

## VÔ THƯỜNG

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

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

Trong bài giảng này, Đại Đức Mahakotthika hỏi Đại Đức Xá Lợi Phất một câu hỏi giống như trong kinh Silavanta: “Một tỳ khưu uyên bác cần phải cần trọng quán sát những điều gì?” Và câu trả lời thì

cũng giống như vậy --“một thầy tỳ khuru uyên bác Phật pháp cần phải quán sát ngũ uẩn thấy chúng là vô thường, là khổ, là bệnh...là vô ngã. Cho nên hai kinh này có thể được xem như một.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

tâm, nhưng trong trường hợp này, sự định tâm có thể trở nên quá mức.

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

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

Quyển Thanh Tịnh Đạo là một quyển sách do Đại Đức Phật Minh Buddhaghosa, một tỳ khưu học giả, viết vào thế kỷ thứ tư dương lịch. Quyển sách này

được viết ra cho các vị tăng sĩ hành thiền, dĩ nhiên tác giả xem những đọc giả này đều thông hiểu thấu đáo những điều dạy trong sách. Nhưng những ai chưa mấy quen thuộc với Phật Pháp, quyển sách gồm ba phần, đọc rất khó hiểu. Đề tài của phần đầu nói về sự thanh lọc giới đức. Phần hai nói về định, giảng nghĩa bốn mươi đề mục thiền chỉ, làm thế nào để chuẩn bị cho thiền tập, làm thế nào tìm được thiền sư, và những chi tiết khác của thiền chỉ. Sách cũng giảng nghĩa về những abhinna bốn thứ tuệ mà hành giả đạt được sau khi đạt đến các tầng thiền sắc giới và vô sắc giới.

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

Trời Đế Thích Sakka, vua của các vị Trời, một lần nọ hỏi Đức Phật rằng, một vị tỳ khuru cần phải có kiến thức bao nhiêu, đủ để thực tập và để đắc quả vị A La Hán. Đức Phật dạy rằng, “Một vị tỳ khuru

nghe rằng tất cả mọi vật đều không đáng để ta bám níu. Khi được nghe giảng dạy như vậy, vị tỳ khuru này trực tiếp hiểu biết tất cả.” Đây có nghĩa là, sau khi nghe giảng rằng tất cả những pháp do bởi tham ái hay tà kiến, đều không đáng để ta bám níu, vị ấy có thể thực tập thiền quán.

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

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

Tứ Diệu Đế gồm hai đế thuộc về thế gian, và hai đế kia thuộc về xuất thế gian. Khi thực hành thiền Minh Sát, chỉ thực tập hai đế đầu, thuộc thế gian--Khổ Đế và Tập Đế. Đế thứ ba, Diệt đế, phải được kinh nghiệm, và Đế thứ tư Đạo Đế, con đường để

diệt khổ, phát sanh trong giây phút giác ngộ, đó là kết quả của sự thực hành thiền minh sát. Hiểu được bấy nhiêu đó thôi, cũng đã có một kiến thức đủ để thực hành thiền minh sát.

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

Dù không biết tất cả chi tiết của lý duyên khởi nhưng chỉ cần biết có nhân, và quả của nhân đó, và chúng liên hệ với nhau theo luật nhân quả, thì được coi như đã có sự hiểu biết về lý duyên khởi. Tóm lại luật nhân duyên cho rằng các trạng thái thân và tâm luôn luôn phát sanh tùy theo điều kiện. Theo giáo lý này thì tất cả mọi sự việc trên đời này đều do điều kiện. Như thế nếu chỉ cần biết rằng có các pháp tạo điều kiện, và các pháp chịu điều kiện bởi những điều kiện trên, thế là đủ để cho rằng đã hiểu hầu hết thuyết nhân duyên. Điều này được trích dẫn từ trong những bài kinh, chú giải và phụ chú giải.

Những ai không có kiến thức về kinh điển hay về chú giải, nhưng có khả năng để suy tư, hãy xét những vấn đề sau đây. Hai tháng sau khi Đức Phật



thành đạo, Đức Phật giảng bài pháp đầu tiên cho năm người đệ tử. Năm đệ tử của Đức Phật cũng đã biết thế nào là Tứ Diệu Đế, ngũ uẩn, xứ hay nhân duyên hay sao? Hay hỏi rằng năm đệ tử của Đức Phật hiểu Vi Diệu Pháp do sự hiểu biết từ kiếp trước?

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

Nhưng có thể khẳng định rằng năm người đệ tử này không thể có những kiến thức trên. Những khám phá này của Đức Phật chưa hề có một chúng sanh nào biết cho đến khi Đức Phật giảng bài pháp đầu tiên tại vườn Lộc giả Isipatana. Cho nên những người đệ tử này, không có kiến thức gì về ngũ uẩn, nhân duyên vân, vân...họ học hiểu được do nghe bài giáo pháp đầu tiên của Đức Phật. Do kết quả của sự nghe giáo pháp, tất cả đều trở thành Tu Đà Huàn và sau đó, trở thành A La Hán. Ta có thể tìm thấy những thí dụ tương tự trong những bài giảng cũng như trong chú giải. Hãy lấy một thí dụ khác. Đại Đức Xá Lợi Phất chưa là một Phật tử khi Ngài gặp Đại Đức Assaji. Lúc đó Ngài theo đạo của một

vị thầy khác, và biết rất ít về giáo pháp của Đức Phật. Nhưng do lòng cảm kích về phong cách tướng mạo của Đại Đức Assaji, Ngài bèn yêu cầu Đại Đức Assaji giảng giáo pháp cho Ngài nghe. Đại Đức Assaji đọc một câu kệ có bốn hàng, và chú giải có ghi rằng sau khi nghe chỉ hai hàng đầu của câu kệ, Xá Lợi Phất đứt quả Tu Đà Huàn, và sau đó không lâu trở nên đệ tử của Đức Phật.

