe bình thân, thân nhiên, không-vui-không-buồn.“

Khi những đối tượng thích thú được thấy, được nghe, được ngửi, hay được nếm thì thọ lạc phát khởi. Những cảm thọ này được xem là tự ngã, “tôi cảm nghe vừa lòng, tôi cảm nghe hạnh phúc.“ Rồi người ta chạy đuổi theo, rượt bắt những điều tốt đẹp ấy của đời sống: đi hí trường xem múa hát, nghe đàn kèn, đi tìm hoa thơm cỏ lạ, chạy theo những mùi thơm, những vị ngọt và người ta chịu lao khổ lâu dài, trải qua nhiều hoàn cảnh khó khăn để thỏa mãn những nhu cầu của thân và tâm.

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

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

### **Một Khác Biệt Giữa Tạng Luận Và Tạng Kinh**

Theo tạng Luận (*Abhidhamma*), không có thọ lạc hay thọ khổ ngay vào lúc thấy, nghe, ngửi, hay nếm, chỉ có thọ vô ký.

Nhưng trong tạng Kinh, có nhiều bài Kinh mô tả những thọ cảm lạc, khổ và vô ký phát khởi như thế nào ngay nơi những căn môn, và có những bài Kinh khuyến khích nên quán niệm những thọ cảm ấy đúng vào lúc thấy hay lúc nghe để thông suốt bản chất thật sự của nó.

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

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

Giải thích như vậy là thích nghi hơn và có thể được kiểm nhận qua kinh nghiệm. Khi nhìn một đối tượng đẹp đẽ, lẽ dĩ nhiên lúc vừa trông thấy liền có thọ lạc phát khởi. Khi thấy một đối tượng ghê tởm, đáng ghét, đáng giận, thì dĩ nhiên ta cảm nghe khủng khiếp ghê sợ hay bực mình ngay vào lúc thấy, điều này cũng hiển nhiên. Những kinh nghiệm ấy rõ ràng nổi bật trong trường hợp nghe hơn là trong lúc thấy. Một âm thanh “nhân” êm dịu, nhẹ nhàng, ắt làm phát sanh cảm giác “quả” khoan khoái dễ chịu. Một âm thanh quá chói vang rền có thể gây khó chịu cho người nghe. Hậu quả cũng tức khắc rõ ràng khi cảm thọ một mùi thơm ở mũi, trái lại một mùi hôi thối dơ bẩn có thể tức khắc gây khó chịu, buồn nôn,

làm nhưc đầu hay tạo nên một triệu chứng bất ổn nào khác. Một luồng hơi độc cũng có thể làm chết người. Nhưng hậu quả hiển hiện nổi bật nhất có lẽ là vật thực. Một món ăn hợp khẩu tức khắc tạo nên ở lưỡi một thọ cảm rất thích thú, nhưng vài thứ thuốc đắng khi ngậm vào thì liền cảm nghe thật khó chịu. Một độc dược sẽ làm đau khổ vô cùng và có thể đưa đến hậu quả tàn khốc như chết chóc.

“Như vậy, mặc dầu nói rằng nhãn thức liên hợp (tức phát sanh cùng lúc) với thọ vô ký, nhưng hậu quả vô ký khi kinh nghiệm những đối tượng bất như ý cũng có tánh chất đau khổ, và hậu quả vô ký có tánh chất thiện khi kinh nghiệm một đối tượng thiện vẫn là thích thú, hạnh phúc, thọ lạc.”

Những chú giải như thế ấy từ Bản Phụ Chú Giải sách Thanh Tịnh Đạo rất là thích nghi. Như vậy theo tạng Kinh thì tất cả ba loại thọ đều có thể khởi phát ngay vào lúc có sự hay biết cảm giác. Theo một lối hiểu biết, bất luận loại nào trong ba loại thọ cũng có thể khởi phát vào giai đoạn *javana*, tốc hành tâm<sup>1</sup>, trong tiến trình nhãn thức (*cakkhuvāra vithī*), tạng Kinh ghi nhận rằng tất cả ba loại thọ đều khởi phát cùng lúc với thức.

### Hiểu Biết Sai Lầm Rằng Thọ Là Tự Ngã

Như vậy, những cảm giác được thu nhận như vừa lòng hay nghịch ý mỗi khi thấy, nghe, đụng chạm hay hiểu biết là

---

<sup>1</sup> Lời người dịch: Xem Vi Diệu Pháp Toát Yếu, chương IV, chú giải 13, trang 268. Và chương III, chú giải 25, trang 199-203.

thọ (*vedanā*). Khi cảm nhận thọ lạc thì có sự luyện ái bám vào tự ngã, “tôi cảm nghe hoan hỷ“. Khi có thọ khổ ắt có sự luyện ái bám vào tự ngã khởi phát, “tôi cảm nghe không thích thú“, hoặc, “lúc này tôi cảm nghe hoan hỷ, nhưng bây giờ thì tôi nghe khó chịu.“ Khi thọ là vô ký, ý niệm về tự ngã cũng nổi bật rõ ràng, như “tôi cảm nghe không hoan hỷ cũng không thích thú, không vui cũng không buồn, tôi thản nhiên.“ Đó là bám níu, chấp thủ vào tự ngã, *attā*, được gọi là *vedaka attā*, tin rằng có một tự ngã, một cái “ta“, hay một thực thể sống, một linh hồn xem như thực thể đơn thuần, cảm nhận những thọ lạc và thọ khổ.

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

Trong thực tế, thọ không phải là tự ngã, không phải là một thực thể sống, mà chỉ là những hiện tượng khởi sanh và hoại diệt tùy duyên, do hoàn cảnh tạo điều kiện. Vì lẽ ấy Đức Thế Tôn tuyên ngôn trước tiên, lúc mở đầu, “Này chư Tỳ Khuru, thọ không phải là tự ngã. “Và Ngài tiếp tục giải thích: “Này chư Tỳ Khuru, nếu thọ là tự ngã (là chính ta), thì nó không có khuynh hướng gây đau khổ hay thất vọng buồn phiền (cho ta), và ta phải có khả năng sai bảo, ‘Thọ của tôi phải như thế này (tức luôn luôn hoan hỷ thỏa thích), thọ của tôi phải không như thế kia (tức đau khổ buồn phiền)’. Ta phải có thể ảnh hưởng đến thọ như thế ấy”.

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

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

Quý vị có thể tự bản thân kinh nghiệm, thấy thọ gây

phiền muộn cho mình như thế nào; quý vị cũng không thể làm cho sự vật như thế nào vừa theo ý mình bằng cách vui thích hưởng thọ hình sắc, âm thanh, mùi thơm, vật thực và xúc chạm vừa lòng.

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

“Này chư Tỳ Khuru, thọ quả thật không phải là tự ngã. Vì thọ không phải là tự ngã, nó có chiều hướng gây phiền não, và ta không thể sai bảo, ‘Thọ của ta phải như thế này, thọ của ta phải không như thế kia’.”

Mặc dầu biết rõ ràng rằng chính thọ gây phiền não và ta không thể điều khiển hay sai bảo nó phải như thế nào, vẫn có người còn chắc chắn đặt niềm tin vào tự ngã và những đam mê dục lạc, còn tín nhiệm nơi những cảm giác thích thú, còn tin tưởng rằng thọ là tự ngã và vui vẻ thỏa thích trong đó. Tuy nhiên, khi thận trọng xem xét ta sẽ phát giác rằng những khoảnh khắc vui thú và hạnh phúc quả thật là hiếm hoi, so với những trường hợp đau khổ và sầu muộn.

### **Thọ Gây Đau Khổ Như Thế Nào**

Lúc nào chúng ta cũng phải luôn luôn xoay trở thân mình, điều chỉnh tư thế, để được tiện nghi. Thiếu tiện nghi, cơ thể quá căng thẳng, vọp bẻ tay chân, nóng sốt, và đau nhức khi ở quá lâu trong một tư thế. Ta cần phải xoay qua trở lại để làm giảm bớt những trạng thái khó chịu ấy. Đặc tính gây

khó chịu của thọ thật là hiển nhiên, dầu ở mắt đi nữa, thỉnh thoảng ta cần phải chớp mắt, nháy mắt hay nhắm mắt lại. Nếu không có những tác động để điều chỉnh như vậy lắm khi ta cảm nghe không thể chịu được. Các bộ phận khác của cơ thể cũng có những nhu cầu tương tự cần phải điều chỉnh. Trong nhiều trường hợp, mặc dầu điều chỉnh thân như thế nào, thọ cũng trở nên khó chịu, gây đau khổ trầm trọng và đưa đến trọng bệnh, có khi phải chết. Có nhiều trường hợp đau ốm người bệnh bị đau nhức quá đỗi không còn chịu đựng được nữa, phải tìm cách tự quyên sinh để thoát cơn đau. Đau đớn và sầu khổ không phải chỉ hoàn toàn do thọ làm nguyên nhân; sắc pháp (*rūpa*) nguồn cội của đau khổ, cũng góp phần tạo nên tình trạng mất thoải mái. Do đó, trong chương trước, khi đề cập đến những trạng thái bất an phiền phức do cơ thể vật chất gây ra Sư có mô tả những loại thọ khác nhau có thể xem là những khổ đau do thọ uẩn (*vedanakkhandha*) gây nên.

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

Chỉ đến những thọ lạc, rất là thoải mái dễ chịu khi nó còn tồn tại hiện hữu, cũng có thể là nguyên nhân sanh đau khổ.

Sau một thời gian ngắn ngủi ở với ta, khi nó biến dạng trôi vào dĩ vãng ắt làm cho ta nhớ nhung luyến tiếc và đau khổ ước mơ. Ta phải mãi mãi cố gắng bảo trì những hoàn cảnh vui thích. Do đó con người luôn luôn chạy theo rượt bắt thọ lạc, lắm khi phải dấn thân vào những hoàn cảnh làm nguy đến tánh mạng. Trong cuộc say mê rượt bắt này lắm khi ta dùng đến những phương tiện bất hợp pháp mà hậu quả rất tai hại trong kiếp sống, rồi sau khi chết còn phải sa đọa vào khổ cảnh. Do vậy, những cảm giác có vẻ hình như thích thú (*sukha vedanā*) cũng có thể là nguyên nhân sanh sầu khổ và phiền muộn.

*Upekkhā vedanā*, thọ vô ký, những cảm giác không-vui-không-buồn, cũng như thọ lạc, tạo nên hoàn cảnh thoải mái và hạnh phúc. Và cũng như thọ lạc, nó đòi hỏi phải liên tục cố gắng bảo trì, và dĩ nhiên sẽ đưa đến tình trạng mệt mỏi và phiền phức. Cả hai, thọ lạc và thọ vô ký không tồn tại lâu dài. Vì bản chất phù du tạm bợ ấy nên nó cần phải được liên tục và chuyên cần bảo trì. Công phu này là một sự tinh tấn không ngừng, vốn là *saṅkhāra dukkha*, hành khổ<sup>1</sup> có nghĩa là khổ vì các pháp được cấu tạo (*saṅkhāra*, hành) tự bản chất của nó là khổ. Đây chỉ là một chỉ dẫn ngắn về bản chất gây đau khổ của tất cả ba loại thọ.

---

<sup>1</sup> Lời người dịch: Có ba loại khổ: 1. *Dukkha dukkhatā*, khổ-khổ, cái khổ hiển nhiên, chỉ cần nhìn quanh ta với cặp mắt quan sát và tâm suy tư dễ xác nhận. 2. *Viparanamā dukkhatā*, vô thường khổ, cái khổ phát hiện như hậu quả của định luật vô thường. *Viparanamā* là thay đổi, biến chuyển, thay hình đổi dạng. Đức Phật dạy: *Yadaniccaṃ tam dukkhaṃ*, nơi nào có biến đổi (vô thường) nơi ấy có đau khổ. 3. *Saṅkhāra dukkha*, hành khổ, đau khổ vì chúng sanh chỉ là sự kết hợp của hai tiến trình -- tiến trình vật chất và tiến trình tâm linh -- cả hai đều luôn luôn biến đổi (hành), tức khổ từ trong sự cấu thành của mình..

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

### **Thế Nào Là Không Thể Điều Khiển Thọ**

Ta không thể điều khiển thọ và thọ cũng không từng phục vâng theo ý muốn của ta. Chỉ ghi nhận là ta không thể chỉ thấy những gì ta muốn thấy và nghe những gì ta muốn nghe, chỉ ngửi những mùi êm dịu, và chỉ nếm những vị ngọt ngào. Mặc dầu lắm lúc, sau khi mất nhiều cố gắng và công phu, ta chụp bắt được một vài hình sắc, âm thanh, hay hương, vị, vừa ý thì những trần cảnh đối tượng ấy rất mong manh, không tồn tại lâu dài. Ta chỉ có thể thưởng thức trong một thời gian ngắn, rồi nó biến tan. Như vậy ta không thể thu xếp hay bảo trì một hoàn cảnh trong đó những sự vật đáng được ưa thích sẽ tồn tại thường còn như ý muốn.

Khi một trần cảnh đối tượng thích thú tan biến thì liền có những đối tượng không đáng được ưa thích thể vào, và dĩ nhiên, gây đau khổ. Ta đã giải thích rằng những âm thanh không đẹp ý làm khó chịu nhiều hơn là những hình sắc không vừa lòng; mùi hôi thối làm khó chịu nhiều hơn là tiếng động

ồn ào, và ném những vị mà mình không thích càng làm khó chịu hơn nữa. Hơn thế nữa, những chất độc cũng có thể làm chết. Tệ hại hơn tất cả là xúc giác khó chịu đựng: bị tai nạn gây thương tích, bị đâm chém, bị hỏa hoạn, hay lâm trọng bệnh, nỗi đau khổ thật rất sâu đậm, đến nỗi phải than khóc kêu la rên siết đến chết. Đó là những thọ khổ mà ta phải giữ gìn không để xảy ra. Cái gì mà mình không thể điều khiển chắc chắn là không phải tự ngã. Như vậy thọ ắt không phải là tự ngã và như vậy nếu ta bám níu vào, xem đó là chính ta, là thể chất sống bên trong chúng ta, là sai lầm, không thích nghi.

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

Vì thọ có chiều hướng gây đau khổ trong mỗi kiếp sinh tồn, ta không thể xem đó là tự ngã hay phần nòng cốt bên trong đời sống, và ta không thể cản ngăn không cho thọ khổ phát sanh. Thọ khổ tự nó phát sanh không thể tránh. Những nỗi khổ sâu mà chúng ta không muốn, cũng tự nhiên tự nó

đến với ta y như vậy. Tất cả những sự việc ấy chỉ rõ bản chất không thể kiểm soát của thọ. Mỗi chúng sanh phải đương nhiên chấp nhận loại thọ của mình như một hiện tượng mà mình không thể kiểm soát, và do đó thọ không phải là tự ngã hay một thể chất nguyên vẹn nằm bên trong chính mình.

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

### **Thọ Quán Niệm Xứ**

Pháp hành thiền minh sát, *vipassanā meditation*, đã được trình bày vắn tắt trong chương I. Vị hành giả thận trọng ghi

nhận những tác động phòng, xếp, ngồi v.v... như đã được mô tả, sẽ ghi nhận đúng lúc những cảm giác kém tiện nghi như đau nhức, căng thẳng hay nóng bức. Hành giả phải gom tâm chăm chú an trụ nơi những thọ cảm khác nhau ấy vào lúc nó vừa khởi sanh và niệm thầm, “đau, đau“, “căng cứng, căng cứng“, “nóng, nóng“ tùy trường hợp. Vào lúc hành giả còn sơ cơ, tâm an trụ còn non nớt, chưa được vững mạnh, những cảm giác khó chịu có thể ngày càng tăng trưởng, nhưng phải chịu đựng con đau nhức kém tiện nghi này càng lâu càng tốt, cứ tiếp tục niệm, ghi nhận cảm giác ngay vào lúc nó khởi phát. Khi tâm an trụ vững chắc, cảm giác khó chịu sẽ dần dần thuyên giảm và bắt đầu tan biến. Với tâm an trụ thật vững mạnh, trạng thái đau nhức khó chịu bỗng nhiên chấm dứt như mình lấy tay cầm vút nó đi ngay khi đang ghi nhận nó, và không bao giờ còn trở lại gây phiền phức cho người hành thiền.

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

Tuy nhiên, trước khi an trụ tâm vững chắc, người hành thiền thấy rằng cảm giác đau đớn tan biến ở một nơi chỉ để phát sanh ở một nơi khác, dưới một hình thức mới. Khi cảm giác khó chịu được thận trọng ghi nhận thì nó tan biến, nhường chỗ cho một loại thọ khổ khác khởi sanh ở một nơi khác. Khi hành giả chuyên cần giữ chánh niệm, liên tục ghi nhận hiện tượng đau khổ biến tan và phát sanh trở lại, hoại rồi diệt, diệt rồi sanh, trở đi trở lại như vậy thì sự tỉnh ngộ, “thọ

luôn luôn gây đau khổ, không thể kiểm soát thọ khổ, không thể ngăn ngừa đừng để cho nó phát sanh. Cả hai, thọ lạc và thọ khổ không phải là tự ngã, không phải là thực chất của ta bên trong“. Đó là trí tuệ thật sự phát sanh do công phu quán niệm bản chất vô ngã của thọ.

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

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

ấy tự kinh nghiệm bản thân vị hành giả chứng ngộ bản chất vô ngã của thọ.

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

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

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

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

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

Hai người bạn trẻ, Upatissa và Kolita, mà về sau trở thành Đức Sārīputta (Xá Lợi Phất) và Đức Moggallāna (Mục Kiền Liên), hai vị Đại Đệ Tử của Đức Phật, lúc bấy giờ là hai đạo sĩ du phương dưới sự hướng dẫn của vị đại sư Saṅgya nhằm tìm con đường dẫn đến trạng thái không già, không bệnh và Không Chết<sup>1</sup>. Trong thời gian vài ngày hai vị đã học hết những gì vị đại sư Saṅgya dạy và nhận thấy rằng trong những lời dạy không có chi là thực chất. Do đó hai vị từ giã đại sư và đi đó đây khắp miền Trung Du mong tìm Chân Lý.

Không tìm được ở đâu, hai vị trở về lại thành Rājagaha (Vương Xá). Chính tại nơi đây Upatissa có duyên may gặp Ngài Assaji (A Tư Đà), vị đạo sĩ trẻ tuổi nhất trong nhóm Năm Anh Em, lúc ấy đang đi trì bình. Upatissa theo sát đến nơi Ngài thọ thực, dọn chỗ ngồi và dâng nước uống, rồi hỏi thăm vị Thầy của Ngài là ai và Giáo Huấn là thế nào. Ngài Assaji trả lời rằng vị thầy là Đức Phật, bậc Chánh Đẳng

---

<sup>1</sup> Niết Bàn

Chánh Giác. Còn về Giáo Huấn, vì Ngài mới xuất gia, mới gia nhập vào Giáo Hội do Đức Phật thành lập nên chỉ biết chút ít. Upatissa bèn thưa, “Bạch Ngài, xin Ngài hoan hỷ dạy cho chút ít gì mà Ngài biết về Giáo Huấn, tôi sẽ hiểu rộng thêm ra”.

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

**Ye dhammā hetuppabhavā, tesaṃ hetuṃ tathāgato  
āha. Te sañjā yo nirodho. Evaṃ vādi Mahāsamaṇo.**

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

Đó là văn tắt những lời dạy của Ngài Assaji. Quả thật là văn tắt: “Tất cả các pháp đều phát sanh do nguyên nhân. Đức Bổn Sư đã chỉ dạy về những nguyên nhân ấy. “Nhưng lời dạy giản lược này đủ cho đạo sĩ du phương Upatissa lãnh hội ánh sáng của Giáo Pháp và chứng ngộ tuệ giác của Đạo và Quả, trở thành bậc Nhập Lưu.

Sư phải nói rằng đây là một sự thành tựu rất nhanh chóng. Sư thấy rằng ngày nay thiền sinh không thể thành đạt tiến bộ đáng kể như vậy trong một ngày một đêm hành thiền. Chỉ sau

bảy tám ngày tận lực chuyên cần hành giả mới bắt đầu naoáng thấy tiến trình danh và sắc và bản chất thiên nhiên vô thường, bất toại nguyện và vô ngã. Phần lớn hành giả phải mất cả một tháng rưỡi mới có thể đạt đến mức độ gọi là tuệ giác về Đạo và Quả đầu tiên. Có thể tới hai tháng rưỡi hay ba tháng những vị khác mới có thể được xem là tiến bộ đến mức ấy.

Quả thật là lâu, có phải vậy không?

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

Trước khi có giáo huấn của Đức Phật, người đời thường hiểu rằng, “mỗi chúng sanh có một thực thể sống, một tinh chất nằm bên trong, một tự ngã vĩnh cửu thường còn, trường tồn bất biến. Không phải chỉ giản dị là những điều kiện phát sanh tùy thuộc nhân duyên mà là một thực thể đơn thuần nguyên vẹn hằng cửu. “Ngài Assaji dạy rằng không có gì như một thực thể vĩnh cửu thường còn; chỉ có chân lý về sự đau

khổ, vật chất và tinh thần (khổ đế), vốn là hậu quả tạo nên do ái (*taṇhā*) và thủ (*upādāna*), chân lý về nguyên nhân sanh đau khổ (tập đế). Những hậu quả của nhân sanh đau khổ này không phải là gì khác hơn là tiến trình danh và sắc dính liền theo hành động thấy, nghe v.v...

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

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

Hai huynh đệ cùng quyết định đi tìm Đức Thế Tôn. Nhưng trước tiên phải đến gặp vị đại đạo sư Saṅgha để cung

thỉnh Ngài cùng đi. Sañjaya từ khước lời thỉnh cầu, nói rằng, “Hai con hãy cùng đi. Thầy không muốn đi. Đã là một hồ chứa nước rộng lớn thầy không muốn trở thành một cái hủ nhỏ, tức trở thành đệ tử của ai khác. “Hai người bạn nhắc nhở thầy, “Đức Thế Tôn thật sự là bậc Chánh Đẳng Chánh Giác. Người ta sẽ đến với Ngài. “Sañjaya trả lời: Các con chớ nên lo về điểm này. Trên thế gian này hạng cuồng si đông đảo hơn là bậc trí tuệ. Người minh mẫn trí tuệ sẽ đi theo Sa Môn Cồ Đàm (Samaṇa Gotama). Kẻ cuồng si, vốn là phần đông, sẽ theo thầy. Hai con hãy đi theo tiếng gọi của lòng mình“.

Ngày nay có nhiều vị tự mạo nhận là đạo sư để phỉnh gạt người cũng bám giữ chặt chẽ những ý kiến tương tự như đạo sư Sañjaya. Người mong tìm con đường tu học nên thận trọng suy xét, coi chừng những vị thầy như vậy.

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

Đã là hàng xuất gia, tất cả mọi người tiếp tục hành thiền. Ngài Moggallāna (Mục Kiền Liên) đắc Quả A La Hán trong vòng bảy ngày. Còn Ngài Sārīputta (Xá Lợi Phất) vẫn còn thực hành phương pháp *anupada dhamma* (với tuệ minh sát, ôn duyệt lại và phân tích theo từng bậc, tất cả những tâm thức

đã trải qua) cho đến ngày trăng tròn tháng Hai (hai tuần sau khi xuất gia) mới chứng đắc Đạo Quả A La Hán.

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

### **Kinh Dīghanakha Sutta**

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

Dīghanakha lúng túng đáp lời: “Dầu con có ưa thích quan niệm của con đi nữa thì tất cả đều cũng như nhau“. Đây

là lối trả lời đặc biệt tiêu biểu của những người tà kiến: lúng túng mơ hồ, không nói lên rõ ràng điều mình tin tưởng hay điều mình nói.

Để làm sáng tỏ quan điểm của vị đạo sĩ, Đức Thế Tôn nói, “Niềm tin của người theo chủ thuyết thường kiến (*sassata*) gần với lòng tham ái, gần với dây trói buộc, với sự thỏa thích thường thức, gần với sự chấp thủ, nắm giữ chắc chắn, và bám níu chặt chẽ. Tin theo thuyết đoạn kiến (*uccheda*) gần với lòng không-tham ái, với sự không-trói buộc, không-thỏa thích thường thức, không-chấp thủ, không-chắc chắn nắm giữ, và không-chặt chẽ bám níu. “Nghe vậy Dīghanakha ghi nhận, “Đức Gotama tán dương quan điểm của tôi; Đức Gotama đã tán dương quan điểm của tôi“.

Tuy nhiên Đức Thế Tôn chỉ giải thích suông những phẩm hạnh thật sự và những điểm sai lầm của hai thuyết thường kiến và đoạn kiến. Người theo thuyết thường kiến ghê sợ và cố tránh những hành động bất thiện (*akusala*) nhằm tránh khỏi những hậu quả không lành trong những kiếp sống tương lai. Họ quyết tâm làm những việc thiện, nhưng họ thích thú hưởng thụ quả lành, thỏa thích trong lạc thú và sẽ đi vòng quanh trong những kiếp luân hồi. Và Bản Chú Giải nói rằng một khi đã chấp thủ quan niệm thường kiến thì rất khó từ bỏ. Chỉ đến những vị đã quen sống trong truyền thống Phật Giáo, vẫn thấy khó lòng có thể tin rằng không có tự ngã, không có một thực thể sống mà chỉ có tiến trình danh và sắc. Đối với chư vị A La Hán, không còn danh và sắc khởi sanh trong một kiếp mới nữa sau khi nhập Đại Niết Bàn *Parinibbāna*, vì các

Ngài đã hoàn toàn tận diệt mọi ái dục và chấp thủ (ái và thủ). Tiến trình danh và sắc đã hoàn toàn chấm dứt. Những người theo thuyết thường kiến thích tin rằng sau khi nhập Đại Niết Bàn (*Parinibbāna*), chư vị A La Hán (*Arahats*) vẫn tiếp tục tồn tại trong một hình thức danh sắc đặc biệt nào.

Về điểm này Bản Chú Giải nói:

“Người theo thuyết thường kiến hiểu biết rằng có kiếp sống hiện tại và có đời sống sau khi chết. Họ hiểu rằng hành động tốt đưa đến hậu quả lành và hành động xấu sẽ đưa đến quả dữ. Họ cố thực hiện những hành động tạo phước báu và lùi bước trước những hành động xấu, nhưng họ thích hưởng thụ dục lạc, thích vui thú trong ngũ trần, vốn là nguyên nhân đưa họ vào những kiếp sống mới. Dầu cho đến khi đã gặp Đức Thế Tôn hay các vị đệ tử của Ngài, họ vẫn cảm thấy khó từ bỏ niềm tin quen thuộc cũ xưa. Như vậy, về những người tin theo thường kiến ta có thể nói rằng mặc dầu đó không phải là lỗi lầm trầm trọng, nhưng rất khó từ bỏ.”

“Đằng khác, người theo thuyết đoạn kiến không biết rằng từ một kiếp sống ở nơi nào khác ta có thể tái sinh vào cảnh người và sau khi chết còn có đời sống. Họ không hiểu rằng những hành động thiện sẽ đưa đến hậu quả lành, và hành động bất thiện sẽ đưa đến hậu quả dữ. Họ không thực hiện những hành động tạo phước, không sợ những hành động xấu xa dữ tợn. Họ không thích hưởng thụ dục lạc hay vui thú trong ngũ trần, vốn là nguyên nhân đưa họ vào những kiếp sống mới (bởi vì họ không tin có đời sống sau khi chết), nhưng khi gặp được Đức Thế Tôn hay các vị đệ tử của Ngài thì họ có thể từ

bỏ ngay niềm tin cũ, và ta có thể nói rằng sai lầm của họ tuy trầm trọng nhưng dễ sửa sai.”

Dīghanakha không thể lãnh hội ý nghĩa tiềm ẩn bên trong lời tuyên ngôn của Đức Thế Tôn. Ông ngỡ rằng Đức Thế Tôn tán dương quan niệm không tin có đời sống sau khi chết của ông. Vì lẽ ấy ông nói, “Đức Gotama tán dương quan điểm của tôi. “Nhằm giúp ông từ bỏ quan kiến sai lầm, Đức Thế Tôn tiếp tục phê bình ba quan niệm chính vào thời bấy giờ: đó là quan niệm thường kiến, chủ trương rằng “tôi ưa thích tất cả”; quan niệm đoạn kiến nói rằng, “tôi không ưa thích gì cả”; và một hình thức thường kiến chủ trương “tôi ưa thích một vài điều và không ưa thích một vài điều”.

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

di chuyển từ kiếp này sang một kiếp sống mới. Như vậy hai quan niệm rõ ràng khác biệt.

Lại nữa, một câu hỏi khác có thể được nêu lên. Theo Phật Giáo, khi chư vị A La Hán (*Arahats*) nhập Đại Niết Bàn (*Paranibbāna*) thì tiến trình sắc và danh chấm dứt và không bao giờ khởi sanh trở lại trong một kiếp sống mới. Đó có phải là cùng một quan niệm với thuyết đoạn kiến không, vì thuyết này cũng chủ trương rằng sau khi chết là không còn gì. Nơi đây cũng vậy, không có sự giống nhau. Theo thuyết đoạn kiến, có một thực thể sống hiện hữu trước khi chết và cái tự ngã này tan biến sau khi chết. Không có sự cố gắng đặc biệt nào cần phải làm cho nó tan biến; tự nhiên nó “thoát ra” theo con đường của nó.

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

sự chấm dứt sau khi Đại Niết Bàn trong Phật Giáo và quan niệm chấm dứt của thuyết đoạn kiến.

Lại còn một câu hỏi nữa có thể được nêu lên: “Người theo thuyết thường kiến tranh cãi với người chấp thủ quan niệm đoạn kiến. Vậy, cùng thế ấy, giữa những người tin và những người không tin có tự ngã, có thể nào có sự tranh luận hay cãi vã không?” -- Giáo huấn xuất nguyên từ Chánh Kiến không đưa đến tranh cãi mà chỉ làm khởi phát trí tuệ và chân lý vì lợi ích cho người khác. Dạy rằng chỉ có một tiến trình sắc và danh luôn luôn biến đổi từ cũ sang mới, rằng không có một tự ngã thường còn hay một linh hồn hằng cửu được xem như một thực thể đơn thuần nguyên vẹn là lý vô ngã, là Chánh Kiến. Đối với người có Chánh Kiến về lý vô ngã, không chấp vào một cái “ta” cho rằng của mình thì không có lý do gì tự dẫn thân vào một cuộc cãi vã, biện luận, hay tranh luận. Chúng ta sẽ thấy lời giải thích về điểm này của chính Đức Phật vào phần cuối cùng của bài kinh.

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

“Aggivessana<sup>1</sup>, cơ thể vật chất này của chúng ta được cấu thành do bốn nguyên tố chính<sup>2</sup>, phát sanh do máu huyết và tinh trùng của cha mẹ, và được nuôi dưỡng bằng vật thực

---

<sup>1</sup> Aggivessana là môn phái của Dīghanakha.

<sup>2</sup> Tứ đại chính yếu.

như gạo và bánh mì. Bản chất thiên nhiên của nó là vô thường, phải được bảo trì bằng cách đầm bóp thoa dầu; và dù đã được dưỡng nuôi như vậy vẫn phải hư hoại và tan rã. Thân này phải được xem là vô thường, đau khổ, như một tật bệnh, một gai nhọn, một ung nhọt, một tệ hại, một nỗi khổ, như một vật xa lạ không quen thuộc với mình, một vật phải bị hư hoại, không có tự ngã. Khi xem thân này là như vậy ắt ta sẽ buông xả ái và thủ, không luyến ái và chấp thủ nó.“

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

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

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

Vị hành giả ghi nhận những hiện tượng sắc và danh bắt đầu bằng cử động phồng lên và xẹp xuống ở bụng, như Sư đã dạy, phải gom tâm chăm chú vào cảm giác và niệm, “đau, đau“ khi có cảm giác đau sanh khởi; “khó chịu, khó chịu“

khi có cảm giác không bằng lòng sanh khởi; “vui thích, vui thích” khi có cảm giác thích thú sanh khởi và “hạnh phúc, hạnh phúc” khi có cảm giác hạnh phúc. Khi cảm giác không rõ ràng là hạnh phúc hay đau khổ, sự chú tâm phải hướng vào thân hoặc vào bất luận trạng thái tâm nào đang nổi bật.

Trong khi thận trọng quan sát những cảm thọ, thọ lạc và thọ khổ sẽ được cảm nhận rõ ràng, luôn luôn sanh khởi và tan biến, như những giọt mưa rơi vào người đang đi dưới đám mưa, chạm đến thân rồi tức khắc tan biến. Cũng như những giọt mưa bên ngoài, những “giọt mưa” bên trong khởi sanh giống như rơi vào mình từ một nguyên nhân bên ngoài. Khi thấy được rõ ràng hiện tượng này hành giả nhận thức rằng những thọ cảm này là vô thường, triền miên sanh diệt, không phải là tự ngã, không có một thực thể đơn thuần. Chứng nghiệm như vậy người hành thiền phát triển tâm nhàm chán và buông xả mà Đức Thế Tôn giải thích như sau:

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

“Aggivessana, khi người hành thiền nhận thấy ba hình thức thọ cảm đều vô thường thì nhàm chán thọ lạc, thọ khổ và thọ vô ký”.

Ta phải đặc biệt giữ năm lòng những lời dạy này. Mục đích của thiền minh sát (*vipassanā meditation*) là phát triển *nibbīdā ñāṇa*, tuệ chán nản. Chỉ khi nào tự cá nhân mình nhận thấy và chứng nghiệm hiện tượng sanh-diệt ta mới có

thể nắm vững đầy đủ và trọn vẹn bản chất vô thường của vạn hữu và phát triển tâm nhằm chán. Nên ghi nhận rằng kinh *Dīghanakha Sutta* không có đề cập đến công trình quán niệm chi tiết các thành phần khác nhau của sắc pháp. Phải quán niệm thân này như một sự cấu thành, một nhóm (uẩn). Xét theo những lời dạy được trích dẫn ở phần trên, rõ ràng ta có thể phát triển tâm nhằm chán mà không cần phải quán niệm chi tiết những thành phần khác nhau trong thân như được mô tả trong Vi Diệu Pháp.

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

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

### **Đạo Và Quả Phát Sanh Do Nhàm Chán**

Khi tâm nhằm chán đã được phát triển, hay bởi vì đã phát triển tuệ chán nản, ái dục của hành giả biến tan. Nói cách khác, hành giả đã tận diệt mọi khát vọng, và tuệ giác của Thánh Đạo phát sanh. Trí tuệ của Thánh Đạo loại trừ

ái dục, và hành giả giải thoát, tức chứng đắc A La Hán Quả (*arahattaphala*).

Khi đã giải thoát như vậy ắt khởi sanh đến hành giả trí tuệ hiểu biết rằng tâm mình đã giải thoát. Ngài ôn duyệt và hiểu biết, “Tái sanh đã chấm dứt, đời Sống Thánh Thiện đã hoàn thành, những gì cần phải làm đã được hoàn tất, không còn gì phải làm nữa.”

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

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

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

Kinh *Puppha Sutta* của phẩm *Khandhavagga*, trong bộ Tập A Hàm (*Saṃyutta Nikāya*) dạy rằng:

**Nahaṃ bhikkhave lokena vivadāmi. Lokova mayā vivadati. Na bhikkhave dhammavādī kenaci lokasmiṃ vivadati.**

“Nầy chư Tỳ Khuru, Như Lai không tranh chấp với thế

gian, chính thể gian tranh chấp với Như Lai. Này chư Tỳ Khru, người có thói quen nói chân lý không biện luận hay tranh cãi với ai khác trong thế gian. Nói cách khác, không thể bảo rằng người kia biện luận vì người ấy nói đúng chân lý“.

### **Đạo Quả A La Hán Của Ngài Sārīputta**

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

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

Trong Kinh *Anupada Sutta*, sự chứng đắc Đạo Quả A La Hán của Ngài được mô tả như sau: Đức Sārīputta nhập Sơ Thiền (*jhāna*), Nhị Thiền v.v... xuyên qua tất cả những tầng Thiền Sắc Giới và Vô Sắc Giới. Mỗi khi xuất ra một tầng Thiền thì Ngài ôn duyệt trở lại và quán niệm bản chất của tầng Thiền ấy, và do sự quán niệm như vậy Ngài đắc Quả A La Hán. Trong một bài Kinh khác, chính Đức Sārīputta giải thích rằng Ngài chứng đắc Đạo Quả A La Hán bằng cách quán niệm tiến trình sắc và danh đang trôi chảy bên trong mình. Ta có thể dung hòa phối hợp ba bài Kinh và hiểu rằng Đức Sārīputta trải qua các tầng Thiền (*jhāna*) trong khi lắng

nghe bài giảng về ba loại thọ, và khi xuất thiền Ngài quán niệm các thọ cảm đã được chứng nghiệm trong khi đắc Thiền, và do đó thành tựu trí tuệ cao siêu của Đạo và Quả.

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

Những đặc điểm của cuộc họp là:

1. Cuộc họp khởi diễn vào ngày trăng tròn tháng Hai D.L., khi chòm sao sư tử bắt đầu sáng tỏ.
2. Chư Tăng tự động đến tham dự cuộc họp mà không có lời mời.
3. Tất cả những vị sư đến dự đều đã là các vị A La Hán đã chứng đắc Đạo Quả cùng với sáu *abhiññā*, thần thông.
4. Tất cả những vị sư đến dự đều là những vị đã thọ lễ xuất gia theo phương cách “*Ehi bhikkhu*”<sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup> Lời người dịch: Theo phương cách này, Đức Phật chỉ gọi “Ehi Bhikkhu”, “hãy đến đây Tỳ Khưu”, người thọ giới bồ đề bỗng nhiên có đầy đủ tăng tướng, y, bát, râu tóc v.v... giống hệt như một vị tỳ khưu.

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

Trong buổi thảo luận hôm nay chúng ta đã vượt ra ngoài phạm vi của bài Kinh Vô Ngã Tướng (*Anattalakkhaṇa Sutta*), khi bàn đến Kinh *Dīghanakha Sutta*. Sự kết thúc thời Pháp bằng cách nhắc lại đoạn kinh dạy rằng thọ không phải là tự ngã.

“Nầy chư Tỳ Khuru, *vedanā*, - thọ, không phải là tự ngã; nếu thọ là tự ngã, thì nó không có khuynh hướng gây đau khổ hay thất vọng buồn phiền, và ta phải có khả năng sai bảo, ‘Thọ của tôi phải như thế này, thọ của tôi phải không như thế kia’. Ta không có thể ảnh hưởng đến thọ như thế ấy”.

### [III]

## TƯỚNG VÀ HÀNH

**Saṇṇā bhikkhave anattā saṇṇā ca h' idaṃ bhikkhave attā abhavissa nayidaṃ saṇṇā ābādāya saṃvatteyya labbhettha ca saṇṇāya ,evaṃ me saṇṇā hotu, evaṃ me saṇṇā mā ahoṣīti.‘ Yasmā ca kho bhikkhave saṇṇā anattā tasmā saṇṇā ābādāya saṃvattati. Na ca labbhati saṇṇāya evaṃ me saṇṇā hotu evaṃ me saṇṇā mā ahoṣīti.**

*“Này chư Tỳ Khuru, saṇṇā, tướng, không phải là tự ngã....”*

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

Mỗi khi một vật được thấy, được nghe, được xúc chạm, hay được hiểu biết, thường chúng ta nghĩ rằng, “Chính ta tri giác, vật ấy được tri giác, hay được ta nhớ đến. “Khi thấy một đối tượng ta nhớ ra đó là một người, nam hay nữ, hay một vật đã được biết vào một lúc nào, ở một nơi nào. Khi nghe một âm thanh, ngửi một mùi, nếm một vị hay nghĩ đến một việc cũng vậy, ta nhớ lại tiếng động ấy, mùi ấy v.v... là gì.

Rồi ta lầm tưởng tiến trình tri giác hay hồi nhớ ấy là chính ta: “Chính ta nhớ, trí nhớ của ta tốt lắm“. Đức Thế Tôn giải thích ở đây rằng quan niệm như thế là sai lầm, trong tiến trình hồi nhớ không có gì là cá nhân hay của ta mà chỉ là những hiện tượng không có thực thể vững chắc, không phải là ta.

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

“Này chư tỳ khuru, *saññā*, tưởng, không phải là tự ngã. Nếu tưởng là tự ngã ắt nó không có khuynh hướng gây đau khổ hay phiền phức khó chịu cho ta và ta ắt có thể kiểm soát tưởng như sau: ‘Hãy để tưởng của tôi như thế này (luôn luôn thích thú, dễ chịu), hãy để tưởng của tôi không như thế kia (khó chịu, phiền phức)‘.“

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

“Nhưng này chư tỳ khuru, trong thực tế, tưởng không phải là tự ngã. Nó cưỡng chế ta và không ai có thể sai bảo: ‘Tưởng của tôi phải như thế này, tưởng của tôi phải không như thế kia‘.“

Tưởng uẩn có những sắc thái tốt đẹp của nó. Nhận ra những đặc tính của sự vật mà mình đã biết quả thật là hữu ích.

Trí nhớ bền dai quả thật hữu dụng. Hồi nhớ những sự việc đã xảy ra và ghi nhớ lâu dài những gì mình đã thấu thập học hỏi quả thật là một chức năng tốt của tướng.

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

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

Trong khi ăn bỗng nhiên nhớ lại một vài vật nhơ nhớp, làm cho bữa cơm mất ngon. Nhớ đến một xác chết vừa thấy trong ngày có thể làm cho đêm ngủ không an giấc. Vài người tưởng tượng những hoàn cảnh hiểm nguy và đặt mình vào đó, rồi đâm ra hết sức lo sợ. Đó là như thế nào sự tưởng nhớ làm khó chịu, cưỡng chế ta bằng cách đi vào quá khứ rồi đem trở

về hiện tại những sự việc đau buồn. Đó không phải là tự ngã mà chỉ là những hiện tượng phát sanh do điều kiện, tùy duyên sanh khởi. Ta không thể thu xếp sự việc theo ý muốn để chỉ tưởng nhớ những kinh nghiệm đem lại lợi lạc và hữu ích, và loại trừ những kinh nghiệm làm chán nản khổ đau. Chúng ta không thể điều khiển, sai bảo tưởng uẩn phải như thế nào, và như vậy nó không phải là tự ngã, không có một thực thể sống, mà chỉ là những hiện tượng không có thể chất, phát sanh tùy thuộc nhân duyên.

