

VÔ NGÃ



THÍCH TRÍ SIÊU

THÍCH TRÍ SIÊU

Vô Ngã

1990

MỤC LỤC

Mở Đầu

Khổ

Nguyên nhân của khổ

Giải thoát

Con đường giải thoát

Liên hệ thầy trò

Vô Ngã

1/ Ngũ uẩn

2/ Chấp ngã

3/ Vô chủ

4/ Có hay không?

Phương pháp tu hành

1/ Theo Trung Quán

2/ Theo Tứ Niệm Xứ

3/ Tứ Niệm Xứ và Vô Ngã

Sự quan trọng của Vô Ngã

Lời cuối

Phụ lục

Thư mục

MỞ ĐẦU

Mục đích chân chính của người tu Phật là cầu giác ngộ, giải thoát. Nhưng giác ngộ cái gì? Giải thoát ai? Và tại sao phải giải thoát?

Chúng ta khổ nên cầu giải thoát? Nhưng ai làm chúng ta khổ và ai giam giữ chúng ta? Người đời làm chúng ta khổ, cuộc đời giam giữ chúng ta chăng? Chính cái Ta (ngã) làm chúng ta khổ, và cũng chính cái Ta giam giữ chúng ta trong luân hồi sinh tử. Vì nếu không có Ta thì ai chịu khổ, không có Ta thì ai sinh, ai tử?

Chúng sinh đau khổ, trôi lăn trong sinh tử luân hồi cũng chỉ vì cái Ta, cho cái Ta có thật rồi bám víu vào nó. Trong đạo Phật gọi đây là bệnh chấp Ngã. Khi căn bệnh này hết thì sinh tử không còn, gọi là giải thoát. Muốn khỏi bệnh, điều trước tiên là phải ý thức được mình có bệnh, sau đó mới đi tìm thuốc. Thuốc trị bệnh chấp Ngã chính là giáo lý Vô Ngã, bàng bạc trong các bộ kinh Nikaya và A Hàm (Agama). Phật giáo Đại thừa chuyên nói về tánh Không, trong đó có hai loại:

Ngã Không và Pháp Không. Ngã Không cũng chính là Vô Ngã.

Thông thường, để trị bệnh chấp Ngã chúng ta hay nói đến phương pháp phá Ngã. Khi bị người khác mắng chửi, đánh đập mà không phản ứng, nhịn nhục, cố gắng thản nhiên coi như không thì được gọi là phá Ngã. Nhưng phương pháp này không được bảo đảm cho lắm, vì nhiều khi bề ngoài nhịn nhục nhưng bên trong rất bực tức hoặc nếu không bực tức thì cái Ngã sẽ nói: ‘Ta là người nhịn nhục hay nhất!’ và như thế cái Ngã không bị phá chút nào mà lại tăng trưởng thêm. Điều cần làm là hiểu rõ Vô Ngã và tu tập Vô Ngã. Vô Ngã không những vừa là nền tảng vừa là mục tiêu chúng đấng của các bậc A La Hán, mà cũng là nền tảng cho hành giả tu tập Không tánh của Đại thừa Bồ tát.

Trong tập sách này, tôi sẽ nói sơ về Vô Ngã qua bối cảnh của Tứ Diệu Đế và sau đó, mục đích chính là giới thiệu đến bạn đọc hai phương pháp tu tập Vô Ngã: phương pháp thứ nhất dùng biện chứng pháp của Trung Quán, phương pháp thứ hai là pháp thiền Tứ Niệm Xứ.

Vì không phải triết gia hay học giả mà chỉ là một du tăng tâm đạo nên lời lẽ trong đây sẽ không được văn hoa cho lắm. Kính xin các bậc cao minh thạc đức hoan hỷ lượng thứ cho.

Mong rằng tập sách này sẽ đem lại lợi ích cho mọi độc giả và hành giả.

Ấn vân lộ, tháng 3 năm 1990

Thích Trí Siêu

KHỔ

Tứ Diệu Đế là bốn chân lý được Phật thuyết minh, bắt đầu bằng Khổ Đế, rồi Tập Đế, Diệt Đế và kết thúc bằng Đạo Đế. Khổ là một thực tại, dù ta có ý thức được hay không thì bản chất của cuộc đời vẫn là đau khổ. Có một số người dựa trên lý duy tâm, duy thức của đạo Phật, bảo rằng sống khổ đều do tâm, nghĩa là nếu tâm nghĩ sống thì sẽ sống, cho là khổ thì sẽ khổ, chung quy tâm nghĩ gì thì sự vật sẽ là như thế. Nếu bạn đọc cũng nghĩ như trên thì khi đau rằng bạn hãy thử nghĩ sống xem, rằng có hết đau không? Lửa nóng, nhưng bạn cứ nghĩ là mát và thò tay vào lửa xem tay bạn có bị đốt cháy không?

Sống khổ đều do tâm, có nghĩa là hiện thời chúng ta sung sướng hay khổ đau đó là kết quả của những hành động quá khứ, trong đó tâm là chủ nhân tác nghiệp. Từ lúc tâm khởi niệm cho đến khi thọ lãnh quả báo, phải trải qua một thời gian tuân theo luật nhân duyên quả. Duy tâm

không nên hiểu là tâm vừa nghĩ gì thì liền có cái đó. Nếu đúng như vậy thì khi bụng đói, bạn hãy nghĩ tới một cái bánh xem nó có hiện ra trước mặt bạn hay không?

Khổ là một thực tại, bản chất của cuộc đời là đau khổ, người tu Phật cần phải nhận rõ điều này. Đức Phật xưa kia vì sao lại rời bỏ cung điện xuất gia tìm đạo? Bởi vì Ngài chứng kiến cái khổ già, bệnh, chết. Không có khổ thì không có đạo Phật. Thấy và nhận định rõ khổ không phải để khóc mà để tìm đường thoát khổ.

Có một số người thấy khổ, biết mình khổ, nhưng lại không tìm đường thoát khổ, vì lầm cho đó là một định nghiệp, một quả báo của nghiệp quá khứ không thể tránh khỏi nên nhẫn tâm chịu đựng, chịu trả nghiệp. Nhưng xưa kia, ai đã trói buộc ta vào cuộc đời để rồi nay ta ngồi chờ giây kia tự đứt? Đạo Phật dạy Từ Bi nhưng cũng dạy Hùng Lực. Chúng ta khổ vì xưa kia đã tạo nhân xấu, nhưng đời này chúng ta không được thụ động ngồi chờ cho nghiệp hết, mà phải chủ động, đứng lên tìm đường giải thoát, phải có hùng lực chặt đứt nghiệp cũ. Chặt một lần chưa

xong, phải chặt nữa, chặt hoài, đến khi nào dứt mới thôi.

Khổ không phải được biết một lần, hay quán chiếu một lần rồi để qua một bên. Khổ cần được quán chiếu thường xuyên ngay nơi bản thân, hoàn cảnh và sự vật. Người tu đạo thấy rõ Khổ nhiều chừng nào thì chí nguyện giải thoát sẽ mãnh liệt chừng ấy.

Khổ là gì? Ở đây chắc không cần nói rõ hơn vì ai ai trong chúng ta cũng đều trải qua và biết rõ những gì là khổ. Thông thường trong kinh sách có nêu ra ba hoặc tám thứ khổ.

Ba thứ khổ là:

Khổ Khổ: Cái khổ chồng chất lên cái khổ, bản thân đã khổ mà hoàn cảnh chung quanh lại tạo thêm bao cái khổ khác. Thí dụ như vừa bị thất nghiệp lại mang bệnh nặng, rồi sau đó còn bị tai nạn chết, v.v...

Hoại Khổ: Cái khổ vì bị hoại diệt. Những gì đem lại cho chúng ta một chút sung sướng thì không bao giờ kéo dài được lâu. Ta muốn trẻ mãi nhưng vẫn bị già, ta muốn mạnh khỏe nhưng

bệnh tật lại cứ đến, ta muốn người thương sống mãi bên ta nhưng tử thần lại đến cướp họ đi.

Hành khổ: Cái khổ của sự biến chuyển. Ta muốn sống hạnh phúc yên thân nhưng bản thân ta và sự vật xung quanh luôn biến chuyển. Thân xác ta biến chuyển từng giờ từng phút để đi tới già bệnh rồi chết, tâm thức ta luôn thay đổi hết vui đến buồn, hết lo đến sợ, hết thương đến ghét. Thế giới bên ngoài luôn biến chuyển theo luật thành, trụ, hoại, không, thiên tai, chiến tranh, hạn hán, bệnh dịch, v.v...

Tám thú khổ là:

Sanh khổ: Sự sinh sống của con người có hai phần khổ: khổ trong lúc sanh và khổ trong đời sống. Lúc sanh thì cả mẹ lẫn con đều đau đớn. Lúc sống thì phải tranh đấu kiếm kế sinh nhai, làm lụng vất vả với đời để sống còn.

Lão khổ: Con người đến lúc già, thân thể hao mòn, suy kém, trí huệ lu mờ, khổ cả thể xác lẫn tinh thần.

Bệnh khổ: Hành hạ xác thân con người, làm cho nó khổ sở, không gì hơn là cái đau. Đã đau, bất luận là đau gì, từ đau lật vật như đau

răng, nhức đầu, đến các bệnh nan y như hủi, lao, ung thư v. v... đều làm cho con người khổ sở, rên siết, khó chịu.

Tử khổ: Khổ của sự chết. Con người sợ nhất là cái chết vì phải xa lìa vĩnh viễn tất cả bà con, của cải. Nhắm mắt buông xuôi không biết mình sẽ đi về đâu.

Ái biệt ly khổ: Khổ của sự chia ly với những gì thân yêu, ái luyến.

Oán tắng hội khổ: Đây là cái khổ gây ra do sự thù ghét, hiềm khích nhau mà cứ phải gần gũi, chung đụng.

Cầu bất đắc khổ: Khổ của sự mong cầu, hy vọng mà không toại nguyện .

Ngũ uẩn thủ khổ: Khổ do sự bám víu, ái nhiễm của năm uẩn.

Trên đây chỉ là kể sơ lược, bạn đọc không cần phải học thuộc lòng ba hay tám thứ khổ trên. Hãy nhìn thẳng vào đời sống của bạn và tự nghiệm lấy khổ là gì? Sự xấp loại trên chỉ là gợi ý mà thôi.

NGUYÊN NHÂN CỦA KHỔ

Sau khi suy nghĩ, quán chiếu, thấy rõ thực tại của đau khổ, chúng ta phải làm thế nào để thoát khỏi sự chi phối của nó. Đây là vấn đề trọng yếu của đạo Phật, và mục đích chân chính của người Phật tử là giác ngộ, giải thoát.

Thông thường khi vào chùa để cầu đạo, chúng ta thường thích học Thiền, tu Tịnh Độ hay Mật Tông, v.v... tìm cầu pháp môn này, pháp môn kia để tu cho mau giác ngộ giải thoát. Nhưng giác ngộ cái gì? Giải thoát Ai chứ?