Đại Đức Xá Lợi Phất là một bậc trí tuệ chỉ sau Đức Phật, đối với Ngài thì không khó để thu nhận kiến thức ngay trong lúc nghe câu kệ của Đại Đức Assaji. Còn chúng ta không phải có năng khiếu như năm đệ tử của Đức Phật, nhận xét chúng ta ở đây trên hai ngàn năm trăm năm sau Đức Phật. Cho nên Sư nghĩ chúng ta cũng nên chấp nhận như vậy. Phải biết ít nhiều về Phật Pháp, nhưng không cần nhiều lắm. Nếu chỉ hiểu là có năm uẩn, chúng là vô thường, khổ và vô ngã; và có Tứ Diệu Đế--nếu có nghe, đọc hay đã biết những điều trên, Sư nghĩ rằng quý vị có thể thực tập thiền Minh sát.

Hiểu biết về các uẩn rất có lợi ích bởi vì có thể kiểm chứng kinh nghiệm thực tập với những lý thuyết. Khi hành thiền, sẽ có được kinh nghiệm nhiều thứ và nhiều khi ta không biết chúng là gì.

Nhưng nếu có được sự hiểu biết sâu rộng về các uẩn, ta sẽ biết việc gì đang xảy ra và những gì kinh nghiệm. Ví như một người biết bản đồ đường trước khi đi một nơi nào—khi họ đến nơi họ biết là đến nơi, và biết sẽ đi đâu.

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

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

Bây giờ chúng ta trở lại câu trả lời của Đại Đức Xá Lợi Phất khi Ngài nói rằng một vị tỳ khưu giới

hạnh và một vị tỳ khưu có kiến thức phải chú tâm quán sát cẩn thận ngũ uẩn chủ thể của dính mắc, là vô thường, là khổ, là bệnh...là vô ngã.

Chú giải nói rằng ta phải biết ba điều về vô thường.

(1) Cái gì là vô thường? Ta hay nói “vô thường, vô thường,” nhưng vô thường là gì? (2) Dấu hiệu gì cho biết đó là vô thường? Ta phải biết đặc tướng, dấu hiệu của vô thường. (3) Sự thấy lập đi lập lại là gì? Cái gì là vô thường? Khi nói “vô thường” ta muốn nói gì? Năm uẩn là vô thường, Đức Phật dạy như thế. Nó đúng như vậy, nhưng qua sự thực tập thiền Minh sát sau cùng rồi cũng sẽ thấy. Như thế thì cái gì là vô thường? Trả lời là tất cả các uẩn, chứ không chỉ có năm uẩn của sự dính mắc là vô thường.

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

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

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

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

Có ba giai đoạn của sự hiện hữu: sanh ra, trụ một thời gian và hoại diệt. Chúng được coi như là ba giai đoạn phụ của một chấp tư tưởng. Khi thấy

trạng thái tâm phát sanh, trụ một thời gian, và kế đó diệt, ta biết rằng trạng thái này vô thường. Sự biết hay thấy vô thường phải do từ kinh nghiệm. Cái thấy biết này không phải do trong sách vở, nó cũng không phải do từ thầy giảng. Nó phải do tự bên trong.. Cho nên không nên thỏa mãn với những gì mà được đọc nơi sách vở hay nghe giảng. Phải tự thấy, tự biết.

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

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

Đã tự thấy được sự vô thường của các pháp, không cần theo đức tin, mù quáng chấp nhận lời nói của

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

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

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

ngay sau khi sanh” thì quý vị hiểu Sự một cách dễ dàng. Nếu muốn biết một trạng thái thường hay vô thường, hãy xem sự diệt của nó hơn là sự sanh của nó. Thấy được sự diệt quan trọng hơn là thấy sự sanh. Vì nếu chỉ thấy có sự sanh và không thấy sự diệt, có thể sẽ có sự hiểu biết ngược lại và nghĩ rằng trạng thái đó là thường. Cho nên thấy được sự diệt mới là quan trọng.

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

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



Khi từ aniccanupassana được dịch là quán niệm về vô thường, ta hay nghĩ nó chỉ tư duy về vô thường. Nhưng đó không phải là **thấy** vô thường. Ta muốn hiểu sự vô thường bằng cách lập đi lập lại rằng “vô thường, vô thường, vô thường.” Nhưng đó cũng không phải là sự hiểu thật sự của vô thường. Chúng ta nên cẩn thận đừng tự lừa dối trong những giả thuyết giả tạm. Nhiều khi người ta nói rằng, “À, đây là vô thường, đây là vô thường,” và nghĩ rằng họ thật sự hiểu vô thường của một sự việc. Thật ra, cái mà họ đang làm chỉ là sự lập lại, giống như con vẹt.

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

Không có sự nhàm chán ngũ uẩn, sẽ không có sự giảm thiểu ô nhiễm trong tâm và sẽ không đạt đến

sự chứng ngộ. Sự hiểu biết giả tạm của vô thường không thể giúp ta nhàm chán với thân và tâm. Nó sẽ không dẫn đến chứng ngộ. Sự hiểu biết này sẽ không giúp ích chúng ta được gì cả. Cho nên cần phải tu tập và đạt được sự hiểu biết thâm sâu về vô thường thật sự, chứ không phải là sự vô thường giả tạo.