Theo kinh điển, tưởng (sự tri giác) của một người có tánh chất cưỡng chế, ta không thể điều khiển và sai bảo nó phải như thế nào theo ý muốn của ta. Như vậy hiển nhiên, tưởng không phải là tự ngã, không phải là phần nòng cốt bên trong ta, hay một thực thể sống. Nhưng thông thường, khi hồi nhớ những kinh nghiệm quá khứ người ta nghĩ rằng, “Chính ta đã tàng trữ những kinh nghiệm ấy trong tâm; rồi chính ta đã nhớ lại. Chính một cái ‘Ta’ đã tàng trữ, giữ nó lại, và bây giờ đem nó ra trong tâm. “Do đó người ta ôm ấp dưỡng nuôi niềm tin rằng có một cá nhân, một tự ngã, tàng trữ và hồi nhớ những kinh nghiệm quá khứ. Tin tưởng sai lầm như vậy vì thiếu chánh kiến, không thận trọng ghi nhận sự việc ngay vào lúc sự hay biết ở giác quan (ngũ quan thức) sanh khởi, và bởi vì chưa nhận thức bản chất thật sự của những hiện tượng xuyên qua tuệ minh sát (*vipassanā ñāṇa*). Khi ta kiên trì chú niệm và thật sự nhận thấy trạng thái liên tục phát sanh và hoại diệt của những hiện tượng hay biết qua ngũ quan (ngũ quan thức) bằng tuệ minh sát, chừng ấy ta sẽ tự mình chứng

nghiệm sáng tỏ rằng tướng uẩn cũng là một hiện tượng thiên nhiên, mãi mãi phát sanh và hoại diệt.

Nơi đây một câu hỏi có thể được nêu lên: Nói rằng bản chất thiên nhiên của tướng uẩn là vô thường, luôn luôn biến chuyển, vậy làm thế nào ta có thể hồi nhớ những sự việc đã qua? -- Năng lực hồi nhớ của chấp tướng trước được chuyển sang qua cho chấp tướng sau kế đó. Vì khả năng hồi nhớ này tăng trưởng khi được thâm nhận ở chấp tướng sau, vài người có thể còn nhớ lại tiền kiếp. Đó là như thế nào chấp tướng trong luồng hộ kiếp (*bhavaṅga*) hay trong chấp tử tâm (*cuti viññāṇa*) của kiếp quá khứ chấm dứt và khởi sanh trở lại với năng lực hồi nhớ được tăng cường trong thức tái sanh (*paṭisandhi viññāṇa*) và luồng hộ kiếp ở kiếp hiện tại. Chính nhờ sự chuyển sang “năng lực hồi nhớ” từ chấp tướng trước qua chấp tướng sau kế đó mà ta có thể hồi nhớ những gì có tánh cách thiện và thích thú cũng như những gì bất thiện và không vừa lòng. Những kinh nghiệm của ngày hôm trước, dầu ta không hề nghĩ đến, đôi khi có thể trôi lên trở lại nổi bật. Khi tâm an trụ được vững chắc mạnh mẽ, người hành thiền minh sát *Satipaṭṭhāna* có thể hồi nhớ những diễn biến trong thời thơ ấu. Hành giả nên ghi nhận ngay lúc nó vừa khởi sanh.

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

lo âu phóng dật. Điều này cũng cho thấy rằng tưởng không phải là tự ngã. Như đã được giải thích trong bài giảng trước, có bốn cách chấp thủ vào tự ngã, và trong bốn cách ấy tưởng uẩn liên quan đến ba: *sāmi attā*, *nivāsī attā* và *kāraṇa attā*.

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

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

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

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

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

trong tương lai; đối tượng có thể là hình sắc hay điều kiện của đối tượng được ghi nhận.

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

### Hành Không Phải Là Tự Ngã

**Saṅkhārā bhikkhave anattā. Saṅkhārā ca h' idaṃ bhikkhave attā abhavissaṃsu nayidaṃ saṅkhārā ābādhāya saṃvatteyyuṃ labbhettha ca saṅkhāresu evaṃ me saṅkhārā hontu evaṃ me saṅkhārā mā ahesun'ti. Yasmā ca kho bhikkhave saṅkhārā anattā, tasmā saṅkhārā ābādhāya saṃvattanti; na ca labbhati saṅkhāresu ,evaṃ me saṅkhārā hontu, evaṃ me saṅkhārā mā ahesun'ti.**

*“Này chư Tỳ Khuru, hành (saṅkhārā) không phải tự ngã”.*

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

Tức khắc sau khi thức tái sanh chấm dứt, những hiện tượng danh và sắc khởi sanh như hậu quả của nghiệp (*kamma*). *Vipāka* (quả) là những loại thức và các tâm sở đồng phát sanh như hậu quả của nghiệp (*kamma*) và ý căn (*hadāya vatthu*) cùng với những phản nhay của sắc pháp khởi sanh do nghiệp như mắt, tai, mũi, lưỡi và thân, sanh khởi cùng một thể ấy. Đó

là những sự vật được cấu tạo, hậu quả của những sinh hoạt tạo nghiệp (hành), và những sự vật ấy được gọi là hành quả, *vipāka saṅkhāras*, sanh khởi do nghiệp tạo điều kiện.

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

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

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

**Sabbe saṅkhāra anicca; sabbe saṅkhāra dukkhā**

*Tất cả các hành (vật được cấu tạo <sup>1</sup>) đều vô thường; tất cả các hành đều đau khổ, dukkha.*

---

<sup>1</sup> Những hành, hay vật được cấu tạo, *saṅkhāras*, tức những sự vật tự nó không hiện hữu, mà phải có gì khác tạo điều kiện (duyên) mới hiện hữu.

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

Có những người làm tổn hại Phật Pháp bằng cách dạy nghịch hẳn những gì Đức Phật dạy. Trong công thức trên -- *sabbe saṅkhāra anicca* -- họ không dạy rằng danh từ *saṅkhāra* có nghĩa là “những sự vật được cấu tạo” như được giải thích ở trên mà theo họ, có nghĩa là “những sinh hoạt”. Như vậy, theo họ, công thức trên có nghĩa “Tất cả những sinh hoạt là đau khổ”. Do đó họ khuyên dạy chống lại tất cả mọi sinh hoạt như bố thí, trì giới và hành thiền. Họ nói rằng các sinh hoạt ấy chỉ tạo đau khổ, *dukkha*. Họ khuyên nên giữ tâm để yên như vậy. Những người không hiểu biết và không nhiệt tâm chuyên cần, sẵn sàng chấp nhận lời khuyên dạy trên, nhưng đối với những ai khác, dầu ít hiểu biết giáo pháp, thật hiển nhiên là nghịch hẳn với những lời dạy của Đức Phật. Chấp nhận những lời dạy tương tự có nghĩa là bác bỏ giáo huấn của Đức

Thế Tôn. Một khi bác bỏ giáo huấn của Đức Phật tức nhiên ta đã ra ngoài Phật Giáo, và đó là điều đáng lo ngại. Trong kinh điển Pāli, *sabbe saṅkhāra dukkhā*, danh từ *saṅkhāra*, hành, có nghĩa là “những sự vật được cấu tạo“, là quả của những điều kiện quyết định, không phải là “những sự vật cấu tạo“, không phải là “sinh hoạt“ hay “cố gắng“. Tất cả những *saṅkhāras*, hành, tức những sự vật được cấu tạo, phải được suy niệm là vô thường và đau khổ.

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

### Ý Nghĩa Của *Saṅkhāra* (Hành) Theo Bài Kinh Này

Danh từ *saṅkhāra*, hành, như được mô tả đến đây -- “sự vật được cấu tạo“, khởi sanh do *kamma* (nghiệp), tâm, điều kiện thời tiết và vật thực -- không đúng với ý nghĩa của danh từ trong bài Kinh này. Theo bài Kinh này, *saṅkhāra* hàm ý là những “sự vật cấu tạo“, một trong năm uẩn, tức hành uẩn, hay sinh hoạt tâm linh, và chính những sinh hoạt tâm linh này tạo nghiệp, *kamma*.

Phẩm *Khandhavagga* trong bộ *Saṃyutta Nikāya*, Tập A Hàm, giải thích như sau: cái gì đưa đến sinh hoạt của thân, khẩu, ý là *saṅkhāra*, hành uẩn. Trong năm uẩn, sắc uẩn có đặc tính biến chuyển đổi thay hay trở thành một cái gì khác do

những hoàn cảnh đối nghịch. Sắc là vô tri giác, không thể tự mình đưa đến sinh hoạt hay biến đổi mà chỉ là một khối bất động. Chính sinh hoạt của hành uẩn diễn đạt ra ngoài bằng những cử động của cơ thể vật chất, và cho thấy hình như thân làm. Thọ uẩn kinh nghiệm những thọ cảm (*vedanā*), thọ lạc, thọ khổ, hay thọ vô ký. Chính thọ tự nó không tạo nên hành động thiết thực. Tưởng uẩn cũng không thể tạo nên hành động mà chỉ hay biết, nhận ra hay hồi nhớ sự vật, giống như người thợ ký trong văn phòng, ghi nhận dữ kiện để về sau tham khảo. Thức uẩn chỉ hay biết, cảm nhận, thấy hình sắc, nghe âm thanh v.v... không tạo hành động.

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

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

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

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

Ta bám vào hành uẩn bằng cả ba lối chấp thủ. Tuy nhiên trong thực tế không có tự ngã, không có một thực thể sống để bám vào, chỉ có những tiến trình thiên nhiên diễn tiến tùy duyên, theo những điều kiện và những trường hợp của chính nó. Đức Thế Tôn dạy rằng việc làm của hành uẩn, *saṅkhāra*, không phải là hoạt động của một thực thể sống. Theo quan điểm thông thường, hình như có một thực thể sống thực hiện những hành động đi, đứng, và ngồi, nhưng Đức Thế Tôn bác bỏ sự tin tưởng ấy như sau:

“Nầy chư Tỳ Khuru, nếu hành là tự ngã, là chính ta, ắt nó không gây đau khổ cho ta và ta có thể sai bảo, ‘Hành phải như thế này (tất cả đều có tánh cách thiện), hành phải không như thế kia (bất thiện)’ và có thể thu xếp hành theo ý muốn của ta.”

*Saṅkhāras*, hành, là những trạng thái tâm hay tâm sở do *cetanā*, tác ý, dẫn đầu. Có tất cả năm mươi hai tâm sở. Ngoài hai tâm sở thọ và tưởng, còn lại năm mươi, chung hợp cấu thành hành uẩn, *saṅkhārakkhandha*. Trong những bài giảng của tạng Kinh, chỉ có *cetanā*, tác ý, là đặc biệt tiêu biểu cho những sinh hoạt của hành, *saṅkhāra*, nhưng theo *Abhidhamma*, tạng Luận thì còn có những tâm sở khác cũng có thể tạo nghiệp (*kamma*), như sự chú ý (*manasikāra*), tâm sở tầm (*vitakka*), sát (*vicāra*), phi (*pīti*), tham (*lobha*), sân (*dosa*), si (*moha*), không-tham, không-sân và không-si. Năm mươi loại tâm sở này của hành uẩn cũng có nhiệm vụ đưa đến những sinh hoạt như đi, đứng, ngồi, ngủ, co vào, duỗi ra, cười, và nói. Những hành động này cũng như những sinh

hoạt tâm linh khác như suy tư, nhãn thức, và nhĩ thức cũng do hành uẩn đưa đến và hướng dẫn.

### **Hành Uẩn Cưỡng Chế Bằng Cách Nào**

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

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

Nếu hành là tự ngã ắt ta có thể thu xếp và tổ chức như thế nào chỉ có những sinh hoạt trong sạch tạo thiện nghiệp đưa đến phước báu, chứ không bao giờ có những hành vi tạo bất thiện nghiệp đưa đến những tình trạng khổ đau. Trong thực tế không thể thu xếp để chỉ có những sinh hoạt trong sạch

như ý ta muốn. Có thể chúng ta phải tự đặt mình vào những hoàn cảnh khó khăn, phải làm những việc không nên làm, phải nói những lời không nên nói, hay suy tư về những việc không nên nghĩ đến. Như thế rõ ràng ta không thể kiểm soát hay sắp xếp làm cho hành phải như thế nào theo ý muốn, rõ ràng hành không phải là tự ngã. Để làm sáng tỏ vấn đề Đức Thế Tôn dạy:

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

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

khổ cảnh. Như vậy, hành uẩn cường chế ta bằng cách tạo nghiệp bất thiện dẫn đến quả dữ.

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

### **Câu Chuyện Một Ngạ quỷ Bị Nhiều Mũi Nhọn**

#### **Đâm Chích**

Một hôm họ Đức Lakkhaṇa và Đức Moggallāna (Mục Kiền Liên) cùng nhau đi trì bình, từ đỉnh núi Linh Thứu xuống. Trên đường đi, do nhãn thông Ngài Moggallāna thấy một *peta*, ngạ quỷ. Ngạ quỷ bị nhiều mũi nhọn đâm đầy mình. Có mũi đâm vào đầu xuyên qua miệng, có mũi đâm vào miệng chí đến ngực, có mũi đâm từ ngực xuống bụng, có mũi từ bao tử đổ xuống vế, có mũi đâm vào từ vế chí đến bắp chân, có mũi từ bắp chân xuống bàn chân.

Ngạ quỷ, *peta*, chạy đó đây quanh quẩn vô cùng đau khổ, nhưng chạy cách nào, nơi đâu, các mũi nhọn vẫn rượt theo đâm chích khắp châu thân. Nhìn thấy cảnh đau khổ như vậy Ngài Moggallāna suy tư rằng trong vòng luân hồi chính mình cũng đã bị sa đọa vào những kiếp sống tương tự. Hữu hạnh thay mình đã giải thoát, không còn rơi vào những hoàn cảnh khổ đau như vậy nữa. Nghĩ vậy Ngài mỉm cười. Ngài Lakkhaṇa nhìn thấy, hỏi Đức Moggallāna tại sao mỉm cười.

Nghĩ rằng Đức Lakkhaṇa chưa phát triển đầy đủ tâm trí để nhìn thấy ngạ quỷ, có thể không thông hiểu và đâm ra hoài

ngiht. Nghĩ vậy Ngài Moggallāna không thuật lại câu chuyện ngay lúc bấy giờ mà bảo Ngài Lakkhaṇa rằng đến lúc về, sẽ hỏi lại chuyện này trước mặt Đức Thế Tôn.

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

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

Đức Phật thuật rằng trong khi còn ở cảnh người chúng sanh này đã phạm trọng tội là làm nghề đồ tể, “nuôi sống bán chết“, nên đã tạo nghiệp bất thiện phải trả quả ở cảnh địa ngục trong vô số kiếp. Khi ra khỏi cảnh này thì trở thành ngạ quỷ (*peta*, quỷ đói) để chịu khổ tiếp theo cho đến khi hậu quả của hành (*saṅkhāra*) bất thiện ấy khô cạn.

Mắt của người thường trong dân gian không thể trông thấy ngạ quỷ, vì lẽ ấy Ngài Lakkhaṇa không thấy. Những mũi nhọn đâm chích ngạ quỷ không rơi xuống và gây tổn thương cho ai khác, chỉ đâm chích ngạ quỷ. Đây là một thí dụ cho

thấy hành uẩn có thể gây đau khổ như thế nào.

Có những ngạ quỷ khác mà Ngài Moggallāna đã thấy, như một người hành nghề giết trâu bò trong cảnh người. Người này trở thành ngạ quỷ và bị kền kền, quạ, điều hâu mổ xé; người thợ săn chim chóc trở thành ngạ quỷ dưới hình thức một miếng thịt làm mồi cho kền kền, quạ và điều, kêu la rên siết chạy trốn để khỏi bị cắn mổ; một người đồ tể chuyên làm thịt trư không còn da bọc thân -- chỉ là một đồng thịt vụn vằn nhớp nhúa -- cũng làm mồi cho kền kền, quạ, điều hâu; một ngạ quỷ trước kia hành nghề làm thịt heo luôn luôn bị con dao và lưỡi kiếm bén hai bề rượt theo đâm chém và cắt ra từng mảnh; một người thợ săn bị lao phóng đầy mình. Tất cả những ngạ quỷ này đều đau đớn chạy rong kêu la rên siết. Ngài Moggallāna còn thấy những ngạ quỷ phải chịu trăm bề đau khổ vì trước kia đã có những hành bất thiện như hành hạ ngược đãi người khác và tà dâm. Đó là những thí dụ khác cho thấy bản chất gây phiền não của những hành (*saṅkhāras*) bất thiện.

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

Không thể điều khiển, làm cho hành uẩn của mình phải như thế nào để cho những hành bất thiện đừng khởi sanh mà chỉ có những hành thiện. Điều này có thể tự cá nhân chứng nghiệm khi hành thiện. Người hành thiện, nhất là các vị còn sơ cơ, muốn chỉ phát triển những hành (*saṅkhāras*) thiện, những hành liên quan đến đề mục hành thiện, nhưng có những lúc tâm phóng đầu này đầu kia đến những vọng tưởng bất thiện. Dưới ảnh hưởng của tâm tham, nhiều ý nghĩ khác nhau khởi sanh và dẫn dắt tâm hành giả đi sai lạc. Những tư tưởng khác, dưới ảnh hưởng của tâm sân hay tâm ngã mạn dẫn dắt pháp hành của hành giả lạc nẻo, đi đầu này hay đầu kia. Người hành thiện phải loại trừ những vọng tưởng, hay ý nghĩ phóng dật ấy, bằng cách ghi nhận, “ưa thích“, “ham muốn“, “suy nghĩ“ v.v...

Như đã nói ở phần trên, tất cả những hành (*saṅkhāras*) đều có khuynh hướng gây nên tình trạng áp bức, khó chịu và ta không thể kiểm soát hay sai bảo, như vậy nó không phải là tự ngã, không phải là phần nòng cốt bên trong, hay thực thể sống bên trong ta, mà chỉ là những hiện tượng vô ngã, sanh khởi tùy duyên, phát sanh do điều kiện. Nó có thể như những giọt mưa, như mặt trời, như gió. Mặc dầu có muốn mây đi nữa, ta không thể kiểm soát hay sai bảo mưa gió hay nắng mát phải như thế nào theo ý mình. Nó không như ý muốn của ta cho đến khi có một cụm mây, những luồng gió, hay những điều kiện ẩm ướt tạo duyên. Khi hội đủ điều kiện thì có mưa, dầu ta muốn hay không. Cùng thế ấy với mặt trời, khi bị mây che lấp thì không có trời nắng, dầu ta có muốn

hay không. Khi không bị mây che, ắt có nắng, dầu ta muốn hay không. Chỉ có gió thổi khi thời tiết hội đủ điều kiện. Khi điều kiện không thuận dầu ta có muốn thế nào cũng không có gió. Những hiện tượng bên ngoài ấy không tùy thuộc nơi ta, không liên quan gì đến ta, chúng ta không thể kiểm soát. Hành (*saṅkhāra*) cũng dường thế ấy, là những hiện tượng bên trong mà ta không thể kiểm soát. Những hiện tượng bên trong ấy đến và đi tùy thuộc điều kiện, và như vậy là không phải tự ngã.

## Sự Chứng Nghiệm Lý Vô Ngã Đến Với Ta

### Như Thế Nào

Vị hành giả chuyên cần, thường xuyên ghi nhận những hiện tượng sắc và danh, sẽ nhận thức rõ ràng rằng ta không thể kiểm soát, điều khiển, và sai bảo hành (*saṅkhāra*) phải như thế nào tùy theo ý muốn. Trong khi quán niệm cử động phồng lên xẹp xuống của bụng và những tác động của thân, hãy niệm thầm, “phồng“, “xẹp“, “đụng“, nếu cảm nghe bụng căng thẳng, gồng cứng, hãy niệm “cứng, cứng“. Rồi ý muốn thay đổi oai nghi có thể khởi lên. Ý muốn này không phải là gì khác hơn là sinh hoạt tâm linh, hay những tâm sở do *cetanā*, tác ý, dẫn đầu. Chính tác ý, *cetanā*, âm thầm lặng lẽ ra lệnh, “Giờ đây, hãy đổi oai nghi, thay đổi thế ngồi“. Người hành thiền có thể muốn tiếp tục quán niệm mà không thay đổi thế ngồi, nhưng bởi sự thúc giục khẩn cấp của *cetanā*, tác ý, phải đổi. Đó là hành, *saṅkhāra*, mà mình không muốn.

Cùng thể ấy, trong khi quán niệm những cảm giác đau, nóng hay ngứa, ta xoay trở, thay đổi thế ngồi theo sự đòi hỏi của hành mà chính mình không thể điều khiển. Lại nữa, trong khi hành thiền, những ý nghĩ thiên về dục lạc có thể phát khởi. Đó là những tâm sở hành mà người hành thiền không muốn có, và phải loại trừ bằng cách xuyên thấu quán niệm. Hành uẩn có thể thúc giục hành giả đi nói chuyện với một người nào, hay nhìn quanh, hay làm một việc gì. Đó là tất cả những hành (*saṅkhāras*) không đáng được ưa thích tự nhiên tự nó phát sanh, dầu ta có thích cùng không. Đó là những thí dụ cho thấy bản chất không thể điều khiển và không thể kiểm soát của hành uẩn. Không nên đón mừng mà phải quyết định quán niệm để loại trừ.

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

Đến đây người hành thiền nhận thức rằng sự vật chỉ xảy

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

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

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

## [IV] THỨC

**Viññāṇaṃ bhikkhave anattā; viññāṇaṃ ca h' idaṃ bhikkhave attā abhavissa nayidaṃ viññāṇaṃ ābādhāya saṃvatteyya. Labbhettha ca viññāṇe evaṃ me viññāṇaṃ hotu evaṃ me viññāṇaṃ ahoṣīti. Yaṃ ca kho bhikkhave viññāṇaṃ anattā tasmā viññāṇaṃ ābādhāya saṃvattati na ca labbhati viññāṇe evaṃ me viññāṇaṃ hotu evaṃ me viññāṇaṃ mā ahoṣīti.**

*“Này chư Tỳ Khuru, thức là vô ngã....”*

Danh từ thức ở đây có nghĩa là nhãn thức, nhĩ thức, tỷ thức, thiệt thức, thân thức và ý thức. Sáu loại thức này thường được chấp là tự ngã, một thực thể sống: “Chính tôi thấy; tôi thấy“. “Chính tôi nghe; tôi nghe“. Như vậy tất cả sáu loại thức được xem chỉ là của một tự ngã duy nhất. Loại chấp ngã này cũng dễ hiểu: những vật không có sự hiểu biết như khúc gỗ, như nắm đất, hay viên gạch, được xem là vô tri giác; chỉ những sự vật có khả năng hiểu biết được xem là hữu tri hữu giác, một thực thể sống. Vì thế ta không lấy làm ngạc nhiên khi thấy rằng nhãn thức, nhĩ thức v.v... được xem là tự ngã, nhưng trong thực tế nó cũng không phải là tự ngã, không phải

là thực thể sống. Đức Thế Tôn tuyên ngôn rằng thức không phải là tự ngã, và Ngài giải thích như sau:

“Nếu thức là tự ngã, là thể chất bên trong ta, ắt nó không có khuynh hướng gây đau khổ cho ta; thể thường ta không cố ý cưỡng chế, áp bức, làm cho chính ta đau đớn khổ sầu. Ta cũng phải có thể điều hành như thể nào để luôn luôn chỉ có những trạng thái tâm trong sạch, không bao giờ có tâm ô nhiễm. Nhưng trong thực tế tâm có chiều hướng gây đau khổ, và ta không thể điều khiển và kiểm soát. Như vậy nó không phải là tự ngã, không phải là thể chất bên trong ta.

Này chư tỳ Khuru, trong thực tế thức không phải là tự ngã. Nó có chiều hướng gây đau khổ cho ta và ta không thể sai bảo thức, “Thức của ta phải như thế này (luôn luôn trong sạch), thức của ta phải không như thế kia (ô nhiễm)“.

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

Người Miến Điện thường nói đến tâm, nhưng rất ít khi đề cập đến các tâm sở như phassa (xúc, sự tiếp xúc giữa giác quan và đối tượng của nó) luôn luôn đi chung với tâm. Hơn nữa, họ xem cái tâm là tự ngã, là “ta”: “Chính tôi thấy, tôi thấy“, “chính tôi nghe, tôi nghe“. Không phải chỉ có chúng sanh trong cảnh người mà chư Thiên (Devas) và những chúng sanh khác cũng tin tưởng rằng thức, hay tâm, là tự ngã. Tuy nhiên, thức quả thật không phải là tự ngã. Vì không phải là “ta“ nên nó có chiều hướng cưỡng chế, làm cho ta đau khổ.

## Thức Cường Chế Ta Như Thế Nào

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

Tất cả chúng sanh đều thích sống ở một nơi vừa ý, muốn thấy những cảnh đẹp, nhưng cuộc đời đưa đẩy lắm khi phải gặp những cảnh tượng ghê tởm nhớp nhúa. Đối với người bất hạnh, phần lớn những gì mình thấy chỉ làm bất toại nguyện. Đó là nhãn thức có khuynh hướng cường chế, làm cho ta khó chịu. Thay vì được nghe những âm thanh êm dịu, những lời lẽ làm mát lòng như ý muốn thì có những trường hợp không may phải chịu nghe những tiếng động rền tai, rùng rợn, những tiếng nói hăm dọa, những lời nguyên rủa. Đó là phương cách mà nhĩ thức áp chế, làm cho ta bức bối, mất thoải mái. Lại nữa, tất cả chúng sanh đều muốn thưởng thức những mùi thơm nhưng phải chịu cảnh chỉ được ngửi những mùi hôi thối. Đó là trường hợp tỷ thức cường chế.

Trạng thái cường chế của nhãn thức, nhĩ thức và tỷ thức đối với chúng sanh trong cảnh người không đến nỗi hiển nhiên như trong thế gian cầm thú, hay trong những cảnh ngạ quỷ (*peta*) và địa ngục. Trong các cảnh giới này, bản chất cường chế của thức uẩn càng rõ ràng nổi bật hơn nhiều. Những sinh vật trong thế gian loài thú luôn luôn thấy những điều ghê sợ, nghe những tiếng động hãi hùng rùng rợn, và những con vật

sống ở những nơi nhơ nhuốc bẩn thỉu lúc nào cũng ngửi mùi hôi thối. Càng đau khổ hơn loài thú rất nhiều là hạng ngạ quỷ, những chúng sanh đói khát cùng cực, và càng khổ hơn nữa là cảnh địa ngục. Họ mãi mãi đắm chìm trong tình trạng khốn khổ nguy nan, thấy những cảnh hải hùng rừng rợn, nghe những âm thanh hung tợn, và ngửi những mùi ô trược. Trong một vài cảnh địa ngục tất cả những gì được thấy, được nghe, được ngửi, được sờ đụng đến và những ý tưởng nghĩ đến đều làm kinh sợ, tuyệt đối không có gì đẹp để êm dịu. Chúng sanh trong những cảnh giới ấy mãi mãi sống trong trạng thái khốn khổ, luôn luôn bị sáu loại thức cưỡng chế. Nhãn thức, nhĩ thức, tỷ thức, thiệt thức, thân thức, và ý thức luôn luôn gây phiền não, đau khổ.

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

Người đời thường muốn sống thoải mái thông dong, ít phải bận tâm lo lắng, nhưng hoàn cảnh không dễ yên cho chúng ta sống như vậy. Nhiều người phải vất vả buồn phiền,

chán nản thất vọng, sầu não và than vãn. Vài người suốt đời không bao giờ vượt thoát ra khỏi cuộc sống hạn hẹp đầy đau khổ và vô phúc. Họ luôn luôn phải bận tâm lo lắng về cuộc sống. Họ là nạn nhân của thức uẩn.

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

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

Đối với tỷ thức cũng thế. Mặc dầu ta thích thưởng thức những mùi thơm dịu ngọt, nếu không được ắt không thỏa mãn. Do đó chúng ta đi tìm những loại trầm hương, các thứ dầu thơm và trồng những giống hoa có mùi thơm. Tuy nhiên, trong một vài cảnh ngộ chúng ta phải hít vào những mùi hôi thối khó chịu, có khi những hơi độc có thể làm tổn hại đến

sức khỏe. Đó là những trường hợp cho thấy rằng ta không thể điều khiển hay kiểm soát tỷ thức theo ý muốn, mà nó chỉ khởi sanh do nguyên nhân và cơ duyên. Mặc dầu ta muốn thưởng thức những vị ngọt bùi dễ chịu, nhưng nếu không có thức ăn vừa khẩu vị thì thiệt thức thích thú ắt không thể phát sanh. Do đó hằng ngày chúng ta tận lực gia công mong tìm những thức ăn ngon. Nhưng đến khi đau ốm, để chữa trị, chúng ta phải dùng thuốc đắng mà dĩ nhiên ta không thích. Điều này cho thấy rằng ta không thể điều khiển hay kiểm soát thiệt thức.

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

Mỗi người đều muốn có đời sống hạnh phúc, an vui và thoải mái vừa lòng, nhưng chỉ có thể thành tựu được như thế khi có đủ tiền của và phương tiện. Vậy phải luôn luôn tận lực cố gắng để bảo trì cuộc sống. Trong khi mong tìm phương tiện để sống tiện nghi thoải mái và vui vẻ, thì lại phải bận tâm suy tư về những nỗi khó khăn của cuộc sống hằng ngày -- về người thân kẻ yêu, về thân bằng quyến thuộc, về ông chồng

hay bà vợ hoặc con cái qua đời, về những vấn đề tài chánh, về công ăn việc làm, về tuổi già và sức yếu v.v... -- có thể khởi sanh bất cứ lúc nào và làm hỏng hết hạnh phúc của chúng ta. Đó là phương cách mà ý thức khởi sanh, tự động và tùy thuộc nhân duyên. Ta không thể điều khiển và kiểm soát.

### Nguyên Nhân Sanh Khởi

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

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

Đức Thế Tôn dạy như vậy nhằm giúp ta diệt trừ chấp thủ *sāmi attā*, vốn chủ trương rằng có một tự ngã nằm bên trong con người mà ta có thể kiểm soát và điều khiển theo ý muốn. Một khi đã loại trừ *sāmi attā* thì *nivīāsī attā*, chấp thủ rằng có một tự ngã trường tồn thường xuyên nằm bên trong con người, cũng đồng thời được tẩy sạch. Khi đã nhận thức rõ ràng rằng thức chỉ khởi sanh và hiện hữu do nhân duyên

và nhanh chóng tan biến, ta chứng nghiệm hiển nhiên rằng không có cái gì như một tự ngã bền vững thường còn. Thí dụ như nhãn thức chẳng hạn, chỉ khởi sinh khi có mắt và đối tượng của sự thấy, tức nhãn căn và nhãn trần. Cùng thế ấy nhĩ thức chỉ khởi sinh khi có nhĩ căn và nhĩ trần, tỷ thức chỉ khởi sinh khi có tỷ căn và tỷ trần, thiệt thức chỉ khởi sinh khi có thiệt căn và thiệt trần, thân thức chỉ khởi sinh do thân và đối tượng được sờ đụng, và ý thức chỉ khởi sinh khi có tâm và đối tượng tâm linh, tức ý và pháp. Khi hiểu biết rõ ràng những nguyên nhân tạo điều kiện đưa đến hậu quả thích ứng như thế nào, ý niệm chấp thủ một thực thể vĩnh tồn, *nivāsī attā*, tự nhiên tiêu diệt.

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

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

Ngày nay ta gọi đó là “linh hồn” hay thực thể sống.

Trong ngôn ngữ được dùng thường ngày, thức thường được nhắc đến hơn là thọ, tưởng và hành, mặc dầu tất cả ba uẩn này đều là những tâm sở đồng phát sanh với thức.

Người ta xem như chính cái thức cảm giác, chính thức hồi nhớ sự việc, và tạo nguyên nhân đưa đến hành động.

### **Câu Chuyện Tỳ Khuru Sāti**

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

**Tadevidam viññāṇam sandavatti saṃsārāti anaññaṃ.**

*“Chính cái thức này được chuyển sinh trong vòng luân hồi từ kiếp này sang kiếp kia, không có gì khác”.*

Vị tỳ khuru Sāti hiểu biết những lời dạy của Đức Thế Tôn như thế ấy. Thầy dựa quan kiến mình trên những câu chuyện trong Túc Sanh Truyện (*Jātaka*) như tích Vua Vessantara, tượng chúa Chaddan, và long vương Bhūridatta, được nói rằng đó là tiền thân của Đức Phật, là chính Đức Phật trong một tiền kiếp. Trong kiếp sống cuối cùng là Đức Phật, những phần thuộc sắc uẩn của Vua Vessantara, của tượng chúa Chaddan hay của long vương Bhūridatta đã tan rã và biến dạng, nhưng theo sự tin tưởng của Tỳ Khuru Sāti thì danh, tức phần tâm linh của Đức Phật trong kiếp này vẫn còn y là một với phần tâm linh của Vua Vessantara v.v... thức ấy không hoại diệt mà tồn tại vững bền xuyên qua những kiếp sống. Tỳ

khuru Sāti hiểu những lời dạy của Đức Phật như thế ấy. Đó chỉ là chấp thủ *nivāsī attā*, xem thức là một tự ngã liên tục, trường tồn vĩnh cửu.

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

Không thuyết phục được thầy tỳ khuru Sāti từ bỏ tà kiến của thầy, vài vị sư đem câu chuyện bạch lại với Đức Bôn Sur và Ngài cho mời thầy đến. Khi được hỏi, thầy lặp lại quan điểm của mình như sau: “Bạch Ngài, dựa trên những câu chuyện Jātaka (Túc Sanh Truyện) mà Đức Thế Tôn thuật lại, con thấy rằng thức, hay tâm hiện tại, là một với cái tâm trong những kiếp sống quá khứ. Tâm ấy không tiêu diệt mà chuyển sinh từ kiếp này sang kiếp khác. Con hiểu như vậy.”

Đức Phật hỏi thầy hiểu thức là gì?

“Bạch Ngài, thức là cái gì diễn đạt ý nghĩ của mình, cái

gì cảm thọ, cái gì kinh nghiệm hậu quả của những hành động tốt hay xấu (ở nơi đây hay một nơi nào), trong kiếp này hay trong một kiếp sống nào.”

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

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

Nhiều trường hợp cho thấy rằng cái “không-phải Giáo Pháp” được quảng bá lưu truyền như là “chính Giáo Pháp”.

Điều chánh yếu mà ta nên làm là thận trọng tỉ mỉ xem xét các lời dạy ấy để nhờ tận gốc rễ những giáo lý không hợp với chánh Pháp. Về phương diện này có lời tuyên ngôn chính xác như sau:

### **Tóm Lược Chánh Pháp**

1. *Sabba pāpassa akāraṇaṃ* -- Cố tránh mọi hành động bất thiện. Những hành động sai lầm bằng thân như sát sanh, trộm cắp, và tà hạnh, ta phải nên cố tránh. Những hành động bất thiện bằng lời nói như lời giả dối, phi báng và lời lẽ có tánh cách lăng mạ, xúc phạm người khác cũng phải nên cố tránh. Cũng nên cố tránh và từ bỏ những tư tưởng bất thiện. Tư tưởng bất thiện chỉ có thể được loại trừ bằng cách hành thiền Vắng Lặng và thiền Minh Sát (*vipassanā*). Cố tránh tất cả mọi hành động bất thiện bằng thân, khẩu, ý là Giáo Huấn Đầu Tiên của Đức Phật.

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

Vài người có ý xem thường pháp hành thiền Vắng Lặng.

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

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

Chúng ta có nghe “những lời dạy mới mẻ”, vốn đi ngược chiều với hai lời dạy thứ nhất và thứ nhì của Đức Phật. Người theo những lời dạy tương tự như vậy nói, “Những ô nhiễm bất thiện (*akusala kilesa*) không tồn tại vĩnh tồn, do vậy, không cần gì phải cố gắng loại trừ nó. Cùng thế ấy không cần phải cố gắng làm những điều lành, giữ giới, hành thiền Vắng Lặng hoặc thiền Minh Sát. Tất cả những cố gắng ấy đều vô ích và chỉ tạo đau khổ”. Ta phải hiểu rằng tất cả những lời dạy mới mẻ ấy hoàn toàn tương phản với chánh pháp mà Đức Phật giáo truyền.

### 3. *Sacitta pariyodapanam* -- Giữ tâm trong sạch.

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

Câu cuối cùng của lời dạy được tuyên ngôn chính xác là: “*Etaṃ Buddhāna sāsanaṃ*“. “Ba lời dạy này -- tức tránh

làm những điều ác, thực hành mọi điều thiện, giữ tâm trong sạch -- là Lời Dạy của tất cả chư Phật“. Phật Giáo chánh yếu chỉ bao gồm ba yếu tố ấy. Muốn giữ Phật Giáo tồn tại lâu dài, thịnh vượng, ta phải cố tránh những hành động bất thiện, càng nhiều càng tốt và chỉ dạy người khác không nên làm điều ác, càng nhiều càng tốt. Ta phải cố gắng tạo thiện nghiệp, càng nhiều càng tốt và khuyên dạy người khác làm như vậy. Nếu gặp ai dạy điều không-đúng-chánh Pháp như: “Không nên tránh làm điều ác, không nên làm điều lành“, ta phải tận tâm ngăn cản họ không nên dạy người những điều sai lầm như vậy. Ta phải thanh lọc tâm bằng cách hành thiện và khích lệ người khác cũng làm như vậy. Phải soi sáng sự hiểu biết sai lầm của họ nhằm mục đích duy trì bền vững và phồn thịnh giáo lý của Đức Phật.

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

“Các con có bao giờ nghe Như Lai giải thích Giáo Pháp như thế không?“

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

Rồi Đức Thế Tôn giải thích thêm:

“Mỗi thức phát sanh do những điều kiện của nó và được

đặt tên theo những điều kiện ấy. Như thức phát sanh do mắt và đối tượng của mắt thì được gọi là nhãn thức; thức phát sanh do tai và âm thanh thì gọi nhĩ thức; thức phát sanh do mũi và mùi thì gọi là tỷ thức; do lưỡi và vị thì gọi là thiệt thức; do thân và đối tượng được sờ đụng thì được gọi là thân thức; do tâm và đối tượng của tâm (pháp) thì được gọi là ý thức. Cũng như lửa, khi phát sanh do ta đốt củi thì được gọi là lửa củi; phát sanh do ta đốt gỗ tre, cỏ, phân bò, trấu, hay rác rưởi thì được gọi là lửa tre, lửa cỏ, lửa phân bò, lửa trấu, hay lửa rác, cùng thể ấy thức được gọi tùy theo điều kiện mà nó phát sanh như thế nào“.

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

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

Cũng cùng một thể ấy, nhãn thức và nhĩ thức mà thông thường ta có cảm tưởng là cùng một cái thức, nếu được thận

trọng quan sát thì rõ ràng là hai thức khác biệt, mỗi thức khởi sanh do những điều kiện của nó. Khi chỉ quan sát một loại thức riêng biệt như nhãn thức chẳng hạn, ta sẽ thấy những thức khác nhau khởi sanh từ những màu khác nhau, như trắng và đen. Thâu gọn thêm vào một màu, như màu trắng chẳng hạn, người hành thiền chuyên cần cẩn mật đã tiến đến tầng *udayabbaya ñāṇa*, tuệ sanh diệt, và *bhaṅga ñāṇa*, tuệ diệt, sẽ thấy rằng trong cái bề ngoài hình như chỉ là một cái thức duy nhất màu trắng liên tục trôi chảy, thật sự là chuỗi dài những chấp thức màu trắng riêng biệt, chấp này đến trước, phân biệt với chấp sau.

Sự phân biệt càng rõ ràng nổi bật hơn trong trường hợp nghe, ngửi và nếm, mỗi chấp thức được ghi nhận riêng rẽ và phân biệt. Trong hiện tượng sờ đụng, giữa những chấp thức riêng rẽ và phân biệt, sự ghi nhận mỗi chấp càng nhiều hơn và nổi bật rõ ràng hơn.

Khi cảm nghe đau, nếu thận trọng ghi nhận, “đau, đau” ta sẽ phân biệt rõ ràng mỗi chấp thức đau, từng chấp, từng chấp, lúc nó khởi sanh. Cùng thể ấy, ý nghĩ và tư tưởng cũng được ghi nhận riêng rẽ khi mỗi ý thức khởi sanh. Trong khi đang niệm phòng xep ở bụng, nếu có tư tưởng hay ý nghĩ nào xen vô, người hành thiền phải ghi nhận ngay lúc nó khởi sanh. Thông thường, khi niệm như vậy thì tư tưởng hay ý nghĩ vừa xen vào làm phiền ấy chấm dứt liền khi khởi sanh, nhưng nếu nó còn dai dẳng sanh khởi trở lại do những nguyên nhân như trước, người hành thiền phải quán sát và ghi nhận riêng rẽ từng chấp. Khi chú niệm di chuyển từng chấp này

đến chấp khác sự khởi sanh của mỗi chấp thức riêng rẽ sẽ được thấy rất là rõ ràng.

Qua mỗi ghi nhận riêng rẽ, khi hành giả có thể nhận ra sự khởi sanh của mỗi thức riêng biệt thì tự cá nhân chứng nghiệm bản chất vô thường của thức, bản chất căng thẳng làm khó chịu, đau khổ, vì liên tục khởi sanh và tan biến, nhanh chóng sanh diệt, và bản chất vô ngã, không có một thực thể đơn thuần, vì phải tùy thuộc nơi những nhân duyên mà ta không thể kiểm soát và điều khiển. Nhận chân được như vậy là điều tối quan trọng.

Sư đã giải thích đầy đủ như thế nào năm uẩn không phải là tự ngã. Giờ đây Sư trình bày một vài hình ảnh thí dụ để làm sáng tỏ thêm vấn đề. Những thí dụ này được trích từ Kinh *Phenapiṇḍupama Sutta*, phẩm *Khandhavagga*, trong bộ *Saṃyutta Nikāya*, Tập A Hàm:

**Phenapiṇḍupamaṃ rūpaṃ vedanā pubbuḷupamā**

**Marīcikūpamā saññā saṅkhārā kadalūpamā**

**Māyūpamañca viññāṇaṃ desitādiccabandhunā.**

### **Sắc Pháp Giống Như Khối Bọt**

Sắc, *rūpa*, giống như bọt nước mà ta thấy nổi trôi theo dòng suối hay trên sông rạch là một khối bọt do những bong bóng nước nhỏ tí ti hội tụ lại thành khối, cỡ một nắm tay, một đầu người, một thân người hay lớn hơn nữa. Mới nhìn thoáng qua ta thấy khối bọt hình như là một thực thể, nhưng nếu thận

trọng quan sát thì nó rõ ràng không có thực chất, không thể dùng vào việc gì.