Chẳng hay bạn đọc có bao giờ thử chạy ngược dòng chưa? Ngược dòng ở đây có nghĩa là ngược dòng tư tưởng, ngược dòng ý niệm. Một lần trong sách "Đại Thủ Ấn" tôi có nói sơ về hai loại ý niệm tư tưởng :

1/ Ngược dòng: đây là những ý niệm phân tách tìm tòi nguyên nhân của một việc, nó là một phần của trí tuệ có công năng kéo tâm trở về gần bốn tánh hay thực tại .

2/ Xuôi dòng: Là những ý niệm suy nghĩ tính toán chuyện thế gian liên quan đến cái Ta (Ngã).

Nếu bạn đi xuôi theo dòng tư tưởng thì sẽ thấy nó vô cùng tận, không có chỗ hết, chỉ trừ khi bạn muốn ngừng hoặc chuyển sang một đề tài khác. Nhưng nếu bạn đi ngược dòng tư tưởng thì một lúc nào đó nó sẽ dẫn bạn đến một con đường cùng, bế tắc bởi một bức tường. Bức tường đó chính là bức tường vô minh, mà nếu không dùng trí tuệ soi thủng nó thì bạn sẽ chán nản trở ra đi theo con đường cũ (tức xuôi dòng).

Làm thế nào để đi ngược dòng? Có một phương tiện đơn giản đó là tự đặt ra nhiều câu hỏi ngược lại với những chữ như: Tại sao? Vì sao? Ai? Cái gì? v.v...

Để dễ hiểu chúng ta có thể lấy thí dụ về đề mục "giải thoát" để quán chiếu ngược dòng :

Hỏi: Tại sao muốn tu hành?

Đáp: Vì muốn giải thoát.

Hỏi: Tại sao muốn giải thoát?

Đáp: Vì khổ?

Hỏi: Ai khổ? Khổ cái gì?

Đáp: Tôi khổ. Khổ vì sinh, già, bệnh, chết....

Hỏi: Ai sinh, già, bệnh, chết?

Đáp: Hỏi vớ vẩn! Tôi sinh, già, bệnh, chết chỗ còn Ai vào đây! Chẳng lẽ cục đá sinh, già, bệnh, chết hay sao?

Hỏi: Thế Tôi là Ai?

Đáp: Tôi là ồ ơ Tôi! Tôi là Tôi!

Nếu có hỏi tiếp nữa thì câu trả lời vẫn là: "Tôi là Tôi!" Không biết bạn đọc có bao giờ tự hỏi mình: "Ta là Ai " chưa?

"Tôi là Tôi! hoặc Ta là Ta!" chính là bức tường của đường cùng.

Hỡi các bạn Phật tử, tại sao chúng ta phải tu hành? Tu hành vì chúng ta khổ! Tại sao chúng ta khổ? Chỉ vì chúng ta có cái "Ta". Nếu không có "Ta" thì Ai khổ? Nếu không có Ai khổ thì Ai cần tu hành? Ai muốn giải thoát? Nếu không có "Ta" thì Ai sinh? Ai tử?

Tóm lại nguyên nhân của khổ chính là sự có cái Ta (ngã).

Trong Đạo Đức Kinh (Chương 13), Lão tử có nói:

Ngô sở dĩ hữu đại hoạn dã, vị ngô hữu thân,

Cập ngô vô thân, ngô hữu hà hoạn?

Nghĩa là:

*Ta sở dĩ có hoạn nạn lớn vì ta có thân,
Nếu không có thân, làm gì có nạn (khổ)?*

Lão tử cho xác thân chính là nguyên nhân của khổ, nhưng nay nếu bạn hiểu được chính cái Ta (ngã) là nguyên nhân của khổ thì bạn có thể nói theo Lão tử.

*Ngô sở dĩ hữu đại hoạn dã, vị ngô hữu ngô,
Cập ngô vô ngô, hà hoạn chi hữu.*

Nghĩa là:

*Ta sở dĩ có hoạn nạn lớn vì ta có Ngã,
Nếu không có Ngã thì lấy ai chịu khổ?*

Thông thường khi nói về nguyên nhân của khổ, đa số cho là ba độc: tham, sân, si. Nhưng nguyên nhân của khổ có thể nhìn từ cạn đến sâu. Theo cạn thì nguyên nhân của khổ là ba độc hoặc mười phiền não: tham, sân, si, mạn, nghi, thân kiến, biên kiến, tà kiến, kiến thủ, giới cấm thủ. Xa hơn một chút thì **ái dục** được xem là

nguyên nhân của khổ. Sâu hơn và tột cùng thì **vô minh** chính là nguyên nhân của khổ. Vô minh thường biểu lộ qua hai khía cạnh: chấp ngã và chấp pháp. Chấp ngã là tin có một cái Ta chân thật, hiện hữu tự tánh và bám víu vào nó. Chấp pháp là cho rằng tất cả sự vật thật có tự tánh, thường hằng không thay đổi. Chấp ngã và chấp pháp là hai căn bệnh vô thi của chúng sinh mà cũng là nguyên nhân chính của đau khổ luân hồi. Tất cả giáo lý Phật pháp đều nhằm giải trừ hai căn bệnh này. Tuy nhiên giáo lý Nguyên Thủy nhấn mạnh về việc điều trị bệnh chấp ngã, còn giáo lý Đại thừa nhấn mạnh về việc điều trị bệnh chấp pháp.

GIẢI THOÁT

Khi khỏi bệnh chấp ngã, tức hoàn toàn chứng nhập Vô Ngã (Anatta) thì hành giả đắc quả A La Hán, thoát khỏi sinh tử luân hồi.

Khi khỏi bệnh chấp pháp, tức hoàn toàn thấu triệt và thể nhập Không tánh (Sunyata) thì hành giả thành Phật, bậc Vô thượng Chánh đẳng Chánh giác.

Nghi vấn: Có người hỏi vô ngã tức không có Ta, vậy nếu không có Ta thì Ai chứng A La Hán?

Nếu quán chiếu kỹ về sự chấp ngã, ta sẽ hiểu dễ dàng vô ngã. Vô ngã không có nghĩa là không còn ai hết. Sau khi chứng A La Hán, hành giả vẫn còn thân, còn năm uẩn, thí dụ như ngài Xá Lợi Phất, sau khi chứng A La Hán, ngài đâu có biến mất, vẫn còn sống, còn ăn, uống, ngủ, nghỉ, đi đứng, nói năng, v.v... Nhưng trong tâm của ngài không còn bám víu chấp vào một cái Ta. Khi đi, khi đứng, ngài thấy rõ chỉ có một sự

đi, sự đứng, chứ không có một cái Ta nào đang đi hay đứng.

Thể nhập Không Tánh cũng vậy. Thể nhập Không Tánh không có nghĩa là biến mất vào hư không. Khi thái tử Sĩ Đạt Ta (Siddharta) thành Phật, ngài đâu có biến mất, nước Ấn Độ cũng đâu có biến mất. Trong các chương sau sẽ nói rõ hơn về Vô Ngã và Không Tánh.

CON ĐƯỜNG GIẢI THOÁT

Trước khi bước chân đi tìm một pháp môn nào đó để tu tập, thiết nghĩ chúng ta cần phải nắm vững, và hiểu rõ về ba Diệu Đế trước. Sau khi biết rõ lý do vì sao tu hành, thấy rõ mục đích để hướng tới, chúng ta có thể lựa chọn một con đường chính đáng và thích hợp cho mình .

Phật giáo Nguyên Thủy khi nói về Đạo Đế, thường liệt kê 37 phẩm trợ đạo: Tứ Niệm Xứ, Tứ Chánh Cần, Tứ Như Ý Túc, Ngũ Căn, Ngũ Lực, Thất Bồ Đề Phần, Bát Chánh Đạo. Trong đó Tứ Niệm Xứ được thực tập nhiều nhất và được xem như pháp môn chính ở các nước Phật giáo phương Nam như: Tích Lan, Thái Lan, Miến Điện, Lào, Cam Bốt ...

Phật giáo Đại thừa khi nói về Đạo Đế, vẫn liệt kê 37 phẩm trợ đạo, nhưng trên thực tế thì lại xiển dương các pháp môn khác như Thiền Tông, Tịnh Độ, Mật Tông, v.v... Đại thừa Phật giáo

được thịnh hành ở phương Bắc: Trung Hoa, Nhật Bản, Đại Hàn, Việt Nam, Tây Tạng...

Ở đây bạn đọc có thể hỏi, tại sao Đại thừa không làm theo lời Phật dạy? Xin cho bạn hay về quan niệm của mỗi bên. Theo Tiểu thừa thì: "Tất cả những lời của Phật nói đều là chân lý". Theo Đại thừa thì: "Những gì (được xem) là chân lý đều do Phật nói". Quan niệm của Đại thừa phóng khoáng không bị hạn hẹp bởi lời kinh, dùng nhiều phương tiện thiện xảo (upaya) miễn sao đưa người đến giải thoát, đó là mục đích chính.

Trong Tú Diệu Đế, theo tôi nghĩ thì Đạo Đế quan trọng hơn cả, vì chỉ có Đạo Đế mới làm cho đạo Phật khác hẳn các đạo khác. Vì sao? Vì các đạo khác cũng biết đời là khổ, biết tu hành để cầu sự sung sướng, nhưng con đường của họ không đưa đến giải thoát rốt ráo.

Nói về Đạo Đế là cả một vấn đề, nói hẹp thì có 37 phẩm trợ đạo, nói rộng thì có 84.000 pháp môn. Chúng sinh vô biên, căn tánh vô lượng, không biết đề nghị đến bạn đọc pháp môn nào cho phải. Và lại dù muốn đi nữa cũng không đủ khả năng và tài đức. Riêng 37 phẩm trợ đạo

thường được kê khai trong các bộ kinh A-Hàm và kinh Đại Bát Nhã, nhưng 84.000 pháp môn thì thú thật, tôi chỉ thấy đề cập đến mà chưa thấy kê khai rõ ràng trong tập Kinh hay Luận nào. Có lẽ đây là con số tượng trưng cho pháp môn vô lượng.

Nếu bạn thực sự cầu giải thoát thì trước hết tôi khuyên bạn nên quy-y tam bảo, thọ trì ngũ giới, sau đó không biết nói gì hơn là khuyên bạn đi tìm thầy học đạo. Ban đầu đến với đạo Phật, bạn có thể mua sách Phật đọc thật nhiều, để tạm gọi cho mình một ý niệm về con đường tu tập, sau đó bạn nên đi tìm một vị thầy để nương tựa, học hỏi. Nếu bạn thông minh, cảm thấy thấu hiểu đạo Phật mà vẫn chưa tìm được một vị thầy hướng dẫn tinh thần thì bạn hãy còn thiếu sót nhiều lắm. Nhờ có một vị thầy chỉ dạy cho ta thấy tánh hư tật xấu và lòng kiêu căng của mình thì cái ngã của ta sẽ dễ tiêu trừ.

LIÊN HỆ THẦY TRÒ

Ở ngoài đời có câu: "Không thầy đố mày làm nên". Từ thuở nhỏ đi học cho đến lúc lớn lên thành tài, chúng ta đã học không biết với bao nhiêu thầy giáo, cô giáo. Nếu không có các thầy giáo, cô giáo thì làm sao ngày nay chúng ta biết đọc, biết viết, biết cộng, biết trừ. Chũu thầy, ngoài nghĩa thầy giáo, cô giáo trong phạm vi học đường còn có nghĩa là người chỉ bảo mình cách làm. Ban đầu nếu không có người chỉ bảo thì mình khó có thể làm gì nên được.