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

Nếu không hành thiền, thì sẽ không có quán vô thường. Có thể có kinh nghiệm thật sự của quán vô thường trong khi hành thiền minh sát, nhưng khi ra khỏi thiền thì sẽ không có aniccanupassana. Chỉ có thể có sự nhớ lại hay hồi tưởng của aniccanupassana. Có ba đặc tướng của các pháp hữu vi: anicca vô thường, dukkha khổ, và anatta vô ngã.

Người ta nói rằng khi không có Chư Phật trên thế gian, thì vô thường, và khổ cũng có thể được giảng dạy, nhưng không một ai ngoại trừ Chư Phật có thể dạy về vô ngã. Nhưng chính Đức Phật trong một trong những bài kinh, nói rằng nếu một đặc tánh được thấy, thì hai đặc tánh kia cũng được thấy. Có nghĩa là nếu thấy vô thường, cũng thấy đặc tánh khổ và đặc tánh vô ngã.

Chỉ có Chư Phật mới dạy được thuyết vô ngã anatta. Khi không có Chư Phật, có thể quán vô thường không? Quán vô thường có thể được giảng dạy không? Phụ chú giải đưa ra vấn đề này, và viết rằng sự giảng dạy về quán vô thường khi không có Phật Pháp, là sự vô thường giả tạo, nó không phải từng khoảnh khắc vô thường này sang khoảnh khắc vô thường khác. Nếu có thấy vô thường từ khoảnh khắc này sang vô thường kế tiếp, khi không có Đức Phật, thì cũng có thể sẽ thấy đặc tánh vô ngã khi không có Đức Phật. Phụ chú giải ghi rằng vô thường và khổ nếu được giảng dạy khi không có Phật, chúng là vô thường giả tạo và khổ giả tạo, không phải vô thường thật sự và khổ thật sự mà chúng ta thấy qua sự thực hành thiền Minh sát.

\*\*\*\*\*

## **KHỔ (Dukkha)**

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

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

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

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

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

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

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

Cái gì là đặc tánh, dấu hiệu của khổ? Năm uẩn, chúng bao gồm tất cả mọi vật trên thế gian, bị áp

chế liên tục bởi sanh diệt. Thế nên đặc tánh của khổ là sự áp chế liên tục do sự sanh diệt, liên tiếp không ngừng nghỉ. Không một khoảnh khắc nào trong cuộc đời không bị áp chế bởi sự sanh diệt.

Và cái gì là dukkhanupassana, hay quán sát lập đi lập sự khổ? Đó là sự quán sát và ghi nhận ngũ uẩn trong khi hành thiền minh sát, và thấy tận mắt sự áp chế liên tục của sự sanh diệt. Quán niệm khổ là sự hiểu biết hay kiến thức có được nhờ quán sát ngũ uẩn. Khi quán sát năm uẩn và thấy chúng liên tục bị áp chế bởi sự sanh diệt, khi đạt được trí tuệ minh sát, đó là kinh nghiệm riêng của quý vị.

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

Đại Đức Xá lợi Phất nói rằng một vị tỳ khuru giới hạnh và có kiến thức phải cần trọng quán sát năm uẩn chủ thể của sự dính mắc, để thấy và hiểu chúng

là khổ. Nghĩa là vị tỳ khuru phải hành thiền minh sát.

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

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

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

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

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

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

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



ngon, ta có nói rằng, “Ôi, ta đang khổ đây!”? Nhưng theo Đức Phật, thực sự là ta đang khổ đó.

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

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

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

sự sanh và diệt. Luôn luôn có sự sanh và diệt. sanh và diệt, sanh và diệt.

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

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

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

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

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

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

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

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

Vị tỳ khuru phải thấy ngũ uẩn thủ như tên nhọn. Khi mũi tên bén nhọn đâm xuyên qua thân thể, nó gây

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

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

Chúng cũng được xem như bệnh hoạn, ở đây có nghĩa là đau ốm bất thường như cảm, ăn không tiêu, tiêu chảy hay thương hàn. Khi bệnh vài ngày, và không thể ăn uống hay làm những việc mà mình

thích, sẽ rất khổ sở vì sự bịnh hoạn này. Tuy đó chỉ là những sự đau ốm bất thường, nó cũng làm cho đau khổ. Cùng thế ấy, ngũ uẩn cũng giống như những cơn bịnh bất thường. Vì chúng ta do ngũ uẩn cấu tạo, ta không thể làm những gì mà ta muốn. Ta phải chăm sóc chúng, bảo vệ chúng, và tránh những gì không thích hợp với chúng. Cho nên vị tỳ khuru được dạy rằng phải thấy ngũ uẩn thủ là đau khổ hay những cơn bịnh hoạn bất thường.

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

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

Vô ngã là một sắc thái đặc biệt của giáo pháp của Phật Pháp. Nó là một giáo lý rất khó hiểu, thường bị hiểu lầm, và thường bị qua nhiều cách diễn đạt

sai lạc. Đức Phật ra đời trong một thời điểm mà con người tin rằng có sự hiện hữu của một thực thể gọi là atta trong tiếng Pali, atman trong tiếng Sanskrit, và tiếng Việt dịch là Ngã. Hầu hết những tín ngưỡng khác đều tin vào một thứ atta ngã hay một thứ tương tự như vậy. Nhưng khi Đức Phật thành đạo, Ngài giảng dạy là không còn atta ngã. Chỉ có năm uẩn, và năm uẩn này không phải là atta ngã.

Để hiểu thuyết vô ngã, chúng ta trước hết nên hiểu về atta, mà ở thời kỳ của Đức Phật, được nhìn dưới nhiều khía cạnh khác nhau—một vị chủ nhân, một chúng sanh sống vĩnh viễn, một người tích cực, và như một người kinh nghiệm hoàn toàn cả sự vui và sự khổ. Theo những quan niệm trên, có một thực thể được gọi là atta ngã hiện diện trong con người và cái atta ngã này là ông chủ. Nó là chủ của chính nó và nó là chủ của thân xác con người.