Cũng cùng thể ấy, sắc pháp của con người, tức cơ thể vật chất với đầy đủ đầu, mình, tay, chân, dưới hình thức đàn ông hay đàn bà trông hình như là một khối bền bỉ vững chắc, như thường còn, xinh đẹp, và giống hình như một thực thể sống. Nhưng khi tỉ mỉ phân tách thì thân này cũng chỉ giống như một khối bột -- không có thể chất vững bền mà chỉ là sự cấu hợp của ba mươi hai thành phần ô trược như tóc, lông, móng tay, móng chân, răng, da, thịt, bắp thịt, và xương. Nếu phân tách thêm nữa với nhiều chi tiết hơn thì đó chỉ là sự cấu hợp của những điện tử vô cùng vi tế đến nỗi mắt thường không thể thấy. Giống như đồng cát to lớn được cấu thành do những hạt cát tí ti. Hoặc nữa chúng ta có thể lấy thí dụ một chén bột do từng hạt bột gạo hay bột mì vi tế hợp thành. Nếu ngâm vào nước nó sẽ trở thành bột nhồi, một khối bột mà ta có thể làm cho lớn hơn nhiều bằng cách thêm bột và thêm nước. Ta có thể nắn khối bột làm ra thành hình một người to lớn, nhưng đó không phải là một khối đặc chắc, mà là sự hợp thành của những hạt bột gạo hay bột mì. Cũng dường thế ấy, cơ thể của con người không phải là một khối đặc mà được cấu thành do những thành phần vi tế keo dính đặc lại thành một đồng lớn -- giống hệt như một khối bột, bên trong không có thể chất.

Không có một cốt lõi vững chắc thường còn, không có thể chất xinh đẹp, không có thực thể sống được gọi là “tự ngã“. Phẩm chất sắc pháp là một phần của cơ thể vật chất này. Loại những phần ấy ra thì thân này không còn hình thể. Đặc

tánh duỗi ra chiếm không gian của nguyên tố đất (*paṭhavī*) là phần của thân biểu hiện dưới sự xúc giác như gồ ghề hay láng lẩy, cứng hay mềm. Nguyên tố lửa (*tejo*) có đặc tính nóng hay lạnh và nguyên tố gió (*vāyo*) có đặc tánh di động là những phần khác của thân. Loại ba nguyên tố ấy ra ắt cơ thể con người mà ta có thể sờ đụng và cảm thọ sẽ không còn hiện hữu nữa. Mùi, một chuyển hóa của sắc pháp, cũng là một phần của thân. Do đó ta có thể cảm thọ thân người bằng mùi; nếu cũng loại bỏ phẩm chất mùi thì không còn gì mà thân người có thể được nhận ra hoặc hay biết.

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

Hơn nữa, những phần nhạy của sắc pháp ấy, như mắt và vật được thấy, không hiện hữu thường xuyên, mà luôn luôn sanh và diệt, luôn luôn có cái mới thay thế vào cái cũ. Như thế ấy thân này giống như là một cục, một miếng, hay một khối bột, một sự hợp thành của những sắc pháp không thể chất.

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

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

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

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

Cũng như ảo cảnh tạo hình ảnh ảo huyền làm cho thấy những lớp nước hay nhà cửa trong khi không có gì như vậy, cùng thế ấy, tưởng, *saññā*, làm cho ta lầm tưởng bất luận gì được thấy, nghe hay sờ đụng là con người, đàn ông hay đàn bà. Với những loại tưởng ảo huyền về những gì được thấy, được nghe, được sờ đụng hay được biết, con người dần thân vào nhiều hành động liên quan đến nó, giống như hươu nai rừng rú hoang dại chạy theo những ảo cảnh xa thẳm, ngỡ rằng đó là khối nước.

Nhằm nhận chân rằng tưởng chỉ là ảo huyền và để cứu giúp mình khỏi phải khôn khổ chạy theo những gì huyền ảo, không thật có, ta phải chuyên cần thận trọng ghi nhận tất cả những hiện tượng vật lý và tâm linh, ngay vào lúc nó khởi phát. Khi tâm an định tăng trưởng vững mạnh ta sẽ thấy rằng trong mỗi hiện tượng chỉ có đối tượng vật chất được biết và cái tâm hay biết nó; về sau ta sẽ biết rằng mỗi hiện tượng là

một diễn biến liên hệ giữa nhân và quả. Sau cùng tự cá nhân ta chứng nghiệm rằng cái tâm hay biết cũng như đối tượng được hay biết liên tục hoại diệt trong khi ta ghi nhận nó.

Như vậy cái mà trước kia tưởng, *saññā*, tin rằng là một cá nhân, một chúng sanh, một người đàn ông hay đàn bà, một tự ngã bền bỉ lâu dài và thường còn, thì nay được thấy là một sự phỉnh lừa gian trá, một hình ảnh ảo huyền, giống như ảo cảnh. Người hành thiền chứng nghiệm rằng trong thực tế đó chỉ là một tiến trình sanh và diệt, vô thường, khổ và vô ngã.

### **Hành (*saṅkhāra*) giống như loại cây không lõi**

Hành giống như một loại cây không lõi, như cây chuối chẳng hạn. Cây chuối nhìn cũng giống như một loại cây thường, mình đặc vững chắc, nhưng khi hạ xuống và quan sát ta sẽ thấy rằng thân cây chỉ là những lớp bẹ, bẹ này bọc trên bẹ kia, lớp này đến lớp khác, không có gì thực chất, không có lõi cứng. Hành uẩn cũng dường như cây chuối, không có thể chất bên trong. Hành bao gồm năm mươi loại tâm sở, do *cetanā*, tác ý, dẫn đầu. Những tâm sở quan trọng khác trong nhóm là xúc (*phassa*), sự chú ý (*manasikāra*), nhất điểm tâm (*ekagattā*), tầm (*vitakka*), sát (*vicāra*), tinh tấn (*virīya*), tham (*lobha*), sân (*dosa*), si (*moha*), ngã mạn (*māna*), tà kiến (*diṭṭhi*), hoài nghi (*vicikicchā*), không-tham, không-sân, không-si, đức tin (*saddhā*), niệm (*sati*), tâm từ (*mettā*), tâm bi (*karuṇā*), và tâm hỷ (*muditā*): tất cả đều là những tâm sở hợp thành hành (*saṅkhāra*). *Cetanā*, tác ý, chịu trách nhiệm cho

tất cả những sinh hoạt có tác ý (bằng thân, khẩu, ý), là yếu tố lãnh đạo. Hành có nhiều, và vì liên quan với tất cả những sinh hoạt, hành đóng vai trò quan trọng nổi bật. Như vậy hành phần lớn chịu trách nhiệm về sự chấp thủ tự ngã *attā*, quan niệm rằng tự ngã là nguyên lý chủ động, chính cái “ta” khiến hành động.

Ta thấy hình như hành có một cái lõi cứng chắc chắn hay có thể chất ổn định vững bền bên trong, nhưng trong thực tế rõ ràng bên trong không có thể chất. Người hành thiền có thể chứng nghiệm sự thật này bằng cách thường xuyên giữ chánh niệm, không ngừng ghi nhận những hiện tượng vật lý và tâm linh. Thí dụ như trong khi đi, niệm “đi, đi“, và “dở“, “bước“, “đạp“. Khi đã gom tâm an trụ vững chắc, tâm định đã tăng trưởng dừng mãi, hành giả niệm thêm ý muốn đi, hay ý muốn bước tới và nhận thấy rằng chính cái “ý muốn“ ấy cũng sanh rồi diệt. Mặc dầu ta thường mô tả “ý muốn“ là “phát tâm muốn đi“, nhưng trong thực tế đó là hành uẩn do *cetanā*, tác ý hướng đạo đưa đến hành động đi. Do tâm sở *cetanā* thúc đẩy, tác động đi bao gồm dở, bước và đạp được thực hiện.

Trước khi được có sự hiểu biết đúng như vậy, thường ta ý niệm rằng có cái “ta” muốn đi -- “Tôi đi bởi vì tôi muốn đi” -- Đó là chấp thủ tự ngã.

Giờ đây ta thấy rằng ý muốn đi rõ ràng biến chuyển vô thường, trí tuệ sanh khởi, hiểu biết rằng không có cái “ta“, không có tự ngã, mà chỉ có những hiện tượng. Ý muốn co tay vào, duỗi tay ra, di chuyển hay xoay mình, thay đổi tư thế, cũng được nhận thức dưới ánh sáng thực tế. Thêm nữa sự cố

gắng nhằm thực hiện những ý muốn ấy cũng là hành. Hành giả chứng nghiệm rằng trong đó không có gì như một tự ngã, mà chỉ là những hiện tượng luôn luôn diễn tiến, không ngừng chảy trôi.

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

### **Thức Giống Như Trò Ảo Thuật**

Thức, hay biết sự vật, cũng giống như trình diễn một trò ảo thuật. Khi nhìn thấy một đối tượng, người thường hiểu rằng mình thấy một người đàn ông, hay đàn bà và cũng hiểu rằng “Tôi thấy; chính tôi thấy“. Khi nghe cũng vậy, hiểu biết

rằng, “Tôi nghe tiếng nói của người đàn ông, tôi nghe tiếng nói của người đàn bà“. Khi ngửi một mùi, biết, “Đây là mùi của người này hay người nọ“, “tôi nghe mùi“. Khi ăn, biết, “Món ăn này do người này hay người kia nấu, chính tôi ăn“. Khi sờ đụng, hành giả biết, “Tôi sờ đụng vật này hay vật nọ, chính tôi sờ đụng“. Khi suy nghĩ, hành giả biết, “Tôi suy nghĩ, chính tôi suy nghĩ“.

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

Sư sẽ giải thích tiến trình hay biết, tức thức, trong sự thấy và sự suy tư. Nếu mắt bắt một hình thể, luồng trôi chảy của chấp tâm *bhavaṅga* (hộ kiếp) chấm dứt. Tức khắc theo sau đó liền khởi sanh chấp *pañcadvārāvajjana* (ngũ môn hướng tâm, tức một trong năm giác quan hướng về đối tượng, trong trường hợp này là *cakkhudvārāvajjana*, nhãn môn hướng

tâm). Tâm hướng về cảm giác thấy, tức khắc sau đó khởi sanh sự thấy (*cakkhuviññāṇa*), chỉ có sự thấy suông mà không nhận ra là gì. Vào lúc này chưa có sự hiểu biết theo ngôn ngữ thông thường là một người đàn ông hay đàn bà. Khi chấp tâm này chấm dứt liền khởi sanh chấp tiếp thọ tâm (*sampaṭicchana*), tiếp nhận đối tượng được thấy. Sau khi chấp tâm tiếp thọ này chấm dứt liền khởi sanh chấp suy đặc tâm (*santīraṇa*), xem xét đối tượng được tiếp nhận. Sau đó là giai đoạn quyết định xem đối tượng có thích thú vừa lòng hay không với chấp tâm được gọi là *voṭṭhāpana*, xác định tâm. Khi chấp tâm này chấm dứt liền khởi sanh một loạt những chấp tâm có tính cách tích cực gọi là *javana*, xung lực, nhanh chóng trôi qua trong một luồng bảy chấp. Với sự chấm dứt của chấp *javana* cuối cùng chấp đăng ký tâm, *tadālabhāna*, liền khởi sanh trong hai chấp. Sau chấp đăng ký tâm này tiến trình thức (hay biết) hoàn tất tròn đủ và tức khắc theo sau đó là những chấp *bhavaṅga*, trạng thái tiêu cực của tâm, như trong giấc ngủ mê không mộng寐<sup>1</sup>.

Tóm lược, khi chấp tâm hộ kiếp, *bhavaṅga*, có tính cách tiêu cực, chấm dứt, liền khởi sanh chấp *āvajjana*, có nghĩa là hướng về. Đây là một trong năm giác quan hướng về đối tượng -- trong trường hợp này là mắt; kế tiếp theo sau là nhãn thức và chấp tâm tiếp thọ (*sampaṭicchana*); rồi đến tâm suy đặc (*santīraṇa*); tiếp theo sau nữa là tâm xác định (*voṭṭhāpana*). Theo sau tâm xác định là một luồng bảy chấp tâm *javana*,

---

<sup>1</sup> Lời người dịch: Muốn có thêm chi tiết xin đọc A Manual of Abhidhamma, tác giả Cố Đ.Đ. Nārada. Bản dịch là Vi Diệu Pháp Toát Yếu, chương III.

xung lực, liên tục và nhanh chóng trôi qua; rồi đến tâm đăng ký (*tadālabhāna*), liên tục phát sanh trong hai chấp và chấm dứt tiến trình. Như vậy, mỗi khi có một trần cảnh được thấy, từ lúc vừa xuất hiện ở nhãn quan đến lúc chấm dứt ở tâm đăng ký, trong một tiến trình tâm thông thường có tất cả mười bốn chấp tư tưởng.

Nếu ấn tượng của vật được thấy không đủ mạnh, tiến trình tâm sẽ chấm dứt ở giai đoạn *javana*, xung lực. Khi tâm quá suy yếu, như lúc lâm chung chẳng hạn, luồng *javana* chỉ phát sanh trong năm hoặc sáu chấp. Khi ấn tượng quá mờ, không rõ ràng, tiến trình tâm sẽ trôi chảy đến chấp *voṭṭhāpana*, xác định, và sau đó hai ba chấp nữa thì tiến trình hay biết (thức) chấm dứt. Khi tuệ minh sát (*vipassanā*) thật mạnh, tiến trình không đến được tới giai đoạn *javana* mà ngừng ngang sau hai ba chấp xác định (*voṭṭhāpana*) rồi chìm vào luồng *bhavaṅga* trở lại. Điều này hợp theo những lời dạy mà một thầy sa di trẻ tuổi đã giảng cho vị tỳ khuru Poṭhila<sup>1</sup>.

Theo lời dạy này, đối với sự hay biết ở năm cửa giác quan (tức nhãn thức, nhĩ thức v.v...) người hành thiền chỉ để tiến trình tâm chạy đến giai đoạn *javana* và chấm dứt ở đó.

---

<sup>1</sup> Trích từ một câu chuyện của Bản Chú Giải Kinh *Dhammapada*, Pháp Cú. Chuyện thuật rằng có một vị pháp sư cao hạ với sức học uyên thâm đến học thiền với một thầy sa di trẻ tuổi đã giác ngộ. Thầy sa di lấy thí dụ người kia muốn bắt một con rắn mối vừa chạy chui vào trong một gò mối, và gò mối có sáu cái lỗ. Để bắt cho được con rắn mối người ấy phải đóng chặt lại năm lỗ và ngồi chực chờ tại cái lỗ còn chưa đóng. Cũng dường thế ấy, người hành thiền “đóng chặt” (tức hạn chế, không hay biết đến) năm giác quan và để hết tâm canh chừng cái cửa tâm (ý môn).

Như nói ở phần trên, trong tiến trình hay biết xuyên qua mắt (nhãn thức), đối tượng được thấy chỉ là sự thấy trong ý nghĩa cùng tốt (tức theo chân đế), mà không có hình thức chế định (tức tục đế) như thấy đó là một người đàn ông hay đàn bà. Sau khi hoàn tất tiến trình, tâm chìm trở lại vào luồng *bhavaṅga* trong vài chập.

Rồi tiến trình hay biết (thức) xuyên qua ý môn, *manodvāravithī*, khởi sanh do sự suy xét về đối tượng được thấy. Từ *bhavaṅga*, ý môn hướng tâm, *manodvārāvajjana*, khởi sanh, tiếp theo là tiến trình xung lực, *javana*, liên tục trôi chảy trong bảy chập và tâm đăng ký, *tadālabhāna*, phát sanh trong hai chập. Do đó toàn thể tiến trình gồm mười chập tâm và chìm vào *bhavaṅga* trở lại. Trong tiến trình tâm này, đối tượng (tâm linh) chỉ là sự suy tư về sự thấy, không căn cứ trên một khái niệm sai lầm của kinh nghiệm trước.

Khi tiến trình hay biết khởi sanh lần thứ nhì thì đối tượng là khái niệm về hình thể và đáng điều đã trở thành đối tượng -- hình thể và đáng điều của một người đàn ông hay đàn bà chẳng hạn. Khi tiến trình lặp lại lần thứ ba khái niệm về danh tánh (của người đàn ông hay đàn bà) sẽ là đối tượng. Từ đó trở đi mỗi lần suy tư về những gì được kinh nghiệm trước, đối tượng sẽ luôn luôn là một khái niệm; “Tôi thấy một người đàn ông, tôi thấy một người đàn bà”. Thức trình diễn những trò ảo thuật như thế đó, tráo trở, biến đổi thực tế, thay thế vào đó những khái niệm.

### Tóm Lược

1. Trong tiến trình nhận thức đầu tiên, thức chỉ đăng ký thực tế cùng tốt (chân đế) của đối tượng được thấy.

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

3. Trong vòng suy tư thứ nhì, những khái niệm về hình thể và đáng điệu của đối tượng được thấy phát sanh.

4. Trong vòng suy tư lần thứ ba, khái niệm về sự nhận ra đối tượng được thấy phát sanh.

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

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

khởi do suy tư không thể khởi phát. Đúng theo lời dạy *diṭṭhe diṭṭhamattam bhavissati*, “chỉ có sự thấy trong lúc thấy“, nhãn thức chấm dứt tiến trình ngay tại đây.

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

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

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

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

Đã giảng giải dông dài và đầy đủ điểm này, giờ đây Sư chấm dứt thời Pháp hôm nay.

## [IV]

### THẤY VÔ NGÃ

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

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

### **Khó Thấu Hiểu Đặc Tướng Vô Ngã**

“Đặc tướng vô thường và khổ có phần dễ hiểu, nhưng đặc tướng vô ngã thì khó thông hiểu“, chú giải *Sammohavinodanī* nói như vậy. Theo chú giải này, những lời than như “Than ôi, thật là vô thường, quả thật là phù du tạm bợ“ sẵn sàng đến với tâm ta mỗi khi vô tình làm rớt bể một cái hũ. Lại nữa khi bị mụn nhọt, một vết thương hay bị gai đâm chích ta liền than thảm, “Than ôi, quả thật đau nhức, khó chịu“. Bằng cách ấy đặc tướng vô thường và khổ được nhận thấy rõ ràng và dễ hiểu. Nhưng cũng như rất khó mà chỉ cho ai khác tìm một vật nằm trong tối, không thể hiểu biết dễ dàng đặc tướng vô ngã.

Đặc tướng vô thường và khổ được hiểu biết rộng rãi, ở trong cũng như ở ngoài giáo lý nhà Phật, nhưng đặc tướng vô ngã chỉ được đề cập đến trong Phật Giáo. Những vị ngoài Phật Giáo như đạo sĩ ẩn dật Sarabaṅga chỉ có thể thuyết giảng về bản chất vô thường và đau khổ, còn lý vô ngã thì vượt hẳn ra ngoài tầm hiểu biết của các Ngài. Nếu các vị đạo sĩ ấy có thể dạy lý vô ngã thì những đệ tử của họ đã có thể chứng đắc Đạo Tuệ và Quả Tuệ, nhưng vì các Ngài không thể dạy nên không có ai thành đạt Thánh Đạo và Thánh Quả.

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

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

### Thấy Vô Ngã Qua Đặc Tướng Vô Thường

Trong kinh *Chachakka Sutta*, phần *Uparipannāsa* của bộ *Majjhima Nikāya*, Trung A Hàm, ta thấy đặc tướng vô thường được dùng làm phương tiện để giải thích đặc tướng vô ngã. Theo bài Kinh này người hành thiền phải hiểu sáu phân hạng của sáu yếu tố như sau:

1. Sáu căn môn: nhãn, nhĩ, tỷ, thiệt, thân, và ý;
2. Sáu trần cảnh: sắc, thanh, hương, vị, xúc, và pháp;
3. Sáu loại thức: nhãn thức, nhĩ thức, tỷ thức, thiệt thức, thân thức và ý thức;
4. Sáu loại xúc (*phassa*): sự tiếp xúc xuyên qua mắt, qua tai, qua mũi, qua lưỡi, qua thân và qua tâm;
5. Sáu loại thọ: cảm thọ xuyên qua mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, và tâm;
6. Sáu loại tham vọng: khát khao ham muốn được thấy

hình thể, được nghe âm thanh, được ngửi mùi, được nếm vị, được sờ đụng và cảm kích.

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

Cùng thể ấy, trong khi nghe, khi ngửi, nếm, sờ đụng, và suy tư phải hiểu biết sáu hạng sáu đối tượng ấy. Vị hành giả mà hay biết đúng lúc như vậy tự cá nhân mình sẽ nhận thức rằng mắt, đối tượng được thấy và sự thấy (nhãn thức) khởi sanh và chấm dứt. Vị ấy chứng nghiệm, “Trước đây ta nghĩ rằng có một thực thể thường còn, một tự ngã hằng cửu. Giờ đây, qua sự chứng nghiệm bằng cách thật sự quán sát ta nhận thức rằng chỉ có những hiện tượng thiên nhiên không ngừng sanh diệt. “Nhận thức rằng không có một tự ngã, không có một thực thể sống, người hành thiền có thể ngạc nhiên không biết mình ngồi đây hành thiền cho ai. Xuyên qua sự hiểu biết đầy đủ về bản chất vô thường của vạn hữu hành giả chứng ngộ rằng không có một tự ngã. Để chỉ dạy rõ ràng kinh nghiệm thực tiễn này Đức Thế Tôn tiếp tục bài kinh *Chachakka Sutta* như sau:

“Phản nhay của mắt, là nền tảng của sự thấy (nhãn thức) khởi sanh và chấm dứt mỗi khi thấy; do vậy nó không phải

thường còn, không tồn tại vĩnh viễn, không phải là thực thể hằng cửu vững bền, là tự ngã, như hình như nó là vậy. Nếu ta nói, ‘mắt là tự ngã’ thì cũng giống như nói rằng tự ngã của ta khởi sanh và hoại diệt, không ổn định, không tồn tại vững bền. Do đó ta phải kết luận rằng phần nhạy của mắt không phải là tự ngã“.

Cùng thế ấy ta có thể kết luận tương tự đối với hình thể (đối tượng của sự thấy), nhãn thức, nhãn xúc (tức sự tiếp xúc giữa mắt và đối tượng của mắt), và sự ưa thích và ham muốn của mắt: tất cả đều không phải tự ngã. Đó là phương cách mà sáu hiện tượng, trở thành nổi bật vào lúc nghe, ngửi, nếm, sờ đụng và suy tư, được xem là vô ngã.

### **Thấy Vô Ngã Xuyên Qua Đặc Tướng Đau Khổ**

Chính trong kinh *Anattalakkhaṇa Sutta*, Vô Ngã Tướng, đặc tướng vô ngã được giải thích bằng đặc tướng khổ như sau: “Vì hình sắc không phải là tự ngã của ta nên có chiều hướng gây đau khổ cho ta. “Cái gì cưỡng chế hay áp bức ta là đáng cho ta sợ, là nguyên nhân gây đau khổ và rất hiển nhiên là một nguồn đau khổ, không thể là chính ta, là tự ngã, là thực thể sống bên trong ta.

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

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

“Thân không thường còn. Cái gì không thường còn là (nguyên nhân gây) đau khổ. Cái gì đau khổ không phải là tự ngã. Cái gì không phải tự ngã phải được nhận thức với trí tuệ thích nghi theo đúng sự thật là, ‘Đây không phải là của tôi, cái này không phải là tôi, cái này không phải là tự ngã của tôi’.”

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

Cùng một thế ấy, do những đặc tướng vô thường và khổ, thọ, tưởng, hành và thức cũng phải được xem là không phải tự ngã. Trong phần sau của kinh *Anattalakkhaṇa Sutta*, Vô Ngã Tướng, ta sẽ thấy bản chất vô ngã được mô tả căn cứ trên đặc tướng vô thường (*anicca*) và đau khổ (*dukkha*).

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

### **Cuộc Thảo Luận Với Đạo Sĩ Saccaka**

Saccaka là đạo sư của những hoàng tử ở thành Vesālī. Ông hỏi Đức Assaji, vị sư trẻ tuổi nhất trong nhóm năm vị đạo

sĩ được gọi là năm anh em Kiều Trần Như, “Đạo Sĩ Gotama (Cồ Đàm) dạy đệ tử như thế nào? Những lời dạy của Ngài cốt yếu là gì?” Đức Assaji trả lời, “ ‘Sắc, thọ, tưởng, hành và thức là vô thường, không phải tự ngã.’ Đó là những lời dạy của Đức Bổn Sư; đó là điểm trọng yếu trong giáo huấn mà Ngài ban truyền”.

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

Saccaka không học đủ những lời dạy của Đức Phật và không hiểu biết Giáo Pháp (*Dhamma*) qua kinh nghiệm của pháp hành. Ông chỉ có một ý niệm sai lầm, xem Giáo Pháp là thấp kém và tự phụ, hãnh diện rằng mình cao hơn nhiều.

Do đó ông cố đi gặp Đức Thế Tôn để tranh luận. Ông chắc chắn rằng mình sẽ thắng và, muốn cho mọi người mục kích sự thắng cuộc vẻ vang ấy ông mời theo những người trong hoàng tộc Licchavi của thành Vesālī, khoe khoang rằng khi tranh luận về vấn đề giáo lý ông ta sẽ “quây quần Đức Phật như người to lớn mập mạnh chụp đầu một đứa trẻ và quay vòng“. Khi đến trước mặt Đức Thế Tôn vị đạo sĩ xin phép Ngài được nêu lên những câu hỏi.

Ông hỏi, “Bạch Đức Gotama, các vị đệ tử của Ngài được dạy như thế nào? Điểm chánh yếu của giáo huấn ấy là gì?“ Đức Thế Tôn cũng trả lời y như câu trả lời của Đức Assaji: “Sắc, thọ, tưởng, hành, và thức là vô thường, vô ngã. Như Lai dạy đệ tử như vậy. Đó là điểm chánh yếu của giáo huấn.“

Đến đây Đạo Sĩ Saccaka đưa ra một thí dụ: “Bạch Đức Gotama, hột giống và mầm non phải nương nhờ nơi đất, nó phải tùy thuộc nơi đất để vươn mình mọc lên thành cây con và cây lớn; cùng thế ấy, mỗi hành động được thực hiện với nghị lực và sức mạnh cũng cần phải có đất để nâng đỡ, con người có cơ thể vật chất như một tự ngã có thực chất, *attā*, và phải tùy thuộc nơi hình thể vật chất ấy để có những hành động thiện hay bất thiện. Ta tùy thuộc nơi thọ, tưởng, hành và thức như một tự ngã có thực chất và tùy thuộc nơi thọ, tưởng, hành, và thức để thực hiện những hành động thiện và bất thiện“.

Những lời quả quyết xác nhận này có nghĩa là hột giống và cây phải tùy thuộc nơi sự nâng đỡ của đất để mọc lên; cùng thế ấy, tất cả những loại sinh hoạt cũng cần phải có nghị lực

và sức mạnh. Như cây cối cần sự nâng đỡ của đất, hành động thiện và bất thiện do những cá nhân thực hiện cần phải có sắc, thọ, tưởng, hành, và thức như tự ngã; chính nhờ tùy thuộc nơi những cái “ta” ấy mà hành động được thực hiện. Cũng chính những cái “ta” gặt hái hậu quả (tốt hay xấu) của hành động. Nếu hình sắc vật chất là vô ngã, không có tự ngã, thì cái gì nâng đỡ những hành động tạo thiện hay bất thiện nghiệp, và ai sẽ gặt quả?

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

“Đúng vậy, Bạch Đức Gotama, tôi chủ trương như vậy, và những người ở đây cũng đều hiểu biết như vậy.“

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

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

Chừng ấy Đức Thế Tôn hỏi: “Này Saccaka, những người

cầm quyền cai trị đất nước như Vua Pasenadi (Ba Tư Nặc) và Vua Ajātasattu (A Xà Thế) chẳng hạn, các Ngài có đủ quyền năng hành hình những ai phải bị hành hình, phạt những ai đáng bị phạt, đày ải những ai đáng bị đày. Những vị ấy có đủ quyền thống trị quốc gia của mình, có phải vậy không, Saccaka?”

“Các vị quốc vương ấy quả thật là chúa tể trong vương quốc. Các Ngài có đủ quyền thống trị đất nước: chí như những vị Licchavi, được dân chúng bầu làm chúa, cũng nắm đủ quyền hành quyết, hình phạt, hay đày ải trong xứ mình“. Saccaka trả lời, ông đã vượt qua giới hạn của câu hỏi, không ngờ hậu quả của nó tai hại như thế nào đối với đức tin của mình.

Đức Thế Tôn bèn hỏi: “Này Saccaka, Ông nói rằng sắc là tự ngã, là cái “ta“ của Ông, vậy Ông có trọn quyền kiểm soát, sai bảo, “Cái ‘ta của tôi‘ hãy như thế này, cái ‘ta của tôi‘ hãy không như thế kia“ không? Ông có quyền kiểm soát và sai khiến nó như thế không?”.

Lúc bấy giờ Saccaka kẹt vào thế tấn thối lưỡng nan. Giáo lý “chấp ngã“ của ông chủ trương rằng ta có quyền kiểm soát và sai bảo thân theo ý muốn. Chấp thủ *sāmi attā* mà chúng ta đã nhắc đi nhắc lại nhiều lần, chấp rằng có thể kiểm soát, làm cho “cái ta“ phải như thế nào theo ý muốn của mình. Đến đây, vì Saccaka đã xác nhận rằng các vị vua chúa có trọn quyền điều khiển và kiểm soát “vương quốc của mình“ thì đương nhiên ông cũng công nhận rằng cơ thể vật chất này mà ông chấp là “của mình“ cũng phải có thể được kiểm soát và điều khiển tùy theo ý mình. Nếu ông chấp nhận như vậy, câu hỏi sắp đến sẽ là ông có thể điều khiển cái thân của ông, bảo nó

vẫn mãi mãi trẻ trung như thân hình các vị hoàng tử dòng Licchavi kia không? Nếu ông trả lời rằng mình không thể sai bảo như thế thì điều này có nghĩa là ông chấp nhận rằng mình không thể kiểm soát thân, và do đó thân không phải là “ta“, hay tự ngã. Tự thấy mình đang ở trong thế kẹt, tôi không được mà lui cũng không được Saccaka lặng thinh, không trả lời.

Đức Thế Tôn lặp lại câu hỏi lần thứ nhì, nhưng Saccaka vẫn giữ im lặng. Trước khi hỏi lần thứ ba Đức Phật cảnh cáo: “Này Aggivessana<sup>1</sup>, Ông nên trả lời câu hỏi của Như Lai. Giờ phút này không nên giữ im lặng. Khi được một vị Tathāgata, Như Lai, hỏi đến lần thứ ba mà không trả lời ắt đầu sẽ bị bẻ làm bảy miếng.“

Vào lúc bấy giờ được nói là có một vị thiên lôi từ cảnh trời tay cầm lưỡi tầm sét bay lượn quanh quần trên đầu Saccaka. Chỉ có Đức Thế Tôn và Saccaka nhìn thấy. Cũng giống như ngày nay có vài người thấy ma, chỉ có những người ấy, người khác không thấy. Thấy thiên lôi sẵn sàng để bửa đầu mình Saccaka kinh hoàng sợ hãi; nhưng khi nhìn thấy mọi người có vẻ bình thường không lo sợ thì ông nhận biết rằng những người kia không ai thấy thiên lôi, chỉ có một mình ông. Do đó ông không thể nói rằng mình bị thiên lôi ép buộc phải trả lời như thế nào. Biết rằng lúc bấy giờ chỉ còn Đức Thế Tôn là nơi mà ông có thể nương tựa, không ai khác, Saccaka phục tùng bạch Phật: “Xin Đức Thế Tôn nêu lên câu hỏi, tôi sẵn sàng giải đáp“.

---

<sup>1</sup> Aggivessana là tông phái của Saccaka.

Đến đây Đức Thế Tôn hỏi: “Này Aggivessana, Ông nghĩ thế nào về điều này? Ông nói rằng sắc là tự ngã; vậy Ông có thể bảo cái tự ngã ấy, ‘Thân này hãy như thế này, thân này hãy không như thế kia’, theo như ý Ông muốn được không?”

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

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

“Bây giờ, này Aggivessana, Ông nghĩ như thế nào? Ông đã nói rằng thọ là tự ngã của Ông, vậy Ông có thể sai bảo chẳng cái tự ngã ấy, ‘Thọ này hãy như vậy, thọ này hãy không như thế kia’, đúng theo như ý Ông muốn không?”

‘Bạch Ngài không, ta không có quyền kiểm soát’.

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

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

Rồi Đức Thế Tôn hỏi thêm: “Này Aggivessana, Ông nghĩ sao về điều này? Người nọ khư khư chấp thủ những uẩn vốn gây đau khổ ấy, bám siết vào, nắm chặt lấy, ôm giữ chắc lại, tin chắc rằng, ‘cái này của tôi, cái này là tôi, cái này là tự ngã của tôi’; con người có quan kiến như vậy có thể nào hiểu biết thật sự và thấu đáo đau khổ là gì và có thể chấm dứt đau khổ không?“ Câu hỏi này quả thật thâm sâu: nếu người kia biết rằng các sắc uẩn và danh uẩn ấy là đau khổ mà vẫn thỏa thích hưởng thụ trong sắc pháp và danh pháp phát hiện nơi sáu cửa giác quan và nghĩ rằng, “đây là tôi, đây là của tôi, đây là tự ngã của tôi“. Người ấy có thể nào chấm dứt đau khổ không? Có thể nào người ấy loại trừ đau khổ không?

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

“Trong trường hợp này“, Đức Thế Tôn hỏi, “Có phải không ông là người chấp thủ những uẩn đau khổ ấy, bám siết vào, nắm chặt lấy, ôm giữ chắc lại, là người tin chắc rằng, ‘cái này của tôi, cái này là tôi, cái này là tự ngã của tôi’?“ Saccaka

trả lời, “Bạch Ngài, chính tôi là con người như vậy. Làm sao tôi có thể khác?”

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

“Này Aggivessana, thí dụ như có người kia vào rừng muốn chặt một cây có lõi cứng. Anh thấy một cội cây loại cây chuối và nghĩ rằng cây ấy có lõi cứng bên trong nên đốn ngã xuống. Rồi anh tĩa ngọn, rong nhánh, chặt phần trên của cây và bắt đầu lột vỏ. Hết lớp này đến lớp khác anh không tìm thấy gỗ, nói chi đến lõi cứng.

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

thì không có giọt mồ hôi nào trong mình“. Đức Thế Tôn nói vậy và vén y cho mọi người thấy một phần thân mình khô ráo không có một giọt mồ hôi.

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

Trong khi Dummukha, hoàng tử dòng Licchavi trình bày với Đức Thế Tôn thì các vị khác cũng nóng lòng chờ đợi tới phiên mình để nói lên về Saccaka với những câu chuyện thí dụ khác. Thấy tình hình diễn tiến không mấy tốt đẹp, người này đến người kia sẽ chồng chất những điều sĩ nhục trên vai ông, Saccaka quyết định ngăn chặn Dummukha lại, không để nói thêm: “Hãy ngưng lại Dummukha, chúng ta đang thảo luận với Đức Gotama chứ không phải với Ông“. Rồi ông bạch với Đức Thế Tôn, “Bạch Ngài Gotama, hãy để yên như

vậy, tôi muốn chấm dứt nơi đây những gì tôi nói và những gì người khác nói. Đó là những câu chuyện băng quơ, không ý nghĩa quan trọng“. Rồi ông bạch hỏi Đức Thế Tôn: Trong Phật Giáo phải thực hành thế nào để tiến đạt đến mức có thể chế ngự hoài nghi và có đức tin vững chắc không lay chuyển. Đức Thế Tôn dạy ông rằng ta phải hành thiền cho đến giai đoạn có thể thấy với tuệ minh sát và Đạo tuệ, rằng năm uẩn: sắc, thọ, tưởng, hành và thức mà người đời thường khái niệm sai lầm là “của ta“, “ta“, “tự ngã của ta“ trong thực tế không phải “của ta“, “không là ta“, “không là tự ngã của ta“.

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

Đức Phật dạy:

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

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

Một loại tà kiến khác chủ trương rằng chỉ có một uẩn là tự ngã. Hiển nhiên đó là trường hợp chấp thủ tự ngã của *Sāti*, được trình bày ở chương IV và cũng là chấp thủ *vedaka attā* và chấp thủ *kāraṇa attā*.

### Biện Luận Về Một Tự Ngã Độc Lập

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

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

Như vậy trong kinh *Anattalakkhaṇa Sutta*, Vô Ngã Tướng, ta thấy những chữ, “sắc không phải tự ngã; thọ không phải tự ngã; tưởng không phải tự ngã; hành không phải tự ngã; thức không phải tự ngã” hoàn toàn loại bỏ và biện bác tất cả

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

Nếu chấp sắc uẩn là tự ngã thì bốn uẩn còn lại là những thành phần, là đặc tính và sự nâng đỡ của cái ngã ấy và như vậy cũng là chấp ngã. Nếu chấp một trong bốn uẩn kia, như thọ uẩn chẳng hạn, là tự ngã, thì bốn uẩn còn lại cũng được xem như thành phần, là đặc tính và sự nâng đỡ của cái ngã ấy. Tuyên ngôn “sắc pháp không phải là tự ngã” biện bác loại trừ tất cả những loại chấp ngã ấy.

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

**Tam kim maññatha bhikkhave rūpaṃ niccaṃ vā aniccaṃ vāti. Aniccaṃ Bhante. Yampanāniccaṃ dukkaṃ vā tam sukkaṃ vāti. Dukkhaṃ Bhante. Yampanāniccaṃ dukkaṃ vipariṇāma dhammaṃ kallaṃ nu tam samanupassituṃ etaṃ mama eso hamasmi eso me attāti. No h'etaṃ Bhante.**

*“Này chư Tỳ Khuru, các con nghĩ thế nào? Hình sắc là thường còn hay vô thường?”*

*“Bạch Đức Thế Tôn, là vô thường.”*

Đức Thế Tôn hỏi Nhóm Năm Vị Tỳ Khuru hình sắc có là thường còn hay không? Bạch Ngài, “Nó không thường còn“. Câu trả lời này có thể được nói lên do một người thường, người có kiến thức nhờ nghe ai khác dạy, nhưng Đức Thế Tôn muốn một câu trả lời dựa trên tuệ giác mà chính người

trả lời đã chứng nghiệm, và trong Nhóm Năm Vị Tỳ Khuru, tất cả đều đã chứng ngộ Đạo Quả Tu Đà Hườn, tức đã tự mình chứng nghiệm chân lý. Câu trả lời của các vị này dựa trên tuệ giác của chính bản thân mình. Đó là ý muốn của Đức Phật.

Quý vị hành giả trong thiền viện đây cũng có thể trả lời câu hỏi này dựa trên kiến thức bản thân của mình. Khi niệm “phồng“, hành giả nhận thức rõ ràng hiện tượng giãn ra, ép lên, và di chuyển của bụng. Những hiện tượng giãn ra, ép lên và cử động là sự biểu hiện của nguyên tố gió (*vāyo dhātu*). Trước đó không có những hiện tượng ấy; nó trở nên hiển hiện khi bụng bắt đầu phồng lên. Như vậy đó là sự sanh khởi, rồi trở thành, của hiện tượng. Di động phồng lên của bụng là sự bắt đầu sanh khởi của hiện tượng được hành giả thận trọng quán sát và ghi nhận. Khi di động phồng lên chấm dứt, những hiện tượng giãn ra, ép lên và di động của bụng không còn nữa. Ta nói là nó ngưng lại, tan biến, chấm dứt, diệt. Như vậy khi quán niệm di động phồng lên của bụng người hành thiền cũng nhận thức trạng thái sanh khởi rồi hoại diệt, tan biến. Hiện tượng tan biến tiếp liền theo sự sanh khởi và trở thành này chắc chắn là đặc tướng của vô thường: sanh, trụ, diệt.

Chứng nghiệm đặc tướng vô thường trong khi niệm phồng xẹp ở bụng là thật sự minh sát bản chất vô thường *aniccanupassanā ñāṇa*. Tuệ giác hiểu biết đặc tướng vô thường phát sanh do quán niệm trạng thái khởi sanh và hoại diệt là *sammasana ñāṇa*, tuệ thấu đạt, mức đầu của một loạt mười tuệ giác phát triển do thiền Minh Sát. *Sammasana ñāṇa*, tuệ thấu đạt, chỉ nhận thức trạng thái khởi sanh và hoại

diệt của những hiện tượng tâm vật lý mà chưa tri giác đầy đủ những chi tiết vi tế ở khoảng giữa. Đây chỉ là kiến thức thô thấp nhờ thấy được hiện tượng trở thành và tan biến của những tiến trình liên tục tiếp diễn, ngay vào lúc nó khởi sanh.

Khi niệm phòng lên ở bụng, hành giả nhận thấy bụng bắt đầu phòng lên và chấm dứt. Hiểu biết sự khởi sanh của trạng thái phòng lên là hiểu biết sự trở thành, hiểu biết sự chấm dứt của trạng thái phòng lên là hiểu biết sự tan biến. Thấy rõ trạng thái trụ và diệt của mỗi di động phòng lên không thể có khái niệm lầm lạc rằng đó là thường còn.

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

### **Đặc Tướng Vô Thường**

*Anicca khayattthena*: một điều kiện là vô thường bởi vì bản chất của nó là đi đến chấm dứt. Theo định nghĩa này, trạng thái xẹp xuống của bụng, biểu hiện qua di động thô rút xẹp xuống đến cùng, chấm dứt không xuống nữa. Như vậy di động ấy là vô thường. Một Chú Giải khác định nghĩa *hutvā abhāvato anicca*: trước đó không hiện hữu, nó trở thành hiện hữu và rồi tan biến, như vậy là vô thường.

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

Khi co tay vào hay duỗi tay ra, thận trọng quán niệm, “co vào, co vào” hay “duỗi ra, duỗi ra” và rõ ràng nhận thấy mỗi cử động từ lúc bắt đầu đến lúc chấm dứt. Thấy được như vậy là nhờ tiến trình di động được thận trọng ghi nhận. Người thiếu niệm ắt không thể hay biết cử động co tay vào hay duỗi tay ra của mình. Hay dù có hay biết đi nữa người ấy không phân biệt rõ ràng lúc bắt đầu cử động đến lúc chấm dứt. Người ấy sẽ có cảm tưởng rằng cái tay ở đó trước khi co vào hay duỗi ra sẽ còn đó sau khi cử động. Khi co tay vào hay duỗi tay ra hành giả thấy có di động chậm chạp của tay mình từ khoảnh khắc này đến khoảnh khắc kế tiếp. Trong mỗi trường hợp co vào hay duỗi ra, lúc bắt đầu duỗi ra và di động là bắt đầu có sự hiện hữu của nguyên tố gió (*vāyo dhātu*), và

khi chấm dứt cử động duỗi ra và di động là sự chấm dứt của nguyên tố gió (*vāyo*). Khi niệm co vào, hiểu biết sự khởi đầu và sự chấm dứt của nguyên tố gió (*vāyo*). Cùng thế ấy, khi niệm duỗi ra và hiểu biết rõ ràng sự bắt đầu và sự chấm dứt của mỗi cử động duỗi ra là hiểu biết sự phát sanh và chấm dứt của nguyên tố gió (*vāyo*). Trong khoảng thời gian của một cử động co vào hay duỗi ra, hiểu biết những di động chậm chạp khác nhau từ khoảnh khắc này đến khoảnh khắc khác cũng là hiểu biết sự phát sanh và hoại diệt của nguyên tố gió (*vāyo*), có đặc tính là giãn ra và di động. Sự di động từ từ của cánh tay biểu lộ hiển nhiên bản chất vô thường. Tuy nhiên, không thể chứng nghiệm chân lý này nếu không thận trọng quán niệm.