Trong đạo Phật cũng vậy. Người tu hành ban đầu bao giờ cũng cần sự hướng dẫn của một vị thầy. Theo trong luật thì các vị Sa Di không được phép rời thầy của mình, và ngay cả các vị Tỳ Kheo cũng không được rời thầy của mình quá sớm, vì sợ đạo lực chưa đủ, có thể thối thất đạo tâm hoặc sa ngã. Như thế địa vị của thầy rất là quan trọng.

Lý do quan trọng thứ hai là nếu theo một thầy lành, ta sẽ trở nên lành, nếu theo một thầy ác, ta sẽ trở nên ác, ảnh hưởng của vị thầy không phải là nhỏ. Do đó người tu hành phải sáng suốt lựa chọn cho mình một vị thầy xứng đáng, tin tưởng. Nếu lựa chọn đúng thì sự tu hành sẽ gặp nhiều thiện duyên tiến triển. Nếu lựa chọn sai thì có thể đưa đến thối thất đạo tâm, không muốn tu hành, nhiều khi đâm ra hận và chán ghét tất cả các thầy tu khác nữa.

Làm thế nào để tìm cho đúng? Trước hết bạn phải có tâm thành cầu giác ngộ giải thoát, vì có nhiều Phật tử theo đạo mà không tìm cầu giải thoát mà chỉ đến chùa mua vui, tụ họp tán ngẫu, hoặc chỉ thích làm công quả kiếm chút phước. Sau đó khẩn nguyện chư Phật, Bồ tát gia hộ cho bạn tìm được một vị thầy chân chính, xứng đáng. Khi nghe danh một vị nào đó, không được vội vã, hấp tấp mà phải trải qua một thời gian gần gũi, thân cận học hỏi và khảo xét. Theo trong quyển "Sự Sư pháp ngũ thập tụng" (Gurupancasika) , tức 50 bài kệ nói về sự hầu thầy của ngài Mã Minh (Asvaghosa) thì một vị thầy xứng đáng cần có mười điều như sau :

- 1/ Giữ giới thanh tịnh.
- 2/ Tu tập thiền định, có tâm vắng lặng.
- 3/ Có trí huệ, thấu rõ mọi ảo tưởng và chướng ngại.
- 4/ Phải có một sự hiểu biết sâu rộng nhiều hơn người đệ tử trong pháp môn giảng dạy.
- 5/ Có tâm kiên nhẫn và hoan hỷ trong lúc dạy học.
- 6/ Có đầy đủ nội điển Kinh Luận.
- 7/ Thấu hiểu tánh Không.
- 8/ Biết tùy căn cơ của đệ tử, dùng những phương tiện thiện xảo hướng dẫn.
- 9/ Có lòng đại từ, đại bi thương đệ tử.
- 10/ Hết lòng dạy dỗ đệ tử không nhàm mỏi, không phân biệt căn tánh, địa vị, giai cấp.

Nếu bạn may mắn, nhờ tích lũy căn lành từ nhiều đời trước, gặp được một vị thầy như vậy thì bạn hãy mau đánh lễ vị ấy mà xin làm đệ tử .

Trong quyển "Đại Thủ Ấn" có nói đến một phép quán đặc biệt của Kim Cang Thừa, đó là "Bốn Sư Du Già" (Guru Yoga). Tất cả hành giả tu

tập Đại Thủ Ấn nói riêng, và tu tập Mật Tông (Tantrayana) nói chung đều phải trải qua một thời gian tu tập về pháp môn này. Ở đây không kể lại dài giong, chỉ xin nói sơ là trong pháp quán này, hành giả phải quán tưởng trước tiên vị Bổn Sư của mình trên danh đầu, sau đó mới quán tưởng tiếp đến những chi tiết khác. Do đó trong Kim Cang Thừa, địa vị của thầy Bổn Sư rất là quan trọng và thiết yếu.

Nhưng Bổn Sư của Mật giáo Kim Cang Thừa có đồng nghĩa với Bổn Sư của Hiển giáo Đại Thừa không?

Theo truyền thống Đại thừa thì vị thầy mà ta quy-y hay thọ giới đầu tiên được xem là thầy Bổn Sư. Chũ Bổn ở đây có nghĩa là thời gian đầu tiên, thuộc về sự tướng. Thêm nữa, dù người đệ tử có ưa thích, kính phục hay không thì vị thầy này vẫn là Bổn Sư. Để phân biệt với Bổn Sư của Mật Giáo, ta có thể tạm gọi vị thầy này là "sự tướng Bổn Sư".

Theo Kim Cang Thừa, vị thầy nào làm cho ta giác ngộ bốn tánh thì vị đó được xem là Bổn Sư (rtsa ba'i lama). Chũ Bổn (rtsa ba) ở đây có nghĩa là bốn tánh, thuộc về lý tánh. Như vậy, vị

thầy truyền giới hay bất cứ vị thầy nào khác cũng có thể trở thành thầy Bốn Sư cả. Sự thành hình của Bốn Sư không qua hình tướng bên ngoài như lập đàn, truyền giới, thọ giới, quy-y ... Và vị thầy không thể nói với đệ tử: "Ta là thầy Bốn Sư của người". Chỉ có chính người đệ tử tự lựa chọn lấy vị Bốn Sư của mình. Đây có thể gọi là "lý tánh Bốn Sư".

Chưa nhận Bốn Sư thì thôi, nhưng nếu nhận một vị thầy làm Bốn Sư thì người đệ tử phải hết lòng tin tưởng, tôn kính, cúng dường vị thầy đó xem như một đức Phật.

Nếu xem vị thầy của mình là một người thường, thì những lời dạy của thầy sẽ trở thành lời dạy tầm thường, và kết quả là ta sẽ chứng quả tầm thường.

Nếu xem vị thầy của mình là một Bồ tát, thì những lời dạy của thầy là lời dạy của Bồ tát, và nếu y theo tu tập thì ta sẽ trở thành Bồ tát.

Nếu xem vị thầy của mình là một đức Phật, thì những lời dạy của thầy sẽ là lời dạy của Phật, và nếu y theo tu tập thì ta sẽ thành Phật.

Xem thầy Bốn Sư như một Bồ tát hay một đức Phật là căn bản của Kim Cang Thừa. Không

biết bạn đọc có bao giờ nhìn hoặc xem vị thầy của mình như một Bồ tát hay một đức Phật chưa? Nếu chưa thì bạn hãy tập thử đi. Nói thì có vẻ dễ, nhưng thực tế không phải chuyện dễ làm. Mỗi khi đến chùa, được thầy sẵn đón thăm hỏi, làm vừa lòng mình thì ta hoan hỷ cung kính cúng dường, nhưng khi nào bị thầy la mắng khiển trách thì tâm ta phiền não giận hờn oán ghét thầy. Ngày nào trong tâm còn chấp ngã, cống cao ngã mạn, thì ngày đó ta chỉ nhìn thấy những lỗi xấu của người khác, một mây tốt còn không thấy, nói chi đến chuyện thấy là Bồ tát, là Phật.

Riêng nói thêm về Đại Thủ Ấn, phần tu tập thường được so sánh với ba phần trên thân thể của con người :

- 1/ Sự tin tưởng, tôn kính vị thầy được xem như phần đầu.
- 2/ Sự tu tập thiền quán được xem như phần thân.
- 3/ Sự xa lìa các pháp thế gian được xem như phần chân.

Sự tin tưởng, tôn kính vị thầy mình là nguồn gốc của tất cả thành tựu, chúng đắc (siddhi).

Đến đây, tôi không biết viết thêm bao nhiêu nữa cho đủ để nói lên tầm quan trọng của một vị thầy dẫn đạo. Chỉ biết khuyên bạn đọc nên tìm một vị thầy xứng đáng để nương tựa trong suốt cuộc hành trình đưa đến giải thoát. Sự liên hệ thầy trò thiêng liêng lắm, được làm đệ tử của một vị thầy giác ngộ hay tu hành chân chính, chắc chắn ta sẽ giải thoát, không trong đời này thì trong những đời kế tiếp, vì ta đã gieo duyên (connexion karmique) với thầy đó rồi. Với lòng đại từ đại bi, vị thầy đó sẽ không bỏ ta, dù trải qua trăm ngàn kiếp.

Tìm được lâu hay mau đó cũng tùy nghiệp duyên của bạn. Chư Phật, Bồ Tát, số lượng nhiều hơn số cát sông Hằng, các ngài ở khắp mười phương, thế độ tận chúng sanh, thế nhưng sao ta chẳng thấy? Nếu chưa thấy thì bạn hãy thành tâm cầu nguyện, tụng kinh sám hối và tiếp tục tìm kiếm. Tục ngữ Tây Tạng có câu: "Khi đệ tử chín mùi, thì vị thầy tự đến".

Xưa kia các đại đệ tử của đức Phật như: Xá lợi Phất, Mục kiền Liên, Ca Diếp, A Nan, v.v... có duyên lành được gặp Phật và mau đắc quả là do nhiều đời nhiều kiếp lâu xa đã từng gieo duyên với Phật, đã từng làm anh em, bè bạn, thầy trò với bồ tát.

Đa số chúng ta ngày nay rất hồ hững về liên hệ thầy trò. Người nam thường ít đến chùa, có đến chẳng nữa, với căn tánh kiêu mạn nên ít chịu hạ mình lễ lạy, cung kính, hỏi đạo quý thầy. Người nữ thì ngược lại, thường đến chùa, nhưng căn tánh hay ái nhiễm, ganh tị, nên hoặc làm công quả hầu hạ quý thầy, hoặc tâm sự những chuyện tình cảm phiền não chồng con, ít có tham vấn học hỏi đạo lý. Như thế không biết đến bao giờ mới gặp được thầy lành, bạn tốt. Bản thân vô minh, u mê từ đời vô thủy, nếu không gặp thầy lành, bạn tốt chỉ dạy, nhắc nhở thì đến kiếp nào mới mong giải thoát?

VÔ NGÃ

Sabbe sankhara anicca
Sabbe sankhara dukkha
Sabbe dhamma anatta

Nghĩa là:

Chư hành vô thường
Chư hành là khổ
Chư pháp vô ngã

Ba câu trên là Ti-lakkhana, có nghĩa là ba đặc tính, tam tướng. Thông thường được gọi là Tam Pháp Ấn. Sở dĩ được gọi là Pháp Ấn vì nó rất quan trọng, toàn bộ giáo lý kinh điển Nguyên Thủy thường nhấn mạnh và nhắc đi nhắc lại ba điều này.

* **Sabbe sankhara anicca**, chư hành vô thường. Hành (sankhara) là những vật do nhân duyên kết hợp thành. Và tất cả những vật đó đều vô thường (anicca) tức luôn luôn thay đổi, biến chuyển, sinh diệt.