Có nhiều người nghĩ rằng họ là chủ nhân ông của chính họ. Họ muốn làm gì thì làm, muốn nói gì thì nói, muốn ăn gì thì ăn, và muốn đi đâu thì đi. Nếu nghĩ rằng họ là chủ nhân ông của họ, họ thử hành thiền trong năm phút và xem họ có thể giữ tâm trên đối tượng không. Kế đó họ sẽ thấy nếu họ thực sự là chủ nhân ông của họ, tâm của họ phóng đi lang

thang thường xuyên, không ở một nơi mà ông chủ của nó muốn nó ở. Đối diện với ngũ uẩn, mới thấy sự bất lực trong mỗi chúng ta.

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

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

Có phải thực sự ta thoát ra được quan niệm trên không? Chính có nhiều Phật tử mà còn tin như thế. Họ nói rằng có một linh hồn hay atta, ngã, và khi ta chết, nó sẽ lìa khỏi thân qua cửa miệng, hay qua lỗ



mũi. Đó là sự tin nơi atta ngã là một thực thể ngu bên trong ta vĩnh viễn. “Vĩnh viễn” ở đây có nghĩa là nó đi từ thân này sang thân khác, và nó tiếp tục như vậy không bao giờ thay đổi. Nó thường tồn, và nó đi từ đời này sang đời khác, từ thân này sang thân khác. Chỉ có thân xác phần vật chất mới hư hoại và chết. Sự tin tưởng này được so sánh với việc mặc quần áo mới. Khi quần áo cũ và dơ bẩn, thì người ta vứt nó đi và thay quần áo mới. Cùng thể ấy, cái ngã nằm trong thân này, và khi thân này trở nên già và chết, thì cái ngã sẽ chuyển sang một thân mới khác, vân, vân....

Sự tin tưởng này có thể tạo nhiều hậu quả rất tai hại.

Trong một quyển sách ngoại đạo, có dạy rằng cái ngã atta không bao giờ bị giết chết. Cho nên nếu ta phải giết một người, ta chỉ giết cái xác thân vật chất của người đó, chứ không phải giết chết cái ngã atta của người đó. Nếu tin như thế thì sẽ được quyền sát sanh nếu cần phải sát sanh. Thí dụ như quý vị ở trong trận chiến, dù không muốn ta cứ phải giết hại. Người tin vào thuyết ngã atta sẽ nghĩ rằng, “Hãy tiến lên và chém giết quân thù--đó là nhiệm vụ của chiến sĩ là giết quân thù. Tuy giết họ, ta không giết cái ngã atta của họ. Cái ngã này sẽ không bao giờ

bị giết chết.” Lối suy nghĩ này có hậu quả vô cùng khủng khiếp, nếu nó đi quá xa.

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

Đức Phật bác bỏ tất cả những lý thuyết trên, và trong bài pháp thứ hai và những bài kinh sau đó, Ngài dạy rằng sắc uẩn, không phải cái ngã, thức uẩn, chứ không phải là ngã, vân, vân... Đức Phật hiểu rõ chân lý về vô ngã anatta Ngài bác bỏ quan niệm về một thực thể thường tồn, quan niệm về một cái ngã atta. Điều quan trọng là ta phải thấy đặc tánh vô ngã của ngũ uẩn thủ và của tâm và thân. Để

thấy rõ đặc tướng vô ngã của các pháp, cần phải hành thiền minh sát. Chỉ có qua thiền minh sát mới thấy rằng sắc uẩn và những tập hợp khác hay năm uẩn không phải là ta, không phải là tự ngã, không có ngã atta trong sắc uẩn hay trong ngũ uẩn.

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

Sư mới nói với thiền sinh ấy rằng, “Tôi là một nhà sư. Khi tôi giảng pháp tôi nói rằng, theo giáo lý của Đức Phật, thì không có một cái ngã atta. Đừng tin lời giảng của tôi, đừng vội tin lời giảng của Đức Phật. Nhưng lần sau khi cô hành thiền, cô thử cố gắng đi tìm cái ngã đi. Nếu cô tìm ra nó, cất giữ nó, và như thế là Đức Phật nói sai. Và nếu cô không tìm ra nó, thì cô cứ việc muốn làm gì thì làm.” Nhưng cô ta không trả lời trong những ngày kế tiếp, cho nên Sư không biết là cô ta có tìm ra cái ngã chưa.

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

Chỉ thấy có hai việc xảy ra ở mỗi khoảnh khắc trong khi hành thiền. Khi chánh niệm hơi thở, thì chỉ có hơi thở và sự chú tâm. Chỉ có hai cái đó thôi. Không có một cái gì dưới hình thức của một người để quản trị sự niệm hơi thở. Trong giây phút ấy chỉ có hơi thở và sự niệm hơi thở, ngoài ra không có gì khác hơn cả. Chúng ta không thấy có cái ngã ở đó. Chỉ khi nào thấy qua thiền minh sát rằng không có cái ngã, không có cái thực thể thường tồn trong sự thấy, sự nghe vân, vân... mới thấy đúng đặc tướng của vô ngã. Đặc tướng của vô ngã chỉ có thể được thấy qua sự thực hành thiền minh sát mà thôi. Khi hành thiền, sẽ thấy rằng không có ông chủ, không có tớ thường tồn, không có cái gì gọi là người hành động hay người đang kinh nghiệm.