Trong khi đi, hành giả niệm “mặt, trái“, hiểu biết lúc khởi đầu và lúc chấm dứt của mỗi bước. Đó là hiểu biết sự khởi sanh và sự chấm dứt của nguyên tố gió (*vāyo*) vốn có đặc tính làm duỗi chân ra và di động bước tới. Cùng thế ấy hành giả quán niệm cử động của chân lúc dõ lên, đưa tới và đạp xuống, hiểu biết rành rẽ lúc tác động bước tới bắt đầu và lúc chấm dứt. Đó cũng là hiểu biết sự phát sanh và hoại diệt của nguyên tố gió (*vāyo*). Hiểu biết di động từ từ của chân trong mỗi bước cũng là hiểu biết trạng thái sanh và diệt của nguyên tố gió (*vāyo*). Như vậy nguyên tố gió, vốn có nhiệm vụ đưa cái chân bước tới, cũng khởi phát và chấm dứt trong mỗi bước và do đó, là vô thường.

Khi niệm cảm giác (thọ) xúc chạm ở bất luận nơi đâu trong thân, hiểu biết sự khởi sanh và chấm dứt của cảm giác

đụng là hiểu biết sự khởi sanh và hoại diệt của sắc pháp trong xúc giác.

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

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

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

Cùng thế ấy trong khi niệm “thấy, thấy”, nếu tuệ minh sát (*vipassanā ñāṇa*) đã phát triển đến mức cao độ, vị hành

giả cũng chứng nghiệm rằng nhãn thức và sự thấy cũng nhanh chóng khởi sanh và tan biến. Hình sắc được thấy, vốn khởi sanh và hoại diệt, cũng không thường còn. Sắc pháp (phần nhạy) của mắt, vốn đồng thời phát sanh và hoại diệt với hình sắc được thấy cũng là vô thường.

Trong khi ăn, hành giả ghi nhận vị của thức ăn và hiểu biết khi vị ấy tan biến. Vị vừa khởi sanh đã nhanh chóng chấm dứt, quả thật là vô thường. Bản chất vô thường của vị rất rõ ràng. Vị ngon ngọt của thức ăn chỉ lưu lại ở lưỡi trong một thời gian ngắn và mau lẹ biến tan. Cùng với vị, sắc pháp, hay phần nhạy của lưỡi cùng lúc cũng tan biến. Như vậy khi vị được nhận ra là vô thường, sắc pháp, hay phần nhạy của lưỡi cũng được nhận thức là vô thường.

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

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

Những sắc pháp được đề cập ở phần trên, chính hành giả tự bản thân chứng nghiệm là vô thường, bằng cách liên tục

ghi nhận những hiện tượng của ngũ uẩn. Những sắc pháp ấy liên hệ đến toàn thể châu thân, luôn luôn sanh rồi diệt, tự đổi mới trong từng khoảnh khắc, khi thấy, khi nghe, ngửi, nếm, sờ đụng và suy tư. Giống như sắc pháp bên trong thân mình, sắc pháp trong thân những người khác cũng vậy, cũng đồng thời khởi sanh và tan biến.

Thí dụ như khi ghi nhận âm thanh, “nghe, nghe“, sắc pháp, hay phần nhảy của tai, cũng tức thì hoại diệt. Sắc pháp của những người khác trên thế giới cũng sanh diệt cùng thế ấy.

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

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

Vị hành giả đã liên tục quán sát tiến trình hay biết, trông

thấy sự vật khởi sanh và chấm dứt. Chỉ khi nào vị ấy thấu đạt tuệ giác, chính tự mình hiểu biết đặc tướng vô thường *aniccanupassanā ñāṇa*, tuệ minh sát thật sự mới phát triển. Trông thấy trạng thái tan biến, vị hành giả hiểu biết rằng đó là vô thường. Sự hiểu biết này là *aniccanupassanā ñāṇa*, tuệ minh sát thấu hiểu đặc tướng vô thường. Nhằm giúp phát triển tuệ giác này Đức Thế Tôn hỏi, “Sắc pháp là thường còn hay vô thường?”

Sư đã đề cập đến vấn đề vô thường một cách đầy đủ, giờ đây Sư giảng qua đặc tướng đau khổ.

“Cái gì là vô thường, cái ấy là bất toại nguyện hay vừa lòng?”

Đức Thế Tôn nêu lên câu hỏi.

Năm vị tỳ khuru trả lời, “Bạch Ngài, là bất toại nguyện”.

## Hai Loại Đau Khổ (Dukkha)

Có hai loại *dukkha*, đau khổ. Loại đầu tiên là trạng thái khó chịu đựng, đau khổ. Loại này là *dukkha*, đau khổ, bởi vì nó có tánh cách áp bức, ray rứt. Trạng thái luôn luôn chuyển biến, không ngừng sanh diệt, không phải là loại đau khổ này, mà thuộc về loại đau khổ thứ nhì, đúng theo định nghĩa của Bản Chú Giải: “Là đau khổ bởi vì nó đáng sợ”. Hiện tượng không ngừng sanh diệt quả thật khủng khiếp, thật đáng kinh sợ, hay để dùng một danh từ của người Miến Điện, nó “không tốt”. Câu hỏi, “Cái gì vô thường là đau khổ hay hạnh phúc, *dukkha* hay *sukha*?” cũng giống như hỏi “là xấu hay tốt?”

Nhóm Năm vị Tỳ Khuru trả lời, “Là đau khổ, *dukkha*“. Hay trong ngôn ngữ của người Miến, đó là “không tốt“.

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

Để sống, chúng ta tùy thuộc nơi ngũ uẩn, mà ngũ uẩn lúc nào cũng không ngừng tan biến. Nếu vào một khoảnh khắc nào mà ngũ uẩn không biến chuyển đổi mới, ắt chúng ta chết. Đó là điều đáng kinh sợ. Cũng giống như ta đang sống trong một ngôi nhà quá cũ, đã hư nát và có thể sụp đổ bất cứ lúc nào. Trường hợp một ngôi nhà cũ thì còn có thể hy vọng nó kéo dài nhiều ngày, nhiều tháng hay nhiều năm mới sập, nhưng danh uẩn và sắc uẩn bên trong thân ta thì không thể tồn tại, dầu trong một giây. Nó không ngừng tan biến và như thế quả thật khủng khiếp, thật đáng kinh sợ hơn là ở trong nhà cũ.

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

Đặc tính của *dukkha* là gì? Theo Bản Chú Giải, *abhiñha sampatipīṭṭanākara dukkha lakkhaṇam*: Luôn luôn, áp bức, không ngừng cưỡng chế, là dấu hiệu của *dukkha*. Nơi đây luôn luôn áp bức, không ngừng cưỡng chế, hàm ý là trạng thái luôn luôn sanh và diệt của danh uẩn và sắc uẩn. Như vậy, tất cả danh uẩn và sắc uẩn đều được xem là *dukkha*, những sự vật “không tốt“.

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

### **Phát Triển Tuệ Minh Sát Thấu Hiểu Đặc Tướng Khổ**

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

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

Khi đã chỉ rõ rằng sắc là vô thường và khổ Đức Thế Tôn tiếp tục khuyến khích năm vị tỳ khuru không nên xem thân này là “của ta“, là “chính ta“, là “tự ngã của ta“.

“Cái gì là vô thường, khổ và luôn luôn biến chuyển thì có thích nghi hay hợp lý không khi xem đó là ,cái này của tôi, cái này là tôi, cái này là tự ngã của tôi?”

Năm vị tỳ khuru trả lời, “Bạch Ngài, không thích nghi.”

Chấp Thủ Với Tham ái, “Đây Là Của Tôi”

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

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

Những sắc pháp trong thân ta vừa khởi sanh đã liền tan biến, không ngừng sanh diệt. Nếu ta thấy sự vật đúng như thật sự nó là vậy thì quả thật là kinh hoàng, thật đáng sợ, giống như đang sống trong một ngôi nhà quá cũ kỹ, rách nát, không biết sụp đổ lúc nào. Trong khoảnh khắc hiện tại có thể ta cảm

nghe an toàn, nhưng bất cứ lúc nào trong tương lai, tùy thuộc nơi điều kiện và hoàn cảnh, hiểm họa có thể bất ngờ xảy đến. Một khi nhận thức rằng thân này rất mỏng manh, không ổn định, không thể tồn tại đến một giây mà không biến đổi, và như vậy là một nguồn đau khổ, thì làm thế nào ta có thể hoan hỷ thỏa thích với nó? Có ai vui lòng chọn một người bạn đời sắp bị tàn phế hoặc sắp chết trong vài giờ hay trong vài ngày không? Không ai thật sự hiểu biết điều gì sắp xảy diễn mà hoan hỷ thỏa thích trong đó. Cùng thế ấy, vị hành giả đã thấy tiến trình nhanh chóng sanh diệt của ngũ uẩn chỉ thấy kinh hoàng đau khổ trong đó. Cảm nhận như vậy người ấy sẽ không có ý muốn chấp thủ thân này là chính ta. Do đó Nhóm Năm vị Tỳ Khuru trả lời rằng xem thân này là “của ta” thì thật không thích nghi.

### **Chấp Thủ Với Tâm Ngã Mạn, “Đây là Ta”**

Thấy sắc pháp và nghĩ rằng, “đây là Ta” là chấp thủ với tâm ngã mạn. Khi có mắt sáng, tai thính, ta thấy và nghe rõ ràng và lấy làm hãnh diện, “Tôi có mắt và tai tốt, tôi xinh đẹp, tôi có giọng nói êm dịu dễ thương, tôi có sức khỏe, tôi mạnh mẽ v.v...” “Chấp thủ thân này như thế ấy có thích nghi không? Nghĩ rằng những gì của mình sẽ tồn tại lâu dài và thường còn là khái niệm lầm lạc có chiều hướng tăng trưởng tính ngã mạn. Khi những sắc pháp của mắt, tai và hình sắc, những đối tượng của sự thấy, được hiểu biết sai lầm là thường còn thì lòng tự mãn càng tăng cao. Cũng giống như người kia có nhiều vàng bạc và của cải được giấu kín ở một nơi: người ấy

rất hãnh diện với tài sản dồi dào phong phú của mình, nhưng nếu biết rằng bao nhiêu vòng vàng đều bị trộm, bao nhiêu tiền của đều mất, thì cái bong bóng ngã mạn ấy sẽ nổ bụp, xẹp lép. Cùng thể ấy, khi chấp thủ những sắc pháp hiển hiện trước mắt, và được nghe nói đến rõ ràng, thì người ta nghĩ rằng nó vẫn tồn tại, và rất hãnh diện với những sắc pháp ấy. Vị hành giả chuyên cần và nhiệt thành quán niệm sẽ hiểu biết rằng những sắc pháp ấy chỉ khởi sanh để rồi tan biến trong chốc lát thì không có lý do gì để hãnh diện với ý nghĩ, “Tôi có mắt sáng”, “Tôi xinh đẹp”. Nhóm Năm vị Tỳ Khuru được hỏi, “Nghĩ đến thân này, đây là ta’ thì có thích nghi không?” Câu trả lời là, “Bạch Ngài, không”. Bằng cách nêu lên câu hỏi để được trả lời, Đức Thế Tôn muốn rọi sáng cho năm vị tỳ khuru thấy rõ là khi có quan niệm rằng sự vật là thường còn bất hoại thì tính ngã mạn sẽ phát khởi, nếu hiểu biết rằng vạn pháp là vô thường thì ngã mạn không khởi sanh.

### **Chấp Thủ Với Tà Kiến, “Đây Là Tự Ngã Của Tôi”**

Chấp thủ niềm tin “Đây là tự ngã của tôi” là chấp thủ với tà kiến. Tà kiến này được chấp chứa dưỡng nuôi khi có niềm tin rằng các sắc pháp bên trong một người tồn tại lâu dài và con người có thể kiểm soát và điều khiển. Khi có sự hiểu biết rằng những sắc pháp ấy không ổn định thường còn mà luôn luôn sanh diệt và đau khổ vì phải luôn luôn biến chuyển, không thể tồn tại, ắt không có lý do vững chắc nào để bám níu vào thân này, xem đó là “ta”, là một thực thể sống. Khi người hành thiền hiểu biết rằng ta không thể kiểm soát thân

này, không thể điều khiển, sai bảo, “Hãy làm phát sanh tất cả những gì tốt đẹp, đáng được ưa thích, hãy không để xảy ra những gì xấu xa, không đáng được ưa thích, hãy để cho những sắc pháp tốt thường còn” thì không có gì cho vị ấy bám níu, chấp thủ là “ta”. Do đó, để trả lời câu hỏi, “Xem thân này là tự ngã thì có thích nghi không?” Năm vị tỳ khuru đáp, “Bạch Ngài không”. Với câu hỏi này Đức Thế Tôn rọi sáng rằng khi không thông hiểu rằng sắc pháp này sanh diệt trong từng khoảnh khắc thì có chấp thủ xem đó là tự ngã của mình. Khi đã biết trạng thái vô thường của nó thì không còn chấp ngã. Theo vậy, “trạng thái biến đổi trong từng khoảnh khắc” cũng phải được xem là một đặc tướng của lý vô ngã.

Trong phần đầu bài giảng hôm nay chúng ta đã đề cập đến những đặc tính của vô thường; phần sau giảng qua tất cả ba đặc tướng được đề cập đến trong Kinh Vô Ngã Tướng (*Anattalakkhāṇa Sutta*) dưới hình thức vấn đáp.

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

## [VI]

# PHÂN TÁCH ĐẶC TƯỚNG VÔ THƯỜNG

**Vedanā niccā vā anicca vāti. Anicca bhante.  
Yampanāniccam dukkham vā tam sukham vāti.  
Dukkham bhante. Yampanāniccam dukkham vipariṇāma  
dhammam kalam nu tam samanupassitum etam mama  
esohamasmi eso me attāti. No hetam bhante.**

*Đức Thế Tôn hỏi: “Thọ là thường còn hay vô thường?”  
-- “Bạch Ngài, là vô thường,” Nhóm Năm Vị tỳ khuru trả lời.*

Trong những chương trước chúng ta đã bàn thảo khá  
dông dài về thọ cảm nhưng theo bài kinh này, đây là phần kế  
tiếp, nên chúng ta sẽ giải thích thêm một ít.

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

Chấp thủ *nivāsī attā* là tin tưởng, chấp vào một thực thể  
thường còn, liên tục tồn tại, hay tự ngã. Người đời thường tin

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

Một người chưa được rèn luyện đầy đủ không thể theo dõi vào lúc nó khởi sanh, có cảm tưởng rằng ba thọ cảm ấy hiện hữu cùng một lúc. Như vậy, trong khi có những thọ cảm đau nhức trong cơ thể mà nghe những tin vui, ta lấy làm thỏa thích. Hoặc khi đang thỏa thích với những cảm thọ thoải mái dễ chịu ở thân, tình cờ ta nghĩ nhớ đến một diễn biến bất hạnh, và cảm nghe bức mình phiền muộn. Trong những trường hợp tương tự, thông thường ta tin rằng cả hai, thọ lạc và thọ khổ, cùng được cảm nhận vào một lúc.

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

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

Vị hành giả đã tiến đến tuệ sanh diệt và tuệ diệt (*udayabbaya* và *bhanga ñāṇa*) nhận thấy thọ cảm tan biến và chấm dứt từng đoạn, từng chút, từng chút. Những hiện tượng phòng xep thông thường cũng hoại diệt từng đoạn, từng chút, từng chút. Khi thọ lạc hay thọ khổ phát hiện, nó phát hiện riêng biệt, hết loại thọ này đến loại kia chớ không phải một loạt những hiện tượng liên tục tiếp nối trong một tiến trình. Cùng thế ấy khi thọ khổ phát sanh với thọ vô ký, hai loại phải được ghi nhận như hai loại thọ riêng biệt. Vị

hành giả quán niệm mỗi cảm thọ bằng cách ấy sẽ hiểu biết rằng mỗi thọ cảm phát sanh và tức khắc hoại diệt. Điều này chỉ rõ rằng thọ không tồn tại lâu dài. Đó là hiểu biết những hiện tượng từng phần, từng đoạn nhỏ trong ý nghĩa khoảnh khắc hiện tại. Hành giả quán niệm những hiện tượng phòng, xếp và những thọ cảm, đang làm vậy với mục đích nhận thấy mỗi hiện tượng, từng đoạn, từng phần, từ chút từ chút, trong khoảnh khắc hiện tại.

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

Để giải đáp câu hỏi, “thọ là thường còn hay vô thường?” Nhóm Năm Vị Tỳ Khuru, vốn đã chứng đắc tầng Nhập Lưu xuyên qua phương cách quán niệm như vậy, trả lời theo kinh nghiệm riêng của chính mình, “Bạch Ngài, là vô thường”.

Cơn đau khổ không thể chịu đựng trong thân là thường còn hay vô thường? Cơn đau không thường còn bởi vì trước đây không có, nó khởi sanh vào một lúc nào, rồi trong khi hành giả niệm “đau, đau,” thì nó tan biến. Đối với người hành thiền mà tâm định khá đồng mãnh, mỗi cơn đau sẽ hoại diệt một khi được niệm đến. Khi một cảm thọ tan biến, một thọ mới phát hiện chỉ để rồi nhanh chóng hoại diệt.

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

Đôi khi có những thọ khổ hay lo âu phát hiện; những loại thọ này cũng biến mất mỗi khi hành giả niệm đến. Nó là thường còn hay vô thường? Trong trường hợp tương tự, một hình ảnh bất hạnh đưa đến thọ khổ, và thọ khổ này cũng tan biến mỗi khi được ghi nhận. Thọ lạc hay thọ khổ phát khởi qua thính giác, tỷ giác hay vị giác cũng tan biến mỗi khi hành giả niệm đến.

Khi ghi nhận một sự việc không đặc biệt khổ hay lạc, một đối tượng trung tính, không có tánh cách lạc hay khổ như di động phòng lên và xẹp xuống của bụng, loại thọ được cảm nhận là vô ký, và thọ vô ký này cũng tan biến mỗi khi được niệm đến. Như vậy nó là thường còn hay vô thường?

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

Trước đây chúng ta đã đề cập dông dài đến điểm này, giờ đây chỉ cần vắn tắt sơ lược. Người ta ưa thích thọ lạc, và xem đó là trường tồn, bất biến. Đến khi thấy những cảm thọ tan biến trong từng khoảnh khắc, không tồn tại đến một phần mười của một giây đồng hồ, thì ta không còn khát khao thêm muốn nó nữa. Chỉ vì muốn thỏa thích hưởng thụ cái được gọi là hạnh phúc mà người ta dành hết thì giờ để chạy theo rượt bắt nó, không phải một giờ, không phải một ngày, một tháng hay một năm, mà suốt cuộc sống. Trong cuộc chạy theo rượt

bất hạnh phúc, họ phải đương đầu với cái chết. Không có gì khác đáng tin cậy mà ta có thể nương tựa. Dầu không thể thành tựu hạnh phúc hằng mong mỏi, ta cũng tìm đủ phương cách để tránh khỏi những hoàn cảnh bất hạnh hay những thọ khổ, và tự giữ mình trong tình trạng vô ký, không lạc không khổ. Chỉ đến khi đã tìm được thọ vô ký, loại cảm thọ không lạc cũng không khổ, tình trạng đau khổ trong thân và sợ sệt lo âu trong tâm vẫn có thể khởi sanh, và nó phát hiện bởi vì thọ lạc và thọ vô ký không thường còn. Như vậy thọ lạc và thọ vô ký cũng không đáng được tin cậy. Ta không thể tin chắc vào đó. Trong khi chạy theo nó, là đau khổ; khi nó tan biến, cũng là đau khổ, bởi thọ khổ sẽ thay vào đó, đặc biệt là sau khi thọ lạc hoại diệt, trong lúc mà ta đang chìm sâu trong hoàn cảnh âu sầu thất vọng. Thí dụ như trường hợp người làm cha mẹ, đang vui thú trong hạnh phúc êm đềm với con cái, bỗng nhiên mất một người con vì chết chóc hay hoàn cảnh phải chia ly; như một gia đình đang sum họp vui vầy bỗng nhiên phải phân tán chia lìa; hay một người đang sống thoải mái tiện nghi với tiền bạc của cải sung túc, bỗng nhiên mất hết tài sản sự nghiệp. Tất cả những trường hợp tương tự làm cho người ta đau khổ nặng nề đến nỗi có thể mất cả mạng sống. Như vậy, thọ rất là hiểm nguy khủng khiếp, đáng sợ vì bản chất vô thường của nó.

Đến đoạn kể trong bài kinh Pāli:

*“Cái gì là vô thường, khổ và luôn luôn phải chuyển biến, có thích hợp không nếu ta xem đó như, ‘cái này là của tôi, đây là tôi, đây là tự ngã của tôi’?” -- “Bạch Ngài không.”*

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

Dính mắc trong thọ bằng cách ấy đưa đến si mê về bản chất thật sự của đặc tướng vô thường, khổ và phải chuyển biến. Vị hành giả ghi nhận những thọ cảm lúc nó khởi sanh liên tưởng bản chất áp bức, cưỡng bách, của nó. Về sự hay biết cảm thọ của mình, có gì khác biệt giữa người hành thiền và người không hành thiền chăng?

Quả thật có sự khác biệt lớn lao giữa người thường, vốn xem thọ là tự ngã, là chính mình -- “Tôi đau khổ; tôi cảm nghe thỏa thích; tôi nghe đau nhức trong khi thỏa thích hưởng thụ thọ lạc; nếu cơn đau chấm dứt, tôi sẽ cảm nghe hạnh phúc”, -- trong khi đó người hành thiền hiểu biết từ lúc đầu rằng đó chỉ là tình trạng liên tục khởi sanh và hoại diệt của những uẩn. Khi thọ khổ phát hiện, người hành thiền cảm nhận đó là một cảm thọ không đáng được ưa thích, trong tiến trình

liên tục tiếp nối của danh và sắc, đã xen vào. Vị ấy nhận thức rằng đó là một tiến trình sanh diệt khác đã thay thế vào tiến trình mà mình vừa quan sát. Do đó ngay lúc nó vừa phát hiện vị hành giả liền nhận ra bản chất áp bức của nó, giống như một cái gai đâm vào và nằm trong thịt.

Một thọ lạc có vẻ là thích thú và tốt đẹp trong khi nó xảy diễn, nhưng bao nhiêu cố gắng để tạo ra và bao nhiêu công phu để bảo trì, gìn giữ không để cho nó mất, chính những công trình ấy là đau khổ. Nếu trong khi chạy theo rượt bắt những thọ lạc ấy mà đã có những hành động bất thiện (*akusala kamma*) ta còn phải bị sa đọa vào khổ cảnh để gặt hái những quả dữ của nó. Thích thú trong thọ lạc dẫn dắt ta mãi mãi lặn ngụp trong vòng quanh những kiếp sinh tồn, mãi mãi chịu cảnh già nua và chết chóc. Khi thọ lạc chấm dứt, tình trạng dính mắc trong đó sẽ đưa đến sầu khổ phiền muộn sâu xa. Do đó thọ lạc phải được xem là đau khổ.

Kinh *Datṭhabba Sutta* của bộ *Saṃyutta Nikāya* (Tập A Hàm) có mô tả phương cách phải niệm những thọ ấy như sau:

**Thấy Những Thọ Cảm Đúng Như Nó Thật Sự Là Vậ**  
**Yo sukhaṃ dukkhato adda, dukkha madakkhi sallato,**  
**Adukkhamasukhaṃ santaṃ, addakkhiṇaṃ aniccato,**  
**Suve sammaddaso bhikkhu, parijānāti vedanā.**

“Một vị tỳ khuru nhìn thọ lạc là khổ, thọ khổ như một gai nhọn và thọ vô ký cũng là khổ, bởi vì tất cả là vô thường”.

*“Vị tỳ khuru ấy đã nhìn thấy thọ một cách tận tường, chân chánh (tức không để sanh khởi những ý niệm thường còn, thường lạc và tự ngã) và hiểu biết”.*

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

Đức Thế Tôn dạy rằng không nên xem thọ là “của tôi”, “tôi”, “tự ngã của tôi”. Bởi vì Nhóm Năm Vị Tỳ Khuru đã chứng đắc tầng Nhập Lưu, lời dạy này đối nghịch với sự hiểu biết rằng thọ là thường còn, xem thọ là “của tôi”, là “tôi” và hiểu biết sai lầm như vậy đưa đến tham ái và ngã mạn. Đối với người thường trong dân gian lời dạy này đi ngược với tà kiến “đây là tự ngã của tôi” là “chính tôi”.

### **Bản Chất Vô Thường Của Tướng Uẩn**

**Saññā niccā vā anicca vāti. Anicca Bhante. Yampanāniccaṃ, dukkhaṃ vā taṃ sukhaṃ vāti. Dukkhaṃ Bhante. Yampanāniccaṃ dukkhaṃ vipariṇāma dhammaṃ kallaṃ nu taṃ samanupassituṃ etaṃ mama esohamasmi eso me attāti. No hetāṃ Bhante.**

“*Tưởng (saññā)* là thường còn hay vô thường?” Đức Thế Tôn hỏi. -- “*Bạch Ngài, là vô thường*”.

Tưởng (*saññā*), hồi nhớ những sự việc đã thấy trước kia. Tưởng là yếu tố chánh trong sự học hỏi và trí nhớ. Người có tưởng uẩn tốt sẽ hồi nhớ lâu dài những gì đã thấy hay đã nghe chỉ một lần. Đặc tính nhớ dai này được lầm hiểu là mãi mãi thường còn, là tốt, là tự ngã.

Nhưng khi tưởng (*saññā*) đã nhận ra một đối tượng, thì nó liền tan biến. Những gì mà sau đó mình nhận ra là chức năng của một tưởng (*saññā*) khác. Nghe cũng vậy. Những gì mình nghe và hồi nhớ nhận ra lần đầu tiên cũng nhanh chóng hoại diệt, rồi tiếp theo sau đó là sự nghe và nhận ra mới khác. Vị hành giả đã thận trọng ghi nhận những gì đã thấy hay đã nghe, nhận thức rằng hai tiến trình thấy và nhận ra, hay nghe và nhận ra, cùng tan biến một lúc. Hiểu biết như vậy hành giả đi đến kết luận rằng *saññā*, tưởng, cũng là vô thường. Hiểu như vậy, khi Nhóm Năm Vị Tỷ Khuru được hỏi tưởng (*saññā*) là thường còn hay vô thường thì liền trả lời, “*Bạch Ngài, là vô thường*”, bởi vì các vị này nhận thấy rằng những tiếng nói của Đức Thế Tôn nhanh chóng tan biến, ngay trong khi các Ngài vừa nghe và nhận ra nó.

“Lại nữa, cái gì vô thường là đau khổ hay hạnh phúc?” -- “*Bạch Ngài, là đau khổ*.” “*Toại nguyện hay bất toại nguyện?*” -- “*Bạch Ngài là bất toại nguyện*.” “*Giờ đây, cái gì vô thường, bất toại nguyện, phải chuyển biến, có thích hợp không nếu xem đó ‘Cái này là của tôi, đây là tôi, đây là tự ngã của tôi’?*” -- “*Bạch Ngài, không thích hợp*.”

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

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

Đức Thế Tôn nêu lên câu hỏi như thế nhằm gột rửa tình trạng dính mắc với lòng tham ái và ngã mạn trong tâm Nhóm Năm Vị Tỳ Khuru, xem tướng uẩn, vốn vô thường, khổ, luôn

luôn chuyển biến, như “Đây là của tôi, đây là tôi,” và đối với người thế gian thông thường, nhằm diệt trừ tà kiến về tự ngã, xem tướng uẩn là chính ta.

### Bản Chất Vô Thường Của Hành Uẩn

**Saṅkhārā niccā vā anicca vāti. Anicca bhante. Yampanāniccam dukkham vā tam sukham vāti. Dukkham bhante. Yampanāniccam dukkham vipariṇāmadhammam kallam nu tam samanupassitum etam mama esohamasmi eso me attāti. No hetam bhante.**

“*Saṅkhārā*, hành uẩn, là thường còn hay vô thường?” Đức Thế Tôn nêu lên câu hỏi. -- “*Bạch Ngài*, là không thường còn.”

*Saṅkhārā*, hành, là nguyên động lực đưa đến những hành động có ý muốn bằng thân, khẩu, ý. Theo ý nghĩa trừu tượng, đây là năm mươi hai tâm sở -- do tác ý, *cetanā*, dẫn đầu. Những tâm sở này có ảnh hưởng trong một phạm vi rộng lớn. Năng lực làm động cơ nằm phía sau tất cả những hành động bằng thân như đi, đứng, ngồi, nằm, co vào, duỗi ra và cử động là *saṅkhārā*, hành; những hành động bằng khẩu cũng do chính *saṅkhāra* này thúc đẩy. Những lời nói của Sư (Ngài Mahasi Sayadaw) hiện thời cũng do *saṅkhārā*, hành, làm động cơ. Khi nói và đọc kinh, mỗi tiếng được thốt ra đều do *saṅkhārā*. Cũng chính *saṅkhārā* nằm phía sau mọi ý nghĩ và mọi tính toán trong tâm.

Thông thường người ta nghĩ rằng những hành động -- bằng thân, khẩu, ý -- ấy là do “tôi, tự ngã của tôi” thực hiện,

và cái “tôi”, người hành động ấy, là thường còn. Nhưng vị hành giả có chánh niệm quán chiếu di động phòng lên xẹp xuống của bụng và thận trọng ghi nhận mọi sinh hoạt của tâm, ngay vào lúc nó khởi phát. Vị ấy nhận thức rằng *cetanā*, tâm sở tác ý, liên hợp với tâm tham (*lobha*) làm phát sanh ý muốn và thúc đẩy ta làm theo những gì nó muốn. Người hành thiền phải ghi nhận những sinh hoạt tâm linh ấy, “ưa thích,” “muốn”. Khi liên hợp với tâm sân, tác ý phát hiện là tình trạng nổi nóng, hay giận dữ. Khi tác ý liên hợp với tâm si, ta nghĩ đến những hành động sai lầm; những ý tưởng sai lầm ấy phải được ghi nhận. Khi liên hợp với ngã mạn, tác ý thổi phồng tự ngã, và ta phải loại bỏ bằng cách niệm, “ngã mạn, ngã mạn.” Khi liên hợp với lòng ganh ghét, đố kỵ, hay bòn xén, tác ý liên hợp với tánh ganh tỵ và bòn xén, phải được ghi nhận đúng như vậy.

Khi tác ý phát sanh liên hợp với đức tin và niềm tin vững chắc ấy làm phát triển tâm đạo nhiệt thành và lòng tôn kính Phật, Pháp, Tăng, thúc đẩy ta lễ bái Tam Bảo. Những tư tưởng ấy được ghi nhận là đức tin, tâm đạo và lòng tôn kính, ngay khi nó khởi phát. Hành động bất thiện (*akusala*) đưa đến quả dữ, nhưng tác ý có thể chặn đứng, cắt đứt luồng tư tưởng bất thiện, khuyến khích ta gạt bỏ tư tưởng bất thiện ấy. Hành động thiện (*kusala*) dẫn đến quả lành; tác ý có thể thúc giục ta theo chiều hướng thiện ấy. Tác ý có thể phát hiện dưới nhiều hình thức và phải được ghi nhận đúng như vậy. Tác ý có thể phát hiện liên hợp với niệm, chăm chú vào một sự kiện nào, vào một lúc nào, một hành động thiện tương tự có thể được thực hiện. Tác ý có thể khởi sanh theo nhiều phương

cách khác nhau, và thái độ tâm linh của những chấp tư tưởng ấy cũng phải được ghi nhận. Khi tâm từ (*mettā*) phát sanh cùng với tác ý (*cetanā*) thì có những cảm nghĩ từ thiện đối với người khác, những tư tưởng muốn làm cho người khác có hạnh phúc. Với tâm bi, tác ý phát sanh liên hợp với lòng thương hại kẻ khác và những suy tư tìm cách giúp người thoát khỏi cảnh bất hạnh. Tất cả những thái độ tâm linh ấy phải được thận trọng ghi nhận.

Trong khi ghi nhận di động phòng xep ở bụng, nếu có những cảm thọ cứng, mềm hay nóng, lạnh khởi hiện, phải ghi nhận tất cả. Trong khi ghi nhận như vậy có thể có những ý nghĩ thúc giục ta co tay vào hay duỗi tay ra và thay đổi thế ngồi. Những điều ấy cũng phải được ghi nhận đầy đủ. Rồi có sự thúc giục muốn cúi đầu xuống hay ngẩng đầu lên, muốn nghiêng mình ra trước hay ngả ra sau, đứng dậy và đi. Những sinh hoạt ấy của cơ thể đều do tác ý khởi phát ý muốn và tạo duyên. Tất cả đều phải được ghi nhận. Rồi có tác ý thúc giục ta có những lời nói, nói theo chiều hướng nào và nói như thế nào, cũng y như hiện thời Sư (Ngài Mahasi) đang nói. Vị hành giả cẩn trọng theo dõi tất cả những sinh hoạt của tác ý ắt tự kinh nghiệm bản thân, hiểu biết rằng những “ý muốn làm” ấy vừa khởi sanh đã tức khắc tan biến và do đó, là vô thường. Và Nhóm Năm Vị đã chứng đắc tầng Nhập Lưu xuyên qua kinh nghiệm bản thân hiểu biết bản chất vô thường của vạn hữu. Trong khi nghe kinh Vô Ngã Tướng, *Anattalakkhaṇa Sutta*, nhìn thấy trở lại bản chất vô thường, bằng cách nhận thức trạng thái không ngừng sanh diệt của hành, *saṅkhāra*, như xúc (*phassa*), tác ý (*cetanā*), sự chú ý (*manasikāra*), đức tin

(*saddhā*), và niệm (*sati*). Do đó, để trả lời câu hỏi “Hành là thường còn hay vô thường?” Năm Vị bạch, “Bạch Ngài, là không thường còn.”

“Lại nữa, điều gì vô thường, điều ấy là đau khổ hay hạnh phúc?” -- “Bạch Ngài, là đau khổ.”

“Điều gì vô thường, đau khổ và phải luôn luôn chuyển biến ... có thích nghi không nếu ta xem đó là ‘Của tôi, đó là tôi, đó là tự ngã của tôi?’” -- “Bạch Ngài, là không thích nghi.”

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

Người thường không thể ghi nhận những hiện tượng sắc và danh ngay vào lúc nó khởi sanh, tin tưởng rằng hành (hay tâm sở tác ý) là tốt đẹp và hoan hỷ thỏa thích trong ấy. Đó là dính mắc với tham ái. Nghĩ rằng những việc làm ấy là của ta, do chính ta thực hiện, rằng ta có thể làm giỏi hơn những người khác, đó là dính mắc với ngã mạn. Nghĩ rằng những hoạt động như đi, đứng, ngồi, co vào, duỗi ra, và di động, do chính ta thực hiện -- “Tôi đi, chính tôi làm điều ấy; tôi nói, chính tôi nói; tôi nghĩ, chính tôi nghĩ; tôi thấy, tôi nhìn, tôi nghe, chính tôi thấy, nghe, nhìn, và lắng tai” -- là dính mắc với tà kiến. Nghĩ rằng sự dính mắc ấy nằm bên trong người hành động, được gọi là *kāraṇa attā*, tin tưởng rằng tất cả những hành động -- bằng thân, khẩu và ý -- đều do chính ta thực hiện. Tin tưởng rằng cái “ta” ấy, vốn nằm bên trong

ta, đi khi nó muốn đi, đứng, ngồi, co vào, duỗi ra, nói, và suy tư khi nó muốn, khi nó quyết định, và chính ta điều khiển là *sāmi attā*.

Vị hành giả chuyên cần nhìn những hiện tượng sắc và danh, nhận thấy rằng mỗi sinh hoạt vừa khởi sanh, như ý muốn suy nghĩ, thấy, nghe, co vào, duỗi ra, thay đổi oai nghi, đứng dậy, đi, hay nói chuyện, tức khắc tan biến vừa khi được ghi nhận. Như vậy, tất cả những sinh hoạt không ngừng sanh và diệt ấy, là vô thường, do đó không đáng cho ta hoan hỷ thỏa thích hay tin cậy, mà là đau khổ; rồi do kinh nghiệm bản thân, hành giả đi đến kết luận là không có gì để bám níu như “đây là của tôi,” không có gì để cho ta hãnh diện như “đây là tôi” hay tin rằng “đây là tự ngã của tôi, là chính tôi”.

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

### Bản Chất Vô Thường Của Thức Uẩn

**Viññāṇaṃ niccaṃ vā aniccaṃ vāti. Aniccaṃ bhante. Yampanāniccaṃ dukkhaṃ vā taṃ sukhaṃ vāti. Dukkhaṃ bhante. Yampanāniccaṃ dukkhaṃ vipariṇāma dhammaṃ kallaṃ nu taṃ samanupassituṃ etaṃ mama eso hamasmi eso me attāti. No h’etaṃ bhante.**

*“Thức là thường còn hay vô thường?” Đức Thế Tôn nêu lên câu hỏi. Năm Vị Tỷ Khưu trả lời, “Là vô thường, Bạch Ngài”.*

*Viññāṇā* là tâm, hay thức; danh từ “thức” ít thông dụng bằng danh từ “tâm”. Chỉ đến những tâm sở như tác ý, tham, sân, đều được gọi là tâm, bởi vì tâm có một nhiệm vụ dẫn đầu. Trong chương này chúng ta cũng dùng thường danh từ “tâm” thay vì “thức”.

Những người không thể quán chiếu và niệm tâm ngay vào lúc nó khởi phát, tưởng tượng rằng tâm liên tục tiếp nối, thường còn; chính cái tâm ấy cảm nhận sự thấy, sự nghe, sự ngửi, sự nếm, và sự suy nghĩ; chính cái tâm thấy một cách liên tục không gián đoạn, và sự nghe, sự ngửi cũng liên tục không gián đoạn như thế; chính cái tâm hiện hữu lúc tuổi thơ vẫn còn tồn tại đến nay và sẽ tiếp tục tồn tại đến chết; chính cái tâm ấy đã liên tục sinh hoạt xuyên qua suốt kiếp sống. Vài người còn tin rằng cũng cái tâm ấy sẽ di chuyển sang những kiếp sống tương lai. Như thế ấy tâm được xem là vĩnh viễn thường còn. Khi vị hành giả ghi nhận di động phòng xệp của bụng chuyên cần quán chiếu những hiện tượng sắc và danh ghi nhận sự khởi sanh của một ý nghĩ hay một tư tưởng, liên niệm, “ý nghĩ”, “tư tưởng”. Khi niệm như thế, ý nghĩ hay tư tưởng tan biến. Như vậy hành giả nhận thức: “Trước đó không có tư tưởng, nó xuất hiện và tức khắc biến tan. Trước kia tôi tưởng tượng rằng tư tưởng là thường còn bởi vì lúc ấy tôi không quán chiếu một cách thận trọng. Giờ đây tôi thận trọng quán chiếu và thấy nó tan biến, hiểu biết đúng sự thật, tôi nhận ra nó là vô thường”.

Nhĩ thức cũng vậy, khi niệm “nghe, nghe” tâm cũng liên tục khởi sanh rồi tan biến, khởi sanh rồi tan biến, một cách rất nhanh chóng. Tỷ thức và thiết thức, tâm hay biết mùi và vị, cũng cùng thế ấy. Thân thức cảm nhận xúc giác, được ghi nhận cũng khởi sanh và hoại diệt rất nhanh chóng, chỗ này chỗ kia, cùng khắp châu thân. Khi tâm định an trụ thật vững chắc, nhãn thức cũng được nhận ra là luôn luôn sanh diệt trong một chuỗi dài, một loạt những sự thấy riêng biệt và liên tục, cái này đến cái khác. Như thế ấy ta nhận thức rằng tâm suy tư, nghe, sờ đụng, thấy v. v... khởi sanh riêng biệt và riêng biệt tan biến, hết cái này đến cái khác, tất cả đều vô thường, không ổn định. Tâm muốn thay đổi oai nghi, muốn co vào hay duỗi ra, đứng dậy, hay đi, đổi mới từng chập và tức khắc hoại diệt. Tâm ghi nhận mỗi hiện tượng cũng hoại diệt mỗi khi ghi nhận. Như vậy cái tâm hay biết những loại đối tượng khác nhau không ngừng sanh diệt và do đó, là vô thường. Nhóm Năm Vị Tỷ Khuru đã nhận thức sự việc như vậy và chứng đắc tầng Nhập Lưu. Khi lắng nghe Đức Thế Tôn giảng giải kinh Vô Ngã Tướng (*Anattalakkhaṇa Sutta*) này, xuyên qua trạng thái sanh diệt của thức uẩn, các Ngài nhận thấy rõ ràng bản chất vô thường một lần nữa. Do đó, đáp lại câu hỏi của Đức Thế Tôn, “Thức là thường còn hay vô thường?” các Ngài kính bạch, “Bạch Ngài, là không thường còn.” Đối với người hành thiền chuyên cần quán niệm, hiển nhiên quả thật là rất rõ ràng.

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

“Cái gì là vô thường, khổ, và phải luôn luôn chuyển biến, có thích nghi chăng nếu xem đó ‘Cái này của tôi, đây là tôi, đây là tự ngã của tôi?’” -- “Bạch Ngài, không thích nghi.”

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

Người thường, vốn không thể ghi nhận tâm của mình ngay vào lúc nó phát hiện ở lục căn, lấy làm hoan hỷ thỏa thích xem thức hay biết ấy là “của tôi, là chính tôi.” Người ta thích thú với cái tâm phát hiện trong khoảnh khắc hiện tại; người ta thỏa thích với cái tâm đã khởi sanh trước đó, và người ta thỏa thích với cái tâm sẽ phát sanh trong tương lai. Đó là dính mắc, chấp ngã, với tâm tham ái. Người hành thiền, trong khi niệm, nhận ra rằng tất cả những loại nhãn thức hay nhĩ thức đẹp mắt, êm tai và đem lại niềm vui thú ấy nhanh chóng tan biến khi mình niệm đến nó. Người ấy không hoan hỷ thỏa thích trong đó và không khao khát mong tìm. Đó là phương cách để vượt thoát ra khỏi sự dính mắc với lòng tham ái.