Đa số Phật tử đến với đạo Phật đều biết và công nhận đời là vô thường. Biết là vô thường

nhưng thấy rõ vô thường là một chuyện khác. Bình thường chúng ta ít khi nào thấy rõ vô thường, chỉ khi nào trong gia đình có người bị tai nạn, bệnh tật, chết chóc thì lúc đó mới thấy vô thường. Loại vô thường này trong đạo Phật gọi là "*nhất kỳ vô thường*". Thấy và ý thức được loại vô thường này cũng quý lắm rồi, vì nhiều người nhân đây mà phát tâm xuất gia tu hành. Có một loại vô thường thú hai tinh vi hơn mà bạn nên quán chiếu, ghi nhận, đó là "*sát na vô thường*", tức sự biến chuyển sinh diệt trong từng sát na, từng giây phút. Bạn đưa tay cử động là vô thường, mỗi bước đi là vô thường, bạn hít vào thở ra là vô thường, nói chuyện là vô thường, kim giây đồng hồ của bạn không chịu đứng yên là vô thường (trừ trường hợp hết pin), mỗi mỗi đều vô thường.

Chúng ta ngoài miệng nói vô thường nhưng trong thâm tâm thì lại cho sự vật rất là thường (tức luôn luôn là như vậy, không thay đổi, không biến chuyển, sinh diệt). Đối với thằng cu Tèo 10 năm về trước và cậu thanh niên Tèo hôm nay ta vẫn chỉ thấy đó là thằng Tèo. Cô vợ đẹp mới cưới ngày hôm nay, ta vẫn định ninh trong tâm là

cô ta sẽ đẹp mãi mãi như vậy 20 năm sau. Cứ như thế, ta luôn luôn bám víu, chấp cứng vào sự vật, cho rằng nó không bao giờ đổi thay. Ông A là kẻ thù của ta hôm nay thì không thể nào trong tương lai có thể trở thành bạn ta được. Ta yêu cô B hôm nay và tưởng rằng sẽ yêu cô ta mãi mãi. Mạng sống của ta rất mong manh, đụng nhẹ thì sút da chảy máu, đụng mạnh thì bể đầu gãy xương, chưa kể trúng gió, trúng độc, vi trùng xâm nhập, hoặc tai nạn xe cộ, không biết chết lúc nào? Có thể chết ngày mai, hoặc chiều hôm nay, vậy mà ta cứ tưởng mình sẽ sống lâu lắm, nên đầu tắt mặt tối làm ăn kiếm tiền để lo mua nhà, mở tiệm, ăn chơi, v.v...

Thực tướng của sự vật là vô thường, nhưng ta lại lầm tưởng là thường. Sự lầm tưởng này trong đạo Phật gọi là vô minh, tức không nhìn thấy sự thật. Vì không biết nước biển là mặn, lại lầm tưởng uống vào sẽ hết khát nên ta cứ uống. Uống vào một lần chưa hết khát, ta lại uống thêm lần thứ hai, thứ ba..., càng uống càng khát, để rồi cuối cùng khô cổ mà chết.

Mọi sự đau khổ đều bắt nguồn từ vô minh. Vì vô minh, không thấy được thực tại, không thấy

được tính chất vô thường của sự vật nên chúng ta tự tạo đau khổ cho mình và người. Nếu thực sự thấy được vô thường thì ta sẽ có một thái độ khác đối với sự vật. Thấy được vô thường thì người bạn của ta hôm nay có thể trở thành kẻ thù mắng chửi ta ngày mai, nhưng ta sẽ không giận. Một người lầm lỗi với ta hôm nay, và ngày mai đến xin lỗi ta, ta sẽ sẵn sàng tha thứ. Một người thân lia bỏ cõi trần ta sẽ không buồn. Được người khen thưởng ta sẽ không mừng. Vì khen hôm nay ngày mai lại chê, vinh hôm nay ngày mai là nhục, được hôm nay ngày mai sẽ mất, sung sướng hôm nay ngày mai lại khổ. Thấy rõ vô thường thì ta không còn tham lam, ham muốn, bám víu vào sự vật, không còn như người gõ bị giật dây (bởi cảnh đời) mà ta sẽ sống tự tại và luôn luôn hỷ xả.

*** Sabbe sankhara dukkha**, chư hành là khổ. Câu này quá ngắn gọn và súc tích, cần được giải thích và bình luận. Nếu giải thích theo nguyên văn thì tất cả sự vật gì do nhân duyên kết hợp thành (conditionné) đều là khổ.

Không biết bạn đọc nghĩ sao, nhưng theo ý kiến cá nhân thì tôi không đồng ý. Cái bàn là một thứ giả hợp, do nhân duyên kết thành, nhưng cái bàn đâu có khổ ! Ngay như nếu đem nó ra chặt chẻ, thiêu đốt thì nó cũng đâu có la hét, đau đớn ! Ta có thể nêu ra những thứ khác như nhà, cửa, xe, cộ, v.v... đều do nhân duyên tạo thành, nhưng chúng đâu có khổ.

Khổ là một loại cảm thọ (sensation) của loài hữu tình (sattva, sentient beings), do đó các loại khác như nhà, cửa, bàn, ghế, xe, cộ, mây, mưa, v.v... là loài vô tình nên không có cảm thọ. Không có cảm thọ nên không có sướng, khổ.

Chũ hành (sankhara) trong câu "Chũ hành là khổ", theo tôi nghĩ thì nó chỉ định cho loài hữu tình. Hành của loài hữu tình, nhất là con người, đó là ngũ uẩn. Ngũ uẩn là những yếu tố cấu tạo nên cái mà ta gọi là con người. Bản chất của chúng là vô thường, biến chuyển, sinh diệt. Chính vì sự biến chuyển vô thường này mà chúng trở thành một môi trường cho đau khổ phát sanh. Loại đau khổ này có thể được xem là ngũ uẩn thủ khổ (pancupadana-kkhandadukkha) hoặc hành khổ (sankharadukkha).

Như đã nói ở đầu sách, nếu không có khổ thì không có đạo Phật, vì đạo Phật là đạo cứu khổ! Ấy thế mà vẫn có nhiều người chưa ý thức được điều này, vì họ cho rằng cuộc đời tuy có khổ nhưng cũng có vui. Khổ có thể được chia làm ba loại hay tám loại như đã nói ở phần trước. Ở đây tôi tạm chia ra hai loại khổ: khổ tinh thần và khổ thể xác.

Trong tám loại khổ nói ở phần trước, có ba loại được xếp vào khổ tinh thần: ái biệt ly, cầu bất đắc và oán tắng hội.

Có bốn loại được xếp vào khổ thể xác: sinh, lão, bệnh, tử.

Có một loại bất định, vì có thể vừa là thể xác, vừa là tinh thần: ngũ uẩn thủ.

Nếu bạn là người tu hành có đạo lực khá, tâm không ưa ai, ghét ai, hoặc không mong cầu gì hết thì bạn có thể tự hào mà nói rằng tôi không khổ! Nhưng đây mới chỉ là không khổ tinh thần thôi.

Hoặc có người đời này sinh trưởng trong gia đình giàu có, thân ít bệnh tật, đau ốm, lại thêm tâm thần không lo lắng gì nhiều. Xin khuyên bạn đừng nên tự hào cho rằng mình không khổ, đó

chẳng qua nhờ túc duyên đời trước, bạn đã tạo nhiều nhân lành, nên ngày nay được hưởng quả báo tốt. Bạn hãy cẩn thận vì phước báo của bạn đang bị tiêu thụ đó!

Dù sao đi nữa bạn cũng khó lòng tránh khỏi cái khổ về thể xác. Ngay cả đức Phật và các bậc A La Hán xưa kia cũng không tránh khỏi. Đức Phật đã bị bệnh kiết lỵ trước khi nhập Niết Bàn. Nếu bạn học Y khoa hay Vạn Vật thì bạn sẽ dễ dàng công nhận điều này. Thân thể con người, ngoài tim, gan, thận, phổi... 32 thứ liệt kê trong kinh, nó còn được cấu tạo bởi trăm triệu ngàn tế bào khác nhau (đó là chưa kể vô số vi khuẩn, vi trùng sống trong ruột non, ruột già, bao tử ...). Chỉ cần một tế bào phát triển vô trật tự thì bạn có thể mang bệnh ung thư. Chỉ cần một hạt mỡ (cholesterol) nhỏ hơn đầu cây kim đi du lịch lang thang trong máu sẽ có ngày làm nghẹt hay vỡ mạch máu đầu của bạn, nếu hạt mỡ lớn hơn thì sẽ làm nghẹt tim. Như vậy bạn đã có đến trăm triệu ngàn cơ hội để bị bệnh hoặc chết. Thế mà ngày hôm nay đây bạn còn khỏe mạnh, sống còn. Quả thật là một điều may mắn, hy hữu. Nếu

ý thức được điều đó thì bạn hãy nên thăm cảm ơn và đánh lễ Tam Bảo.

Bị bệnh khổ lắm, ngoài việc không ăn uống dễ dàng, lại bị đau nhức hành hạ khổ sở. Bệnh khổ cũng là một chướng ngại lớn lao cho người tu hành, vì bạn sẽ không tụng kinh được, không ngồi thiền được, v.v... không làm gì được cả ngoài việc đi bác sĩ rồi về nhà nằm một chỗ, cảm thọ sự đau nhức của căn bệnh. Và khi bệnh thì những người thân nhất của mình như cha mẹ, vợ chồng, con cái dù có thương yêu mình cách mấy đi nữa cũng đành bó tay không thể chịu đau thay mình được.

"Phòng bệnh hơn chữa bệnh". Trong lúc thân thể còn khỏe mạnh, tinh thần còn tỉnh táo, bạn hãy nên tu tập, trau dồi phước huệ, đừng chờ đến khi có bệnh mới vào chùa cầu an. "Hãy nên tu trước, kéo sau mà nhờ".

*** Sabbe dhamma anatta**, chư pháp Vô Ngã. Câu này trong các kinh Nguyên Thủy thường giảng là các pháp không phải là Ta (ngã), không phải là của Ta (ngã sở), không phải là tự ngã của Ta. Một số đông các học giả Đại thừa cũng đồng

ý quan niệm này. Quan niệm này có vẻ như chỉ nhằm đả phá sự chấp ngã nơi một chúng sinh, chứ nó không đi sâu vào thể tánh của các pháp. Câu trên có thể hiểu là tất cả các pháp không có tự ngã, tức không có một tự tánh cố định. Sau này Đại thừa xiển dương lý Không Tánh (sunyata) chẳng qua cũng bắt nguồn từ lý Vô Ngã (anatta) và khai triển rộng ra các pháp, không còn hạn cuộc ở một chúng sinh.

Trong câu thứ ba này, không còn dùng chữ hành (sankhara) mà dùng chữ pháp (dhamma). Chữ pháp ở đây rộng hơn và bao trùm cả hành. Hành là tất cả các pháp hữu vi, còn chữ pháp ở đây bao gồm cả những pháp hữu vi và vô vi. Vô vi là những pháp không sinh diệt như: Phật tánh, Niết bàn, Chân như v.v...

Mục đích của tập sách này nói về Vô Ngã, nhằm giải trừ sự chấp ngã, nên tôi tạm thu hẹp chữ pháp ở đây về một đối tượng giới hạn và cụ thể, đó là con người. Con người Vô Ngã, tức con người không có Ta! Nhưng nếu không có Ta thì có gì?