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

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

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

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

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

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

Nó cũng có nghĩa rằng năm uẩn không có cốt lõi. Có nhiều cây không có lõi cây, những thứ gỗ cây,

nhưng sắc uẩn, vân, vân...không có cái lõi có thể sống suốt đời, và thường tồn.

Cho nên chữ anatta, vô ngã, có ba nghĩa—không có ta, không dưới uy quyền của ai, và không có cốt lõi (thực chất.) Nó không là ta, vì atta có nghĩa là uy quyền, và cốt lõi. Cho nên khi ta nói anatta vô ngã, ta muốn nói một trong ba nghĩa trên: không có ta, ta không có uy quyền gì trên nó, hay nó không có cốt lõi. Đây là đặc tướng của vô ngã. Sự thật là ta không có quyền hành gì trên nó cả, chứng tỏ nó là vô ngã. Như vậy cái gì là vô ngã? Năm uẩn là vô ngã. Cái gì là dấu hiệu của vô ngã? Đó là không có uy quyền gì trên nó, và không có cốt lõi (thực chất.) Hiểu biết năm uẩn là vô ngã do sự quán sát ngũ uẩn, hay trong khi quán sát ngũ uẩn, đó gọi là quán niệm ngũ uẩn, thấy liên tục hay quán sát liên tục vô ngã. Niết Bàn cũng vô ngã vì nó không có ngã. Nhưng Niết Bàn không được nói đến trong bài pháp này hay trong Thanh Tịnh Đạo, vì nội dung bài giảng ở đây là thiền minh sát. Khi ta nói về thiền minh sát ta không bao gồm Niết Bàn, bởi vì đó không phải là đề mục của thiền minh sát. Chỉ có ngũ uẩn mới là đề mục hay đối tượng của thiền minh sát.

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

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

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

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



sự hiểu biết hay thấy năm uẩn là vô thường, khổ và vô ngã.

\* \* \* \* \*

## **. BA ĐẶC TƯỚNG**

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

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

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

Cái nào đúng? Cái nào là sự thật--một hàng liên tục, hay chỉ là những con kiến? Khi thấy một dây dài của những con kiến từ đằng xa, nhưng thật ra đó không phải là một lần dài. Sự thật đó là những con kiến, chứ không phải sợi dây. Vậy mà ta nghĩ rằng đó là sợi dây của những con kiến. Tại sao ta nghĩ đó là sợi dây, một sự liên tục? Tại sao ta không thấy đó là sự hợp lại của những phần riêng biệt hay những vật nhỏ riêng biệt? Vì ta không thấy những vật riêng biệt, ta không thấy chúng sanh và diệt.

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

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

Ta có nghĩ rằng cái xác thân ngày hôm nay là một tiến trình liên tục của chính cái thân ngày hôm qua, hay là cũng cùng cái thân ngày hôm nay mà đã có ngày hôm qua? Hay là một cái thân khác? Ở mỗi khoảnh khắc thời gian nguyên tử vật chất không ngừng sanh và diệt. nhưng ta không thấy chúng sanh diệt. Chỉ khi ta hành thiền minh sát ta mới có thể thấy chúng sanh diệt. Khi thấy những nguyên tử vật chất sanh và diệt, tiếp theo nguyên tử khác sanh và diệt, vân vân...khi đó mới có thể gạt bỏ được ý niệm của sự liên tục. Sẽ ý thức rằng không có một hiện tượng nào liên tục cả, mà chỉ có những phần tử nhỏ sanh và diệt, cái này tiếp theo cái kia.

Cùng thế đó với cái tâm. Ta nghĩ rằng có cùng một cái tâm mười năm về trước, tháng trước hay hôm qua? Nhưng qua thiền minh sát ta thấy rằng có một cái tâm mới ở trong mỗi khoảnh khắc. Ở mỗi giây

phút, có một cái tâm hay một cái thức khác. Rồi cái thức này diệt, và tiếp theo bởi một loại thức khác, rồi nó lại diệt và tiếp theo bởi một loại thức khác, vân vân... Khi thấy chúng như những khoảnh khắc riêng biệt biến mất từ cái một, mới có thể cắt đứt được cái ý niệm liên tục của chúng. Mỗi khi ý niệm liên tục được cắt đứt, sẽ không còn ý niệm liên tục nữa, và khi đó đặc tánh vô thường sẽ trở nên rõ rệt.

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

Chúng ta nói rằng thấy là tin. Thấy cái gì? Có phải ta thấy một miếng giấy? Nhưng nếu ta đặt miếng giấy dưới một cái kính hiển vi cực mạnh có thể phóng đại chừng hai ngàn lần, ta thấy rằng ý niệm đó là sai. Phải thấy nó là một cái gì với nhiều khoảng trống. Cho nên có khi thấy không nên tin—

vì thấy hay làm lẫn. Ta cần một cái kính hiển vi cực mạnh để có thể thấy sự thật về miếng giấy này. Nó không còn là một miếng giấy trơn tru, liên tục nhẵn trơn. Nó là một vật đầy đầy những lỗ trống rỗng.

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

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

Trong một phụ chú giải có nói rằng người nào thấy sự sanh và diệt thực sự sẽ không thấy trạng thái liên tục dính liền của các pháp, mà chỉ thấy trạng thái rời rạc như những mũi tên nhọn bằng sắt. Chúng giống như những cây tên sắt, riêng biệt từng cái một. Đối với một người hành thiền minh sát thấy sự sanh và diệt của các uẩn, thì trạng thái tâm và vật

chất không còn thể hiện dính liền nhau, mà chỉ thấy chúng riêng biệt và không dính liền nhau.

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

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

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

một oai nghi khác cho đến khi sự đau nhức lại xảy ra ở oai nghi khác đó. Sự cố gắng trốn tránh đau nhức cứ tiếp tục mãi.