Người thường, vốn không niệm tâm, không thể phân biệt cái tâm đến trước và cái theo sau. Họ nghĩ rằng tâm của họ lúc thiếu thời vẫn một mực liên tục tồn tại đến hiện nay, vẫn là cái tâm thường còn. Cái tâm mà họ có trước kia tiếp tục thấy, nghe, sờ đụng, và suy tư. Nghĩ rằng tâm là thường còn và có những đặc tính riêng biệt làm phát triển tính ngã mạn, “tôi hiểu biết như thế này, tôi sẽ không chấp nhận điều vô

lý, tôi có tâm gan li can đảm.” Đó là dính mắc với ngã mạn. Nhưng người hành thiền chuyên cần quán niệm hiểu biết rằng tất cả những chấp tâm ấy luôn luôn hoại diệt biến tan khi mình vừa ghi nhận, niệm đến nó. Người ấy hiểu biết bản chất vô thường của tâm. Cũng như tánh ngã mạn không phát sanh đến người biết mình sắp chết, vị hành giả đã thấu triệt bản chất phù du của tâm không dính mắc vào đó với lòng ngã mạn. Đó là phương cách nhằm vượt thoát ra khỏi dính mắc với ngã mạn.

Người thường tin tưởng, “Chính tôi đã thấy, chính tôi đã nghe, nghĩ, sờ đụng và suy tư; tôi có thể hiểu biết nhiều loại đối tượng khác nhau; tôi muốn co vào, duỗi ra, đi, nói chuyện, tất cả những tư tưởng và hành động là do tâm tôi, do chính tôi thực hiện.” Đó là chấp thủ *kāraka attā*.

Sự chấp thủ dưới hình thức hành uẩn có thể được xem là *saṅkhāra*, nhưng cũng có thể liên quan đến thức (*viññāṇa*). Thông thường ý muốn co vào, duỗi ra, hay làm một việc gì, được xem là tâm hay thức. “Tâm hay thức này được xem là tự ngã hiện hữu thường còn bên trong một người; chính tự ngã ấy trở thành nhãn thức và nhĩ thức.” Tin tưởng như thế đó là chấp thủ *nivāsa attā*. Vài tôn giáo hiện đại nói về một cái thức hay linh hồn trường cửu nằm bên trong thân. Theo niềm tin này, khi một người chết, linh hồn lìa xác chết và vào ở trong một cơ thể mới. Vào thời Đức Phật vị tỷ khuru Sāti xem thức là tự ngã. Câu chuyện này đã được tường thuật trong Chương IV, trang 360. Đây là tà kiến xem thức là tự ngã.

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

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

Hành giả nhận thức rõ như thế này:

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

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

Như vậy vị hành giả có thể quyết định với sự hiểu biết của chính mình rằng, “thức không phải là tự ngã thường còn

tác hành những sinh hoạt theo ý muốn của ta.” Nó chỉ là một hiện tượng khởi sanh tùy thuộc nhân duyên rồi tan biến.

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

Chúng ta đã giải thích đầy đủ những câu hỏi trong giáo huấn đề cập đến sự chấp thủ ngũ uẩn, sắc, thọ, tưởng, hành, thức, xuyên qua tham ái, ngã mạn và tà kiến. Giờ đây ta tiếp tục thảo luận đến phương cách quán chiếu nhằm rửa sạch ba loại chấp thủ ấy.

### Mười Một Phương Cách Phân Tách Sắc Pháp

**Tasmātiha bhikkhave yaṃkiñci rūpaṃ atītānāgata-paccuppannaṃ ajjhattaṃ vā bahiddhā vā oḷārikaṃ vā sukhumāṃ vā hīnaṃ vā paṇītaṃ vā yandūre santike vā sabbaṃ rūpaṃ netaṃ mama nesohamasmi na meso attāti’ eva metaṃ yathābūtaṃ sammappaññāya daṭṭhabbaṃ.**

*“Này chư tỳ khuru, bởi vì là không thích nghi nếu nghĩ đến sắc uẩn ‘Đây là của tôi, đây là tôi, đây là tự ngã của tôi,’ tất cả những loại sắc pháp, dầu ở quá khứ, vị lai hay hiện tại, bên trong hay bên ngoài, thô kịch hay vi tế, thấp hèn hay cao thượng, xa hay gần, phải được xem với sự hiểu biết chân*

*chánh, đứng theo thực tế như sau, ‘Đây không phải là của tôi, đây không phải là tôi, đây không phải là tự ngã của tôi’.*”

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

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

Dầu đối với những hiện tượng xảy ra bên trong mình ta chỉ hiểu biết những gì xảy ra trong tương lai bằng cách suy diễn, bởi vì nó chưa xảy ra. Những gì đã xảy ra trước đây, ta cũng không thể hiểu biết đúng như nó thật sự là vậy, mà chỉ hiểu bằng cách suy đoán. Dầu đó là những hiện tượng xảy ra trong kiếp sống này ta cũng không dễ gì thấy rõ những gì thật sự xảy ra trong vài năm trước, trong vài tháng, hay vài ngày qua. Dầu những gì vừa xảy ra trong vài giờ trước đây, cũng khó mà hiểu được sự thật một cách tuyệt đối, bởi vì với người thường, mỗi khi thấy, nghe hay sờ đụng vật gì liền bị dính mắc trong những khái niệm chế định như “tôi”, “nó”, “người nam”, “người nữ”.

Như đã ghi rõ trong kinh *Bhaddekaratta Sutta*, “*Paccuppannañca yo dhammam, tattha tattha vipassati*”: Trong pháp hành thiền Minh Sát, chỉ có hiện tại là phải được quán chiếu, có nghĩa là chỉ có những hiện tượng xảy diễn trong hiện tại mới được xem là những hiện tượng được thấy và được kinh nghiệm. Kinh *Satipatthāna Sutta*, Niệm Xứ, cũng ghi rằng phải ghi nhận trước tiên hiện tượng xảy ra trong hiện tại khi đi, đứng, ngồi, nằm. Sư đã thận trọng phân tách chương này bởi vì trong đó đề cập đến “quá khứ, hiện tại, vị lai” và ta có thể hoài nghi rằng có phải chăng nên bắt đầu bằng cách quán chiếu những gì xảy ra trong quá khứ. Công trình phân tách chương này loại bỏ hoài nghi ấy. Chỉ có những hiện tượng vật lý và tâm linh phát hiện ở lục căn ngay vào lúc đối tượng được thấy, nghe, ngửi, nếm, sờ đụng, hay nghĩ đến, phải được ghi nhận, giống như thiền sinh chúng

ta hiện thời đang ghi nhận những hiện tượng phòng, xep, ngồi, đứng v.v... Bằng cách thực hành như vậy, khi tâm định vững mạnh chắc chắn hành giả có thể phân biệt rõ ràng di động phòng lên và tâm ghi nhận sự phòng lên ấy; di động xep xuống và tâm ghi nhận di động ấy. Thời gian cái bụng giãn ra, ép lên và nổi phòng chỉ kéo dài chỉ đến lúc xep xuống, rồi tan biến khi bụng xep. Trạng thái và di động xep xuống của bụng cũng chỉ kéo dài đến lúc bụng bắt đầu phòng lên, rồi tan biến và chấm dứt tại đó ngay vào lúc ấy.

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

Cùng thế ấy khi co tay vào và duỗi tay ra, mỗi hiện tượng tan biến ngay vào khoảnh khắc mà hiện tượng tới kế đó khởi phát. Khi tâm định đặc biệt vững mạnh hành giả sẽ nhận thấy rằng trong khoảng thời gian của tác động co vào hay duỗi ra, tiến trình hoại diệt xảy diễn rất nhanh chóng, liên tục tiếp nối trong một chuỗi dài. Vị hành giả nhận thức rằng cho đến nay mình chưa từng hiểu biết bản chất thiên nhiên của những hiện tượng này như thế ấy, bởi vì đến nay mình ghi nhận không đủ xuyên thấu. Giờ đây thận trọng ghi nhận, hành giả nhận thức rằng các uẩn không di chuyển từ khoảnh khắc này sang khoảnh khắc kế mà luôn luôn hoại diệt ngay vào lúc vừa khởi

sanh. Như vậy những đặc tính vật lý, hay sắc pháp, khởi phát trước không kéo dài đến khoảnh khắc hiện tại mà tất cả đều chấm dứt. Những sắc pháp phát hiện trong hiện tại trong di động phòng, xếp, co, duỗi, bước, đặt xuống, không tiến đến khoảnh khắc sau kế đó mà tan biến trong khoảnh khắc hiện tại. Rồi những sắc pháp của những hiện tượng kế đó cũng chấm dứt ngay vào lúc khởi sanh. Như vậy tất cả những loại sắc pháp là vô thường, không ngừng sanh diệt. Nó là đau khổ, vô ngã, chỉ là những hiện tượng, bởi vì ta không thể kiểm soát. Nó phát sanh và hoại diệt tùy thuộc những nhân và duyên của chính nó. Đến đây hành giả nhận thức sắc pháp qua trí tuệ của chính mình. Nhằm giúp nhận thức như thế Đức Thế Tôn kêu gọi nên cố gắng hành thiền để có thể hiểu biết rằng “đây không phải của tôi”.

### **Quán Chiếu Về *Netam mama* và *Anicca***

*Netam mama* -- “Đây không phải là tôi” -- Theo lời dạy này ta có thể hỏi rằng phải chăng quán chiếu có nghĩa là đọc tụng công thức này. Không có đọc tụng chi cả. Công phu thực hành Thiền Tập phải được thực hiện để hiểu biết bản chất thật sự của sự vật là vô thường, khổ và vô ngã. Hiểu biết thực tướng của các pháp hữu vi tức là thông hiểu ý nghĩa của thành ngữ “*netam mama*” trong tiếng Pāli.

Trong kinh *Channa Sutta*, phẩm *Salāyatanavagga* của bộ *Saṃyutta Nikāya* (Tập A Hàm), có đoạn ghi rằng khi Channa được hỏi “Ông có nhận thức chẳng rằng: ‘Đây là của

tôi, đây là tôi, đây là tự ngã của tôi’?” và Channa trả lời, “Tôi nhận thức như thế này: ‘Đây không phải là của tôi, đây không phải là tôi, đây không phải là tự ngã của tôi’.” Bản Chú Giải giải thích rằng như vậy có nghĩa là Channa nhận thức sự vật chỉ là vô thường, khổ và vô ngã.

Nơi đây, đoạn thấy “đây không phải là của tôi” cũng đồng nghĩa với câu nói “bởi vì sự vật luôn luôn sanh và diệt, không có chi đáng cho ta thích thú với nó, hay không có chi đáng cho ta tùy thuộc, tin cậy, hay nương tựa vào, mà chỉ là đau khổ”. Thấy “đây không phải là tôi” là thấy rằng nó không thường còn. Tánh ngã mạn phát sanh bởi vì ta tin rằng sự vật là thường còn. Khi hiểu biết thực tướng vô thường của sự vật thì không có gì để ta hãnh diện. Thấy “đây không phải là tự ngã của tôi”, tức không phải là chính tôi, là thấy vô ngã, *anattā*. Sự kiện không ghi nhận đúng những hiện tượng vật lý và tâm linh, sắc và danh, vào lúc nó phát hiện ở lục căn và tin tưởng rằng đó là thường còn, đưa đến hãnh diện “đây là tôi”. Nhưng khi các hiện tượng được nhận thức là không tồn tại đến một nháy mắt, khi mọi sự vật được thấy là vô thường, thì ngã mạn không thể phát sanh. Giờ phút nào mà sự vật không được nhận thức rõ ràng là vô ngã thì còn ý niệm chấp thủ vào cái “ta”; khi sự vật được thấy là vô ngã thì không thể còn chấp ngã. Điều này dĩ nhiên là vậy, không cần phải diễn giải dông dài.

Người thường, không thể quán sát và hiểu biết những hiện tượng được cảm thọ vào lúc nó khởi phát, tin rằng chính những sắc pháp khởi sanh vào lúc mình thấy kéo dài và trở

thành những sắc pháp vào lúc mình nghe, hay ngược lại, những sắc pháp ấy tồn tại từ khoảnh khắc này sang khoảnh khắc kế. Họ cũng tưởng rằng chính một “cái tôi” thấy và cũng chính một “cái tôi” ấy nghe, và sờ đụng. Họ tin tưởng rằng những sắc pháp trong quá khứ còn tồn tại đến hiện tại, và những sắc pháp trong hiện tại sẽ kéo dài tồn tại trong tương lai, đó là chấp thủ vào niềm tin thường còn. Nhưng vị hành giả chuyên quán niệm những hiện tượng, hiểu biết rằng các sắc pháp phát hiện trong lúc mình thấy tan biến ngay vào lúc ấy. Nó không tồn tại kéo dài đến lúc mình nghe, và các sắc pháp phát hiện trong lúc mình nghe cũng tức khắc tan biến liền tại chỗ, không kéo dài đến lúc mình thấy. Mỗi khi thấy, nghe, sờ đụng và hiểu biết là một sự phát hiện mới. Đó là hiểu biết chân lý vô thường của sự vật đúng như thật sự nó là vậy. Thông hiểu như vậy người hành thiền nhận thức rằng sắc pháp trong quá khứ đã chấm dứt trong quá khứ, không tồn tại đi vào hiện tại; các sắc pháp phát sanh trong hiện tại cũng luôn luôn tiêu diệt ngay vào lúc nó được ghi nhận và sẽ không tồn tại đi vào vị lai. Vị ấy cũng hiểu biết rằng các sắc pháp phát sanh trong tương lai cũng sẽ hoại diệt ngay vào lúc khởi sanh. Vị ấy nhận thức rằng sắc pháp không thể tồn tại đến một nháy mắt.

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

Đức Thế Tôn kêu gọi Nhóm Năm Vị Tỳ Khuru nên quán chiếu và suy niệm theo phương cách này để loại trừ tình

trạng chấp ngã do tham ái và chấp ngã do ngã mạn. Người thường cũng được dạy nên quán niệm như vậy để diệt trừ tà kiến ngã chấp.

### **Các Vị Tu-Đà-Hườn Được Dạy Nên Quán Niệm Về Đặc Tướng Vô Ngã**

Tại sao Nhóm Năm Vị Tỳ Khuru, vốn đã chứng ngộ tầng Nhập Lưu, còn được dạy nên quán niệm “đây không phải là tự ngã của tôi” để diệt trừ tà kiến ngã chấp? Đó là điều mà ta nên suy tư. Theo sách Thanh Tịnh Đạo (*Visudhimagga*), bậc Nhập Lưu đã loại trừ những ảo kiến về tự ngã (*diṭṭhi vipallāsa*), những ảo kiến về tri giác, tướng uẩn (*saññā vipallāsa*) và ảo kiến về tâm (*citta vipallāsa*). Bởi vì Nhóm Năm Vị Tỳ Khuru đã loại trừ tất cả ba loại ngã chấp ấy thì lời kêu gọi của Đức Thế Tôn nhằm vào chấp thủ nào? Trong phần trước chúng ta đã thấy bài kinh *Anattalakkhaṇa*, Vô Ngã Tướng, này dạy phải hành như thế nào để loại trừ *asmi māna*, vốn tương tự như ngã chấp. Nhưng nơi đây, vì đã có lời dạy nhằm loại trừ *asmi māna* trong câu *neso hamasmi*, “đây không phải là tôi”, thì không thể có lời dạy quán niệm về *na meso attā*, “đây không phải là tự ngã của tôi” cũng nhằm loại trừ *asmi māna*. Như vậy thì lời dạy này nhằm tiêu trừ loại chấp thủ nào? Đây là điểm cần phải xét lại.

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

1. Trong kinh *Sīlavanta Sutta*, có lời ghi nhận rằng vị A La Hán cũng hành thiền về bản chất của tự ngã. Bài giảng về kinh *Sīlavanta Sutta* của Sur<sup>1</sup>, trang 470, có thể được tham khảo. Mặc dầu một vị Tu Đà Hườn không còn ngã chấp nữa để loại bỏ, Ngài vẫn phải quán niệm về đặc tướng vô ngã như chư vị A La Hán để tiến đến Đạo Quả cao thượng hơn. Nếu câu giải đáp này cho câu hỏi trên chưa được thỏa đáng, thì sau đây là giải đáp thứ nhì của chúng ta.

2. Điều này theo đúng với những gì đã được trình bày trong bài giảng của Sur về kinh *Sīlavanta*, trang 330. Vị Tu Đà Hườn đã loại trừ mọi ảo kiến về trạng thái thường còn của tự ngã, không còn hoài nghi gì nữa. Nhưng với ảo kiến về tri giác, tướng uẩn (*saññā vipallasa*) ta nên hiểu biết rằng vị Tu Đà Hườn chỉ loại trừ ảo kiến này khi Ngài cố ý suy niệm về nó, hoặc khi Ngài suy niệm về đặc tướng vô thường và vô ngã. Chỉ trong những trường hợp ấy vị Tu Đà Hườn mới được nói là đã vượt qua khỏi tà kiến thường còn và ngã chấp. Nói rằng vị Tu Đà Hườn cũng đã vượt qua khỏi các ảo kiến ấy trong những trường hợp khác, tức khi không cố tâm để ý đến, là đặt vị Tu Đà Hườn ngang hàng với những vị A La Hán, vốn đã hiểu biết rằng tất cả mọi tác động nhìn và nghe đều là vô thường và đã không còn ngã mạn và tham ái đối với người nam hay người nữ.

Do đó, trong những giây phút không chú ý, vị Tu Đà Hườn có thể còn có những ảo kiến hay ý niệm sai lầm về sự việc.

---

<sup>1</sup> Ấn bản tiếng Miến Điện..

Nhằm giúp Nhóm Năm Vị Tỳ Khuru loại bỏ những ảo kiến và ý niệm sai lầm tương tự, Đức Thế Tôn khuyên dạy các Ngài nên suy niệm về đặc tướng vô ngã.

3. Điểm này dựa trên giải thích của Đại Đức Khemaka, lúc bấy giờ là bậc A Na Hàm (*Anāgami*, Bất Lai). Đức Khemaka nói rằng Ngài đã không còn chấp sắc pháp, xem “đây là tôi” và cũng không chấp thủ những uẩn -- thọ, tưởng, hành, thức -- như vậy. Tuy nhiên, đối với năm uẩn nói chung, xem như một toàn thể, Ngài vẫn còn chưa thoát ra khỏi ý niệm “đây là tôi”. Đối với vị Tu Đà Hườn, lời giải thích này cũng giống như vậy, không còn chấp uẩn nào trong năm uẩn sắc, thọ, tưởng, hành, thức, là “ta”, nhưng đối với năm uẩn xem như một toàn thể vị Tu Đà Hườn vẫn chưa thoát ra khỏi ý niệm đây là người nam hay người nữ. Vì chưa thoát ra khỏi ý niệm sai lầm ấy, khát vọng về tình dục vẫn còn có thể khởi sanh, đến mức độ mà Ngài có thể trở lại cuộc sống gia đình. Do đó, nên hiểu rằng Nhóm Năm Vị Tỳ Khuru được kêu gọi nên suy niệm về đặc tướng vô ngã để vượt thoát qua khỏi những tri giác và ý niệm thông thường tương tự.

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

### Mười Một Phương Cách Quán Niệm

Giờ đây Sư sẽ thảo luận đến phương cách phải quán niệm như thế nào để thấy các sắc pháp trong quá khứ, hiện tại

và tương lai là vô thường. Chúng ta đã mô tả vị hành giả hiểu biết đặc tướng vô thường, khổ và vô ngã như thế nào khi quán chiếu các sắc pháp lúc bùng phồng lên xẹp xuống và chấm dứt vừa khi mới phát hiện. Vị hành giả hiểu biết như thế có thể dựa theo đó mà suy diễn rằng sắc pháp trong quá khứ không tồn tại kéo dài đến hiện tại và những sắc pháp phát hiện trong hiện tại sẽ không kéo dài đến tương lai; nó chấm dứt ngay vào lúc vừa phát sanh và như thế là vô thường. Do đó các sắc pháp ấy là đau khổ, vô ngã. Nó chỉ là những hiện tượng.

Hành giả suy niệm như sau:

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

2. Các sắc pháp trong hiện tại sẽ hoại diệt và chấm dứt ngay bây giờ, không tồn tại đến tương lai. Vì phải chấm dứt và tan biến, nó là vô thường. Vì luôn luôn phải tan biến nên nó là đáng sợ, một nguồn đau khổ. Vì không có quyền điều khiển hay kiểm soát, không phải là một thực thể thường còn, nó không phải là tự ngã, không có thực chất.

3. Các sắc pháp sẽ phát sanh trong tương lai sẽ chấm dứt ngay tại chỗ, nó sẽ không tồn tại đến một đời sống vị lai nào

sau đó nữa. Vì luôn luôn phải hoại diệt, nó là đáng sợ, một nguồn đau khổ. Vì không có thực chất, nó không phải là tự ngã.

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

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

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

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

3. Những sắc pháp trong khoảnh khắc phòng và xẹp trong tương lai sẽ không tồn tại đến khoảnh khắc phòng và xẹp kế tiếp theo đó trong tương lai. Nó sẽ tan biến vào lúc vừa

khởi sanh. Do đó nó là vô thường, khổ, vô ngã.

Trên đây là phương cách mà sắc pháp trong quá khứ, hiện tại và tương lai nên được quán chiếu trong khi ghi nhận những hiện tượng phòng xep. Còn có một phương pháp suy niệm các sắc pháp trong quá khứ và vị lai bằng cách quán chiếu các sắc pháp hiện tại. Chúng ta sẽ đọc lại phương pháp suy niệm này.

Cũng giống như có những sắc pháp sanh diệt vô thường trong di động phòng, xep, co, duỗi, dờ lên, bước tới, đặt xuống, thấy và nghe, ngay vào lúc mình ghi nhận, có những sắc pháp cùng thể ấy đối với di động phòng, xep, co, duỗi trong quá khứ, nhanh chóng hoại diệt vừa khi khởi sanh. Do đó, nó cũng là vô thường, khổ, vô ngã.

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

### **Quán Chiếu Các Sắc Pháp Bên Trong Và Bên Ngoài**

Người ta tưởng tượng rằng khi mình khạc nhổ, hoặc bài tiết, đại hay tiểu tiện, ta tổng khứ hay vứt bỏ ra ngoài những sắc pháp bên trong thân. Khi vật thực được ăn vào hay không khí được hít vào người ta tưởng tượng rằng ta đem những sắc

pháp từ bên ngoài vào trong thân. Thực tế không phải vậy.

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

Và sau đây là phương cách mà người hành thiền nhận thức: khi niệm và định được củng cố mạnh mẽ vững chắc, (trong khi niệm về hơi-thở-ra-và-thở-vào) hơi thở ra được thấy là đứt đoạn từng phần nhỏ trong phổi, cuống họng và mũi, trước khi sau cùng thoát ra khỏi thân. Hơi thở vào cũng được thấy là hơi được đẩy vào trong một loạt những đoạn nhỏ. Vị nào hút thuốc sẽ thấy rõ hơi khói được hít vào và thoát ra trong một loạt từng đoạn nhỏ. Một hiện tượng tương tợ cũng được nhận thấy khi uống nước, nước được nuốt vào cuống họng từng đợt nhỏ.

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

### **Quán Chiếu Các Sắc Pháp Tho Kịch Và Vi Tế**

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

thô kịch.

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

## **Quán Chiếu Theo Đặc Tính Thấp Hèn**

### **Hay Cao Thượng**

Thông thường người ta tin rằng những sắc pháp ương yếu bệnh hoạn, thấp hèn, trở thành sắc pháp khỏe mạnh cao thượng; sắc pháp của tuổi trẻ trở thành sắc pháp của người già.

Nhưng người hành thiền có chánh niệm chuyên cần theo dõi các sắc pháp vào lúc nó khởi sanh thì nhận thức rằng mọi sắc pháp đã khởi sanh đều phải chấm dứt và tan biến ngay vào lúc được ghi nhận và do đó vị ấy hiểu biết rằng sắc pháp thấp hèn không trở thành sắc pháp cao thượng, mà sắc pháp cao thượng cũng không trở thành thấp hèn.

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

### **Quán Chiếu Theo Đặc Tính Xa Và Gần**

Người đời thường hiểu rằng hình như khi một người được thấy đi từ xa đến gần, người ấy đem theo với họ sắc pháp của người ở xa. Khi một người đi từ gần đến một nơi xa, hình như vị ấy mang theo sắc pháp của người ở gần đến xa. Nhưng vị hành giả luôn luôn ghi nhận hiện tượng sắc và danh hiểu rằng khi quán chiếu, thí dụ như, quán chiếu những hiện tượng duỗi ra của thân, sắc pháp mà duỗi ra tan biến trong một loạt những hình ảnh mù mờ biến dạng chớ không từ chỗ này đến một nơi nào khác; khi co lại, sắc pháp mà co lại biến dần trong một loạt biến dạng mù mờ chớ không đến một nơi nào khác.

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

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

Như vậy không phải sắc pháp từ đằng xa đi đến gần; không phải sắc pháp từ gần đi xa. Sắc pháp cũ liên tục tan biến và sắc pháp mới liên tục khởi sanh, làm cho ta có cảm tưởng rằng có người từ xa đến và có người từ gần đi. Chỉ có

vị hành giả đã tiến đến giai đoạn *bhaṅga ñāṇa*, tuệ diệt, và có khả năng phân biệt sắc bén mới có thể nhận thức hiện tượng đúng như thật bằng cách này. Những người khác mà tuệ giác không đủ sắc bén sẽ không có thể nhận thức rõ ràng điều này.

Nhắc lại, trong khi đi tới đi lui và niệm dờ, bước, đạp, tác động dờ chân lên được phân biệt riêng rẽ trong một giai đoạn, bước tới, được phân biệt riêng rẽ trong một giai đoạn và đặt chân xuống được phân biệt riêng rẽ trong một giai đoạn khác. Khi tuệ minh sát phát triển tốt đẹp những tác động của thân và chân, được thấy trong một loạt biến dạng mù mờ. Nhận thấy như vậy, hành giả đi đến kết luận rằng sắc pháp khi di chuyển từ nơi này đến nơi khác, nó chấm dứt và biến tan ngay tại nơi mà nó phát sanh. Đó là hiểu biết đúng theo lời tuyên ngôn của Phụ Chú Giải, “Những thực tại tuyệt đối không di chuyển từ nơi này đến nơi khác; nó chấm dứt và tan biến ngay tại nơi mà nó vừa phát sanh.” Như vậy, sắc pháp từ xa không đến gần; sắc pháp từ gần không đi xa. Nó chấm dứt và tan biến ngay tại nơi mà nó phát sanh. Như vậy nó là vô thường, khổ, và vô ngã.

Trên đây là như thế nào phương thức quán chiếu các sắc pháp theo mười một phương cách, đưa đến sự hiểu biết “đây không phải là của tôi” ... *netam mama*.

## [VII]

### MƯỜI MỘT PHƯƠNG THỨC PHÂN TÁCH NGŨ UẨN

**Yā kāci vedanā, atītānāgatapaccuppannā ajjhata vā bahiddhā vā oḷārikā vā sukhumā vā hīnā vā paṇīta vā yā dūre santike vā sabbā vedanā, netaṃ mama neso hamasmi na meso attāti. Evameva yathābhūtaṃ sammappaññāya daṭṭhabbāṃ.**

*“Tất cả thọ, đều ở quá khứ, vị lai hay hiện tại, bên trong hay bên ngoài, thô kịch hay vi tế, thấp hèn hay cao thượng, gần hay xa, phải được thấy với sự hiểu biết của chính mình, đúng như thật sự nó là vậy, như thế này: ‘Đây không phải là của tôi, đây không phải là tôi, đây không phải là tự ngã của tôi’.”*

Trên đây là lời dạy phân tách quán niệm thọ uẩn theo mười một phương thức, nhằm mục đích làm sáng tỏ những đặc tướng vô thường, khổ và vô ngã. Nơi đây, thọ trong quá khứ có nghĩa là những thọ cảm được kinh nghiệm trong những kiếp sống đã qua cũng như những cảm thọ được kinh nghiệm trong những ngày, những tháng, những năm trước đây trong chính kiếp sống này. Đây cũng là những cảm thọ vừa kinh nghiệm trong thời gian trước đây, ngày hôm nay. Lẽ dĩ nhiên

tất cả những cảm thọ trong quá khứ ấy đã chấm dứt, không còn hiện hữu, nhưng đối với người chấp ngã mạnh mẽ, điều ấy không dĩ nhiên; họ khư khư chấp rằng chính cái tự ngã đã kinh nghiệm những cảm thọ trước đây vẫn còn tiếp tục kinh nghiệm trong hiện tại. Theo quan kiến của họ, tất cả những thọ cảm phát sanh đến mình trước đây trong kiếp này không chấm dứt và biến tan. Họ tin tưởng rằng cái tự ngã thích thú với những thọ cảm trước đây vẫn còn hoan hỷ thích thú với nó trong hiện tại.

### **Thọ Cảm Kinh Nghiệm Trong Ba Thời**

Nếu những thọ khổ như gồng cứng, nóng, hoặc đau nhức, phát hiện trong khi quán niệm di động phòng xẹp ở bụng, hành giả liền ghi nhận. Khi ghi nhận như thế, thọ cảm khó chịu dần dần suy giảm, bớt đau nhức, rồi tan biến. Khi tâm định thật sự đặc biệt đồng mãnh người hành thiền sẽ thấy rằng mỗi khi ghi nhận thì cơn đau liền chấm dứt. Nhận thức như vậy, hành giả tự bản thân chứng nghiệm rằng những thọ cảm không thường còn, không kéo dài đến một giây đồng hồ, mà luôn luôn nhanh chóng sanh diệt. Không phải chỉ các thọ uẩn trong những kiếp sống quá khứ không tồn tại đến hiện tại, mà chính những cảm thọ trước đây trong kiếp này cũng không còn. Những thọ cảm phát hiện chỉ trong khoảnh khắc trước đây cũng không còn hiện hữu. Người hành thiền có chánh niệm chứng nghiệm tất cả những điều này. Vị ấy thấy rằng thọ lạc, thọ khổ hay thọ vô ký được cảm nhận trong khoảnh khắc hiện tại đều không ngừng sanh rồi diệt. Do đó, có thể suy diễn

rằng những cảm thọ sẽ phát sanh trong tương lai cũng sẽ tan biến và chấm dứt ngay vào lúc vừa phát sanh. Trong thời gian hành thiền, công phu quán niệm xảy diễn như sau:

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

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

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

Đó là phương thức mà các cảm thọ trong quá khứ, hiện tại và vị lai được nhận thấy vừa khi ta ghi nhận. Còn một phương pháp khác để quán niệm những cảm thọ trong quá

khứ và vị lai bằng cách suy diễn từ những cảm thọ trong hiện tại: “Cũng y hệt như trong hiện tại những cảm thọ vô thường -- lạc, khổ và vô ký -- chấm dứt ngay khi vừa được ghi nhận, những cảm thọ trước đó cùng thể ấy cũng hoại diệt biến tan vào lúc vừa phát sanh, và như vậy cũng vô thường, khổ và vô ngã. Những cảm thọ sẽ phát sanh trong tương lai cũng hoại diệt vào lúc vừa phát sanh cùng thể ấy, và như vậy cũng là vô thường, khổ, vô ngã”.

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

“Cũng như những thọ cảm của chính ta, chấm dứt và biến tan khi vừa niệm đến, những thọ cảm của người khác trong toàn thể thế gian cũng sẽ chấm dứt và biến tan. Những cảm thọ ấy cũng là vô thường, khổ và vô ngã”.

### **Những Cảm Thọ Bên Trong Và Bên Ngoài**

“Cũng như sắc uẩn được quán sát dưới hai sắc thái, bên trong và bên ngoài, sắc pháp bên trong không trở thành sắc pháp bên ngoài và ngược lại, cùng thể ấy, thọ uẩn cũng nên được quán sát dưới hai sắc thái, bên trong và bên ngoài,” sách *Visuddhimagga*, Thanh Tịnh Đạo, dạy như vậy. Thọ cảm từ bên trong không di chuyển ra bên ngoài; thọ cảm từ bên ngoài không nhập vào trong. Phải quán niệm như vậy.

Câu hỏi được nêu lên là: Nói như vậy phải chăng có nghĩa là những cảm thọ từ bên trong ta không nhập sang qua

thân của người khác và những cảm thọ của người khác không nhập sang thân ta? Không ai tin rằng thọ cảm di chuyển từ thân người này sang qua thân người khác. Do vậy phương thức quán chiếu nói trên không có nghĩa như thế. Nó chỉ có nghĩa là sự đổi thay đối tượng, từ đối tượng bên trong ra đối tượng bên ngoài, hay ngược lại, từ bên ngoài vào trong.

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

Người hành thiền chuyên cần quán niệm những hiện tượng sắc và danh ngay vào lúc chúng phát sanh, ghi nhận cơn đau nhức khi thọ khổ khởi sanh trong thân. Trong khi ghi nhận như vậy nếu tâm hướng về một đối tượng bên ngoài và thọ lạc hay thọ khổ kế đó khởi phát. Những cảm thọ này phải được ghi nhận như thọ hỷ hay thọ ưu. Như vậy, trong lúc cần trọng ghi nhận, thọ khổ được ghi nhận lúc sơ khởi không di chuyển

từ trong ra ngoài, mà chấm dứt ngay bên trong. Rồi sự chú ý chuyển sang một đối tượng bên ngoài và đối tượng bên ngoài này tạo duyên làm khởi sanh thọ cảm mới. Như thế, hành giả thông hiểu những hiện tượng. Vị ấy cũng thấu hiểu đầy đủ tiến trình ngược lại; tức là, thí dụ như thọ lạc sơ khởi phát sanh từ một đối tượng bên ngoài chấm dứt, sau đó thọ khổ mới phát sanh từ một đối tượng bên trong. Cảm thọ bên trong không di chuyển ra ngoài; cảm thọ bên ngoài không di chuyển vào trong. Thọ khởi sanh và chấm dứt ngay trong khoảnh khắc trở thành, và như vậy là vô thường, khổ, và vô ngã.

### **Thọ Cảm Tho Kịch Và Vi Tế**

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

Thọ cảm thô kịch không trở thành vi tế, và ngược lại.

Những cảm thọ ấy hoại diệt ngay vào lúc vừa khởi phát. Do đó, thọ uẩn là vô thường, khổ và vô ngã.

### **Thọ Cảm Thấp Hèn Và Cao Thượng**

Những thọ cảm đau nhức khó chịu trong thân được xem là thọ cảm dưới hình thức thấp hèn trong khi cảm thọ hoan hỷ thỏa thích vi tế được xem là cao thượng. Cùng thể ấy, đau khổ, sầu muộn, chán nản, và buồn phiền là thấp hèn, trong khi hạnh phúc và vui vẻ hân hoan là loại cảm thọ cao thượng. Nói cách khác, cảm nghe giận dữ, chán nản buồn phiền, và sầu khổ là cảm thọ thấp hèn, cảm nghe hạnh phúc vui vẻ là thọ cảm cao thượng. Nhưng nơi đây, hoan hỷ thỏa thích trong dục lạc là thấp hèn hơn hạnh phúc của tâm đạo nhiệt thành hướng đến một đối tượng đáng kính mộ như Đức Phật.

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

## Thọ Cảm Xa và Thọ Cảm Gần

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

## Mười Một Cách Phân Tách Tưởng Uẩn

Đức Thế Tôn dạy:

**Yā kāci saññā, atītānāgatapaccuppannā ajjhattā vā bahiddhā vā oḷārikā vā sukhumā vā hīnā vā paṇītā vā yā dūre santike vā sabbā saññā netaṃ mama neso hamasmi na meso attāti. Eva metaṃ yathābhūtaṃ sammappaññāya daṭṭhabbaṃ.**

*“Tất cả tưởng uẩn, dầu trong quá khứ, vị lai hay hiện tại, bên trong hay bên ngoài, thô kịch hay vi tế, thấp hèn hay cao thượng, xa hay gần phải được xem với sự hiểu biết của chính mình, đúng như thật sự nó là vậy, như thế này: ‘Đây không phải là của tôi, đây không phải là tôi, đây không phải là tự ngã của tôi’”.*

Đây là lời dạy nên phân tách tưởng uẩn dưới mười một tựa đề -- quá khứ, hiện tại, vị lai, bên trong, bên ngoài, thô kịch, vi tế, thấp hèn, cao thượng, xa hay gần -- nhằm vạch rõ

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

Vị hành giả chuyên cần giữ chánh niệm, luôn luôn đề tâm theo dõi di động phòng xep của bụng và những hiện tượng ngay vào lúc cảm thọ, thấy rằng cái tưởng uẩn lúc nghe (tức sự nhận ra và hồi nhớ những âm thanh mà mình đang nghe) tức khắc tan biến vừa lúc được ghi nhận, “nghe, nghe”; cái tưởng uẩn lúc thấy tan biến ngay khi ta ghi nhận, “thấy, thấy”, cùng thể ấy sự hồi nhớ và nhận ra ý nghĩ cũng nhanh chóng hoại diệt vừa khi ta ghi nhận.

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

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

Trong lúc hành thiền, phân tách tướng uẩn như sau:

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

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

3. Tướng uẩn, sẽ nhận ra và hồi nhớ sự việc trong tương lai, cũng sẽ biến tan trong khi ta ghi nhận. Như vậy, nó là vô thường, khổ và vô ngã.

Những tướng uẩn trong quá khứ và vị lai của toàn thể thế gian cũng được kết luận bao hàm như những tướng uẩn phát hiện ngay vào lúc được ghi nhận. Cũng giống như những tướng uẩn, chấm dứt và biến tan vào lúc được ghi nhận trong hiện tại, cùng thể ấy những tướng uẩn trong quá khứ hoại diệt

và tan biến lúc vừa khởi sanh và như vậy là vô thường, khổ và vô ngã. Cùng thế ấy, những tướng uẩn trong tương lai cũng sẽ hoại diệt và tan biến vào lúc sanh khởi, và như vậy là vô thường, khổ và vô ngã.

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

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

Những tướng uẩn, nhận ra và hồi nhớ những đối tượng trong thân mình không tồn tại đến tướng uẩn nhận ra những đối tượng bên ngoài; những tướng uẩn nhận ra các đối tượng bên ngoài không tồn tại kéo dài đến lúc hồi nhớ các đối tượng bên trong thân -- nó chấm dứt và tan biến ngay lúc khởi sanh, và như thế là vô thường, khổ và vô ngã.

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

đối tượng thô kịch là tướng uẩn thô kịch, nhận ra những đối tượng tốt đẹp là tướng uẩn vi tế.

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

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

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

### **Mười Một Cách Phân Tách Hành Uẩn**

Đức Thế Tôn tuyên ngôn:

**Ye keci saṅkhārā atītānāgatapaccuppannā ajjhataṇṇā vā bahiddhā vā oḷārikā vā sukhumā vā hīnā vā paṇīṭā vā ye dūre santike vā sabbe saṅkhārā netaṃ mama,**

**neso hamasmi na meso attāti evametaṃ yathābūtaṃ  
sammappaññāya daṭṭhabaṃ.**

“Tất cả hành uẩn, dầu trong quá khứ, vị lai hay hiện tại, bên trong hay bên ngoài, thô kệch hay vi tế, thấp hèn hay cao thượng, xa hay gần, phải được xem, với sự hiểu biết của chính mình, đúng như thật sự nó là vậy, như thế này: ‘Đây không phải là của tôi, đây không phải là tôi, đây không phải là tự ngã của tôi’”.

Đây là những lời dạy phân tách quán chiếu hành uẩn theo mười một phương thức để thấy rõ đặc tướng vô thường, khổ và vô ngã.

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

Như vậy, *saṅkhāra* của những kiếp trước -- muốn đi, muốn đứng, hay muốn nói -- không thể kéo dài đến hành ở

kiếp sống này, có thể chẳng? Có phải chẳng tất cả đều tan biến và hoại diệt ngay tại chỗ, vào lúc vừa khởi sanh? Quả thật hiển nhiên rằng ý muốn làm, muốn lấy, hay muốn suy tư trong những kiếp quá khứ hiện nay đã hoàn toàn tan biến. Nhưng đối với những ai tin chắc rằng, “Chính tôi đã làm tất cả những hành động ấy, tất cả những hành động ấy đều do tôi thực hiện,” thì họ khư khư chấp vào một tự ngã, một cái ta duy nhất: “Chính tôi đã làm tất cả những hành động trong kiếp sống quá khứ; người hành động trong kiếp hiện tại cũng chính là tôi.” Đối với họ thì “tôi”, người hành động mãi mãi thường còn.

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

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

Đối với hành giả, không phải chỉ có những hành uẩn trong những kiếp quá khứ, mà những hành uẩn khởi phát trong hiện tại cũng được thấy là không ngừng hoại diệt. Như vậy, vị hành giả biết rằng những hành uẩn trong những kiếp

quá khứ không tồn tại kéo dài đến hiện tại, những hành uẩn trong hiện tại không tồn tại đến tương lai, và hành uẩn trong tương lai sẽ không di chuyển đến một thời gian về sau nữa, chúng hoại diệt vào lúc khởi sanh. Với sự hiểu biết của chính mình, hành giả nhận thức rằng hành uẩn là vô thường, khổ và vô ngã.

Trong pháp hành, hành uẩn được quán chiếu như sau:

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

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

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

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

Cũng giống như các hành vô thường, muốn làm và muốn ghi nhận trong hiện tại, hoại diệt ngay khi được ghi nhận, cùng thể ấy những hành trong quá khứ cũng hoại diệt và biến tan vào lúc khởi sanh. Như vậy, nó là vô thường, khổ và vô ngã. Cùng thể ấy những hành trong tương lai cũng tan biến vào lúc khởi sanh, và như vậy là vô thường, khổ và vô ngã. Những hành của một người hay của những người khác và trong toàn thể thế gian đều chấm dứt và tan biến giống như những hành được ghi nhận trong hiện tại. Tất cả đều vô thường, khổ và vô ngã.

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

Những hành liên quan đến hành động bên trong chấm dứt trước khoảnh khắc mà ý nghĩ hướng đến một hành động bên ngoài khởi sanh. Như vậy nó là vô thường, khổ, vô ngã. Cùng thể ấy các hành liên quan đến hành động bên ngoài chấm dứt trước khoảnh khắc mà ý nghĩ hướng đến một hành động bên trong khởi sanh.