Trước khi hiểu Vô Ngã, cần phải rõ thế nào là Ngã? Trước khi muốn hiểu "Không Ta" thì

phải rõ thế nào là Ta. Đến đây chắc bạn còn nhớ, ở chương III, Nguyên nhân của khổ, tôi có đề nghị bạn đi ngược dòng tư tưởng đến tận bức tường của con đường cùng, đó là câu "Ta là ai?" Câu này có vẻ "vớ vẩn" nhưng quan trọng vô cùng! Nếu bạn không biết ta là ai thì không thể "làm ăn" gì được. Khi đi đường nếu có người hỏi bạn là ai, mà bạn trả lời: "Tôi không biết" thì người ta sẽ cho bạn là người mất trí! Do đó, bạn mới trả lời: "Tôi là Nguyễn Văn A! Tôi là Giám đốc, Kỹ sư, Bác sĩ, v.v... Khi trả lời như thế thì người ta bằng lòng mà bạn cũng yên chí. Nhưng sự thật bạn có phải là những gì bạn vừa nói chẳng? Đó chỉ là những nhãn hiệu của cuộc đời mà bạn tạm vay mượn chứ tự thân bạn đâu phải những thứ ấy.

Trong đạo cũng vậy, nếu bạn không biết "Ta là ai?" thì cũng khó tu tiến được. Nếu bạn cho "Ta là Thượng tọa A, Đại đức B, Hội trưởng C, Tiến sĩ D..." thì lại càng nguy to! Vì cho "Ta" là như thế nên bạn phải làm chùa cho to, lập Hội cho lớn, Hội họp cho đông để xứng đáng với cái nhãn hiệu mà bạn gắn lên cho cái Ta.

Ngoài cái Ta ra, còn có cái của Ta (ngã sở) như con Ta, vợ Ta, nhà của Ta, chùa của Ta v.v... Suốt cuộc đời bạn phải đầu tắt mặt tối, nai lưng ra làm việc, tạo nghiệp chẳng qua chỉ làm công cho cái Ta và những cái của Ta, để rồi cuối cuộc đời, ra đi với hai bàn tay trắng, không đem theo được một chút phước đức mà ngược lại toàn là ác nghiệp. Kể có đáng giận chẳng?

Giờ đây trở lại câu: "Ta là ai?" Theo tôi câu: "Ta là gì?" có lẽ dễ hiểu hơn.

Ta là người, một con người. Như bạn thường biết, con người được cấu tạo bởi năm uẩn (sắc, thọ, tưởng, hành, thức). Mỗi khi có năm uẩn hợp lại thì chúng ta gọi đó là con người. Vậy con người là một tổng thể của năm uẩn. Theo giáo lý Nguyên thủy thì có con người (l'être) nhưng không có cái Ta (Je, moi) vì cái Ta chỉ là một giả danh, tức danh từ tạm lập. Sau này theo giáo lý Không Tánh của Trung Quán thì con người cũng chỉ là một giả danh (nom désigné).

Ở đây chúng ta tạm gác giáo lý Không Tánh qua một bên, chỉ bàn đến giáo lý Vô Ngã, vì hiểu được Vô Ngã cũng là quý lắm rồi!

Theo tôi nghĩ, Vô Ngã là một giáo lý căn bản rất cần thiết cho sự giải thoát. Những giáo lý khác tuy cũng quan trọng và có thể thâm diệu hơn nhưng vẫn cần dựa trên nó, ví như căn nhà lâu dựng trên nền đá. Nếu nền không chắc, làm bằng bùn, cát, thì trước sau gì căn nhà lâu kia cũng bị sụp đổ. Tuy có tầm mức quan trọng như vậy, nhưng lại ít có sách vở nói về Vô Ngã cùng những cách thức tu tập.

1/ NGŨ UẨN

Hiểu Vô Ngã hay nói chuyện Vô Ngã không có nghĩa là thành A La Hán liền đâu nhé bạn! Hiểu là một chuyện, tu tập chứng đắc là một chuyện khác. Ở đây không có chuyện "kiến tánh thành Phật".

Theo giáo lý Nguyên Thủy thì tất cả các pháp đều có, trừ cái Ta (ngã), vì cái Ta chỉ là một ảo tưởng (illusion), một giả danh (désignation) của năm uẩn. Nhưng năm uẩn là gì? Là Phật tử lâu năm chắc chắn bạn biết năm uẩn là gì, nhưng ở đây tôi xin định nghĩa lại.

Năm uẩn là: sắc, thọ, tưởng, hành, thức. Uẩn (P. Khanda, Skt. Skandha) Tiếng Pháp dịch là agrégat có nghĩa là một nhóm, một khối, một tổng hợp.

* Sắc uẩn: Tức thân thể con người, được cấu tạo bởi bốn đại (đất, nước, gió, lửa), nếu kể chi tiết thì gồm 32 thứ: tóc, tai, mũi, lưỡi, tim, gan, ruột, phổi, xương, gân, máu, thịt, v.v ... Sắc uẩn tương đối cụ thể, dễ nhận biết nên không cần nói nhiều .

* Thọ uẩn: Là những cảm thọ (sensation) phát sinh do sự tiếp xúc giữa sáu căn (mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý) và sáu trần (sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp). Có sáu loại thọ: nhãn thọ, nhĩ thọ, tỷ thọ, thiệt thọ, thân thọ, ý thọ. Tính chất của năm loại thọ đều có thể là: lạc (dễ chịu), khổ (khó chịu), xả (không khổ, không sướng). Riêng ý thọ, theo Duy Thức, có thể có năm tính chất: lạc, khổ, xả, ưu (buồn) và hỷ (vui).

Khi mắt nhìn lên mặt trời bị chói và nhức, đó là nhãn thọ khổ. Khi tai nghe nhạc êm dịu, thoải mái, muốn nghe nữa, đó là nhĩ thọ lạc. Khi nghe tin người thân chết, sanh ra buồn khổ, đó là ý thọ ưu.

* Tuởng uân: Tuởng (P. Sanna, Skt. Samjna) được dịch là tri giác (perception) có nghĩa là sự biết (tri) của các giác quan (căn). Tri giác được phát sanh do sự tiếp xúc giữa sáu căn và sáu trần. Và như thế cúng ta có đến **sáu loại tuởng**.

Mắt thấy sắc. Sự thấy của mắt gọi là nhãn tuởng.

Tai nghe tiếng. Sự nghe của tai gọi là nhĩ tuởng.

Mũi ngửi mùi. Sự ngửi của mũi gọi là tỷ tuởng.

Lưỡi nếm vị. Sự nếm của lưỡi gọi là thiệt tuởng.

Thân xúc chạm vật. Sự xúc chạm của thân gọi là thân tuởng.

Ý biết các pháp. Sự biết của Ý gọi là ý tuởng. Chũ Ý ở đây là ý căn (manas, organe mental) và các pháp là những gì thuộc tâm linh như: ý nghĩ, ý niệm, ý tuởng...

Những sự thấy, nghe, ngửi, nếm, xúc, biết ở đây chưa tạo nghiệp, vì nó không có khả năng tác ý mà chỉ là sự cảm nhận đơn thuần, vô tư của sáu căn đối với sáu trần. Nếu nói theo Duy Thức

thì nó có thể được xem như là hiện lượng (pratyaksapramana).

Tối đây cần định nghĩa lại vài danh từ thông dụng: ý thức, ý niệm, ý tưởng, ý nghĩ. Bốn danh từ này đều liên quan đến Ý, tức ý căn (manas). Trong ngôn ngữ Việt Nam, khi nói đến chữ "ý nghĩ", ta có thể hiểu theo hai chiều: chủ thể (sujet) và đối tượng (objet).

1/ Chủ thể: Ý căn (chủ thể) suy nghĩ (động từ).

2/ Đối tượng: Ý nghĩ (danh từ) là những điều do Ý căn nghĩ ra.

Thông thường chữ "ý nghĩ" được hiểu theo nghĩa thứ hai.

Ý niệm và ý tưởng cũng vậy.

Ý niệm có thể được hiểu là :

1/ Ý căn ghi nhớ (se souvent¹).

2/ Những điều ghi nhớ (souvenir) bởi Ý căn.

Ý tưởng có thể được hiểu là :

1/ Ý căn thâm nhận (perçoit).

¹ ở đây giảng theo kiểu chiết tự nên tôi thêm vào một loại từ ngữ thứ hai (Pháp văn) để bạn đọc dễ hiểu hơn.

2/ Những điều thấu nhận bởi Ý căn (perception).

Khi Ý-tưởng-một điều gì đó, chúng ta cho cái "điều-gì-đó" là ý tưởng.

Khi Ý-nghĩ-một điều gì, chúng ta cho cái "điều-gì" này là ý nghĩ.

Khi Ý-niệm-một điều gì, chúng ta cho cái "điều-gì" này là ý niệm.

Ý tưởng, ý nghĩ, ý niệm thường được chúng ta xem là những sản phẩm của Ý, do Ý tạo ra. Nhưng thực ra chúng không phải là sản phẩm của Ý mà là những đối tượng của sự tưởng, nghĩ, niệm của Ý.

Thay vì hiểu ý tưởng là sự tri giác của Ý, chúng ta lại cho ý tưởng là một sản phẩm của Ý, đồng nghĩa với tư tưởng. Để tránh trường hợp khó xử này, chúng ta có thể tạm gom cả ba thứ: ý tưởng, ý nghĩ, ý niệm, đối tượng của ý thành một loại: ý trần. Chữ ý trần này chỉ là một thuộc phần của pháp trần tức đối tượng tổng quát, bao la của Ý.

Về tưởng uẩn, đa số thường hiểu là tưởng tượng (imaginer). Tưởng tượng là gì? Ở đây có hai nghĩa: thụ động và tác ý.

1/ Nghĩa thụ động: Tưởng là sự cảm nhận, thấu nhận, ghi nhận của sáu căn còn gọi là tri giác. Tượng là những hình tượng, hình ảnh thuộc tâm linh.

Thí dụ: bất chợt có những hình ảnh (tượng) thuộc quá khứ như núi, sông, người, vật, v.v... hiện hành trong tâm. Khi những hình ảnh này khởi lên và Ý (căn) thấu nhận (perçoit) nó, thì đó gọi là tưởng tượng. Nói cho rõ hơn là Ý (căn) tưởng (cảm nhận) những hình tượng. Ở đây không có sự tác ý. Ngược lại, nếu cố nhớ, moi đầu, moi óc, hình dung lại hình ảnh, thì đó là một sự tác ý, cố ý thuộc về hành nghiệp (karman). Và khi hình ảnh này hiện ra trên mặt ý thức thì có sự thấu nhận (tưởng). Trong trường hợp này phải nói là Ý-nghi-niệm-tưởng-ý trần, tức là có sự suy nghĩ, cố nhớ làm hiện hành ra những hình tượng và từ đó có sự nhận biết (tưởng).

2/ Nghĩa tác ý: Tưởng tượng là tạo ra trong tâm trí hình ảnh của những sự vật đã tác động vào giác quan, hoặc hình ảnh của những sự vật mới lạ chưa xảy ra.