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

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

Ở đây thiền sinh thấy được sự sanh và diệt. Trước hết thiền sinh hiểu biết đặc tánh vô thường. Kế đó, quán sự sanh và diệt, thiền sinh thấy rằng sự sanh



và diệt là một sự áp chế liên tục không ngừng nghỉ. Khi quán sát sự áp chế liên tục gây ra bởi sự sanh và diệt, thì sự thay đổi oai nghi không còn che lấp trạng thái khổ nữa, lúc đó sự khổ sẽ trở nên hiển nhiên.

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

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

Cho nên về các trạng thái tâm, Sư nghĩ rằng sự không thấy được sanh và diệt của danh và sắc làm

che lấp đặc tánh khổ. Chỉ khi nào thấy sanh và diệt ta mới thấy trạng thái khổ. Cho nên không thấy được sanh và diệt làm che lấp đặc tánh thứ hai, là khổ.

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

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

Đặc tánh thứ ba của vô ngã, anatta, không được hiển nhiên phô bày vì nó bị che lấp bởi cái toàn khối dính chặt (compactness), nếu ta không cố gắng quán sát những phần tử riêng biệt của chúng. Đây cũng do một ý niệm, một ý niệm của sự toàn

khối cứng chắc (compactness.) Trên thực tế không có sự cứng chắc toàn khối. Nhưng ta luôn nhìn thấy mọi sự vật là chắc chẽ, là rắn chắc dính liền.

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

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

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

Ta không thể thấy những tâm sở này và những tiến trình sinh hoạt của chúng. Nếu ta không thể phân tích “sự thấy” ra nhiều tâm sở hoạt động với chức năng riêng biệt của chúng, ta chỉ thấy những vật thấy được, và “tôi thấy” hay “một người thấy” là những gì ta bình thường biết.

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

một cái tôi toàn khối chắc nịch nó thấy, nghe, ngửi  
...vv

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

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

Tạng Vi Diệu Pháp nói toàn về vô ngã. Tuy không nói cái này là vô ngã, cái kia là vô ngã, mà nói rằng tất cả là vô ngã, vì tất cả được phân tách rất vi tế.

Tâm được phân tách ra tâm vương và tâm sở. Tâm vương lại được phân tách ra một trăm hai mươi loại, và tâm sở được phân tách ra năm mươi hai loại vân vân... Sự nghĩ rằng tất cả được phân tách tỉ mỉ để cho thấy rằng không có một toàn khối, không có lỗi.

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

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

Điều quan trọng là phân tách chúng ra nhiều phần tử khác nhau hơn là đặt tên chúng. Trong lúc hành thiền sẽ thấy tâm không phải chỉ là một. Ở mỗi

khoảnh khắc có một tâm khác, hay một thức khác. Một thức đến với một đối tượng, và một thức khác ghi nhận nó; kế đó hai thức này diệt mất, và một thức khác đang theo dõi một đối tượng khác phát sanh ...vv

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

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

Vậy chúng có tách biệt với các uẩn không? Phụ chú giải nói rằng chúng không tách rời khỏi các uẩn vì

chúng không thể được nhận biết nếu không có các uẩn; nếu không có các uẩn, thì sẽ không thấy ba đặc tướng trên. Thế nên chúng không bao gồm trong các uẩn nhưng chúng cũng không thể tách rời các uẩn. Chúng là những ý niệm áp dụng vào những trạng thái trên để dễ thông hiểu.

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

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



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

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

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

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

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

Muốn có được kiến thức này ta phải hành thiền minh sát. Thí dụ khi hành thiền và khi thấy thân xác mình biến thành cát bụi, hay thấy thân xác mình biến mất hay giống như vậy. Đó có nghĩa là đã thấy vô ngã không? Hòa Thượng Mahasi Sayadaw nói rằng “chưa phải,” vì tuy rằng thấy thân thể rã tan, dù đó cũng là một thứ vô ngã, ta còn đang nghĩ “chính ta thấy như vậy.” Cho nên khi đề cập đến tâm sở, thật sự chưa thấy đặc tánh vô ngã. Chỉ khi nào thấy cả hai tâm và thân sanh và diệt ở mỗi khoảnh khắc mới có thể nói rằng mình thấy đặc tánh vô ngã. Phải hiểu rằng hiểu biết thật sự của đặc tánh vô ngã chỉ phát sanh khi quán sát cả hai tâm và thân, và thấy chúng sanh và diệt, bị áp chế bởi sanh và diệt, và không kiểm soát được chúng. Nếu chỉ thấy có thân mà thôi, ta thấy chỉ có phân nửa của vô ngã.

\* \* \* \* \*

## **Phước báu và các bảo vật cao quý**

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

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

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

Nhưng thiền minh sát không thể đặng đến loại ô nhiễm ngủ ngầm trong luồng liên tục của tâm. Cái ô nhiễm này chỉ được diệt trừ bởi Tâm Đạo, sanh khởi trong giây phút giác ngộ. Vị Tu Đà Huần tận diệt ba thằng thúc; thân kiến, hoài nghi, giới cấm thủ, và những pháp hành không có Bát chánh đạo. Tận diệt có nghĩa là chúng không bao giờ phát sanh trở lại trong tâm. Đây là một phước báu khi đạt đến Tu đà huần Đạo.