Nghĩ đến những hành động thô lỗ, kịch cộm, là loại hành thô kịch; suy tư đến một hành động thanh lịch, những việc làm tốt đẹp, là loại hành vi tế. Hành thuộc loại thô kịch không trở thành những hành thuộc loại vi tế, và ngược lại. Nó chấm dứt

vào lúc vừa khởi sanh, và như vậy là vô thường, khổ, vô ngã.

Tất cả các loại suy tư về những hành động xấu xa là hành thấp hèn. Nghĩ đến và thực hiện những hành động thiện là hành cao thượng. Trong những hành động thiện, công trình nghiêm chỉnh trì giới là cao thượng hơn bố thí, hành thiền cao thượng hơn giữ giới, và hành thiền minh sát cao thượng hơn hành thiền vắng lặng.

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

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

Suy tư về những hành uẩn có tánh cách thiện và bất thiện quả thật tế nhị, nhưng vị hành giả nhiệt thành chuyên cần có thể tự chính bản thân mình kinh nghiệm, thấy các hành không ngừng hoại diệt như thế nào vào lúc nó khởi sanh. Thí dụ như trong khi ghi nhận bụng phồng xẹp, nếu có những tư tưởng tham ái khởi sanh hành giả liền ghi nhận hiện tượng

ấy, “muốn, ham muốn.” Niệm như vậy những tư tưởng ham muốn biến tan trước khi kéo dài đến khoảnh khắc khởi sanh một niệm có tánh cách thiện. Vị hành giả đã đạt đến tầng Tuệ Diệt, *bhanga ñāṇa*, hiểu biết hiện tượng này rõ ràng, đúng như nó là vậy. Khi vị hành giả cảm nghe hoan hỷ lúc thực hiện một công tác từ thiện thì phải niệm, “hoan hỷ, hoan hỷ”. Khi niệm như thế, vị hành giả đã đạt đến tầng Tuệ Diệt, *bhanga ñāṇa*, thấy rõ ràng các hành uẩn của hành động thiện liên quan đến công tác từ thiện biến tan vào khoảnh khắc được ghi nhận. Lại nữa, trong khi niệm di động phòng xep ở bụng mà có vọng tưởng phát sanh, phải niệm liền. Niệm như vậy, chấp tư tưởng hành ghi nhận phòng xep biến tan mà không kéo dài đến chấp vọng tưởng; chấp vọng tưởng cũng biến tan mà không kéo dài đến khoảnh khắc vọng tưởng kế tiếp. Bằng cách ấy hành giả nhận thức rằng mỗi chấp hành uẩn hoại diệt và biến tan trước khi đến khoảnh khắc khởi sanh của một chấp hành uẩn khác. Nếu hành giả không nhận thấy các hiện tượng như mô tả trên, ắt phải biết rằng vị ấy chưa phát triển đến tầng tuệ giác này.

Những chấp hành khởi phát từ những đối tượng ở xa không kéo dài đến khoảnh khắc mà những chấp hành do những đối tượng gần phát sanh, và ngược lại. Tất cả đều biến tan vào lúc khởi phát và do đó là vô thường, khổ, và vô ngã.

### **Mười Một Cách Phân Tách Thức Uẩn**

Đức Thế Tôn dạy:

**Yaṃ kiñci viññāṇaṃ atītānāgatapaccuppannaṃ  
ajjhataṃ vā bahiddhā vā oḷārikaṃ vā sukhumaṃ  
vā hīnaṃ vā paṇītaṃ vā yandūre santike vā sabbhaṃ  
viññāṇaṃ netāṃ mama, neso haṃasmi na meso attāti  
evamevaṃ yathābūtaṃ sammappaññāya daṭṭhabhaṃ.**

*“Tất cả thức uẩn, đều thuộc về quá khứ, vị lai hay hiện tại, bên trong hay bên ngoài, thô kệch hay vi tế, thấp hèn hay cao thượng, xa hay gần, phải được thấy với sự hiểu biết của chính mình, đúng như thật sự nó là vậy, như thế này: ‘Đây không phải là của tôi, đây không phải là tôi, đây không phải là tự ngã của tôi’.”*

Đây là những lời dạy nhằm phân tách thức uẩn theo mười một phương thức để thấy rõ bản chất vô thường, khổ và vô ngã.

Chương VI có giải thích rằng suy niệm về vô thường cũng giống như suy niệm “đây không phải là tôi”, suy niệm về khổ cũng giống như suy niệm “đây không phải là của tôi”, và suy niệm về vô ngã cũng giống như suy niệm “đây không phải là tự ngã của tôi”.

Trong bốn uẩn, *viññāṇa*, thức uẩn hay tâm, là nổi bật hiển nhiên nhất. Trong ngôn ngữ thông thường được sử dụng hằng ngày, những tâm sở như ham muốn và sân hận, được mô tả là “tâm”: “tâm ham muốn”, “tâm ưa thích”, “tâm sân hận”. Trong các Bản Chú Giải cũng vậy, đầu tiên các loại này cũng được xem là tâm (hay tâm vương), chỉ về sau đó mới được gọi là tâm sở. Nơi đây cũng vậy, chúng ta đề nghị rằng đến một mức độ nào, sẽ gọi đó là tâm.

Thức quá khứ có thể là tâm trong những kiếp sống quá khứ, cũng có thể là tâm khởi sanh trong kiếp hiện tại vào thời kỳ niên thiếu, hoặc trong những ngày, những tháng hoặc những năm sau đó, chỉ đến ngày nay, tâm khởi sanh trước khoảnh khắc hiện tại. Trong những loại tâm ấy có thể có trong quá khứ, rất hiển nhiên rằng cái tâm trong những kiếp sống quá khứ không tồn tại kéo dài đến kiếp sống hiện tại, nó đã chấm dứt từ những kiếp ấy. Nhưng đối với những người chấp ngã mạnh mẽ, tức những người chấp thủ mạnh mẽ vào một cái ta, thì không dễ gì làm cho họ hiểu biết như thế, bởi vì họ chủ trương rằng *viññāṇa*, thức, là một linh hồn hay tự ngã, một thực thể sống. Theo niềm tin của những vị này, khi cơ thể vật chất trong kiếp sống quá khứ hoại diệt và tan rã, *viññāṇa*, linh hồn, lìa thân ấy và chuyển sinh vào một thân mới, rồi nương tựa luôn vào cái thân mới này từ lúc được thọ thai trong lòng mẹ cho đến khi chết, và một lần nữa lìa cái thân đã trở thành cũ này, chuyển sinh vào một thân mới khác, trong một kiếp sống mới. Niềm tin này đã được mô tả trong câu chuyện của Sāti, ở Chương IV.

### Tiến Trình Tái Sanh

Như các vị hành giả tự bản thân chứng nghiệm, tâm không tồn tại đến một giây đồng hồ, mà luôn luôn khởi sanh và hoại diệt, không ngừng sanh diệt. Tâm sanh và diệt như thế nào đã được mô tả trong khi thảo luận về tiến trình tâm. Như đã được giải thích, trong mỗi kiếp sinh tồn, vào lúc

sắp chết *maranasaññā vithī*, tiến trình tâm khởi phát cùng với *kamma*, nghiệp, *kamma nimitta*, hiện tượng của nghiệp, hay *gati-nimitta*, biểu tượng tái sinh, làm đối tượng. Đó là phương thức khởi sanh: từ luồng hộ kiếp (*bhavaṅga*) khởi sanh ý môn hướng tâm (*āvajjana citta*), cảm nhận những cảm giác. Loại tâm này phản ánh một hành động thiện hay bất thiện đã được thực hiện trong kiếp sống (*kamma*, nghiệp), hoặc một dấu hiệu hay biểu tượng liên hợp với hành động ấy (*kamma-nimitta*, biểu tượng của nghiệp), hoặc một biểu tượng của nơi chốn sắp tái sinh vào (*gati-nimitta*, biểu hiệu lâm chung). Sau khi chấp tâm này chấm dứt, luồng tâm tích cực, hay tiến trình *javana*, chụp lấy đối tượng, phát sanh liên tục trong năm sát na (chập tư tưởng). Vào lúc luồng xung lực *javana* chấm dứt, tâm đăng ký *tadālabhāna*, duyên theo đối tượng trên, phát sanh trong hai chập. Sau đó tâm *bhavaṅga*, hộ kiếp, phát sanh và tồn tại trong một hoặc hai chập tư tưởng (sát na). Tiếp theo là thức hay tâm chấm dứt một kiếp sống, và chập tâm *bhavaṅga citta* cuối cùng này được gọi là *cuti citta*, tử tâm. Khi chập *cuti citta*, tử tâm, chấm dứt, tùy theo *kamma*, nghiệp thiện hay bất thiện phát hiện ngay vào lúc lâm chung, tâm mới phát sanh trong một kiếp mới. Chập tâm này được gọi là *paṭisandhi citta*, thức, hay tâm-nối-liên, bởi vì chập tâm này nối liền hai kiếp sống, quá khứ và hiện tại. Khi *paṭisandhi citta*, thức-nối-liên này chấm dứt, một loạt những chập hộ kiếp, *bhavaṅga citta*, phát sanh. Khi có trần cảnh như hình thể hay âm thanh phát hiện ở lục căn, loạt *bhavaṅga citta* chấm dứt và lục thức, theo sau là ngũ môn thức như

nhân thức hay nhĩ thức, phát sanh. Đó là những gì thật sự xảy ra diễn vào lúc ta thấy hoặc nghe. Theo tiến trình này tâm phát sanh từng nơi, nơi này rồi nơi khác, lúc ở mắt, lúc ở tai, lúc ở lưỡi, lúc ở mũi v.v... liên tục trong một loạt những tâm (*citta*) mới, mỗi tâm phát sanh rồi hoại diệt. Chập tử tâm, *cuti citta*, của kiếp quá khứ sau cùng chấm dứt ngay tại chỗ, vào lúc ấy. Tâm của kiếp hiện tại là một chập tâm mới, khởi sanh do *kamma*, nghiệp quá khứ tạo duyên. Mỗi chập tâm là một chập tâm mới, không phải tâm cũ đổi thành mới.

Trong khi chuyên cần quán chiếu hiện tượng phòng xep ở bụng hành giả ghi nhận một ý nghĩ vừa khởi sanh. Khi ghi nhận như vậy ý nghĩ hay tâm suy nghĩ bỗng nhiên biến mất. Nhận ra hiện tượng này vị hành giả kết luận rằng cái chết có nghĩa là sự chấm dứt chuỗi dài những chập tâm sau khi chập tử tâm, *cuti citta*, chấm dứt. Cùng thế ấy, sự trở thành mới có nghĩa là sự phát sanh đầu tiên của một loạt những chập tâm mới trong một môi trường mới của kiếp sống mới, giống y như trong tâm hiện tại lúc nào cũng có một chập tâm mới phát sanh. *Bhavaṅga citta*, luồng tâm hộ kiếp, là chuỗi dài những sự khởi sanh, tùy thuộc nghiệp lực (*kammic force*) của một tâm mới tương tự, khởi đầu với chính cái tâm sơ khởi vào lúc được thọ thai. Cái tâm hiểu biết những hiện tượng thấy, nghe, ngửi, nếm, sờ đụng, và suy tư khởi sanh mới mẻ từ những chập tâm trong chuỗi dài đời sống. Như thế đó hành giả hiểu biết tâm khởi sanh và hoại diệt như thế nào và chính tự kinh nghiệm bản thân có thể suy diễn đến tử tâm, *cuti citta*, và tâm nối liền *paṭisandhi citta*.

## Định Luật Phát Sanh Tùy Thuộc

Hiểu biết rằng cái tâm mới phát sanh tùy thuộc nơi nghiệp, *kamma*, là hiểu biết Định Luật Phát Sanh Tùy Thuộc (hay Thập Nhị Nhân Duyên), xuyên qua sự hiểu biết vòng quanh nghiệp-quả. Sách Thanh Tịnh Đạo, *Visuddhi-magga*, có ghi như sau: “Đã phân biệt những điều kiện của danh và sắc như thế ấy (rằng không có người hành động, cũng không có người gặt hái hậu quả của hành động, chỉ có những hiện tượng diễn tiến theo nhân và quả) bằng những vòng quanh nghiệp và quả, và đã lia bỏ tình trạng mơ hồ (“Có linh hồn chăng? có tự ngã chăng?” “Tại sao tự ngã phát khởi?” v.v...) về ba thời kỳ, tất cả các pháp, *dhammas*, quá khứ, vị lai và hiện tại được người ấy thông hiểu theo kiến thức về tiến trình sanh và tử của mình”.

Nơi đây, theo cách thức phân biệt, “bằng vòng quanh của nghiệp, *kamma*” bao gồm những nguyên nhân như vô minh, *avijjā*, ái (*taṇhā*), thủ (*upādāna*) và hành (*saṅkhāra*). Thêm vào đó, bằng cách phân biện thức-nội-liên đầu tiên và tử tâm cuối cùng, tất cả những tâm đã phát sanh ở khoảng giữa trong suốt kiếp sống trở thành rõ ràng thông hiểu.

Cùng thế ấy, bằng cách hiểu biết tất cả những tâm trong kiếp sống hiện tiền, các loại tâm trong những kiếp quá khứ và vị lai cũng được phân tách và biện giải. Hiểu biết tâm là hiểu biết những tâm sở đồng phát sanh và cũng hiểu biết căn môn mà tâm ấy tùy thuộc. Do đó sách Thanh Tịnh Đạo, *Visuddhimagga* viết, “tất cả các pháp, *dhammas*, quá khứ, vị lai và hiện tại đều được vị ấy thông hiểu.”

### Thức Uẩn Trong Ba Thời Kỳ

Bởi vì hiểu biết rằng bắt đầu từ thức tái sanh trở đi, liên tiếp một loạt những chấp tâm phát sanh và hoại diệt, vị hành giả nhận thức rõ ràng rằng tâm trong những kiếp quá khứ chấm dứt ngay tại chỗ, không tồn tại kéo dài đến tận kiếp này. Vị ấy cũng thấy rõ ràng rằng tâm trong kiếp sống hiện tại chấm dứt ngay tại chỗ vào lúc phát sanh. Do đó hành giả ở trong vị trí phân biệt rõ ràng quá khứ, vị lai và hiện tại với sự hiểu biết mà tự cá nhân mình chứng nghiệm.

Đối với hành giả, nếu trong khi niệm phòng xep ở bụng mà có những ý nghĩ phát sanh, liên niệm, “suy nghĩ, suy nghĩ”. Niệm như vậy ý nghĩ tan biến. Khi nghe, hành giả niệm, “nghe, nghe”, và nhĩ thức tự nhiên biến tan. Không như người đời thường nghĩ, vị ấy không nghĩ rằng mình vẫn còn tiếp tục nghe lâu dài những âm thanh ấy, mà thấy rằng mình nghe từng phần, từng giai đoạn xen kẽ nhau -- nghe, mất, nghe, mất -- nhĩ thức sanh diệt từng chấp.

Cùng thể ấy khi niệm thân xúc, hành giả thấy xúc giác từng chấp nhanh chóng biến tan. Khi tâm định đặc biệt vững mạnh hành giả cũng thấy nhãn thức liên tục sanh diệt rất nhanh chóng trong một chuỗi dài. Tỷ thức và thiệt thức cũng phải được quán chiếu cùng một thể ấy. Khi niệm, ý thức cũng được thấy là xen kẽ nhau sanh diệt nhanh chóng. Tóm tắt, với mỗi niệm, cả hai -- đối tượng và tâm hay biết đối tượng -- đều được thấy là khởi sanh và hoại diệt một cách nhanh chóng.

Bằng cách ấy hành giả đã thấy rõ ràng nhãn thức không tồn tại kéo dài đến khoảnh khắc mà mình niệm suy nghĩ, hay

niệm nghe, mà tan biến ngay vào lúc thấy, hay lúc nghe, tức khi nhãn thức hay nhĩ thức khởi sanh. Vì ấy nhận thức rằng nó là vô thường. Cùng thể ấy, tâm niệm, tâm suy tư và tâm nghe không kéo dài đến lúc thấy, mà biến tan ngay vào lúc niệm, suy nghĩ và nghe. Do đó hành giả nhận thức rằng nó là vô thường:

1. Nhãn thức, nhĩ thức, thân thức và tâm suy nghĩ vừa khởi sanh trong khoảnh khắc trước không kéo dài đến khoảnh khắc thấy, nghe, sờ đụng, và suy nghĩ trong giây phút hiện tại. Nó hoại diệt và biến mất, và do đó, là vô thường, khổ và vô ngã.

2. Nhãn thức, nhĩ thức, thân thức và tâm suy nghĩ khởi sanh trong hiện tại không kéo dài đến khoảnh khắc nghe, thấy, sờ đụng và suy nghĩ, kế liền tiếp theo đó. Nó chấm dứt ngay trong hiện tại và do đó, là vô thường, khổ và vô ngã.

3. Nhãn thức, nhĩ thức, thân thức và tâm suy nghĩ mà sẽ phát sanh trong tương lai sẽ không kéo dài đến khoảnh khắc liền kế theo đó trong tương lai. Nó sẽ hoại diệt và biến tan và do đó, là vô thường, khổ và vô ngã.

Bằng cách ấy, tự cá nhân nhận thấy thức uẩn sanh và diệt nhanh chóng như thế nào trong thân mình, hành giả có thể suy diễn rằng, cũng giống như loại thức đã được ghi nhận, tất cả những thức còn lại để được ghi nhận, những thức trong những người khác và trong toàn thể thế gian, cũng đều như thế ấy, không ngừng sanh diệt.

Chúng ta đã quan sát tất cả những loại thức, nhưng còn

phải quán sát thức dưới những sắc thái khác như bên trong và bên ngoài.

Tâm có đối tượng bên trong không kéo dài đến tâm có đối tượng bên ngoài; tâm có đối tượng bên ngoài không kéo dài đến tâm có đối tượng bên trong. Khi nó chụp nắm một đối tượng thì liền chấm dứt và như vậy là vô thường, khổ và vô ngã.

Tâm sân hận là thô kịch; so với tâm sân các loại tâm khác là vi tế. Trong các tâm sân, những loại đủ hung tợn để sát hại sanh linh, hành hung kẻ khác hay hủy hoại tài sản của người, hoặc dùng những lời lẽ thô lỗ mắng nhiếc và hăm dọa người, là thô kịch; tâm sân dưới hình thức bức tức thông thường là sân vi tế. Tâm tham ái thì mềm dịu hơn tâm sân, nhưng một tâm tham đủ mạnh để làm nguyên nhân xúi giục trộm cắp hay có những hành động sai quấy, thấp hèn, ăn nói cộc cằn thô lỗ, là tâm tham thô kịch. Ham muốn hay ước mong thông thường là tâm tham vi tế. Tâm si mê càng mềm dịu hơn tâm tham ái và tâm sân hận, nhưng tâm si mê tìm tòi bắt lỗi hay tỏ ra không tôn trọng Phật, Pháp, Tăng là thô kịch. Tâm hoài nghi thông thường hoặc hôn trầm phóng dật là tâm si vi tế. Tinh tế hơn tất cả những tâm bất thiện kể trên là những tâm thiện, và trong những tâm thiện, thỏa thích say mê là thô kịch, trong khi ấy tâm thân nhiên tự tại và an trụ là vi tế.

Vị hành giả chuyên cần giữ chánh niệm theo dõi di động phòng xep ở bụng nhận biết những loại tâm thô kịch hay vi tế -- rằng tâm thô kịch không tồn tại kéo dài đến khoảnh khắc khởi sanh của tâm vi tế, và tâm vi tế không kéo dài đến

khoảnh khắc khởi sanh của tâm thô kịch. Các tâm ấy chấm dứt và biến tan ngay vào lúc khởi sanh.

## Quán Chiếu Tâm Theo Kinh Tứ Niệm Xứ

### *(Satipaṭṭhāna Sutta)*

Trong khi quán niệm di động phòng xệp ở bụng, nếu có tâm khởi sanh liên hợp với tham ái, hành giả liền ghi nhận tâm có tham. Đó là hiểu biết tâm phát sanh liên hợp với tham ái đúng như thật sự nó là vậy, theo kinh Tứ Niệm Xứ, *Satipaṭṭhāna Sutta* -- *sa rāgaṃ vā cittaṃ sa rāgaṃ cittanti pajānāti*. Khi niệm như vậy, tâm tham ái chấm dứt và theo liền sau đó là một luồng những loại tâm liên tục tiếp diễn gồm tâm thiện, *kusala citta*, của niệm và tâm hành (*kiriya*), tâm quả (*vipāka*) và luồng xung lực thiện (*kusala javana*) liên quan đến hành động tại thế thấy, nghe v.v... Những tâm thiện, hành và quả ấy được ghi nhận vào lúc khởi sanh như thấy, nghe, sờ đụng và hiểu biết. Đó là hiểu biết tâm thiện, hành, quả và bất định, không có tham, đúng như nó thật sự là vậy, theo câu *vītarāgaṃ vā cittaṃ vītarāgaṃ cittanti pajānāti* của kinh *Satipaṭṭhāna Sutta*, Tứ Niệm Xứ. Ghi nhận và hiểu biết tâm có tham cũng như tâm không có tham bằng cách quán chiếu tâm với chánh niệm.

Nơi đây, Sư (Ngài Mahasi) muốn đề cập đến lối trình bày của Bản Chú Giải. Bản Chú Giải định nghĩa tâm có tham ái là tám loại tâm kết hợp với căn tham. Đó là liệt kê các tâm tham. Như vậy nếu là tâm tham thì nó phải là một trong tám loại tâm

bắt nguồn từ duyên ái. Tuy nhiên, chỉ xem sự khởi sanh của tám loại tâm bắt nguồn từ duyên ái là *savāga*, tâm với tham ái, không hàm ý rằng đó là quán chiếu tâm với chú niệm.

Lại nữa, *vītarāga*, tâm không có tham ái, được định nghĩa là tâm thiện tại thế, và tâm bất định. Bản Chú Giải nói rằng bởi vì tâm siêu thế (*supramundane citta*) là đối tượng của tuệ minh sát (*vipassanā ñāṇa*) nên không được xếp vào cùng hạng với *vītarāgaṃ*, tâm không có tham ái, *vītadosa*, tâm không có sân hận, hoặc *vītamoha*, tâm không có si mê. Cùng thế ấy, hai loại tâm bắt nguồn từ căn sân và hai loại bắt nguồn từ căn si cũng không được xếp vào loại tâm không có tham ái.

Một lần nọ, khi chưa có được tuệ giác nào trong thiền tập, Sư còn bị hoài nghi, mãi phân vân không biết tại sao các loại tâm bắt nguồn từ căn sân và căn si lại không được xếp vào loại tâm không có tham ái. Chỉ khi phát triển trí tuệ qua pháp hành Sư mới thông hiểu rằng lời phân giải của Bản Chú Giải là tự nhiên và đúng như thế nào. Khi tâm có tham ái được ghi nhận, nó liền chấm dứt và liền theo đó chỉ phát sanh có tâm thiện, tâm hành, tâm quả và tâm bất định; quả thật khó mà có tâm sân và tâm si. Do đó vào lúc bấy giờ chỉ có tâm thiện (*kusala citta*) trong khi ghi nhận, hoặc chỉ có tâm quả bất định (*vipāka abyākata*), ý môn hướng tâm bất định (*āvajjana abyākata*) nằm trong thức và luồng xung lực (*javana*) được quán chiếu. Như vậy, định nghĩa của danh từ *vītarāga*, tâm không có tham ái, là tâm bất định có tánh cách thiện (*kusala abyākata citta*, tâm thiện bất định) quả thật rất

tự nhiên và rất đúng với những gì người hành thiền cảm nhận xuyên qua kinh nghiệm bản thân.

Khi sân hận khởi sanh trong lúc mình niệm phòng xep ở bụng, hành giả phải ghi nhận. Tâm sân nhanh chóng biến tan, và thay vào đó khởi sanh tâm thiện của hành động ghi nhận, những tâm bất định, và luồng xung lực (*javana*) có tánh cách thiện, của sự thấy v.v... Bằng cách ghi nhận hành giả cũng hiểu biết rằng tâm ấy không có sân. Khi tâm có si, tức có hoài nghi hay phóng dật, hành giả ghi nhận như thường lệ, và nó tan biến. Thay vào đó là tâm thiện của sự ghi nhận, những tâm bất định, và luồng xung lực (*javana*) của sự thấy. Bằng cách ghi nhận, hành giả thông hiểu rằng tâm ấy không có si, *vītamoha*.

Lại nữa, khi phóng dật và lo âu khởi sanh trong lúc hành giả niệm phòng xep ở bụng, những loại tâm ấy phải được ghi nhận, “phóng dật”, “lo âu”. Nó liền biến tan và chánh niệm khởi sanh thay vào đó. Hành giả ghi nhận tâm niệm ấy trước khi trở về niệm phòng xep ở bụng. Lần khác, trong khi ghi nhận phòng xep ở bụng, nếu có lo âu và phóng dật khởi sanh, hành giả ghi nhận “lo âu”, “phóng dật”. Khi niệm như thế tình trạng phóng dật biến tan, tâm trở nên yên tĩnh và vắng lặng. Trạng thái tâm này cũng phải được ghi nhận.

Khi tâm định vững chắc tốt đẹp và an trụ trên đối tượng được quán chiếu, tâm an tĩnh ấy cũng tự nhiên được hay biết. Khi lo âu khởi sanh hành giả ghi nhận, và tâm trở nên an tĩnh trở lại. Tất cả những trạng thái đổi thay ấy của tâm đều được hành giả chuyên cần chú niệm. Một cái tâm được ghi nhận và quán chiếu thì gọi là *vimutta*, không ô nhiễm. Tâm mà còn

cần phải được ghi nhận và quán chiếu thì gọi là *avimutta*, chưa giải phóng, còn ô nhiễm. Hành giả ghi nhận tất cả những trạng thái tâm ấy.

Đó là phương thức mà thức uẩn phải được quán chiếu đúng theo lời dạy của Đức Thế Tôn trong kinh Niệm Xứ, *Satipaṭṭhāna Sutta*. Theo pháp hành này, những tâm có tham ái và khát vọng, sân hận, phóng dật, và lo âu, tất cả đều thuộc loại thô kịch. Khi không chứa đựng những loại tâm thô kịch ấy, ắt có phát sanh thay vào đó những loại tâm thiện và bất định, vốn là những loại tâm vi tế. Do vậy, người hành thiền chuyên cần quán chiếu những hiện tượng khởi sanh, nhận thức rằng tâm thô kịch không tồn tại kéo dài đến khoảnh khắc mà tâm vi tế khởi sanh v.v... Nó biến tan ngay tại chỗ, vào khoảnh khắc khởi sanh, và như vậy là vô thường, khổ và vô ngã.

Phương thức phân hạng tâm, hay thức, theo tánh cách thấp hèn hay cao thượng cũng giống như cách xếp loại các hành. Tâm bất thiện thấp hèn không tồn tại kéo dài đến lúc tâm thiện bất định khởi sanh; tâm thiện cao thượng cũng không kéo dài đến tâm bất thiện thấp hèn. Nó chấm dứt ngay vào lúc khởi sanh và do đó là vô thường, khổ và vô ngã. Tâm thiện bố thí không tồn tại kéo dài đến lúc tâm thiện trì giới, hay thiền định khởi sanh. Tâm thiện trì giới không kéo dài đến lúc tâm thiện thiền chỉ khởi sanh, và ngược lại. Tâm thiền chỉ không kéo dài đến tâm thiền minh sát; tâm thiền minh sát không kéo dài đến tâm thiền chỉ. Tất cả đều chấm dứt và biến tan vào lúc khởi sanh.

Đối với người thường, không quen quán chiếu và ghi

nhận hiện tượng cảm giác thì khi nhìn một đối tượng từ xa di chuyển đến gần, họ nghĩ rằng cái tâm mà nhìn đối tượng từ xa, chính cái tâm ấy di chuyển đến gần họ. Khi nhìn một đối tượng ở gần di chuyển đi xa thì nghĩ rằng tâm họ di chuyển từ gần đi xa.

Cùng thế ấy, khi nghe một âm thanh gần trong lúc lắng tai nghe một tiếng động từ xa thì cho rằng cái tâm lắng nghe tiếng động từ xa đã di chuyển lại gần; nghe một tiếng động từ xa trong khi lắng nghe một âm thanh gần, thì cho rằng cái tâm mà nghe âm thanh gần đã di chuyển đi xa.

Trong khi mũi ngửi một mùi ở xa, cảm nghe một mùi từ trong thân mình phát ra, thì nghĩ rằng cái tâm ở xa di chuyển đến gần. Trong khi nghe mùi phát sanh từ thân mình mà có mùi từ ở ngoài đến thì cho rằng cái tâm ở gần đã đi ra xa.

Khi cảm nhận xúc giác từ nơi xa, như ở chân chẳng hạn, và có một xúc giác khác ở ngực, cảm giác ở xa hình như di chuyển đến gần, và ngược lại.

Trong khi nghĩ đến một đối tượng ở xa mà có ý nghĩ đến một đối tượng gần, thì hình như tâm ở xa di chuyển đến gần, và ngược lại.

Tóm tắt, thông thường người ta tin rằng chỉ có một cái tâm thường còn hiểu biết mọi việc, ở xa cũng như ở gần. Vị hành giả ghi nhận tất cả mọi hiện tượng thấy, nghe, ngửi, nếm, sờ đụng, và suy tư thông hiểu với sự hiểu biết và kinh nghiệm riêng của chính mình, rằng tâm ở xa không di chuyển lại gần; mà tâm ở gần cũng không di chuyển đi xa. Nó chấm dứt và hoại diệt biến tan ngay vào lúc khởi sanh.

## [VIII]

# THUẦN HÓA TUỆ MINH SÁT

Bản chánh kinh *Anattalakkhaṇa Sutta*, Vô Ngã Tướng, được chia làm bốn phần. Phần đầu đề cập đến lời dạy rằng “năm uẩn: sắc, thọ, tưởng, hành, thức, có chiều hướng gây đau khổ và, bởi vì không thể điều khiển và kiểm soát nó, do đó không có tự ngã hay thể chất bên trong”.

Phần nhì đề cập đến câu hỏi, “Năm uẩn là thường còn hay vô thường? Là đau khổ hay hạnh phúc?” và giải thích rằng xem cái gì không thường còn, đau khổ và phải biến chuyển là “của tôi” “tôi” “tự ngã của tôi” là không thích nghi.

Trong phần thứ ba, năm uẩn được xếp loại và liệt kê dưới mười một tựa đề và được dạy phải quán niệm xem là “không phải của tôi, không phải là tôi, không phải là tự ngã của tôi” (vô thường, khổ, vô ngã).

Trong phần thứ tư mà giờ đây chúng ta sắp đề cập đến, Đức Thế Tôn dạy người hành thiền phải thực hành như thế nào để dần dần, từng giai đoạn, trau dồi tuệ minh sát, và bằng cách nào phát triển *nibbidā ñāṇa*, tuệ chán nản, đưa đến Đạo Tuệ và Quả Tuệ và cuối cùng đến giải thoát cùng tột, trở thành bậc A La Hán.

## Làm Thế Nào Phát Triển Tuệ Minh Sát

**Evam passam bhikkhave, sutvā ariyasāvako rūpa-smimpi nibbindati vedanāyapi nibbindati saññāyapi nibbindati saṅkhāresupi nibbindati viññāṇasmimpi nibbindati.**

*“Này chư Tỳ Khru, vị thánh đệ tử đã được thụ huấn, thấy như vậy, nảy sanh tâm chán nản sắc, chán nản thọ, chán nản tưởng, chán nản hành, chán nản thức”.*

Bằng cách ấy Đức Thế Tôn dạy nên phát triển tuệ chán nản, *nibbidā ñāṇa*, như thế nào. Trong đoạn kinh trên cụm từ “thấy như vậy” có nghĩa là thấy vô thường, khổ, vô ngã. Người đã thấy như vậy trở thành vị đệ tử đã được thụ huấn, trang bị đầy đủ trí tuệ bằng cả hai phương cách, lắng nghe lời dạy và tự cá nhân kinh nghiệm.

Vị ấy được dạy rằng muốn nhận thấy bản chất vô thường, khổ và vô ngã của năm uẩn: sắc, thọ, tưởng, hành và thức, thì phải chuyên cần chú niệm, thận trọng ghi nhận tất cả nhãn thức, nhĩ thức, tỷ thức, thiệt thức, thân thức và ý thức mỗi khi thấy, nghe v.v... Vị ấy cũng nghe dạy phải suy niệm rằng ngũ uẩn thủ, nắm nhóm bám níu, chỉ là danh pháp và sắc pháp, và sự hay biết là (cơ năng, hay nhiệm vụ của) tâm (danh, *nāma*). Vị ấy cũng nghe về nhân và quả, về bản chất không ngừng sanh diệt, vô thường và không có thể chất. Tất cả những điều ấy là kiến thức đã được thấu đạt nhờ học hỏi hoặc nghe thuật lại. Hành giả đã có được những kiến thức ấy trước khi bắt đầu hành thiền. Rồi trong khi ghi nhận phòng, xep, co vào, duỗi ra, di chuyển, giãn ra, ép vào, sờ đụng biết cứng, thô, mềm,

láng, nóng, lạnh và thấy, nghe, ngửi, nếm, và sờ đụng, hành giả nhận thức rằng những đối tượng mà mình ghi nhận là sắc pháp và sự hiểu biết những đối tượng ấy là danh pháp và chỉ có hai: sắc pháp và danh pháp. Trong khi ghi nhận nhãn thức, nhĩ thức, thân thức và ý thức hành giả biết rằng thức ấy, tức sự thấy, sự nghe v.v... là danh, và căn môn của thức là sắc, chỉ có hai, danh và sắc ấy. Đây là kiến thức thâm thập qua kinh nghiệm cá nhân.

Lại nữa, khi có ý muốn co vào, hành giả co; khi có ý muốn duỗi ra, hành giả duỗi; khi có ý muốn đi, hành giả đi. Ghi nhận tất cả những sự kiện ấy, hành giả nhận thức rằng mình co vào vì có ý muốn co vào; mình duỗi ra, hoặc đi vì có ý muốn làm vậy, không có một thực thể sống, một tự ngã, làm cho mình co vào, duỗi ra hay đi, chỉ có nguyên nhân tạo nên hậu quả. Đây cũng là kiến thức được thâm thập xuyên qua kinh nghiệm bản thân.

Nếu hành giả không ghi nhận những hiện tượng ấy ắt không thể nhận thấy đúng sự thật. Hành giả phát tâm ưa thích. Từ ưa thích sanh khao khát ước mong. Bởi vì khao khát ước mong nên phải cố gắng thành đạt cho được, do đó tạo nghiệp -- thiện nghiệp và bất thiện nghiệp -- đưa đến những trở thành (hữu) mới. Bằng cách ấy hành giả thấu hiểu Định Luật Phát Sanh Tùy Thuộc, liên quan đến hiện tượng nhân quả.

Một lần nữa, đối tượng sắc, thọ, tưởng, hành, thức và cái tâm hay biết các đối tượng ấy, cả hai đều liên tục sanh khởi và hoại diệt. Như vậy hành giả hiểu biết đúng lời dạy của Đức Thế Tôn, rằng những hiện tượng ấy là vô thường, khô và vô ngã.

Như đã nói ở phần trên, các loại kiến thức khác nhau ấy, bắt đầu từ sự phân biệt danh pháp và sắc pháp, chỉ đến kiến thức về bản chất vô thường, khổ và vô ngã, tất cả đều được thấu đạt xuyên qua kinh nghiệm bản thân, không phải nhờ học hỏi hay nghe thuật lại. Chúng ta dám nói rằng trong nhóm quý vị hiện diện trong cử tọa đây phần lớn đã có trang bị đầy đủ những kinh nghiệm cá nhân tương tự. Như vậy chúng ta nói rằng người đã có thể nhận thức bản chất vô thường, khổ và vô ngã đúng như thật, qua kinh nghiệm bản thân là người đã được giáo huấn đầy đủ, người đã được trang bị đủ cả hai, kiến thức qua học hỏi và kiến thức qua kinh nghiệm cá nhân, cả pháp học lẫn pháp hành.

Khởi cần phải nói rằng Nhóm Năm Vị Tỳ Khuru, đã là bậc Nhập Lưu, ắt có trang bị đầy đủ cả hai loại kiến thức, do đó là hàng đệ tử được thụ huấn đầy đủ.

Vị đệ tử của Đức Thế Tôn đã được thụ huấn đầy đủ như vậy có thể nhận thức, với sự hiểu biết của chính mình, rằng năm uẩn: sắc, thọ, tưởng, hành, thức, phát hiện mỗi khi thấy, nghe, sờ đụng và hiểu biết là vô thường, khổ và vô ngã. Vị hành giả mà nhận thức được như vậy sẽ sớm thành đạt *udayabbaya ñāṇa*, tuệ sanh diệt, phân biệt rõ ràng trạng thái nhanh chóng sanh diệt của sắc pháp và danh pháp. Theo sách *Visuddhimagga*, Thanh Tịnh Đạo, khi đã thành đạt tuệ giác này hành giả thấy những ánh sáng lạ thường và hào quang, và chứng nghiệm hạnh phúc an lạc chưa từng bao giờ được biết, chứng nghiệm tâm phi (*pīti*) và có tình trạng thanh bình tĩnh lặng. Hành giả cũng kinh nghiệm trạng thái khinh an,

thân tâm nhẹ nhàng thơ thới, dịu dàng và có nhiều nghị lực. Như thế ấy vị hành giả cảm nghe thân tâm hoan hỷ thỏa thích không thể tả. Tâm chú niệm của vị hành giả toàn hảo đến nỗi có thể nói rằng không có chi mà mình không ghi nhận, trí minh mẫn sáng suốt và bén nhạy làm cho mình có cảm tưởng rằng không có chi mà mình không thể hiểu biết. Tâm đạo càng tiến triển nhiệt thành, đức tin nơi Đức Phật, Giáo Pháp và Đức Tăng càng tăng trưởng mãnh liệt, rõ ràng và sáng tỏ hơn bao giờ hết.

Tuy nhiên tất cả những hiện tượng lạ thường ấy phải được ghi nhận và buông bỏ, để trôi qua. Khi không nắm giữ mà buông xả như vậy giai đoạn tuệ này cũng trôi qua và hành giả tiến đến giai đoạn *bhanga ñāṇa*, tuệ diệt. Vào lúc này đề mục thiền và cái tâm hành thiền được thấy tan rã và biến mất từng cặp. Thí dụ như khi ghi nhận bụng phồng, thấy di động phồng và tâm ghi nhận di động ấy cùng lúc tan biến. Mỗi di động phồng lên được phân biệt tan biến trong từng những giai đoạn biến tan nhỏ riêng biệt, liên tục tiếp nối nhau. Mỗi khi ghi nhận thì hành giả phân biệt rõ ràng điều này. Đề mục thiền hình như chấm dứt và biến mất trước, liền theo đó tâm ghi nhận đề mục ấy cũng nhanh chóng chấm dứt. Dĩ nhiên đó là những gì thật sự xảy diễn. Khi một ý tưởng được quán niệm, tâm quán niệm chỉ phát sanh sau khi ý nghĩ ấy biến mất. Điều này cũng xảy diễn trong khi ghi nhận những đối tượng khác -- sự ghi nhận chỉ đến sau khi đối tượng được ghi nhận đã biến mất. Nhưng khi tuệ giác phát triển chưa được đầy đủ, ta có cảm tưởng hình như đối tượng được ghi nhận

biến tan cùng lúc với tâm hiểu biết. Điều này trùng hợp với lời dạy của bài kinh, rằng chỉ quán niệm khoảnh khắc hiện tại.

Nhận thức tiến trình tan biến liên tục và nhanh chóng xảy diễn như vậy ta hiểu biết rằng cái chết có thể đến bất cứ lúc nào, và đó là điều đáng kinh sợ. Đây là tuệ diệt, nhận thấy hiểm họa hay kinh sợ *bhaṅga ñāṇa*. Khi thấy sự vật là hiểm nguy, hành giả hiểu biết rằng nó là độc hại và đầy hiểm họa. Đó là *ādinava ñāṇa*, tuệ giác nhận thấy hiểm họa trong tất cả những gì không ngừng chuyển biến, luôn luôn trở thành (tức các pháp được cấu tạo, các hành, hay các pháp hữu vi). Hành giả không còn thấy thích thú trong những danh uẩn và sắc uẩn đáng kinh sợ ấy nữa, thấy đó là đáng ghê tởm và đáng chán. Đó là *nibbidā ñāṇa*, tuệ chán nản. Đức Thế Tôn muốn nhắc đến trạng thái tâm này khi Ngài tuyên ngôn *rūpasmimipi nibbindati*: “Nó càng chán ghét sắc pháp ...”

Trước khi *nibbidā ñāṇa*, tuệ chán nản, này phát triển ta còn khá bằng lòng và vui vẻ thỏa thích với hình sắc của cơ thể hiện thời, và vui vẻ thỏa thích ước mong một thân hình đẹp dễ xinh tươi trong tương lai ở cảnh người hay cảnh trời. Ta khao khát trông chờ một thân hình mạnh khỏe, xinh đẹp ở cảnh người hoặc cảnh trời. Với sự phát sanh của tuệ giác này ta không còn cảm nghe hạnh phúc, không còn vui vẻ sống trong tình trạng mong chờ. Cái mà được gọi là hạnh phúc trong cảnh người chỉ là sự kết hợp của sắc pháp và danh pháp luôn luôn nhanh chóng sanh rồi diệt. Hành giả cũng nhận thức rằng cái mà được gọi là hạnh phúc ở cõi trời cũng cùng thể ấy, là sự kết hợp phù du tạm bợ của sắc và danh pháp

mà mình đã chán chê ghét bỏ và mệt mỏi ghê tởm. Cũng tựa hồ như người thợ chày, bắt nắm trong tay một con rắn độc mà trong khi đó nghĩ rằng nó là con lươn; một khi nhận ra rằng mình chỉ cầm trong tay một con rắn độc, không phải con lươn, thì vội vã muốn vứt bỏ đi càng sớm càng tốt. Hình ảnh thí dụ này đã được mô tả đầy đủ trong bài giảng của Sư về kinh *Sīlavanta Sutta*.