Theo ngôn ngữ thông dụng thì tưởng tượng mang nghĩa thứ hai, tức tác ý. Như vậy tưởng tượng (imaginer) là một tác động từ ý nên có thể tạo nghiệp. Còn tưởng (percevoir) của tưởng uẩn là một động từ cảm nhận nên chưa tạo nghiệp.

Chữ tưởng (samjna) của tưởng uẩn, thấy có vẻ giản dị nhưng cho tới bây giờ, nó vẫn chưa được giảng giải và dịch nhất định là gì. Những điều vừa nói ở trên chỉ là ý kiến cá nhân, nên không chắc là đúng. Ai cũng có thể cho những điều mình hiểu là đúng nhưng không có quyền bắt người khác phải tin và nghe theo mình. Vì thấy đúng hay sai chỉ là chủ quan tưởng đối. Sau đây tôi xin liệt kê vài dịch từ về chữ tưởng (samjna) trong các tác phẩm Việt ngữ để bạn đọc tùy ý lựa chọn.

- Trong sách "Vấn đề nhận thức trong Duy Thức Học" của thầy Nhất Hạnh, tr.79, nói về 5 uẩn, dịch chữ tưởng là các khái niệm (concepts).

Trong Kinh "Pháp Ấn" do thầy Nhất Hạnh dịch và chú giải, tr.28, dịch tưởng là tri giác (perception).

Trong "Câu Xá Luận Cương Yếu" của thầy Đức Niệm, tr.40, dịch tưởng (uẩn) là nhận thức

tổng hợp của các cảm giác đưa đến tưởng nhớ, nghĩ ngợi.

Trong Phật Học Từ Điển của Đoàn Trung Còn, tập 3, trang 1093, dịch tưởng (uẩn) là tư tưởng, sự tưởng tượng nơi tâm trí.

Ngoài ra đa số đều dịch tưởng (uẩn) là tưởng tượng, tưởng nhớ.

Đến đây bạn đọc có thể ngạc nhiên hỏi lại tôi rằng: "Tưởng tượng không thuộc tưởng uẩn, thế nó thuộc cái gì?"

Trong pháp số Phật học, có nhiều danh từ giống nhau, nhưng ý nghĩa lại khác, tùy trường hợp, vị trí và bối cảnh. Theo tôi, chữ tưởng trong ngũ uẩn, không có nghĩa là tưởng tượng, nó chỉ có nghĩa là tri giác. Trong tâm lý học Phật giáo có nói đến tưởng (P.Sanna, Skt.Samjna) như là một tâm sở trong 51 tâm sở (caittas) của Duy Thúc, hoặc 52 tâm sở (cetasika) của A Tỳ Đàm (Abhidhamma), hoặc 46 tâm sở của Câu Xá Hữu Bộ (Abhidharmakosa). Trong phạm vi này, nó có thể được xem là tưởng tượng (imager), vì có sự tác ý và như vậy nó thuộc về hành uẩn.

- Trong "Vấn đề nhận thức trong Duy Thúc học", tr.66, nói về tưởng (tâm sở) như sau: Tưởng

là động tác của trí năng trên ảnh tượng thu nhận được, nói một cách khác hơn, là sự cấu tạo thành khái niệm.

- Trong Phật Học phổ thông, khóa thứ IX, tr.38, nói giản dị hơn: Tưởng là nhớ tưởng. Nghiệp dụng của nó là bịa đặt những danh từ để kêu gọi.

Tóm lại khi nói về tưởng, bạn đọc nên cân nhắc xem mình muốn nói về tưởng uẩn hay hành uẩn. Vì nếu thuộc tưởng uẩn thì chưa tạo nghiệp, còn nếu thuộc hành uẩn thì tạo nghiệp.

Nãy giờ chưa nói về ý thức, vì nó thuộc thức uẩn, sẽ được bàn đến sau.

* Hành uẩn: Là một tổng hợp của những ý nghĩ lưu chuyển. Hành có nghĩa là đi, là làm, là tiếp tục, là chuyển. Tiếng Pháp dịch là formations mentales. Khi Ý căn hoạt động phối hợp với các tâm sở, kết quả của sự hoạt động này cho ra những ý nghĩ, hay nói chung là tất cả ý trần, đối tượng của 51 tâm sở. Như vậy hành uẩn bao gồm cả 51 tâm sở (caittas, facteurs mentaux) và cùng những đối tượng của nó.

Năm mươi một tâm sở là:

- Năm biến hành: xúc, tác ý, thọ, tưởng, tư.

- Năm biệt cảnh: dục, thắg giải, niệm, địn, huệ.

- Mười một thiện: tín, tàm, quý, vô tham, vô sân, vô si, tinh tấn, khinh an, bất phóng dật, hành xả, bất hại.

- Sáu căn bản phiền não: tham, sân, si, mạn, nghi, ác kiến.

- Hai mươi tùy phiền não: phẫn, hận, phú, nã, tậ, xan, cuốg, siể, hại, kiêu, vô tàm, vô quý, trạo cử, hôn trầm, bất tín, giải đã, phóng dật, thất niệm, tán loạn, bất chánh tri.

- Bốn bất địn: hối, miên, tầm, tử.

Để biết nhiều hơn, bạn có thể nghiên cứu về Duy thức hoặc A Tỳ Đà.

* Thức uẩn : Thức (P.Vinnāna, Skt.Vijnāna) là sự nhận thức, phân biệt, hiểu biết. Tiếng Pháp dịch là conscience hay discernement. Theo giáo lý Nguyên thủy thì thức được phát sinh do sự tiếp xúc giữa sáu căn và sáu trần. Và như vậy chúng ta có sáu loại thức.

Nhãn thức là cái biết của mắt khi nhìn thấy cảnh trần.

Nhĩ thức là cái biết của tai khi nhìn thấy âm thanh.

Tỷ thức là cái biết của mũi khi ngửi thấy mùi hương.

Thiệt thức là cái biết của lưỡi khi nếm vị.

Thân thức là cái biết của thân khi xúc chạm đồ vật.

Ý thức là cái biết của Ý khi nhận thức ý trần.

Đến đây, chắc hẳn bạn đọc đã để ý, từ lúc nói về Tưởng uẩn, tôi đã dùng chữ Ý đi đôi với căn. Đó là để phân biệt Ý căn (Manas) với Ý thức (Mano- vijnāna). Ý căn là một bộ phận tâm linh (organe mental) mà từ nơi đó làm phát sinh ra sự nhận thức. Sự nhận thức này gọi là Ý thức (conscience mentale).

*** Sự khác biệt giữa Tưởng và Thức**

Tưởng là tri giác, tức sự biết của các giác quan. Thức cũng là sự biết của sáu căn, vậy hai cái biết này giống hay khác?

Cái biết của Tưởng có tính chất cảm nhận đơn thuần, vô tư, trong khi cái biết của Thức lại có tính chất phân biệt, khái niệm. Để dễ hiểu, xin lấy thí dụ về một em bé (ngây thơ), một anh thợ săn và một đồng tiền vàng. Khi đi đường, nếu em

bé nhặt được một đồng tiền vàng, em sẽ chỉ thấy đó là một vật tròn, mỏng, màu vàng, có hình vẽ xinh xắn, có thể trở thành một món đồ chơi của em. Em không hề hay biết gì về giá trị của đồng tiền. Sự "thấy" đồng tiền vàng của em bé được dự cho Tưởng. Ngược lại, đối với anh thợ săn thì khác. Khi thấy đồng tiền vàng, anh ta liền biết đó là một đồng tiền vàng cùng với giá trị của nó. Với tiền này anh sẽ mua được tất cả thứ gì anh thích. Sự "thấy" đồng tiền vàng của anh thợ săn này dự cho Thúc.

Đúng ra theo giáo lý Nguyên thủy thì chúng ta có thể ngưng ở đây, sau khi đã định nghĩa năm uẩn. Nhưng đa số thường không rõ sự khác biệt giữa Tâm, Ý và Thúc nên tôi sẽ tạm mượn một ít giáo lý của Duy Thúc, trong đó phân biệt chi tiết về Tâm, Ý và Thúc.

Vấn biết mục đích của tập sách này là nói về Vô Ngã chứ không phải Duy Thúc, nhưng cái Ngã là một tổng hợp phức tạp, cấu tạo bởi năm uẩn, trong đó thủ phạm chấp ngã nằm trong Thúc uẩn. Nói về thức uẩn, không gì đầy đủ chi

tiết hơn Duy Thức. Đây là lý do thứ hai cần phải nói một chút về Duy Thức.

Theo Duy Thức thì Thức uẩn (vijñāna skandha) bao gồm Tâm (citta), Ý (manas) và Thức (Vijñāna). Tâm được xem là thức thứ 8, Ý được xem là thức thứ 7, Thức tức là 6 thức đầu được kể ở trên.

Sau đây chỉ xin lược nêu về ba thức: thức 8, thức 7 và thức 6.

Thức thứ 8, có tên là Tàng thức hay A lại Da thức (Alaya-vijñāna). Thức này có 3 nghĩa:

a/ Năng tàng: Thức này chứa đựng, gìn giữ chủng tử (bija) của các pháp.

b/ Sở tàng: Sở tàng ở đây không có nghĩa là bị chứa, mà có nghĩa là Thức này bị ướp ướp (parfumé) bởi chính những chủng tử được chứa trong nó.

c/ Ngã ái chấp tàng: Thức này bị thức thứ 7 (manas) bám víu và chấp làm Ta.

Thể và dụng của thức này sâu rộng vô cùng, chúng ta không thể thấu hiểu bằng ý thức thông thường được. Nó chính là nền tảng cho 7 thức kia phát sinh. Tánh chất của nó là vô phú vô ký, có nghĩa là không bị che lấp bởi vô minh,

nhưng cũng không thiện, không ác. Như vậy nó không phải là thủ phạm chấp ngã.

* Thức thứ 7 tên Mạt Na (manas-vijnāna). Nó là Ý căn (organe mental) tức là căn cứ, nơi phát sinh ra ý thức (conscience mentale). Cũng như mắt là nhãn căn, nơi phát sinh ra nhãn thức. Thức này còn có tên là "Truyền tống thức" vì nó công năng truyền các pháp hiện hành vào Tầng thức và tống đưa các pháp chủng tử khởi ra hiện hành. Thức này được xem là thủ phạm chính của sự chấp ngã. Sự chấp ngã của nó thuộc loại "câu sinh ngã chấp" tức sự chấp ngã sinh ra cùng lúc với thân mạng. Sự chấp ngã này rất khó diệt trừ. Mạt Na thường tương ứng với bốn căn bản phiền não là: ngã si (avidya), ngã ái (atmasneha), ngã kiến (atmadrsti), ngã mạn (asmimana). Ngã si chính là vô minh, ngã ái là sự thương yêu, ái luyến cái Ta, ngã kiến là cái thấy sai lầm về ngã, ngã mạn là sự kiêu ngạo cho cái Ta cao cả hơn hết.

Hai thức A lại Da và Mạt Na hằng chuyển không bao giờ gián đoạn, ngay cả khi cá nhân đã chết.

* Thức thứ 6, gọi là Ý thức (mano-vijnāna). Khi Ý căn tiếp xúc với pháp trần làm phát sinh ra sự nhận thức, sự nhận thức này được gọi là Ý thức. Ý thức có ba hình thái nhận thức: hiện lượng, tỷ lượng và phi lượng.