Những tầng thanh lọc tâm trong thiền minh sát— thanh lọc giới đức, thanh lọc tâm thức, thanh lọc chánh kiến, thanh lọc hoài nghi vân vân... Trong khi hành thiền minh sát hành giả có thể diệt trừ

thân kiến và hoài nghi, nhưng sự tận diệt đó chỉ là tạm thời. Tận diệt hoàn toàn không thể đạt được trong giai đoạn hành thiền này. Nhưng ngay trong giây phút giác ngộ thì những ô nhiễm này mới hoàn toàn tận diệt cùng một lúc. Từ trước đến nay hành giả chưa bao giờ đạt đến mức tận diệt này. Chỉ khi nào hành giả đạt đến tầng thánh Tu đà huàn Đạo, vị ấy mới hoàn toàn tiêu diệt phiền não thân kiến, và hoài nghi.

Phước báu thứ hai của Tu đà huàn Quả là làm khô cạn biển khổ của vòng sanh tử luân hồi. Khi chúng sanh còn chưa giác ngộ, thì cái vòng sanh tử cứ tiếp tục mãi mãi,

đó là vòng luân hồi samsara. Trôi lặn trong vòng luân hồi, chúng sanh phải trải qua bao sự khổ não, có khi tái sanh vào địa ngục, súc sanh hay những ác đạo khác. Khi tái sanh làm người, thì phải chịu khổ của già, bệnh và chết. Tuy tái sanh làm Trời hay Trời Phạm thiên cũng không hoàn toàn tránh khỏi khổ.

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

Sự khổ ở đây được so sánh với biển cả. Không ai có thể đo lường được nước ở biển cả. Cùng thế ấy, khổ trong vòng luân hồi không thể đo lường được. Nhưng một vị đạt được Tu đà huờn Đạo, vị này còn chịu khổ trong vòng luân hồi bao nhiêu lần tái sinh nữa? Nhiều lắm là bảy lần. Tu đà huờn Đạo tát cạn được biên khổ trong vòng luân hồi và chỉ còn nhiều lắm là bảy kiếp trước khi đạt Niết Bàn.

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

Nhưng còn những nghiệp quá khứ? Trước khi trở thành Tu Đà Huàn, vị này có thể cũng có tạo nghiệp trong quá khứ. Nhưng nhờ vào oai lực của sự chứng đạt Tu đà huàn Đạo hay oai lực chứng ngộ, khả năng gây quả của những nghiệp còn lại đều được phá hủy mất. Tuy chúng có thể trả nghiệp trong kiếp này, chúng không thể trả nghiệp tái sinh. Nghiệp cũ có thể trở nên không hiện hữu, yếu dần, hay không thể mang vị này xuống bốn cảnh khổ. Cho nên khi một vị đạt được Tu đà huàn Đạo, các cửa của bốn đường ác đạo đóng lại.

Phước báu kế, Tu đà huàn Đạo giúp cho vị này trở thành người sở hữu của bảy “bảo vật cao thượng.” chúng là bảo vật thế gian cũng như bảo vật Pháp bảo. Một người có thể sở hữu những báu vật thế



gian nhưng chúng không phải là bảo vật thực sự vì chúng chỉ giá trị trong một đời. Nhưng bảo vật cao thượng được nói ở đây là những bảo vật lợi ích trong kiếp này và cả trong kiếp tương lai nữa.

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

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

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

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

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

Hổ thẹn và ghê sợ tội lỗi giúp các vị ấy không làm việc sai trái, và lúc nào cũng giữ những phẩm hạnh

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

Bảo vật kế tiếp là sự hiểu biết hay kiến thức. Sự hiểu biết ở đây có hai thứ, qua sự học hỏi và qua sự thực hành hay kinh nghiệm. Vị Tu Đà Huờn có cả hai cái thứ kiến thức đó. Để biết phương cách để thực hành và để trở thành Tu Đà Huờn, các vị ấy phải nghe những lời giảng dạy của Đức Phật hay những người khác. Đó là sự hiểu biết có được do sự học hỏi, nghe giáo pháp, hay đọc kinh sách. Sự hiểu biết qua sự thực hành của các vị này rất thâm sâu. Đạt được chân lý và tự mình thấy Niết Bàn, sự hiểu biết của các vị ấy qua sự thực hành thật viên mãn. Hai thứ hiểu biết mà các vị Tu Đà Huờn có được, gọi là bảo vật cao quý.

Bổ thí là bảo vật kế đó. Vị Tu Đà Huờn rất rộng rãi. Theo Thanh Tịnh Đạo, các vị ấy đã diệt trừ tâm bòn xén, lòng tham không đáy. Cũng trong chú giải

khác có nói rằng các vị ấy cũng tiêu diệt tánh ganh tị. Không bị ô nhiễm bởi đồ kỵ và bỏn xẻn, vị Tu Đà Huần rất rộng rãi trong sự bố thí.

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

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

Ngài có nói rằng, “Tôi chỉ có mỗi một cái áo, cho nên tôi không thể cho ông được.”

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

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

Có một câu chuyện trong thời kỳ Đức Phật, có một người có bệnh cùi, một hôm ông ta tuyên bố với một vị Trời Đế Thích rằng “tuy không có tiền, nhưng tôi không nghèo, vì tôi có những bảo vật cao quý”. Suppabuddha, tên của người cùi đó, rất nghèo và phải đi xin ăn, nhưng vì chứng bệnh cùi làm cho người đời không ngó ngang gì đến ông ta cả. Đói

khát, không nhà cửa, và ngập tràn đau khổ, ban đêm ông ta không ngủ được và khóc lóc thảm thương, làm cho mọi người xung quanh thức trắng và đánh thức những ai đang ngủ. Cho nên người ta gọi ông ta là Suppabuddha, có nghĩa “làm cho người ta thức trắng.”