Lại nữa, trước khi thành đạt tuệ chán nản, *nibbidā ñāṇa*, hành giả thỏa thích với tất cả những cảm thọ đang hưởng, và mong mỗi sẽ còn được thỏa thích hưởng thọ những niềm hạnh phúc của cảnh người và cảnh trời trong những kiếp sống tương lai. Trong hiện tại vị ấy thỏa thích hồi nhớ những kỷ niệm (tưởng, *saññā*) êm đềm vui vẻ của thời xưa, và mong mỗi sẽ còn thỏa thích hưởng thọ những kỷ niệm tốt đẹp trong kiếp sống tương lai. Vị ấy thỏa thích với những tư tưởng và hành động trong hiện tại và những tư tưởng và hành động trong những kiếp sống vị lai. Vài người còn van vái nguyện cầu sẽ được những gì mình muốn làm, sau khi tái sinh vào kiếp tới. Vài người lợi dưỡng và thỏa thích ước mơ tương tượng trong hiện tại, trông chờ sẽ được như thế trong những kiếp sống tương lai. Nhưng khi tuệ chán nản, *nibbidā ñāṇa*, phát triển, thấy đúng sự thật là thọ, tưởng, hành và thức mãi mãi nhanh chóng sanh diệt thì đâm ra ghê tởm chán chê. Cũng như trong hiện tại nó nhanh chóng hoại diệt, dầu ta có tái sinh trong cảnh người hay cảnh trời thì những thọ, tưởng, hành, thức ấy cũng sẽ không ngừng tan biến. Nhận xét như thế hành giả cảm nghe không còn ham muốn những uẩn ấy nữa và bất mãn với nó.

Điều chánh yếu là thật sự bất mãn và mệt mỏi nhàm chán. Chỉ khi hành giả thật sự chán nản với tình trạng đau khổ và bấp bênh của đời sống mới mạnh mẽ phát triển ý muốn tách rời, thoát ra khỏi, xa lìa nó, và do đó mới phát tâm chuyên cần cố gắng để buông bỏ. Chỉ đến chừng đó tuệ xả hành (*saṅkhārupekkhā ñāṇa*) sẽ phát hiện và tuệ minh sát phát triển đầy đủ, và hành giả chứng ngộ Niết Bàn (*Nibbāna*) qua Đạo Tuệ và Quả Tuệ, trở thành Nhập Lưu, Nhất Lai, Bất Lai hay một vị A La Hán. Như vậy điều quan trọng chánh yếu là phải tận lực tinh tấn trau dồi *nibbidā ñāṇa*, tuệ chán nản. Vì lẽ ấy Đức Bổn Sư dạy:

**Sabbe saṅkhāra anicca'ti**

**yadā paññaya passati**

**atha nibbindati dukhe**

**esa maggo visuddhiyā.**

“Tất cả các hành (tức các pháp hữu vi, *saṅkhāra*, hay các pháp được cấu tạo), do nghiệp, tâm, điều kiện thời tiết và vật thực tạo duyên, là vô thường. Khi đã thấu triệt chân lý ấy qua *vipassanā ñāṇa* (tuệ minh sát) ta càng bất mãn và mệt mỏi chán ghét tất cả những khổ đau ấy (của tất cả sắc pháp và danh pháp). Tâm bất toại nguyện và chán nản ấy thật sự là con đường chân chánh của trạng thái trong sạch (Thanh Tịnh Đạo) dẫn đến Niết Bàn, vượt thoát ra khỏi mọi ô nhiễm và đau khổ.”

Vị hành giả đã ghi nhận mỗi khi thấy, nghe, nếm, sờ đụng và suy tư khi nó vừa sanh khởi, nhận thức rằng đó chỉ

là những hiện tượng nhanh chóng phát sanh và hoại diệt. Do đó vị này hiểu biết đúng thực tướng của sự vật -- tất cả đều vô thường. Với tuệ giác thông hiểu tận tường đặc tướng vô thường hành giả chứng ngộ rằng không có chi là vui thú và thỏa thích trong thân và tâm hiện tại này; những trạng thái thân và tâm trong tương lai cũng cùng một bản chất như vậy, sẽ không có chi đáng vui thích và hoan hỷ trong đó. Do đó hành giả phát sanh tâm nhàm chán và mệt mỏi với tất cả mọi sắc pháp và danh pháp, và hết lòng muốn thoát ra khỏi thân và tâm này, tận lực chuyên cần hành thiền nhằm đến giải thoát. Do đó *saṅkhārupekkha ñāṇa*, tuệ xả hành, phát sanh và hành giả chứng ngộ Niết Bàn, *Nibbāna*, qua Thánh Đạo. Vì lẽ ấy Đức Thế Tôn dạy rằng tuệ minh sát nhìn thấy chỉ có bất toại nguyện và chán chê là con đường thật sự đến Niết Bàn.

### **Tuệ Chán Nản Phát Triển Khi Thấy Khổ**

**Sabbe saṅkhāra dukkhā'ti**

**yadā paññāya passati**

**atha nibbindati dukhe**

**esa maggo visuddhiyā.**

“Tất cả các hành (*saṅkhāra*, tức các pháp hữu vi), được tạo duyên do nghiệp, tâm, điều kiện thời tiết và vật thực là vô thường. Khi thông hiểu được chân lý này ...”

Một vị đạo sư đã phiên dịch danh từ “*saṅkhāra*” trong câu này là “tác ý” (*cetanā*), tức là nguyên nhân tạo nghiệp,

thiện hay bất thiện. Như vậy theo vị này: “Những hành động tạo thiện nghiệp như bố thí, trì giới, tất cả đều là *saṅkhāra*, hành, và do đó là khổ. Cùng thể ấy thực hành thiền vắng lặng hay thiền minh sát cũng là *saṅkhāra*, hành. Tất cả các hành ấy đều tạo nghiệp đau khổ. Muốn thành đạt trạng thái vắng lặng Niết Bàn (*Nibbāna*), không nên có bất luận hành động nào. Hãy giữ tâm như nguyên khởi nó là vậy.” Nói như thế ấy, vị đạo sư này giảng sai lệch đi giáo huấn của Đức Phật để được thích hợp với mục tiêu của mình và của hàng đệ tử đã chấp nhận quan kiến của mình, và như thế, quảng bá một giáo huấn sai lầm.

Trong thực tế, danh từ “*saṅkhāra*”, hành, trong câu này không có nghĩa là hành động tạo thiện hay bất thiện nghiệp có tác ý (*kusala, akusala saṅkhāra*) phát sanh do vô minh. Nơi đây *saṅkhāra*, hành, giản dị có nghĩa là danh pháp và sắc pháp phát sanh do nghiệp, tâm, điều kiện thời tiết và vật thực. Một lần nữa, danh pháp và sắc pháp ở đây không bao gồm những thức của Đạo và Quả siêu thế, hoặc những tâm sở làm đối tượng cho thiền minh sát (*vipassanā bhāvanā*). Chỉ có những hình thức tại thế của danh pháp và sắc pháp được đề cập đến ở đây. Danh từ “*saṅkhāra*” ở câu trước cũng phải được hiểu cùng một thể ấy. Như vậy, tất cả những danh pháp và sắc pháp, phát hiện mỗi khi thấy, nghe, ngửi, nếm, sờ đụng và suy tư đều không ngừng nhanh chóng sanh khởi và hoại diệt và do đó, là vô thường. Bởi vì là vô thường, luôn luôn chuyển biến, nên nó là đau khổ. Đó là ý nghĩa nên được hiểu ở đây.

“Tất cả các hành (tức các pháp hữu vi, hay các pháp được cấu tạo) phát sanh do nghiệp, tâm, điều kiện thời tiết và vật thực đều đau khổ. Khi do tuệ diệt (*bhanga ñāṇa*), ta trở thành bất mãn và nhàm chán mọi thứ với tất cả đau khổ ấy. Bất toại nguyện và chán nản này thật sự là con đường trong sạch chân chánh (Thanh Tịnh Đạo), dẫn đến Niết Bàn (*Nibbāna*) vượt thoát ra khỏi mọi ô nhiễm và khổ đau”.

Hành giả nhận thức rằng tất cả những danh pháp và sắc pháp phát hiện vào lúc hay biết cảm thọ phải nhanh chóng tan rã, và do đó là vô thường. Bởi vì nó vô thường nên phải chịu luôn luôn tan rã, người hành thiền nhận thức rằng nó là đáng kinh sợ và là một nguồn đau khổ. Đối với vài vị hành giả, những cảm giác khó chịu như gồng cứng, nóng, đau nhức và ngứa ngáy không ngừng phát sanh ở nhiều nơi khác nhau trong thân. Mỗi khi những cảm giác ấy phát sanh thì hành giả ghi nhận, và do đó nhận chân rõ ràng toàn thể châu thân là một khối đau khổ. Điều này hợp với lời dạy *dukkha maddhakkhi sallato*: tuệ minh sát, *vipassanā ñāṇa*, nhận thấy thân này như một khối đau khổ vì bị gai góc hay mũi nhọn đâm chích.

Một câu hỏi có thể nêu lên, “Có chăng khác biệt nào giữa những khổ đau mà người thường kinh nghiệm và khổ đau mà người có hành thiền kinh nghiệm?” Sự khác biệt là khi cảm nghe đau nhức thì người thường thấy là, “cơn đau của tôi, tôi đang đau khổ”, nhưng vị hành giả hiểu biết thọ khổ mà không dính mắc, vị ấy nhận thức rằng đó chỉ là những hiện tượng khởi sanh và tức khắc hoại diệt. Đây là *vipassanā ñāṇa*, một đối tượng của tuệ minh sát, không chấp vào một cái ta.

Dầu nhận thức rằng đó là đau khổ vì đặc tướng vô thường của nó, hay xem đó là một khối khổ đau không thể chịu đựng, không có thỏa thích nào trong các hành, chỉ có nhàm chán. Có tình trạng bất toại nguyện và mệt mỏi chán chê đối với danh pháp và sắc pháp trong hiện tại và vị lai, một tình trạng hoàn toàn chán ghét đối với tất cả danh pháp và sắc pháp. Đó là sự phát triển của *nibbidā ñāṇa*, tuệ chán nản. Khi tuệ giác (*ñāṇa*) phát triển ắt có ý muốn tách rời, xa lìa khỏi danh pháp và sắc pháp, muốn thoát ly ra khỏi đó. Hành giả tiếp tục công phu thực hành thiền tập nhằm vượt đến tình trạng giải thoát ấy. Liên tục chuyên cần tinh tấn như thế, đến một lúc *saṅkhārupekkhā ñāṇa*, tuệ xả hành sanh khởi và hành giả chứng ngộ Niết Bàn qua Đạo Tuệ và Quả Tuệ. Do đó Đức Thế Tôn mô tả tuệ giác xem tất cả các hành (*saṅkhāra*) là khổ, là đối tượng của sự chán nản, là Con Đường Niết Bàn.

Cùng một thể ấy Đức Thế Tôn dạy quán chiếu như thế nào để nhận thức rằng các hành là vô ngã và chán chê muốn tách rời ra khỏi đó.

### **Tuệ Chán Nản Phát Triển Khi Thấy Vô Ngã**

**Sabbe dhammā anattā'ti**

**yadā paññaya passati**

**atha nibbindati dukkhe**

**esa maggo visuddhiyā.**

Danh từ *dhamma* trong câu này cũng cùng một ý nghĩa với chữ *saṅkhāra* của hai câu trước, là danh pháp và sắc pháp,

theo nhận thức của tuệ minh sát. *Anattā* (vô ngã) là *dhamma* (pháp), và *dhamma* là những hiện tượng, như vậy cũng là *anattā*. Nơi đây danh từ *dhamma* được dùng nhằm làm tỏ rạng hơn ý nghĩa vô ngã của *saṅkhāra*. Đó là lối giải thích của Bản Chú Giải, và chúng tôi tin rằng giải thích như vậy là thích nghi và có thể chấp nhận. Nhưng cũng có những quan điểm khác chủ trương rằng danh từ *dhamma* có ý được sử dụng ở đây để bao gồm Đạo và Quả siêu thế và luôn cả những pháp vô lậu, Niết Bàn, *Nibbāna*. Chúng tôi nghĩ rằng lối diễn dịch này không vững lắm. Người thường nhận thấy rằng *saṅkhāra*, hành, như sự thấy và sự nghe là thường còn và lạc, trong khi người hành thiền thấy là vô thường và khổ. Cùng thế ấy, cái mà người thường xem là tự ngã, cũng danh và sắc tại thế ấy, vị hành giả thấy là vô ngã, *anattā*. Người hành thiền không cần và cũng không thể ghi nhận (niệm) những sự vật siêu thế. Những vật vô lậu ấy không thể là đối tượng suy niệm cho người tại thế và những người này không thể bám vào những đối tượng ấy. Như vậy phải nhận định rằng *dhamma* ở đây chỉ là *saṅkhāra* tại thế, tức danh và sắc, vốn có thể làm đề mục quán chiếu của thiền minh sát (*vipassanā bhāvanā*).

“Tất cả những sắc pháp và danh pháp tại thế, như sự thấy và sự nghe, không phải là tự ngã, không phải thực thể sống. Xuyên qua thiền minh sát, khi đến tầng tuệ diệt (*bhaṅga ñāṇa*), ta thấu triệt chân lý này, và càng bất mãn, chán chê tất cả những đau khổ này. Chán ghét là con đường chân chánh thật sự dẫn đến trong sạch (Thanh Tịnh Đạo) Niết Bàn, vượt thoát khỏi mọi ô nhiễm và khổ đau”.

Bởi vì người thường chấp sắc pháp và danh pháp là tự ngã, thực thể sống, nên họ hoan hỷ thỏa thích trong đó và cảm nghe hạnh phúc. Nhưng vị hành giả chỉ thấy đó là những hiện tượng không ngừng sanh diệt và do vậy nhận thức rằng đó không phải tự ngã. Như được giải thích trong bài kinh này, bởi vì những hiện tượng ấy có chiều hướng gây đau khổ nên được thấy không phải là tự ngã và ta không thể điều khiển hay kiểm soát theo ý mình. Như vậy người hành thiền không còn thỏa thích hay hoan hỷ trong danh và sắc pháp. Ý muốn tách rời, thoát ra khỏi những danh pháp và sắc pháp ấy, phát sanh đến hành giả. Vị này tiếp tục chuyên cần hành thiền nhằm thành tựu mục tiêu giải thoát ra khỏi danh và sắc pháp ấy. Đúng lúc, *sankhārupekkhā ñāṇa*, tuệ xả hành, phát sanh và hành giả chứng ngộ Niết Bàn do Đạo Tuệ. Do đó Đức Thế Tôn mô tả tuệ minh sát, xem tất cả sắc pháp và danh pháp là vô ngã, và dẫn đến tình trạng nhàm chán mệt mỏi với sắc pháp và danh pháp ấy, là Con Đường Niết Bàn.

Như vậy phải thận trọng ghi chú ba câu kệ trên. Cho đến khi, bằng kinh nghiệm của chính mình, hành giả nhận thấy rằng các hành, *sankhāra*, tức danh pháp và sắc pháp, luôn luôn nhanh chóng sanh diệt, tuệ minh sát thật sự mới phát triển đầy đủ để thấy vô thường, khổ và vô ngã. Và nếu không thật sự chứng nghiệm vô thường, khổ, vô ngã, *nibbidā ñāṇa*, tuệ chán nản, nhàm chán những đau khổ của danh pháp và sắc pháp, sẽ không phát sanh. Và không có *nibbidā ñāṇa*, tuệ chán nản, không thể chứng ngộ Niết Bàn. Chỉ khi tự mình chứng nghiệm bản chất vô thường, khổ và vô ngã của các

hành, *saṅkhāra*, tâm nhằm chán mệt mỏi mới phát triển, và *nibbidā ñāṇa*, tuệ chán nản, khởi hiện. Chỉ khi tiến đạt đến *nibbidā ñāṇa* này Đạo Tuệ, Quả Tuệ và sau đó là Niết Bàn, sẽ đến. Vì lẽ ấy trong bài kinh Đức Thế Tôn tuyên ngôn: **Evam passaṃ bhikkhave, sutvā ariyasāvako, rūpasmiṃpi nibbindati ... :**

*“Này chư tỳ khưu, vị Thánh Đệ Tử thấy như thế (tức thấy sắc, thọ, tưởng, hành, thức ‘không phải của ta, không phải là ta, không phải là tự ngã của ta’) càng phát tâm nhằm chán sắc, nhằm chán thọ, tưởng, hành, thức”.*

### **Định Nghĩa Nibbinda Ñāṇa**

Trong đoạn kinh *Pāḷi* trên, mấy chữ “Thấy như thế” tóm lược lời tuyên ngôn về tiến trình phát triển tuệ minh sát đến giai đoạn *bhaṅga ñāṇa*, tuệ diệt. Và với những chữ “nhằm chán...” tóm lược tiến trình phát triển *vipassanā ñāṇa*, tuệ minh sát, từ *bhaṅga*, *ādinava*, và *nibbidā* (diệt, thấy hiểm họa, và chán nản) chỉ đến *vuṭṭhānagāminī*, tuệ đưa vượt lên, được mô tả một cách chính xác. Như vậy trong Chú Giải kinh *Mūlapaṇṇāsa* có đoạn:

*Nibbindatīti ukkanthati. Ettha ca nibbindatī vuṭṭhānagāminī vipassanā adhippeta.*

*“Nibbindati ... cảm nghe nhằm chán mệt mỏi, có nghĩa là buồn chán, bất mãn, không bằng lòng. Nghĩa rộng của danh từ ‘Nibbindati ... là tuệ minh sát đạt đến Thánh Đạo, được gọi là vuṭṭhāna, đưa vượt lên’.”*

Trong sách *Paṭisambhidāmagga* và *Visuddhimagga*, tuệ chán nản, *nibbinda ñāṇa*, được liệt kê trong bảy giai đoạn phát triển liên tiếp: *bhaṅga*, *ādinava*, *nibbidā*, *muñcitukamyatā*, *paṭisaṅkhāra*, *saṅkhārupekkhā*, và *vuṭṭhānagāminī vipassanā ñāṇa*. (Tuệ diệt, tuệ thấy hiểm họa, tuệ chán nản, tuệ muốn giải thoát, tuệ suy tư, tuệ xả hành, và tuệ đưa vượt lên). Đến đây chúng ta đã giải thích đến tầng tuệ chán nản, *nibbidā*. Giờ đây Sư sẽ tiếp tục với phần còn lại.

### **Thật Sự Mong Muốn Niết Bàn**

Nhận thức rằng mỗi khi mình quán niệm thì chỉ thấy có tình trạng nhanh chóng tan rã, hành giả nhằm chán và bắt mẫn với danh uẩn và sắc uẩn phát hiện trong sự thấy, sự nghe v.v... Vị ấy muốn tách lìa không còn dính líu đến các danh và sắc pháp ấy nữa, nhận định rằng muốn được thanh bình an lạc chỉ có cách là thoát ly hẳn ra khỏi tình trạng không ngừng sanh diệt của những hiện tượng danh sắc. Đó là sự khởi sanh của tâm thật sự mong muốn Niết Bàn. Trước kia còn tưởng tượng Niết Bàn là một trung tâm điểm quan trọng mà mình hy vọng đến đó để thọ hưởng tất cả những lạc thú hằng mong mỏi. Đó không phải là ước muốn cái thật sự là Niết Bàn, mà chỉ là loại hạnh phúc tại thế. Những ai chưa thật sự thấy hiểm họa và khuyết điểm của danh pháp và sắc pháp còn ham muốn những loại hạnh phúc trần tục tại thế ấy. Họ không thể chấp nhận ý niệm hoàn toàn chấm dứt mọi danh pháp và sắc pháp, bao gồm những loại dục lạc.

Một hôm đệ tử nhà sư trẻ tuổi tên Lāludāyi có nghe Đức Sārīputta (Xá Lợi Phất) thì thầm nói nhỏ, “Niết Bàn quả thật hạnh phúc! Niết Bàn quả thật hạnh phúc!” Vị sư trẻ bạch hỏi, “Bạch Ngài, trong Niết Bàn không còn cảm giác, vậy thì không có gì để kinh nghiệm, có phải vậy không? Như thế thì làm sao có hạnh phúc trong Niết Bàn, nơi mà không còn cảm giác?” Vị ấy nêu lên điểm thắc mắc này vì đã được dạy rằng Niết Bàn không còn danh pháp và sắc pháp, tức không có cảm giác. Nhưng vì tự mình chưa có kinh nghiệm về Niết Bàn nên vị ấy không thấy được ở Niết Bàn có thể có hạnh phúc gì. Câu trả lời của Ngài Sārīputta là, “Chính vì sự kiện không có cảm giác mà đó là hạnh phúc.”

Đúng thật vậy, trạng thái thanh bình an lạc là hạnh phúc hơn tất cả những cảm giác hoan hỷ thỏa thích. Đó là chân hạnh phúc. Một cảm giác được nghĩ là hạnh phúc hay thỏa thích bởi vì ta khát khao thèm muốn nó. Không thèm muốn, không khát vọng, ắt không có cảm giác nào có thể được xem là thỏa thích. Hãy bình tâm suy tư trong giây lát, ta sẽ thấy rõ điểm này. Một món ăn thơm ngon xem hình như đem lại thích thú và khoái lạc trong khi ta ưa thích hay thèm nó. Nhưng khi bệnh hoạn ốm đau hay lúc bụng no, cũng món ăn thơm ngon ấy, ta không còn thấy nó hấp dẫn nữa. Nếu bị bắt buộc phải ăn, ta sẽ không cảm nghe thích thú, không thấy nó là ngon lành, mà còn thấy đó là một nguồn đau khổ. Hãy lấy một thí dụ khác, trong thời gian bao lâu ta có thể thưởng thức liên tục nhìn một cảnh đẹp, hay nghe một âm thanh êm dịu? Mấy tiếng đồng hồ, mấy ngày, mấy tháng, hay mấy năm? Dầu chỉ trong hai mươi bốn tiếng đồng hồ ta cũng không thể giữ tâm

liên tục thích thú trước khi nhàm chán, mệt mỏi. Nếu còn phải tiếp tục nhìn quang cảnh ấy, hay phải nghe âm thanh ấy ta sẽ thấy đó là một kinh nghiệm khủng khiếp, một cực hình. Do vậy, rõ ràng không ưa thích, không tham vọng, không cảm giác là hạnh phúc. Một bài viết với đầy đủ chi tiết về vấn đề này đã được trình bày trong quyển sách của chúng tôi tựa đề *Concerning Nibbāna*<sup>1</sup>.

### Úc Đoán Niết Bàn

Vị hành giả đã phát triển tuệ chán nản *nibbinda ñāṇa* thật sự nhận thấy sắc thái độc hại của danh pháp và sắc pháp và trở nên chán nản. Vị ấy hiểu rằng ở Niết Bàn không có danh pháp và sắc pháp, không cảm giác, thật sự là thanh bình an lạc, và hết lòng ước muốn thành đạt. Cũng tựa hồ như ở từ xa nhìn ngắm mục tiêu để dò dẫm đường đi nước bước. Đó là nhìn đến Niết Bàn bằng tuệ muốn giải thoát, *muñcitukamyatā ñāṇa*. Vì ý chí muốn thành đạt Niết Bàn, *Nibbāna*, và lòng ham muốn thoát ly ra khỏi những hiểm họa của danh và sắc pháp ngày càng phát triển, hành giả càng thêm chuyên cần tinh tấn.

Với mức tinh tấn ngày càng tăng trưởng ấy hành giả tiến đạt đến tuệ suy tư, (*paṭisaṅkhā ñāṇa*, suy tư về những gì mình đã quán chiếu), trong khi ấy thông hiểu bản chất vô thường, khổ và vô ngã thâm sâu hơn trước.

---

<sup>1</sup> Sách được ấn hành dưới tựa đề: *Nibbānapaṭisaṃyutta Kathā: On The Nature of Nibbāna*, tại Yangon, Myanmar, May 1995, do Hội Buddha Sasana Nuggaha Foundation xuất bản.

Đặc biệt là đặc tướng đau khổ, được hành giả thấu triệt rõ ràng hơn. Khi *paṭisaṅkhā ñāṇa*, tuệ suy tư, tăng trưởng và thuần thực, hành giả đạt đến tuệ xả hành (*saṅkhārupekkhā ñāṇa*, tâm hoàn toàn bình thản (xả) trước tất cả các vật được cấu tạo hay các pháp hữu vi (hành), tất cả danh pháp và sắc pháp).

Đó là mô tả một cách tổng quát như thế nào bắt đầu từ *sammasana ñāṇa*, tuệ thấu đạt, một loạt những tuệ minh sát (*vipassanā ñāṇa*) dần dần phát triển nơi một cá nhân có thể rèn luyện (*neyya*). Đối với một vị thánh nhân, như bậc Tu Đà Hườn, sau khi ngồi thiền một lúc thì có thể đến tầng xả hành (*saṅkhārupekkhā*). Chắc chắn rằng trong Nhóm Năm Vị Tỷ Khuru, khi vừa nghe kinh *Anattalakkhaṇa Sutta*, Vô Ngã Tướng, thì tức khắc đạt đến tuệ giác này.

## Sáu Đặc Điểm Của Tuệ Xả Hành

### (*Saṅkhārupekkhā ñāṇa*)

#### 1. Tâm Thản Nhiên (Xả)

*Saṅkhārupekkhā ñāṇa*, tuệ xả hành, có sáu đặc tính phân biệt rõ ràng. Đầu tiên là tâm thản nhiên, không rung động vì sợ hãi hoặc bất mãn, như được sách *Visuddhimagga* (Thanh Tịnh Đạo) mô tả: *Bhayaṇca nandiṇca vipphāya sabba saṅkhāresu udāsino*. Tâm xả ấy phát sanh như thế nào?

Khi đến tuệ kinh sợ, *bhaya ñāṇa*, hành giả quán chiếu trạng thái kinh sợ và phát triển tuệ giác có đặc điểm là chán ghét. Đến tuệ xả hành, *saṅkhārupekkhā ñāṇa*, tất cả những

dấu hiệu kinh sợ đều tan biến. Đến giai đoạn thấy hiểm họa, *ādīnava*, hành giả nhìn thấy tất cả sự vật đều hiểm nguy độc hại; đến tuệ chán nản, *nibbidā*, thấy tất cả đều đáng nhàm chán và ghê tởm. Đến giai đoạn muốn giải thoát, *muñcitukamyatā*, hành giả phát tâm muốn tách rời lìa bỏ, thoát ly, vượt ra khỏi các uẩn. Khi tiến đạt đến giai đoạn *saṅkhārupekkhā ñāṇa*, tuệ xả hành, thấy tất cả những đặc tính của các tầng tuệ minh sát (*ñāṇa*) thấp, tức thấy hiểm họa, nhàm chán và ghê tởm, muốn giải thoát, và muốn tận lực chuyên cần tinh tấn đều tan biến. Trong sách *Visuddhimagga*, hai chữ *bhayaṅca vippahāya* -- từ bỏ kinh sợ -- hàm xúc tiến bộ của tuệ giác này. Đúng theo đoạn sách này ta phải thấy rằng với sự tan biến của tâm kinh sợ, tất cả những đặc tính khác, tức thấy hiểm họa, chán ghét, muốn thoát ra khỏi các hành, và muốn tận lực chuyên cần tinh tấn cũng biến tan.

Lại nữa, đến tầng *udayabbaya ñāṇa*, tuệ sanh diệt, hành giả phát triển phi lạc mạnh mẽ, và trở nên rất hoan hỷ thỏa thích. *Saṅkhārupekkhā ñāṇa*, tuệ xả hành, là mức độ cao hơn *udayabbaya ñāṇa*, tuệ sanh diệt; tuy nhiên, đến tầng này tất cả những cảm giác phi lạc đều không còn. Do đó trong sách *Visuddhimagga*, Thanh Tịnh Đạo, có đoạn viết *nandiṅca vippahāya* -- “từ bỏ thích thú”. Hành giả đã từ bỏ mọi thích thú và khoái lạc; sống trong tình trạng chỉ quán chiếu tất cả các hành, *saṅkhāra*, phát hiện trong sự thấy, sự nghe v.v... với tâm hoàn toàn bình thản. Không còn hoan hỷ, thích thú, hạnh phúc hay khoái lạc như ở tầng *udayabbaya ñāṇa*, tuệ sanh diệt.

Đó là không kinh sợ hay thỏa thích trong khi thực hành Giáo Pháp, *Dhamma*. Đối với thế sự cũng vậy, vị hành giả đã đến tầng *saṅkhārupekkhā ñāṇa*, tuệ xả hành, rõ ràng không còn kinh sợ hay thích thú với những sự việc trần gian. Khi nghe những tin tức đáng sợ trong đời sống trần tục hay trong đời sống cá nhân, vị ấy thản nhiên không xúc động, không bồn chồn, rối loạn, lo âu hay sợ sệt. Vị ấy cũng thản nhiên khi gặp những diễn biến vui vẻ, không xúc động nhiều, cũng không thích thú hoan hỷ khoái lạc. Đó là đã vượt thoát ra khỏi mọi kinh sợ và thích thú trong đời sống trần tục.

## 2. Tâm Quân Bình

Đặc tính thứ nhì là trạng thái tâm quân bình, cảm giác không quá vui thích cũng không quá sầu muộn, chán nản ngã lòng, trước những thăng trầm của đời sống trần tục. Có thể nhìn cả hai, những diễn biến vui vẻ và những sự việc buồn phiền, một cách vô tư với tâm bình thản. Câu tiếng *Pāli* được trích ở đây là:

*Cakkhunā rūpaṃ disvā neva sumano hoti na dummano, upekkhako viharati, sato sampajāṇo.*

“Khi mắt nhìn thấy một hình sắc, vị hành giả giữ tâm bình thản, không vui không buồn. Dầu cảnh sắc có đẹp đẽ xinh tươi hay hấp dẫn như thế nào hành giả không cảm nghe phấn khởi, hân hoan; dầu cảnh vật có xấu xí hay đáng ghét, hành giả vẫn thản nhiên, giữ thái độ quân bình, chú niệm và hiểu biết rõ ràng.”

Vô tư ghi nhận tất cả mọi cảnh vật đã thấy, dầu đáng vui thích hay nghịch lòng, chỉ thông hiểu bản chất vô thường, khổ và vô ngã thật sự của nó mà không phát tâm ưa thích hay ghét bỏ, hành giả nhìn mọi hiện tượng một cách bình thản, quán sát với tâm buông xả, không dính mắc, để hiểu biết hiện tượng thấy, vốn nhanh chóng hoại diệt trong mỗi khoảnh khắc. Vị hành giả đã đến tầng *saṅkhārupekkhā ñāṇa*, tuệ xả hành, qua kinh nghiệm bản thân, thông hiểu công trình quán chiếu ấy diễn tiến như thế nào. Đó là phương cách phải nhìn thấy và quán sát hiện tượng thấy với thái độ tâm quân bình.

Trong khi nghe, ngửi, nếm, sờ đụng, và suy tư, hành giả cũng phải làm như thế ấy, quán chiếu một cách vô tư, chỉ để thấu hiểu những hiện tượng mỗi khi nó phát hiện. Khả năng theo dõi những gì xảy diễn ở lục căn với tâm bình thản được gọi là *chalaṅgupekkhā*, một phẩm hạnh của chư vị A La Hán. Nhưng một người thường tại thế mà đã tiến đạt đến giai đoạn *saṅkhārupekkhā ñāṇa*, tuệ xả hành, cũng có thể thực hành được như thế. Theo Bản Chú Giải bộ Tăng Nhứt A Hàm, *Anguttara Nikāya*, một hành giả đã tiến đến mức *udayabbaya ñāṇa*, tuệ sanh diệt, có thể cũng có phẩm hạnh này giống như chư vị A La Hán, nhưng ở một mức độ không rõ ràng nổi bật lắm. Đến tầng *bhava ñāṇa*, tuệ diệt, phẩm hạnh ấy rõ ràng hơn, và trở nên thật sự rõ ràng ở tầng *saṅkhārupekkhā*, xả hành. Như vậy, người hành thiền đã tiến đến mức phát triển này, có được phẩm hạnh của chư vị A La Hán, cũng đáng được kính trọng và mến phục. Dầu cho những người khác không ai biết, vị hành giả tự mình hiểu biết phẩm hạnh của

chính mình có thể cũng lấy làm vừa lòng và đẹp dạ với công trình hoàn thành những tiền bộ của mình.

### 3. Không Cố Gắng

Đặc tính thứ ba của tuệ xả hành là quán chiếu một cách tự nhiên, không có sự cố gắng. *Saṅkhāra vicinane majjhataṃ hutvā*, sách *Visuddhimagga*, Thanh Tịnh Đạo, dạy như vậy. “Giữ thái độ vô tư đối với công trình quán chiếu.”

Trong Bản Phụ Chú Giải, câu này được giải thích rằng “cũng giống như giữ trạng thái tâm quân bình trong khi quán chiếu các hành, *saṅkhāra*, cùng thể ấy phải duy trì thái độ tâm quân bình, vô tư, trong pháp hành quán chiếu công trình này.” ở những mức độ phát triển thấp hành giả phải cố gắng nhiều để làm phát hiện đề mục quán chiếu. Đến tầng *saṅkhārupekkhā ñāṇa*, tuệ xả hành, không cần phải đặc biệt cố gắng để làm phát sanh đề mục quán chiếu. Những đối tượng ấy tự động tự phát hiện, từng đối tượng một, và hành giả tự nhiên theo dõi quán chiếu mà không cần cố gắng. Công trình quán chiếu trở thành một tiến trình dễ dàng suôn sẻ chảy trôi. Trên đây là ba đặc tính thân nhiên và quân bình của *saṅkhārupekkhā ñāṇa*, tuệ xả hành. Tiếp theo, chúng ta sẽ đề cập đến ba đặc tính kế.

### 4. Bền Vững Lâu Dài

Ở các tầng tuệ thấp, không dễ gì giữ tâm vững chắc trên đề mục trong một thời gian chừng nửa tiếng hoặc một tiếng

đồng hồ. Đến tầng *saṅkhārupekkhā ñāṇa*, tuệ xả hành, người hành thiền có thể giữ tâm quán chiếu đều đặn vững chắc trong một, hoặc hai, ba tiếng. Nhiều thiền sinh chúng ta đã kinh nghiệm điều này.

Vì lẽ ấy sách *Paṭisambhidā-magga* định nghĩa rằng tuệ xả hành là tuệ giác có thể kéo dài bền vững trong một thời gian lâu. Và Bản Phụ Chú Giải của sách *Visuddhimagga* giải thích rằng đó là “một tiến trình phát triển liên tục, lâu dài.” Chỉ khi nào tồn tại một thời gian lâu mới có thể được nói là bền vững lâu dài.

## 5. Ngày Càng Thêm Vi Tế

Đặc tính thứ năm của tuệ xả hành là càng ngày càng trở nên vi tế và tế nhị hơn, như được dạy trong sách *Visuddhimagga*, Thanh Tịnh Đạo, giống như bột mà người ta sàng sảy qua một cái rây, càng lúc càng mịn màng hơn. Từ lúc phát sanh *saṅkhārupekkhā ñāṇa*, tuệ xả hành, vốn đã vi tế, nhưng càng lúc càng trở nên vi tế và tế nhị hơn, và hiện tượng này, nhiều hành giả của chúng ta đã kinh nghiệm.

## 6. Tâm Không Phóng Dật

Đặc tính cuối cùng của tâm xả hành là không phóng dật. ở các tầng thấp hơn, trạng thái an trụ không đủ đồng mãnh, tâm phóng đến nhiều đối tượng khác nhau, nhưng đến tầng *saṅkhārupekkhā ñāṇa*, tuệ xả hành, tâm vững vàng an trụ hầu

như không còn chao động hay phóng dật. Dầu là những đối tượng nào mà không thích hợp với công phu quán chiếu tâm cũng không chấp nhận, không nói đến những vọng tưởng.

Đến tầng *bhaṅga ñāṇa*, tuệ diệt, tâm hướng về nhiều phần khác nhau trong khắp châu thân, và như vậy xúc giác được cảm nhận từ khắp mọi nơi trong thân. Nhưng đến giai đoạn xả hành này, khó làm cho tâm phóng nhảy nơi này nơi khác vì nó chỉ gom vào một vài điểm mà hành giả thường dùng làm đối tượng để quán chiếu. Như vậy, tâm không hướng về khắp châu thân mà chỉ rút về bốn đối tượng -- chỉ hay biết từng giai đoạn phòng, xệp, ngồi và đưng. Trong bốn đối tượng, thân ngồi có thể biến mất, chỉ còn lại ba đối tượng để niệm. Rồi di động phòng xệp cũng phai dần, chỉ còn lại cảm giác đưng. Sự hay biết sờ đưng cũng biến mất luôn, chỉ còn lại cái tâm hay biết, và tâm này được ghi nhận, “hay biết, hay biết.”

Vào những lúc tương tự, ta thấy rằng mỗi khi suy tư đến một đề mục được đặc biệt chú ý, tâm không ở lâu nơi đó mà quay trở về đề mục quán chiếu thông thường. Vì lẽ ấy nói rằng tâm không phóng dật. Sách *Visuddhimagga*, Thanh Tịnh Đạo, mô tả là *patilīyati patikūṭati na sampasāriyati*: “nó tháo lui, co rút lại, và giật lùi; không trải rộng ra.”

Đó là ba dấu hiệu hay ba đặc tính của *saṅkhārupekkhā ñāṇa*, tuệ xả hành, mà người hành thiền phải tự bản thân kinh nghiệm. Chưa kinh nghiệm được ba đặc tính -- bền vững lâu dài, càng lúc càng vi tế hơn, và không phóng dật -- có nghĩa là người hành thiền chưa phát triển tâm đến tầng tuệ này.

## Phát Triển Tuệ Đưa Vượt Lên

Khi *saṅkhārupekkhā ñāṇa*, tuệ xả hành, với sáu đặc tính, đã được viên mãn thành tựu, có một loại tuệ giác hình như phát sanh rất nhanh chóng.

Loại tuệ giác này được gọi là *vuṭṭhānagāminī vipassanā*. *Vuṭṭhāna* có nghĩa là trỗi dậy, vượt lên. *Vipassanā ñāṇa* là tuệ minh sát nằm trong tiến trình sanh diệt liên tục diễn tiến của các hành (tức tiến trình danh sắc). Với mỗi chấp tư tưởng quán sát sự chú tâm rơi vào tiến trình danh sắc liên tục diễn tiến này. Tuy nhiên khi tuệ minh sát hướng vào *ariyamagga ñāṇa*, Thánh Đạo Tuệ, phát triển đối tượng của sự chú ý trở thành sự chấm dứt hiện tượng sanh diệt của danh sắc. Điều này có nghĩa là tâm trỗi dậy, hay “vượt lên” khỏi luồng trôi chảy của danh sắc và đối tượng của tâm trở thành *Nibbāna*, Niết Bàn. Vì lẽ ấy (“vượt lên” tách rời ra khỏi luồng danh-sắc trôi chảy liên tục) Thánh Đạo được gọi là *vuṭṭhāna*, vượt lên. Khi tuệ minh sát này nhanh chóng chấm dứt, hành giả chứng ngộ Niết Bàn. Như vậy, trong tuệ minh sát đặc biệt này, tâm trỗi dậy, vượt lên từ các hành (tức các pháp hữu vi, hay tiến trình danh sắc) vượt đến Thánh Đạo, do đó có tên *vuṭṭhānagāminī*.

*Vuṭṭhānagāminī vipassanā*, tuệ minh sát vượt lên, này phát sanh trong khi hành giả ghi nhận một trong sáu thức, như ý thức hay thân thức chẳng hạn, trở thành hiển nhiên nổi bật trong khoảnh khắc đặc biệt này. Quán chiếu các hiện tượng nhanh chóng hoại diệt hành giả nhận thấy bản chất vô thường, hoặc nhận thấy bản chất đau khổ, hay bất toại

nguyện, hay nhận thấy bản chất vô ngã. Tâm *vuṭṭhānagāminī* này phát sanh tối thiểu hai hoặc ba lần; đôi khi có thể phát sanh bốn, năm, hay chí đến mười lần. Như được mô tả trong kinh điển, vào khoảnh khắc cuối cùng của *vuṭṭhānagāminī*, tuệ minh sát vượt lên, có ba chấp tư tưởng của luồng *javana* (xung lực, hay tốc hành) phát sanh -- *parikamma* (chấp sơ khởi, hay chuẩn bị), *upacāra* (chấp kế cận) và *anuloma* (chấp thuận thứ) -- theo sau đó là một chấp *javana* đặc biệt thuộc dục giới (*kāmāvacara*) chụp lấy *Nibbāna*, Niết Bàn -- nơi mà tất cả danh pháp và sắc pháp chấm dứt -- làm đối tượng. Sau chấp *javana* này Thánh Đạo phát sanh, và tâm rơi vào đối tượng Niết Bàn, không có danh và sắc, chấm dứt tất cả mọi *saṅkhāra*, hành. Tức khắc sau chấp *ariyamagga javana*, Thánh Đạo, *ariyaphala javana*, Thánh Quả, liền phát sanh hai hoặc ba lần, có cùng một đối tượng với Thánh Đạo. Cùng với sự phát sanh của Thánh Đạo và Thánh Quả, người tại thế thông thường trở thành bậc Nhập Lưu, bậc Nhập Lưu trở thành bậc Nhất Lai, bậc Nhất Lai trở thành bậc Bất Lai và cuối cùng bậc Bất Lai trở nên bậc A La Hán (Vô sanh).

Chấp xung lực (*javana*) thiện thuộc dục giới (*kāmāvacara kusala javana*) lấy Niết Bàn làm đối tượng được gọi là *gotrabhū*, chuyển tánh, chấp tư tưởng xung lực vượt qua khỏi huyết thống của thế gian trần tục. Sách *Paṭisambhidā magga* định nghĩa *gotrabhū* như sau: “Trỗi dậy từ những đối tượng vốn là các hiện tượng được cấu tạo (hành), có đặc tính trở thành, tâm có chiều hướng lao mình vào đối tượng Niết Bàn, vốn không trở thành, và do đó được gọi là *gotrabhū*, chuyển

tánh.” Hoặc “Phát sanh từ đối tượng của nó là tiến trình danh sắc liên tục diễn tiến, tâm đắm đầu hướng về đối tượng Niết Bàn, không có tiến trình liên tục trở thành.”

Sách *Milindapañhā*, Mi-Lin-Đa Vấn Đáp, nói: “Tâm của vị hành giả quán chiếu và ghi nhận từng hiện tượng một, sau hiện tượng này đến hiện tượng khác, từng giai đoạn, vượt qua khỏi luồng danh sắc liên tục trôi chảy, và đắm vào trạng thái mà luồng danh sắc chấm dứt.”