- Hiện lượng: sự nhận thức trực tiếp, vô tư, chưa trải qua suy luận, phân biệt.

- Tỷ lượng: sự nhận thức qua suy luận, phân biệt.

- Phi lượng: Khi hai sự nhận thức trên (hiện lượng hoặc tỷ lượng) phản ảnh sai lầm về thực tại thì gọi là phi lượng. Thí dụ trong đêm tối, thấy sợi dây tưởng là con rắn.

Trong tám thức, duy có thức thứ 6 này là lạnh lẽo và khôn ngoan hơn hết. Trong Bát Thức Quy Củ tụng khi nói về Ý Thức có câu: "Độc hữu nhứt cá tối linh ly" nghĩa là riêng có một cái thức rất lạnh lẽo. Suy nghĩ làm việc phải, thức này đứng đầu, tính toán tạo nghiệp ác thì nó cũng hơn cả (công vi thủ, tội vi khôi). Về tội thì thức này cũng chấp ngã và chấp pháp. Nhưng sự chấp ngã của nó là "phân biệt ngã chấp", tức chấp ngã do nhận thức phân biệt sai lầm mà ra. Sự chấp ngã này

tương đối dễ loại trừ. Sau này tu tập về Vô Ngã, chúng ta sẽ rất cần đến thức thứ 6 này.

Đến đây sự định nghĩa về năm uẩn có thể được xem như tạm đủ. Năm uẩn, còn gọi tắt là thân tâm hay danh sắc (nama rupa), tuy được liệt kê thành từng phần, nhưng thật ra chúng hoạt động rất chặt chẽ, không thể tách rời được. Thí dụ khi bị đau răng: răng thuộc về thân (sắc uẩn), đau thuộc khổ thọ (thọ uẩn), cảm biết có sự đau thuộc tưởng uẩn, biết rõ đó là đau răng thuộc thức uẩn, và mỗi khi thức làm việc đều có sự tương ứng, trợ giúp của các tâm sở, do đó hành uẩn cũng có trong cuộc.

2/ CHẤP NGÃ

Chúng sinh trôi lăn trong sinh tử chỉ vì vô minh lầm tưởng có một cái Ta hiện hữu, rồi bám vào nó, biến nó thành bản ngã, thành cái Ta (tôi). Nhưng sự thật cái Ta chỉ là một ảo ảnh,

một giả danh. Thế nào là ảo ảnh (mirage)? Khi đi trong sa mạc, đói khát, nhìn xa thấy có ao nước nhưng khi chạy lại gần thì chẳng thấy gì cả. Ao nước là một ảo ảnh của sóng nắng, nó ảnh hiện như có mà kỳ thực là không. Cũng vậy, con người luôn luôn cảm thấy như có một cái Ta (hiện hữu), nhưng nếu tìm kỹ lại thì sẽ không thấy. Vì sao? Vì nó chỉ là một ảo tưởng, một giả danh, danh từ tạm lập (nom désigné) của một hợp thể năm uẩn. Tất cả mọi người đều cho rằng cái Ta thật có và xem đó là điều hiển nhiên, nhưng đây là một tà kiến, một cái thấy sai lầm, nguyên nhân chính gây ra khổ đau và luân hồi.

Trong kinh luận có nói đến 62 tà kiến về sự chấp ngã, nhưng chung quy cũng không ngoài năm uẩn. Đó là chấp:

- 1/ Sắc là Ta
- 2/ Sắc nằm trong Ta
- 3/ Ta nằm trong sắc
- 4/ Ta có sắc.²

² Prajnapāramita, E. Lamotte, quyển IV, tr.1999

1/ Chấp sắc là Ta: Cho thân tứ đại, đầu, mắt, tay, chân,... là Ta. Khi thân đi thì cho là Tôi (Ta) đi. Khi miệng ăn thì nói là tôi ăn. Khi chân tay làm việc thì nghĩ là tôi làm. Nhìn trong gương thấy mặt đẹp, cho là tôi đẹp.

2/ Chấp sắc nằm trong Ta: Cho sắc là một phần nhỏ nằm trong cái Ta (lớn). Thí dụ như nói "chân tôi đau " tức chân là một phần của tôi.

3/ Chấp Ta nằm trong sắc: Cho Ta là một phần nhỏ của sắc, tức sắc lớn hơn Ta. Thí dụ như nói "Tôi đau bụng " tức Tôi nằm trong sắc (bụng).

4/ Chấp Ta có sắc: Cho Ta là cái gì ở ngoài sắc và là chủ của sắc. Thí dụ như nói "Tôi phải săn sóc cái thân", vì cái thân là của tôi, danh từ chuyên môn gọi là ngã sở, tức là thuộc về ngã.

Trên đây là bốn điều lầm chấp về sắc uẩn. Đối với bốn uẩn còn lại cũng lầm chấp như trên, chỉ thay thế thọ, tưởng, hành, thức vào chữ sắc. Như thế có 20 sự lầm chấp về năm uẩn; 20 sự lầm chấp này xảy ra trong cả ba thời : quá khứ, hiện tại, vị lai. Thí dụ chấp cái sắc (thân) hôm qua là Ta, cái sắc hôm nay cũng là Ta và cái sắc

ngày mai cũng vẫn là Ta. Như vậy là có 60 (20 x 3) sự lầm chấp (tà kiến). Thêm vào hai lầm chấp nữa là chấp thường và chấp đoạn: cho cái Ta này thường còn vĩnh cửu hoặc mất hẳn sau khi chết. Trên đây là 62 tà kiến về Ngã (satakayadrsti). Bạn đọc nên ngẫm nghĩ lại và kiểm chứng trong đời sống hằng ngày hoặc những lúc thiền quán, xem mình chấp ngã kiểu nào và chấp cái gì là Ngã.

Muốn tu hành giải thoát phải ý thức được mình có bệnh chấp ngã, vì bệnh này nguy hiểm hơn bệnh tham, sân, si trăm ngàn lần. Vì chấp ngã nên mới sinh ra tham lam dành giết cho cái Ta và những cái của Ta. Vì chấp ngã nên có ai xâm phạm hoặc trái ý cái Ta thì nổi sân lên. Vì chấp ngã nên si mê tạo đủ thứ nghiệp cho cái Ta sung sướng và bảo vệ cái Ta. Người nào mà cái Ta (bản ngã) càng lớn thì đau khổ càng nhiều. Bởi thế người tu cần phải cố gắng diệt trừ bản ngã.

3/ VÔ CHỦ

Sự chấp ngã của Mạt Na thức là "câu sinh ngã chấp" tức sự chấp ngã cùng sinh ra một lần với thân mạng. Nhưng thật ra Mạt Na thức đã chấp ngã trước khi thân mạng được sinh ra. Nó lấy kiến phần (darsanabhaga) của A lại Da làm đối tượng và lầm cho đó là Ngã. Do đó sự chấp ngã này rất là vi tế. Có nhiều người quan niệm rằng khi mới sinh ra tánh của con người là thiện (nhân chi sơ tánh bản thiện) rồi từ từ lớn lên mới nhiễm những tật xấu do xã hội mang lại. Nhưng ta hãy quan sát những đứa trẻ mới sinh ra hoặc khoảng một hai tuổi, tụi nó cũng biết tranh giành đồ ăn hay đồ chơi. Bấy nhiêu đó cũng cho thấy là cái ngã của chúng đã hiện hữu rồi, không cần phải xã hội hay cha mẹ dạy. Sau khi thân mạng được sinh ra, Mạt Na thức có cơ hội củng cố sự chấp ngã của nó, bằng cách gán vào mọi sự vật đối tượng cái nhãn hiệu Ta và của Ta. Như mỗi lần mở miệng ra nói Ta (Tôi) là một lần củng cố thêm sự hiện hữu của cái Ta, trừ trường hợp Ý thức biết đó là một quy ước giả lập (langage conventionnel).

Sự chấp ngã của Ý thức là "phân biệt ngã chấp" tức sự chấp ngã do nhận thức sai lầm mà

ra. Sự nhận thức sai lầm này là kết quả của vô minh quá khứ, còn gọi là si tức sự không thông hiểu giáo lý Phật pháp như Tú Diệu Đế, Tam Pháp Ấn (vô thường, khổ, vô ngã)...

Khi nhìn vào cái thân tứ đại này, thay vì ghi nhận một cách đúng đắn: "đây là thân", Ý thức lại ghi nhận: "Đây là Ta, hoặc đây là thân Ta". Khi đi, thay vì ghi nhận như thật: thân đang đi, hoặc có một sự đi, Ý thức lại ghi nhận: "Ta đang đi". Vì vô minh nên Ý thức luôn thêm chữ Ta vào mọi hành động.

Ý thức tuy cũng chấp ngã, nhưng nó có khả năng ghi nhận, phân biệt sự vật đúng như thật (yathabhutam). Nếu được học, hiểu, tu tập quán chiếu Vô Ngã, dần dà Ý thức sẽ không còn ghi nhận sai lầm về sự thật nữa mà sẽ hiểu tất cả những sự đi, đứng, nằm, ngồi, nói, năng, v.v... chỉ là một sự tác động vô chủ của năm uẩn. Không có một cái Ta nào hiện hữu thực chất (substantiel) để làm chủ hay điều khiển năm uẩn cả. Pháp Thiền Tú Niệm Xứ rất có công hiệu trong việc thanh lọc và truy luyện Ý thức. Nói đến đây, nhớ lại trong quyển "*Thiền Tú Niệm Xứ*", phần Niệm Thọ, tôi có nhấn mạnh rằng khi

đau chân, hành giả tuyệt đối không được niệm: "**Tôi** đang đau, hoặc chân **tôi** đau", mà phải niệm "có một cảm giác đau nhức đang phát sanh (nơi chân)". Thực thế, làm gì có một cái Tôi nào đau chân? Nếu niệm Tôi đang đau, tức chấp cảm thọ đau là Ta (bạn đọc xem lại 62 tà kiến về Ngã ở trên).

Ý thức cần nhận diện cho rõ sự duyên khởi vô chủ của năm uẩn cũng như của các pháp. Để hiểu rõ về vô chủ, ta có thể quán chiếu về mưa. Mưa là gì ? Là một hiện tượng thiên nhiên, là sự rơi rớt của những hạt nước từ trên không xuống đất. Gặp trời nắng, nước trong sông, hồ, bốc hơi lên tụ thành mây. Khi khí hậu thay đổi nhiệt độ và áp tiết thì mây biến thành nước và rơi xuống thành mưa. Những hạt nước mưa chảy trở về ao, hồ. Sau đó, nếu gặp trời nóng sẽ lại bốc hơi lên và cuộc tuần hoàn lại tái diễn. Như vậy mưa chỉ là một phần nhỏ của cả cuộc tuần hoàn trên. Không có Ai làm ra mưa ! Mưa là một hiện tượng vô chủ, tức không có ai làm chủ hay điều khiển nó. Cũng thế, khi bước đi, bạn không nên cho rằng có một cái Ta bước đi mà chỉ có một sự bước đi, hay đúng hơn là có

một cái thân đang bước đi. Sự bước đi này cũng là một hiện tượng vô chủ, diễn tiến như một cơn mưa vậy. Chỉ có một **sự đi** chứ không có Ai đi cả! Vì sao? Trong tâm có một ý niệm (muốn đi) hiện khởi, ý niệm này tác động vào thân khiến cho thân di động. Chỉ có một sự di động, biến chuyển xảy ra do tác động phối hợp của thân và tâm, thế thôi ! Sự kiện này xảy ra "**vô chủ**". Thế nhưng bởi vô minh chấp ngã, Mạt Na thức cộng tác với Ý thức, gán vào sự kiện vô chủ đó một ông chủ, tức cái Ta: "Ta đi".