Một ngày kia Đức Phật vào thành trì bình khát thực, kể đó Ngài đến một nơi để nghỉ chân. Khi thấy có những người cư sĩ và các vị tỳ khưu đệ tử tụ hợp ở đó, Đức Phật bắt đầu thuyết pháp cho họ. Suppabuddha đang xin ăn gần đó, thấy có đám đông người bèn nghĩ rằng, chắc có sự phân phát thức ăn, nên ông ta bèn nhập bọn với đám người đó để lấy thức ăn. Nhưng khi đến gần, ông ta biết ra là Đức Phật đang giảng pháp. Quên cả sự đói ông ta cung kính ngồi xuống bên góc gần khán giả và chăm chú nghe giáo Pháp.

Đức Phật thấy ông ta, cho nên Ngài giảng một thời pháp đặc biệt thích hợp với ông. Trong khi nghe pháp Suppabuddha hành thiền minh sát vì sau thời pháp, ông đặt Tu Đà Huòn và sở hữu những báu vật cao quý. Sau khi trở thành Tu Đà Huòn, ông muốn

gặp Đức Phật và trình Ngài những thành quả của mình. Nhưng vì số người còn quá đông, ông không thể gặp Đức Phật được vì Ngài đã về lại tu viện. Suppabuddha quyết định đi đến tu viện để phúc trình sự chứng ngộ của mình.

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

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

Trong khi đó Trời Đế Thích đến gặp Phật, và trình với Phật rằng Ngài có thử Suppabuddha bằng cách

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

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

Tại sao Suppabuddha tái sinh làm một vị Trời? Tu Đà Huần Đạo không có kết quả là sự tái sinh, vì nó lấy Niết Bàn làm đối tượng và dẫn đến sự chấm dứt



tái sanh Vị ấy tái sanh làm trời ở cảnh trời, vì trong đời, vị ấy rất nghèo và bị người đời xa lánh vì bệnh hoạn, vị ấy không thể làm những việc phước thiện. Việc thiện mà vị ấy làm được là việc hành thiền minh sát. Trong khi nghe Phật giảng, vị ấy chứng được những tầng của thiền minh sát. Cho nên ta có thể nói rằng nghiệp thiện trong sự hành thiền minh sát đã đưa đến sự tái sanh nơi nhàn cảnh.

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

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

Tuy nhiên, một đệ tử cao thượng chỉ sống bằng một nắm thức ăn khát thực và mặc y rách rưới. Nhưng vị này sở hữu bốn thứ, tránh được cảnh địa ngục,

súc sanh, ngã quý và khổ cảnh. Bốn thứ đó là gì? Đó là: đức tin nơi Phật không lay chuyển, đức tin nơi Pháp không lay chuyển, đức tin nơi Tăng không lay chuyển, và giới hạnh trong sạch.

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

Phước báu khác là Tu đà huờn Đạo tránh được tám tà đạo. Quý vị cũng quen thuộc với Bát Chánh đạo, ngược lại –đó là tám tà đạo. Con đường này có tám chi tà, bắt đầu với tà kiến, tà tư duy vân

vân...Chánh kiến loại trừ tà kiến hay sự hiểu sai.  
Chánh Tư duy loại trừ sự suy nghĩ sai, ...vv

Micchasati, tà niệm cũng được nói ở đây. Theo sát nghĩa trong Vi Diệu Pháp thì không có tà niệm vì niệm là luôn luôn thiện. Nhưng đây ta tìm thấy chữ micchasati, niệm sai. Chú giải nói rằng không có cái gì gọi là tà niệm, nhưng ở đây sự hồi tưởng lại bất thiện nghiệp quá khứ gọi là niệm sai. Nếu nhớ sát sanh hay trộm cắp trong quá khứ, đó gọi là niệm sai. Nhưng nếu nhớ để sát sanh hay để trộm cắp, đó gọi là tà niệm. Cho nên từ ngữ được dùng trong nhiều nghĩa khác nhau

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

Chánh niệm, sammāsati, có thể loại trừ tà niệm cũng như Chánh định loại trừ tà định. Thí dụ của tà định trong khi người ta câu cá. Họ cầm lấy cần câu vì có định ở đó. Khi họ thấy giãy câu hơi căng thẳng, họ giật cần câu lên. Thứ định này gọi là tà

định. Tu đà huờn Đạo có tám chánh đạo, và tám chánh đạo này có thể loại trừ tám tà đạo. Đây là phước báu to lớn của Tu đà huờn Đạo.

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

Một phước báu khác của Tu đà huờn đạo là được xem là con trai hay con gái ruột thịt của Bạc Giác Ngộ. Chỉ khi nào trở thành Tu Đà Huờn, vị ấy mới được xem là con trai hay con gái của Đức Phật.

Trước khi đó, ai cũng có thể bỏ Đức Phật và theo một thầy khác, vì đức tin vào Tam Bảo và pháp hành của họ không đủ mạnh. Nhưng người nào đạt đến ít nhất Tu đà huờn Đạo sẽ không bao giờ đi

ngược lại hàng đệ tử của Phật, nên được cho là con trai hay con gái ruột của Đức Phật, đệ tử Phật.

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

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

Vị Tu Đà Huờn phải chịu khổ trong bảy kiếp nữa trong luân hồi nếu các vị này không đạt được tầng

thánh cao hơn trong khoảng thời gian đó. Nếu các vị này đạt được tầng thánh cao hơn, thì không còn là Tu Đà Huòn, mà là Tư Đà Hàm Sakadagamis. Khi vị đó còn là Tu Đà Huòn và không đạt được tầng thánh cao hơn, vị này vẫn được thọ hưởng nhiều phước báu của Tu đà huòn Đạo, khổ ít hơn ở thế gian, và được hưởng nhiều phước báu sẽ đến.

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