Trước tiên hành giả quán chiếu những hiện tượng danh và sắc không ngừng khởi sanh và phát hiện mỗi khi suy tư, sờ đụng, nghe, thấy v.v... Vị ấy chỉ nhận thấy một luồng các hiện tượng danh pháp và sắc pháp liên tục trôi chảy hình như vô tận. Trong khi quán chiếu như thế ấy về những hiện tượng danh sắc vô tận và suy tư về đặc tướng vô thường, khổ và trạng thái rỗng không của tự ngã, đến một lúc, tức khắc sau chập tâm cuối cùng (*parikamma*, *upacāra* và *anuloma*) của sự suy tư, tâm bỗng dừng hướng về và rơi xuống trạng thái mà tất cả những đối tượng được quán chiếu cùng với tâm quán chiếu hoàn toàn chấm dứt. Sự hướng về là hướng về chập tâm *gotrabhū*, chuyển tánh, và sự rơi xuống là chứng ngộ Niết Bàn, qua Thánh Đạo và Thánh Quả. “Tâu Đại Vương, vị hành giả đã hành thiền đúng và lao mình sâu vào nơi có sự chấm dứt của những hiện tượng tâm linh, được nói là chứng ngộ *Nibbāna*, Niết Bàn.”

Đây là đoạn kinh mô tả *vuṭṭhānagāminī vipassanā*, tuệ minh sát vượt lên, Thánh Đạo và Thánh Quả được chứng ngộ như thế nào. Người hành thiền sẽ thấy cách trình bày này trùng

hợp với những gì mà tự cá nhân mình chứng nghiệm. Kinh điển và kinh nghiệm cá nhân trùng hợp nhau như thế nào:

Thông thường hành giả bắt đầu quán sát thân thức và ý thức hoặc sự nghe, sự thấy v.v... ; tóm lại, đó là quán chiếu bản chất của năm nhóm bám níu, ngũ uẩn thủ. Như đã nói trước đây, vào giai đoạn *bhaṅga ñāṇa*, tuệ diệt, hành giả luôn luôn ghi nhận sự tan biến nhanh chóng của những hiện tượng danh sắc và thấy đó là đáng kinh hoàng khủng khiếp. Điều này đưa hành giả đến tình trạng nhàm chán và ghê tởm. Muốn thoát ra khỏi những tình trạng này, hành giả tận lực cố gắng cho đến khi tiến đạt đến giai đoạn *saṅkhārupekkhā ñāṇa*, tuệ xả hành, vào lúc mà mình có thể nhìn tất cả mọi sự vật một cách thản nhiên với tâm quân bình. Khi *saṅkhārupekkhā ñāṇa*, tuệ xả hành, được viên mãn thành tựu, liền phát sanh một cách rất nhanh chóng và rõ ràng *vuttānagāminī* và *anuloma ñāṇa*, (tuệ đưa vượt lên và tuệ thuận thứ), và hành giả rơi vào trạng thái hoàn toàn rỗng không, nơi mà tất cả mọi đối tượng và mọi hoạt động quán chiếu đều chấm dứt. Đó là chứng ngộ *Nibbāna*, Niết Bàn, qua Thánh Đạo và Thánh Quả, đưa người phạm tục tại thế vào trạng thái Nhập Lưu, đưa vị Nhập Lưu vào trạng thái Nhất Lai, vị Nhất Lai vào trạng thái Bất Lai và sau cùng đưa vị Thánh Bất Lai vào trạng thái A La Hán. Kinh *Anattalakkhaṇa Sutta*, Vô Ngã Tướng, mô tả như sau những biến đổi ấy:

### **Từ Nhàm Chán Tiến Đến Thánh Đạo Và Thánh Quả**

*Nibbindam virajjati virāgā vimuccati*

“Vì nhàm chán hành giả không còn khát khao ham muốn và phát triển Thánh Đạo. Không còn khát khao ham muốn và đã khai triển Thánh Đạo, hành giả vượt ra khỏi những hoặc lậu (*āsava*) và ô nhiễm (*kilesa*)”.

Từ *sammasana ñāṇa*, tuệ thấu đạt đến *bhaṅga ñāṇa*, tuệ diệt, hành giả phát triển sự hiểu biết về bản chất vô thường, khổ, vô ngã của các hiện tượng. Trong đoạn trên Đức Thế Tôn hàm xúc sự phát triển này trong cụm từ *Evam passam* -- “Thấy như thế”. Giai đoạn từ *bhaṅga* (diệt) đến *saṅkhārupekkhā* (xả hành) và *anuloma* (thuận thứ) được mô tả là “*nibbindati*”, nhàm chán và mệt mỏi. Rồi đến đoạn *nibbindam virajjati, virāgā vimuccati*: “Khi chán ghét, hành giả càng mệt mỏi nhàm chán; khi nhàm chán mệt mỏi, hành giả càng không khát khao ham muốn; không khát khao ham muốn, hành giả càng giải thoát,” để mô tả sự phát triển Đạo Tuệ và Quả Tuệ. Một cách mô tả thật chính xác, rất đúng với kinh nghiệm thực hành của người hành thiền.

## Sự Mô Tả Trùng Hợp Với Thực Nghiệm

### Của Hành Giả Như Thế Nào?

*Saṅkhārupekkhā ñāṇa*, tuệ xả hành, càng tăng trưởng vững chắc và mạnh mẽ, trí tuệ khác thường nhanh chóng phát sanh đến hành giả. Nếu tình trạng phát triển cảm giác nhàm chán chưa đủ đồng mãnh để từ bỏ danh pháp và sắc pháp hành giả có thể còn bị lo âu khuấy động: “Rồi việc gì sắp xảy đến đây? Có phải ta sắp lìa đời chăng?” Nếu bị lo âu dày xéo như thế đó ắt không thể gom tâm an trụ, và tâm định sẽ suy giảm. Nhưng khi cảm giác chán chê mệt mỏi đủ mạnh, lo âu

không phát hiện và hành giả tiếp tục quán chiếu một cách suôn sẻ dễ dàng, không cần cố gắng. Hành giả sẽ sớm sửa rơi vào trạng thái thoát ly ra khỏi mọi khát vọng và luyến ái, và hoàn toàn chấm dứt tất cả danh pháp và sắc pháp. Đó là giải thoát ra khỏi mọi ô nhiễm và hoặc lậu (*āsava*).

Khi rơi vào trạng thái chấm dứt mà không luyến ái, qua Thánh Đạo đầu tiên (*sotāpattimagga*, Tu Đà Hườn Đạo), hành giả thoát ra khỏi những hoặc lậu tà kiến (*dīṭṭhāsava*, tà kiến lậu), thoát ra khỏi si mê liên hợp với hoài nghi và ngờ vực, và thoát ra khỏi mọi hình thức dục lạc thô kịch có thể đưa đến khổ cảnh. Đó là giải thoát qua Tu Đà Hườn Quả, vốn là thành quả của Tu Đà Hườn Đạo. Khi đến giai đoạn chấm dứt qua Thánh Đạo thứ nhì, Nhất Lai, có sự giảm suy dục lạc. Đến giai đoạn chấm dứt Thánh Đạo thứ ba, Bất Lai, thoát ra khỏi mọi hình thức dục lạc vi tế cũng như mọi hình thức si mê. Với giai đoạn chứng ngộ A La Hán Đạo (*arahattamagga ñāṇa*, A La Hán Đạo Tuệ) hoàn toàn giải thoát ra khỏi mọi hình thức ô nhiễm và hoặc lậu. Đó là đúng theo lời dạy *virāgā vimuccati*. Khi đã thoát hẳn ra khỏi mọi khát vọng và rơi vào tình trạng chấm dứt, phát sanh sự giải thoát qua Thánh Quả, vốn là thành quả của Thánh Đạo. Sự giải thoát này được nhận thấy rõ ràng qua một tiến trình suy tư.

### Suy Tư Của Vị A La Hán

Tiến trình suy tư của một vị A La Hán được mô tả trong đoạn kết luận của bài kinh *Anattalakkhana Sutta*, Vô Ngã Tướng, như sau:

**Vimuttasmiṃ vimuttamīti ñāṇaṃ hoti “khīṇā jāti vusitaṃ brahmacariyaṃ kataṃ karaṇīyaṃ nāparaṃ ittaṭṭāyā’ti pajānātīti”.**

*“Khi đã giải thoát, hành giả suy tư và hiểu biết rằng tình trạng giải thoát ra khỏi mọi ô nhiễm đã viên mãn thành tựu, và hành giả hiểu biết, ‘Sự sanh đã cạn nguồn (không còn sanh trở lại), Đời Sống Thánh Thiện đã được trải qua, những gì phải làm đã được hoàn tất, không còn gì phải làm.’ Hành giả suy tư và hiểu biết như thế.”*

Đó là như thế nào vị A La Hán suy tư trở lại thành tựu của Ngài. Nơi đây ta có thể thắc mắc, “Làm sao Ngài hiểu được rằng sự sanh đã cạn nguồn. Ngài không còn tái sanh nữa?” Ngày nào còn tà kiến và ảo kiến liên quan đến danh uẩn và sắc uẩn, và còn luyến ái dính mắc vào đó, xem danh sắc là thường còn, lạc, và tự ngã thì sẽ còn trở thành, còn lặp lại đổi mới, tái sanh trở lại trong vòng quanh những kiếp sinh tồn. Khi ta không còn si mê, đã thoát ra khỏi mọi tà kiến và ảo kiến, ắt cũng không còn luyến ái, không bám níu vào kiếp sinh tồn. Vị A La Hán suy tư và hiểu biết tường tận rằng Ngài đã vượt hẳn ra khỏi mọi tà kiến và ảo kiến liên quan đến các uẩn và không còn bám níu vào đó nữa. Do đó Ngài thông hiểu rằng đối với Ngài sự sanh đã cạn nguồn, không còn trở lại. Đó là suy tư về những ô nhiễm đã được loại bỏ và tận diệt.

Nơi đây, “Đời Sống Thánh Thiện”, hay đời sống phạm hạnh (*brahmacariya*), có nghĩa là thực hành giới, định, tuệ (*sīla, samādhi, paññā*). Tuy nhiên, nghiêm chỉnh trì giới hoặc trau dồi thiền định tự nó không giúp thành đạt mục tiêu cao

siêu nhất. Mục tiêu tối thượng chỉ có thể thành tựu bằng cách ghi nhận những hiện tượng danh sắc mỗi khi nó phát hiện, chí đến lúc thành đạt Đạo và Quả. Do vậy, phải hiểu rằng “cuộc Sống Thánh Thiện đã được sống” có nghĩa là thiền tập đã được thực hành chí đến khi thành đạt mục tiêu tối thượng.

“Những gì phải làm” có nghĩa là thực hành thiền tập để thấu hiểu đầy đủ Tứ Diệu Đế. Nhiệm vụ này được viên mãn hoàn tất với sự chứng đắc *arahattamagga*, A La Hán Đạo. Dầu sau khi tự mình đã thấy bản chất của sự chấm dứt qua ba Đạo thấp hơn (Tu Đà Hườn, Tư Đà Hàm, A Na Hàm) và đã hiểu biết bản chất vô thường, khổ và vô ngã, nhưng còn vài ảo kiến về tướng uẩn và thức uẩn vẫn còn chưa được tận diệt. Bởi vì những ảo kiến ấy nên vẫn còn thích thú, tham ái, và tin tưởng những hiện tượng là vui vẻ và thích thú. Căn cội của tham ái vẫn chưa được nhổ tận gốc rễ. Vì lẽ ấy đối với vị Thánh Bất Lai vẫn còn một vài khuyết điểm rất tế nhị. Đến giai đoạn *arahattamagga*, A La Hán Đạo, Chân Lý về sự Đau Khổ được thấu triệt trọn vẹn. Tất cả mọi ảo kiến về tướng uẩn và thức uẩn đều tận diệt. Bởi vì không còn ảo kiến, những khái niệm sai lầm về vui vẻ thích thú, không có cơ hội cho nguyên nhân tham ái khởi phát vì nó đã bị loại bỏ hoàn toàn. Nhiệm vụ hiểu biết Tứ Diệu Đế đã được viên mãn thành tựu. Vì lẽ ấy khi suy tư, vị A La Hán thấy rằng không còn gì để làm, tất cả những gì phải làm đã viên mãn hoàn tất.

Trong đoạn kinh về những suy tư của vị A La Hán không có đoạn nào đề cập đến Đạo, Quả, Niết Bàn và những ô nhiễm. Nhưng phải hiểu rằng những điểm ấy đã được suy nghiệm đến trước hết, rồi mới nghĩ đến các vấn đề khác. Như vậy phải hiểu rằng đoạn suy tư “Đời Sống Thánh Thiện đã

được trải qua, những gì phải làm đã được hoàn tất” theo sau suy tư về Đạo, Quả và Niết Bàn. Đoạn “Tâm đã được giải thoát, sự sanh đã cạn nguồn” chỉ được nghĩ đến sau khi suy tư về những ô nhiễm đã được tận diệt. Những suy tư của các vị Nhập Lưu, Nhất Lai và Bất Lai đã được trình bày trong bài giảng của Sư (Ngài Mahasi) về kinh *Sīlavanta Sutta*.

### Tóm lược

*“Nhàm chán mệt mỏi, hành giả không còn ham muốn, thoát ly ra khỏi mọi khát vọng, và Thánh Đạo phát sanh. Không khát vọng và Thánh Đạo phát sanh đến mình, hành giả vượt thoát khỏi mọi trói buộc của ô nhiễm. Cùng đến với trạng thái giải thoát hành giả suy tư rằng tâm mình đã giải thoát và hiểu biết: ‘Sự sanh đã cạn nguồn; Đời Sống Thánh Thiện đã được trải qua, những gì phải làm đã được hoàn tất, không còn trở lại trạng thái trở thành này nữa’.”*

Những vị Trưởng Lão đọc tụng bài kinh này tại Hội Nghị và ghi chép đoạn cuối cùng như sau:

**Idamavoca Bhagavā attamanā pañcavaggiyā bhikkhū Bhagavato bhāsitaṃ abhinandun. Imasmiñca pana veyyā karaṇasmim bhaññamāne pañc-avaggiyānaṃ bhikkhūnaṃ anupādāya āsavehi cittāni vimuccimsūti.**

*“Đức Thế Tôn dạy như vậy. Hoan hỷ, Nhóm Năm Vị Tỳ Khuru lấy làm thích thú lắng nghe những lời dạy của Đức Thế Tôn. Lại nữa, trong lúc nghe thuyết giảng (hoặc chỉ vào đoạn cuối của bài giảng) tâm của Nhóm Năm Vị Tỳ Khuru giải thoát ra khỏi mọi luyến ái và ô nhiễm”.*

Trong Nhóm Năm Vị Tỳ Khuru, Đức Koṇḍañña (Kiều Trần Như) đã rắc Quả Nhập Lưu vào canh đầu đêm trắng tròn tháng Bảy D.L. trong khi nghe thời Pháp Chuyển Pháp Luân (*Dhammacakkappavattana Sutta*). Chắc Ngài vẫn tiếp tục quán niệm, nhưng không tiến được đến mức chứng ngộ Đạo Quả A La Hán, mãi cho đến khi nghe được thời giảng bài kinh *Anattalakkhaṇa Sutta*, Vô Ngã Tướng. Đức Vappa rắc Quả Nhập Lưu trong ngày đầu, hạ tuần tháng Bảy D.L., Đức Bhaddiya trong ngày thứ nhì, Đức Mahānāma trong ngày thứ ba và Đức Assaji trong ngày thứ tư. Tất cả năm vị đều là bậc Nhập Lưu khi nghe kinh *Anattalakkhaṇa Sutta*, Vô Ngã Tướng, nầy đã quán chiếu và suy gẫm về ngũ uẩn, thấy rằng “Đây không phải của tôi, đây không phải là tôi, đây không phải là tự ngã của tôi”; rằng nó là vô thường, khổ và vô ngã. Các Ngài tuần tự rắc ba tầng tuệ cao hơn, tuệ nầy rồi đến tuệ khác, và tất cả năm vị đều trở thành A La Hán. Theo Bản Chú Giải của sách *Paṭisambhidā*, các Ngài chỉ rắc Đạo Quả A La Hán vào lúc nghe phần cuối cùng của bài giảng bằng cách suy niệm về lời dạy.

Lúc bấy giờ, cách nay 2,552 năm, tính lui lại từ năm 1963. Năm ấy, vào ngày thứ năm hạ tuần tháng Bảy D.L. sau thời giảng về kinh *Anattalakkhaṇa Sutta*, Vô Ngã Tướng, trên thế gian chỉ xuất hiện sáu vị A La Hán, năm trong Nhóm Năm Vị Tỳ Khuru và Đức Thế Tôn. Đây quả thật là một nguồn gợi cảm vô cùng thích thú nếu ta hình dung quang cảnh vườn Lộc Giả gần Vārāṇasī, nơi đó Đức Thế Tôn mở lời thuyết giảng kinh *Anattalakkhaṇa Sutta*, Vô Ngã Tướng, trước Nhóm Năm Vị Tỳ Khuru đang chăm chú lắng tai nghe, và thành tựu Đạo

Quả A La Hán, chấm dứt mọi ô nhiễm. Chúng ta hãy hình dung quang cảnh này.

### **Hết Lòng Thành Kính Đảnh Lễ Sáu Vị A La Hán**

Hai ngàn năm trăm năm mươi hai năm trước, vào ngày thứ năm hạ tuần tháng Bảy D.L. Đức Thế Tôn thuyết giảng thời Pháp về kinh *Anattalakkhaṇa Sutta*, Vô Ngã Tướng, cho Nhóm Năm Vị Tỳ Khuru. Lắng tai nghe thời Pháp và suy gẫm về lời giáo huấn, tất cả năm vị đều giải thoát ra khỏi mọi ô nhiễm, chứng ngộ Đạo Quả A La Hán. Chúng con xin chấp hai tay lên trán, thành tâm kính mộ đảnh lễ bậc Toàn Giác và Nhóm Năm Vị Tỳ Khuru, là sáu vị A La Hán đầu tiên vào thời buổi sơ khai của Phật Giáo, hoàn toàn giải thoát khỏi mọi ô nhiễm.

### **Kết Luận**

Ước mong tất cả quý vị độc giả, do tâm thành kính chăm chú lắng nghe bài giảng về kinh *Anattalakkhaṇa Sutta*, Vô Ngã Tướng, chuyên cần quán chiếu năm uẩn: sắc, thọ, tưởng, hành, thức, đúng theo lời dạy, ghi nhận ngay khoảnh khắc mà nó khởi sanh, nhận thức rằng “đây không phải của tôi, không phải là tôi, không phải là tự ngã của tôi,” và hiểu biết đúng rằng nó không ngừng sanh diệt, rằng nó là vô thường, khổ, vô ngã, và do đó sớm sửa thành tựu Niết Bàn, chấm dứt mọi đau khổ qua Đạo và Quả.

Lành thay! Lành thay! Lành thay!

[IX]  
**THUẬT NGỮ**  
[A]

**Abhiññā:** Năng lực cao siêu.

Có sáu *abhiññā*, lục thông: 1. thần túc thông; 2. nhãn thông; 3. nhĩ thông; 4. tha tâm thông, khả năng đọc được tư tưởng của người khác; 5. túc mạng thông, khả năng hồi nhớ các tiền kiếp; 6. lậu tận thông, tuệ giác tận diệt mọi hoặc lậu (*āsava*).

**Ādinava ñāṇa:** Tuệ thấy hiểm họa. Tuệ minh sát thứ bảy, thấy hiểm họa trong những gì luôn luôn trở thành, không ngừng chuyển biến. Từ bỏ chấp thủ do luyến ái. Xem *Mười Sáu Tầng Tuệ Minh Sát*, trang 285.

**Adukkhamasukha:** Không-lạc-không-khổ, vô ký, một trong ba loại thọ (*vedanā*).

**Akusala:** Bất thiện.

**Anāgāmi:** A Na Hàm, tầng thánh thứ ba, Bất Lai. Xem chữ *Noble One*.

**Anāgānimagga:** A Na Hàm Đạo. Xem chữ *Noble One*.

**Anattā:** Vô ngã.

**Anicca:** Vô thường.

**Aniccanupassanā ñāṇa:** Tuệ quán vô thường. Quán niệm các hành (*saṅkhāra*) là vô thường, từ bỏ ý niệm vô thường.

**Āpo:** Thủy đại, nguyên tố nước trong sắc pháp, có đặc tánh làm dính liền.

**Arahat:** A La Hán. Xem chữ *Noble One*.

**Arahattamagga:** A La Hán Đạo. Xem chữ *Noble One*.

**Ariyamagga:** Thánh Đạo; hành giả chứng nghiệm Thánh Đạo phát triển tuệ minh sát siêu thế.

**Ariyamagga ñāṇa:** Tuệ minh sát của Thánh Đạo.

**Ariyaphala:** Thánh Quả. Xem chữ *Magga* và *Phala*.

**Āsava:** Hoặc lậu, bợn như tiềm tàng trong dòng nghiệp. Có bốn hột giống ô nhiễm đâm rễ ăn sâu trong dòng nghiệp là: *kāmāsava* (dục lậu), *bhavāsava* (hữu lậu, ham muốn cuộc sống vĩnh viễn trường tồn), *diṭṭhāsava* (tà kiến lậu), và *avijjāsava* (vô minh lậu).

**Assaji, Đại Đức:** Một trong Năm Vị Tỳ Khuru đã được nghe Đức Phật thuyết giảng bài Pháp Đầu Tiên và trở nên một trong năm vị đệ tử đầu tiên của Đức Phật.

**Ātman** (tiếng Sanskrit, Bắc Phạn): Tự ngã.

**Attā** (tiếng Pāli, Nam Phạn): Tự ngã.

**Āvajjana citta:** Ý môn hướng tâm, thức hướng về đối tượng.

## [B]

**Bhaṅga ñāṇa:** Tuệ Diệt. Xem *Mười Sáu Tầng Tuệ Minh Sát*, trang 285.

**Bhaddiya, Đại Đức:** Một trong Nhóm Năm Vị Tỳ

Khuru thường được gọi là Năm Anh Em Kiều Trần Như.

**Bhavaṅga:** Thức hộ kiếp. Thức ngủ ngầm có tánh cách tiêu cực. Xem *Cơ Năng Của Thức*, trang 287.

**Bhāvanā:** Trau dồi, phát triển, thiền tập.

**Bhaya ñāṇa:** Tuệ kinh sợ. Xem *Mười Sáu Tầng Tuệ Minh Sát*, trang 285.

**Bhikkhu:** Tỳ khuru, một nhà sư Phật Giáo.

**Bhojjhaṅga:** Giác Chi, những Yếu Tố Của Sự Giác Ngộ. Có bảy yếu tố, thất giác chi: *sati* (niệm), *dhammavicaya* (trạch pháp), *virīya* (tinh tấn), *pīti* (phi), *passadihi* (an khinh), *samādhī* (định), *upekkhā* (xả).

**Brahma:** Phạm Thiên. Một “vị trời” ở cảnh Phạm Thiên.

### [C]

**Cakkhaviññāṇa:** Nhãn thức.

**Cetanā:** Tác ý. Ý muốn làm, nằm phía sau hành động bằng thân, khẩu, ý.

**Citta vithī:** Lộ Trình Tâm. Tiến trình tư tưởng.

**Cuti citta:** “Tử tâm”, thức cuối cùng của người lâm chung, trước chập thức tái sanh nối liền hai kiếp sống.

### [D]

**Deathless:** Bất tử. *Nibbāna*, Niết Bàn.

**Deva:** Một chúng sanh trong cảnh trời, một vị trời.

**Dhātu:** Nguyên tố.

**Diṭṭhāsava:** Tà kiến lậu. Xem chữ *Āsava*.

**Dukkha:** Đau khổ, thọ khổ, một trong ba loại thọ (*vedanā*).

[E]

**Ehi bhikkhu ordination:** “Đến đây, tỳ khuru”, những danh từ mà Đức Phật dùng vào thời buổi sơ khai của Phật Giáo để chấp nhận một người vào Giáo Hội Tăng Già. Khi Giáo Hội phát triển rộng lớn, nghi thức hành lễ xuất gia quy củ hơn, phải có định số tối thiểu là năm vị tỳ khuru để chủ trì buổi lễ.

[F]

**Foundations of Mindfulness:** Niệm Xứ. Xem *Satipaṭṭhāna*.

**Four Noble Truths:** Tứ Diệu Đế, bốn Chân Lý Thâm Diệu: 1. Khổ Đế, Chân Lý về sự khổ, 2. Tập Đế, Chân Lý về nguyên nhân sanh khổ, 3. Diệt Đế, Chân Lý về sự chấm dứt đau khổ, 4. Đạo Đế, Chân Lý về Con Đường dẫn đến chấm dứt đau khổ.

**Fruit:** Quả. Xem *magga* và *phala*, Đạo và Quả.

[G]

**Gati nimitta:** Biểu tượng lâm chung, một dấu hiệu phát hiện trong tâm ngay trước chập *cuti citta*, tử tâm, chập tâm cuối cùng trước khi chết.

**Gotrabhū:** Chập tâm Chuyển Tánh. Xem *Mười Sáu Tầng Tuệ Minh Sát*, trang 285.

**Group of Five:** Nhóm Năm Vị Tỳ Khuru trước kia tu khổ hạnh với Bồ Tát, là năm vị đầu tiên nghe Đức Phật thuyết giảng kinh Chuyển Pháp Luân, bài Pháp Đầu Tiên, và sau đó trở thành năm vị tỳ khuru đệ tử Phật đầu tiên.

**[H]**

**Hadāya vatthu:** Ý căn, căn môn của tâm.

**[J]**

**Jīva:** Đời sống, sinh lực.

**Javana:** Chập tâm xung lực, hay tốc hành. Xem *Cơ Năng Của Thức*, trang 287.

**Jhāna:** “Thiền”, một trạng thái tâm định ở mức cao.

**[K]**

**Kāmāvacara:** Thuộc dục giới, đối với những gì thuộc sắc giới và vô sắc giới.

**Kamma:** Nghiệp, hành động có tác ý.

**Kamma nimitta:** Hiện tượng của nghiệp, Nghiệp tướng, một hình ảnh phát hiện trong tâm của người sắp lâm chung, tiêu biểu cho một vài hành động xảy ra trước khi chết.

**Kāraka attā:** Tự ngã chủ động. Tin rằng có một thực thể sống ảnh hưởng hành động bằng thân, khẩu, ý.

**Khandha:** “uẩn”, “nhóm” ; năm uẩn hay năm nhóm cấu thành con người: sắc (*rūpa*), thọ (*vedanā*), tưởng (*saññā*), hành (*saṅkhāra*), thức (*viññāṇa*).

**Khaya, vaya:** chấm dứt, hoại diệt và tan rã.

**Kilesa:** Ô nhiễm, bợn nhơ tinh thần.

**Kiriya citta:** Tâm hành (của chư Phật và chư vị A La Hán). Có hành động nhưng hành động ấy không tạo nghiệp.

**Koṇḍañña, Đại Đức:** Một trong Nhóm Năm Vị Tỳ Khuru đã nghe Đức Phật thuyết giảng bài Pháp đầu tiên (Kinh Chuyển Pháp Luân) và trở thành một trong năm vị tỳ khuru đệ tử Phật đầu tiên. Ngài là người đầu tiên thấy *Dhamma*, Giáo Pháp, do đó có tên là *Añña Koṇḍañña* (A-nhã Kiền-trần-như), “Koṇḍañña, người thông hiểu”.

**Kusala javana citta:** tâm xung lực, hay tốc hành thiện.

### [M]

**Magga and Phala:** Đạo và Quả; sự chứng nghiệm giác ngộ có bốn tầng: Tu Đà Hườn, Tư Đà Hàm, A Na Hàm, A La Hán. Trong mỗi tầng, hành giả chứng nghiệm hai giai đoạn: Đạo và Quả. Như vậy có Tu Đà Hườn Đạo, Tu Đà Hườn Quả, Tư Đà Hàm Đạo, Tư Đà Hàm Quả, A Na Hàm Đạo, A Na Hàm Quả, A La Hán Đạo, A La Hán Quả, tất cả tám sự chứng nghiệm.

**Mahānāma, Đại Đức:** Một trong Nhóm Năm Vị Tỳ Khuru đã nghe Đức Phật thuyết giảng thời “Pháp Đầu Tiên” có tên là “Kinh Chuyển Pháp Luân” và trở thành một trong năm vị đệ tử đầu tiên của Đức Phật.

**Majjhima Nikāya:** Trung A Hàm, một trong năm bộ A Hàm của Tạng Kinh (*Sutta Piṭaka*).

**Māna:** Ngã mạn, một trong mười thăng thức (*saṃyojana*), tức dây trói buộc cột chúng sanh vào vòng quanh những kiếp sinh tồn. Nên ghi nhận sự khác biệt giữa *māna*, ngã mạn, với một dây trói buộc khác trong mười thăng thức là *sakkāyadiṭṭhi*, thân kiến, chấp thân này là ta. Chỉ đến lúc chứng ngộ Đạo Quả A La Hán mới có thể dứt bỏ *māna*, ngã mạn. Vị Tu Đà Hườn loại trừ thăng thức thân kiến.

**Mano:** Tâm.

**Manodvārāvajjana:** Ý môn hướng tâm. Xem *Cơ Năng Của Thức* (trang 287), và xem chữ *Āvajjana*.

**Manodvāravitthi:** Lộ trình tâm, tiền trình của một loại tâm.

**Muñcitukamyatā ñāṇa:** Tuệ muốn giải thoát. Xem *Mười Sáu Tầng Tuệ Minh Sát*, trang 285.

### [N]

**Ñāṇa:** Tuệ giác.

**Nibbāna:** Niết Bàn, Vô Vi, Bất Diệt, Giác Ngộ.

**Niraya:** Địa ngục.

**Nirodha:** Chấm dứt, diệt.

**Nivāsī attā:** tự ngã liên tục. Xem Chương I.

**Noble One:** Thánh Nhân, người đã chứng nghiệm tuệ siêu thế và như vậy đã loại trừ mọi ô nhiễm. Có bốn hạng Thánh Nhân (*ariya*):

Tầng tuệ siêu thế đầu tiên được gọi là *sotāpattimagga*, Tu Đà Hườn Đạo, Nhập Lưu. Vị đã thành đạt tầng tuệ minh sát này được gọi là *sotāpanna* (Nhập Lưu), vì “đã bước vào dòng suối chảy đến Niết Bàn, *Nibbāna*”, và được bảo đảm rằng trong tối đa là bảy kiếp sống nữa, sẽ thành tựu giác ngộ cuối cùng. Ba trong mười *saṃyojanā*, thăng thức, đã được tháo gỡ là: *sakkāyadiṭṭhi*, hoài nghi, *sīlabbataparāmāsa*, giới cảm thủ, chấp thủ những nghi thức và lễ cúng sai lầm, và *vicikicchā*, hoài nghi.

Tầng tuệ minh sát siêu thế thứ nhì được gọi là *sakadāgāmi*, Tư Đà Hàm Đạo, Nhứt Lai. Người chứng đắc tầng này được gọi là *sakadāgāmi* (Nhứt Lai), được bảo đảm rằng chỉ còn một kiếp sống nữa sẽ thành tựu giác ngộ cuối cùng. Vị Thánh này không loại trừ thêm thăng thúc nào, nhưng làm suy giảm năng lực của tham, sân, si trong tâm.

Tầng tuệ minh sát siêu thế thứ ba được gọi là *anāgāmi*, A Na Hàm Đạo, Bất Lai. Người chứng đắc tầng này được gọi là *anāgāmi*, bậc Bất Lai, và được bảo đảm sẽ thành tựu giác ngộ cuối cùng, không còn trở lại dục giới. Vị Thánh Bất Lai loại trừ thêm hai thăng thúc là *kāmarāga*, lòng tham duyên theo dục giới, và *patighā*, bất toại nguyện.

Tầng tuệ minh sát siêu thế thứ tư và cuối cùng là Đạo Quả A La Hán, toàn giác. Vị A La Hán giác ngộ hoàn toàn, loại trừ tất cả mười thăng thúc, tức mười dây trói buộc cột tâm vào vòng luân hồi, *samsāra*. Ngoài năm thăng thúc được kể trên vị A La Hán loại bỏ thêm *rūparāga*, lòng ham muốn duyên theo sắc giới (tức muốn đắc những tầng thiền, *jhāna*, sắc giới), *arūparāga*, ham muốn duyên theo vô sắc giới (tức muốn đắc thiền vô sắc, *arūpa jhāna*), *uddhacca*, phóng dật, *māna*, ngã mạn, và *avijjā*, vô minh.

### [P]

**Pīti:** Phi.

**Paṭhavī:** Địa đại, nguyên tố đất trong sắc pháp.

**Paṭiccasamupāda:** Định luật Tùy Thuộc Phát Sanh, hay Thập Nhị Nhân Duyên.

**Paṭisaṅkhāra ñāṇa:** Tuệ Suy Tư. Xem *Mười Sáu Tầng Tuệ Minh Sát*, trang 285.

**Paṭisandhi citta:** Thức nối-liền. Xem *Cơ Năng Của Thức*, trang 287.

**Pañcadvārāvajjana:** Ngũ môn hướng tâm. Xem *Cơ Năng Của Thức*, trang 287.

**Pacceka buddha:** Phật Độc Giác, hay Bích Chi Phật, người đã chứng ngộ toàn giác nhưng không có ý định hay khả năng dạy người khác.

**Paṃamitā:** Ba La Mật, phẩm hạnh tích tụ.

**Parinibbāna:** Đại Niết Bàn, sự viên tịch của một vị Phật hay một vị A La Hán.

**Path:** Thánh Đạo, Bát Thánh Đạo, hay Bát Chánh Đạo, là con đường thực hành dẫn đến Niết Bàn; cũng được dùng để chỉ một mức thành tựu của tuệ minh sát siêu thế. Xem *magga* và *phala*, Đạo và Quả.

**Peta:** Ngạ quỷ, hay quỷ đói.

**Phala:** Quả. Xem *Magga* và *Phala*.

**Phassa:** Xúc, sự tiếp xúc.

**Puthujjana:** Người phàm tục.

[R]

**Rūpa:** sắc, hình thể vật chất.

[S]

**Sīla:** Giới, sự tiết chế, cử kiêng.

**Saṁsāra:** Lang thang bất định. Luân hồi, thế gian vô minh.

**Saṁkhāra:** Hành, một trong năm uẩn, *khandhas*; cũng có khi được dùng trong nghĩa những vật được cấu tạo, pháp hữu vi.

**Saṁkhārakkhandha:** Hành uẩn.

**Saṁkhārupekkhā ñāṇa:** Tuệ xả hành, trước các hành vô thường, khổ, vô ngã giữ tâm bình thân, buông xả. Xem *Mười Sáu Tầng Tuệ Minh Sát*, trang 285.

**Saṁkhata:** Sự vật được cấu tạo.

**Saññā:** tưởng, một trong năm uẩn.

**Sakadāgāmi:** Nhất Lai, hay Tư Đà Hàm. Xem *Noble One*.

**Sakadāgāmimagga:** Tư Đà Hàm Đạo.

**Sakkāyadiṭṭhi:** Thân kiến, niềm tin sai lầm, chấp cơ thể vật chất này là tự ngã, là chính ta. Thân kiến là một trong mười thăng thức (*saṃyojana*). Nên ghi nhận sự khác biệt giữa *sakkāyadiṭṭhi*, thân kiến, và một thăng thức khác trong mười thăng thức là *māna*, ngã mạn.

“Những vị đạo sĩ và bà la môn dựa trên bản chất vô thường, khổ và vô ngã của sắc, thọ, tưởng, hành, thức, tưởng tượng rằng: ‘tôi tốt hơn’, ‘tôi bằng’, hay ‘tôi kém hơn’, tất cả những ý nghĩ tưởng tượng ấy vì không hiểu biết thực tế”. (*Saṃyutta Nikāya*, Tập A Hàm, XII, 49).

Chỉ đến tầng A La Hán mới loại bỏ thăng thức *māna*, ngã mạn này, trong khi vị Thánh Nhập Lưu đã diệt trừ thăng

thúc thân kiến, *sakkāyadiṭṭhi*. Xem chữ *Noble One*.

**Sāmaṇera:** sa-di.

**Samādhī:** Định.

**Samaṇa:** sa môn, “một người cố gắng”, nhà tu hành.

**Sāmi attā:** Tự ngã kiểm soát. Xem Chương I.

**Sammasana ñāṇa:** Tuệ thấu đạt. Xem *Mười Sáu Tầng Tuệ Minh Sát*, trang 285.

**Sampaṭicchana:** Tiếp thọ tâm. Xem *Cơ Năng Của Thức*, trang 287.

**Satipaṭṭhāna:** Niệm Xứ, những nơi (xứ) mà người hành thiền minh sát dùng làm đề mục, tức hướng chú niệm đến: thân, thọ, tâm, và pháp (*dhamma*, những hiện tượng thiên nhiên). Hành giả thiền minh sát gom tâm ghi nhận bốn Niệm Xứ ấy, thay vì vào một đối tượng duy nhất.

**Satipaṭṭhāna Sutta:** Kinh Niệm Xứ, bài kinh trong đó Đức Phật thuyết giảng về bốn Niệm Xứ.

**Sotāpanna:** Tu Đà Hườn, Nhập Lưu. Xem chữ *Noble One*.

**Sotāpattimagga:** Tu Đà Hườn Đạo.

**Stream Enterer:** Nhập Lưu. Xem chữ *Sotāpanna*.

**Sukha:** Thọ hỷ, hạnh phúc, cảm giác hoan hỷ thỏa thích, một trong ba loại thọ (*vedanā*).

**Sutta:** Một thời thuyết giảng được ghi chép trong Tạng Kinh (*Sutta Piṭaka*), trong kinh điển Pāli.

## [T]

**Tadālabana:** Đăng ký tâm. Xem *Cơ Năng Của Thức*, trang 287

**Tejo:** Hỏa đại, nguyên tố lửa trong sắc pháp.

## [U]

**U:** Một cách xưng hô của người Miến Điện có tánh cách kính trọng. Chữ U đặt trước tên.

**Uccheda:** Đoạn kiến, một trong hai quan kiến quá khích.

**Udayabbaya ñāṇa:** Tuệ sanh diệt. Xem *Mười Sáu Tầng Tuệ Minh Sát*, trang 285.

**Upadānakkhandha:** Uẩn thủ, chấp thủ bám níu vào năm uẩn (*khandha*).

**Upekkhā:** Xả, một trong ba loại thọ (*vedanā*). Cũng gọi là *adukkhamasukha vedanā*, thọ cảm không-lạc-không-khổ; *upekkhā*, thọ xả, một trong ba loại thọ, nên được phân biệt với tâm xả cao thượng trong bảy yếu tố của sự giác ngộ (Xả Giác Chi).

## [V]

**Vappa, Đại Đức:** Một trong Nhóm Năm Vị Tỷ Khưu đầu tiên nghe Đức Phật thuyết giảng bài Kinh Chuyển Pháp Luân và trở thành năm vị đệ tử Phật đầu tiên.

**Vāyo:** Phong đại, nguyên tố gió trong sắc pháp.

**Vedaka attā:** Tự ngã kinh nghiệm thọ cảm. Xem Chương I.

**Vedanā:** Thọ, một trong năm uẩn (*khandhas*).

**Vedanākkhandha:** Thọ uẩn.

**Viññāṇa:** thức, một trong năm uẩn (thức uẩn).

**Vipāka citta:** Tâm quả.

**Vipassanā ñāṇa:** Tuệ minh sát. Xem *Mười Sáu Tầng Tuệ Minh Sát*, trang 285.

**Virāga:** Buông bỏ, không khát vọng.

**Voṭṭhapana:** Xác định tâm. Xem *Cơ Năng Của Thức*, trang 287.

**Vuṭṭhānagāminī:** Tuệ đưa vượt lên. Xem *Mười Sáu Tầng Tuệ Minh Sát*, trang 285.

[W]

**Worldling:** Một người phàm tục, không giác ngộ.

## MƯỜI SÁU TẦNG TUỆ MINH SÁT

1. **Nāmarūpapariccheda ñāṇa:** Tuệ phân biệt danh-sắc.
2. **Paccayapariggaha ñāṇa:** Tuệ phân biệt nhân duyên.
3. **Sammasana ñāṇa:** Tuệ thấu đạt, nhận thức danh-sắc là vô thường (*anicca*), khổ (*dukkha*) và vô ngã (*anattā*).
4. **Udayabbaya ñāṇa:** Tuệ quán chiếu trạng thái sanh

diệt (của các hành, tức của danh-sắc). Tuệ sanh diệt.

5. **Bhaṅga ñāṇa**: Tuệ quán chiếu trạng thái hoại diệt của danh-sắc. Tuệ diệt.

6. **Bhaya ñāṇa**: Tuệ kinh sợ.

7. **Ādīnava ñāṇa**: Tuệ quán chiếu hiểm họa, tức quán chiếu trạng thái nguy hiểm của các hành.

8. **Nibbidā ñāṇa**: Tuệ quán chiếu tình trạng chán nản.

9. **Muñcitukamyatā ñāṇa**: Tuệ muốn giải thoát.

10. **Paṭisaṅkhā ñāṇa**: Tuệ suy tư.

11. **Saṅkhārupekkhā ñāṇa**: Tuệ xả hành, quân bình, thản nhiên đối với tất cả các hành.

12. **Saccānulomika ñāṇa**: Tuệ thuận thứ (thuận theo thực tế, tức thuận theo Tứ Diệu Đế).

13. **Gotrabhū ñāṇa**: Tuệ chuyển tánh, vào lúc “chuyển thay dòng dõi” (tức từ phàm trở nên Thánh).

14. **Magga ñāṇa**: Đạo tuệ.

15. **Phala ñāṇa**: Quả tuệ.

16. **Paccavekkhaṇa ñāṇa**: Tuệ ôn duyệt.

## CƠ NĂNG CỦA THỨC

1. **Paṭisandhi:** nối-liền.
2. **Bhavaṅga:** Hộ kiếp, thức ngủ ngầm.
3. **Āvajjana:** Thấu rõ, hướng về.
- 4 **Dassana:** Thấy.
5. **Savana:** Nghe.
6. **Ghāyana:** Ngủi.
7. **Sāyana:** Ném.
8. **Phusana:** Tiếp xúc, sờ đụng.
9. **Sampaṭicchana:** Tiếp thọ.
10. **Santīrana:** Suy đặc.
11. **Voṭṭhapana:** Xác định.
12. **Javana:** Xung lực, hay tốc hành.
13. **Tadālabhāna:** Giữ lại, đăng ký.
14. **Cuti:** Chết, đổi chỗ.

***Samanta trân trọng cảm ơn mọi ý kiến đóng góp của độc giả.***

***Mọi thông tin xin gửi về:***

***info@samanta.vn hoặc tringducvinh2004@gmail.com,***

Công ty Cổ phần Doanh nghiệp xã hội Samanta

16 – Dương Quảng Hàm – Cầu Giấy – Hà Nội

Website: [www.samanta.vn](http://www.samanta.vn)