Thân tứ đại vô chủ, và năm uẩn cũng vô chủ. Cái thân này khi nó bệnh hoạn đau nhức thì nó cứ đau nhức, đâu có ông chủ nào ra lệnh cho nó đau nhức. Khi nó già thì cứ già, đâu có ông chủ hay cái Ta nào có thể nói nó đừng già. Khi gặp hoạn nạn tai ương thì nó cứ suy nghĩ, lo âu, mất ăn, mất ngủ, nhiều khi Ta muốn nó đừng lo nghĩ nữa nhưng nó đâu có nghe lời Ta. Như vậy chúng tỏ rằng Ta đâu phải là chủ của nó. Ấy vậy mà ai nấy đều tin và chấp rằng Ta là chủ của thân và tâm.

Ngay nơi năm uẩn này đã có một sự chấp Ta rồi, và tệ hại hơn nữa, khi đối đầu với thế giới

bên ngoài, tiếp xúc, xung hô, chúng ta không thể nào không dùng chữ Ta. Vì nếu bỏ, không dùng chữ Ta nữa thì ăn nói làm sao bây giờ? Làm sao phân biệt được đâu là anh, đâu là tôi? Đến đây bạn đọc cần nhận định rõ **có hai loại Ta (ngã)**:

1/ Một cái Ta dường như hiện hữu độc lập, tự tánh (le Je intrinsèque) không tùy thuộc vào nhân duyên bên ngoài, giữ vai trò chủ động, sai khiến năm uẩn.

2/ Một cái Ta giả lập (le Je désigné) trên năm uẩn để chỉ định, phân biệt, xung hô cho một cá nhân trong môi trường xã hội, cộng đồng. Nó là một danh từ quy ước (convention) rất cần thiết cho đời sống hàng ngày, thuộc Tục Đế (vérité relative).

Thông thường, vì ít khi nào để ý xem cái Ta hiện hữu kiểu nào, có mấy loại, nên chúng ta chấp lẫn lộn cả hai loại trên. Trong hai cái Ta thì cái Ta dường như hiện hữu độc lập tự tánh là một tà kiến cần phải giải trừ, vì thực sự nó chưa và sẽ không bao giờ hiện hữu (exister). Còn cái Ta giả lập là một quy ước tục đế, nó vô hại một khi đã thấu hiểu Vô Ngã. Các vị A La Hán, Bồ

Tát, sau khi chúng ngộ vẫn tiếp tục dùng chữ Ta (tôi) để xưng hô hay nói chuyện với người khác, nhưng trong tâm của các ngài không còn bám víu vào một cái Ta, không còn bóng dáng của một cái Ta hiện hữu độc lập. Tuy cái Ta giả lập này tự nó không phải là một tà kiến, nhưng nếu không hiểu Vô Ngã thì mỗi lần dùng đến nó như nói: Tôi đi, tôi làm, tôi nói, v.v... chúng ta lại vô tình củng cố thêm sự chấp ngã sâu dày từ đời vô thỉ.

Nói đến đây xem như xong phần "Chữ pháp Vô Ngã". Chúng ta có thể chuyển sang nói chuyện theo Đại thừa để thay đổi không khí.

4/ CÓ HAY KHÔNG?

Đa số hay ưa chuộng Bát Nhã, thích tu theo "Không", ít khi nào nói đến "Có", xem "Có" như một tà kiến, rất kỵ không được nói đến, vì nếu nói đến có thể bị liệt vào Tiểu thừa chấp pháp. "Không" và "Có" là hai khái niệm đối đãi tương sinh. Nếu không có "Không" thì sẽ không

có "Có". "Không" và "Có" giống như hai mặt của một đồng tiền, làm sao có thể tách rời được?

Nhưng trước khi nói chuyện Có và Không, thiết nghĩ cần phải xác định lại ý nghĩa cũng như vị trí của hai chữ này. Như ở phần trước, khi nói đến Vô Ngã, cần phải hiểu Ngã là gì? Ta là gì? Chấp ngã là chấp ngã cái gì? Có là có cái gì? Không là không cái gì? Cũng cùng một danh từ mà nói theo trong Đạo thì một nghĩa, theo ngoài đời thì lại một nghĩa khác. Do đó khi nói chuyện, nhất là chuyện Đạo, cần xác định lại phương diện vị trí, hoặc theo Chân đế tuyệt đối (paramartha) hoặc theo Tục đế tương đối (samvrti) hoặc Tánh (svabhava) hoặc Tướng (laksana). Vẫn biết Tánh không rời Tướng, Tướng không rời Tánh, nhưng nếu nói lẫn lộn thì sinh ra nhiều hiểu lầm.

Thông thường chữ "Có" có nghĩa khẳng định (affirmation), "Không" là phủ định (négation). Thí dụ hỏi: Anh có đi chơi không? Câu trả lời sẽ là hoặc Có hoặc Không. Trong trường hợp này "Có", "Không" là một trợ động từ (verbe auxiliaire), vì "có" là có cái gì? Có (đi chơi). "Đi chơi" là động từ chính. Ngoài ra chữ

"Có" trong tiếng Việt có thể hiểu như một động từ (verbe). "Có" (posséder, avoir) như sở hữu, có được: "Tôi có hai căn nhà". Chữ "Có" còn có nghĩa là có mặt, hiện hữu (exister) như: Cái bàn có hay không? "Không" là một danh từ đối lập của "Có". Dù được dùng như trợ động từ hay động từ chính, chữ "Có và Không" vẫn không nằm ngoài hai nghĩa "Khẳng định" và "Phủ định". Nhưng khẳng định là khẳng định cái gì? Phủ định là phủ định cái gì? Không thể khẳng định hay phủ định suông được! Do vậy, "Có và Không" cần phải đi đôi với một túc từ (complément) mới đủ nghĩa. Song le, trong đời sống hàng ngày, chúng ta có thể bỏ rơi túc từ cũng không sao, vì trong nội dung câu chuyện ta vẫn có thể hiểu được. Nhưng trong Đạo, lời Kinh thường được dịch theo lối Hán-Việt, và nếu không dùng theo văn phạm Việt Nam thì sẽ gây nhiều hiểu lầm. Đó là trường hợp chữ "Không" của Bát Nhã :

"Sắc tức thị không, Không tức thị sắc!"

"Cái bàn có hay không?"

- Cái bàn có mà không!
- Nói như vậy ai mà hiểu cho nổi!

Chữ Không ở đây nó không phải đối lập với Có nữa mà nó phủ định chuyện khác.

Xưa kia, Thần Hội đến giếng Lục tổ Huệ Năng. Tổ có nói câu :

- Ta thấy mà cũng chẳng thấy!

- Thấy là thấy lỗi lầm nơi tâm mình, chẳng thấy là không thấy những việc phải quấy của người khác.

Ở đây đối tượng của thấy và chẳng thấy không phải là một mà là hai thứ khác nhau. Cũng thế "Cái bàn có mà không !" là nghĩa làm sao?

Cái bàn có mà không có thật! Danh từ "có thật" có hai nghĩa, tùy theo Đạo hay theo Đời. Theo Đời, những gì mắt thấy, tai nghe, tay sờ mó được thì gọi là có thật. Theo Đạo Phật thì danh từ có thật không có nghĩa như vậy. "Có thật" có nghĩa là có thật tánh, có tự ngã, tự tánh. Thí dụ: Nếu cái bàn có thật thì dù có đem nó ra băm chẻ, thiêu đốt thì nó vẫn là cái bàn, không thay đổi. Trải qua một trăm tỷ năm, không cần ai làm ra nó, không cần ai tạo ra nó mà tự nó vẫn là cái bàn thì đó gọi là có thật. Nhưng thực tế, nếu đem cái bàn ra băm chẻ, thiêu đốt, nó sẽ không còn là

cái bàn nữa, và như vậy theo đạo Phật thì cái bàn không có thật (n'existe pas vraiment). Không có thật còn có nghĩa là không có tự tánh (n'ayant pas de nature propre).

Cái bàn có mà không có thật đồng nghĩa với cái bàn có hình tướng mà không có tự tánh. Chữ "Có" ở đây có nghĩa hiện hữu (exister) chứ không phải sở hữu (avoir). Cái bàn **có hiện hữu** chứ đâu phải không, vì ai nấy đều nhìn thấy nó. Nó do nhiều nhân duyên hợp lại như gỗ, đinh, cửa, búa, v.v... mới thành. Vì do nhân duyên hợp nên không thể tự có một mình được. Sự không thể tự có một mình được gọi là **không có tự tánh**.

Như vậy khi nói "cái bàn có mà không", chữ "có" và "không" ở đây không phải là hai danh từ đối đãi trực tiếp như chúng ta thường hiểu mà chữ "có" nó khẳng định một chuyện (có hiện hữu) và chữ "không" lại phủ định một chuyện khác (không có tự tánh).

Để tránh trường hợp lầm lẫn cho "có" là đối lập của "không" chúng ta có thể thay thế chữ "có" bằng chữ "ảnh hiện" (apparaître). Về chữ "ảnh hiện", có một thí dụ rất hay trong số mười thí dụ

nói về pháp không của Kinh Đại Bát Nhã, đó là ảo ảnh về sóng nắng (mirage).

Khi đi trong sa mạc, đói khát, nhìn đằng xa, ta thấy có một ao nước. Mừng rỡ chạy vội đến. Nhưng khi đến nơi thì chẳng còn thấy ao nước nào cả ! Ao nước rõ ràng hiện bày trước mắt, nhưng khi tìm lại thì không thấy. Vậy ao nước có hay không có? Nếu bảo là có, vậy sao tìm không thấy? Nếu bảo là không thì sao mắt lại thấy? Vậy phải trả lời làm sao đây? Có hai cách:

1/ Vừa có vừa không.

2/ Không có cũng không không.

Thật ra, không có cũng không không đồng nghĩa với vừa có vừa không. Hai cách trên chúng ta không nên dùng vì nó hơi "Thiền" quá! Nhiều khi chính chúng ta không hiểu mà làm cho người khác cũng không hiểu luôn. Nói chuyện mà không ai hiểu ai thì cuộc nói chuyện trở thành vô ích. Cách cuối cùng là nên trả lời dài dòng nhưng đầy đủ ý nghĩa, tức là: Ao nước có ảnh hiện nhưng không có thật - Đây chính là Sắc tức thị Không. Ao nước tuy không có thật nhưng vẫn ảnh hiện - Không tức thị Sắc.

Theo Chân Đế tuyệt đối thì các pháp không có thật, không có tự tánh, không thể nắm bắt, nên không sinh, không diệt, tương ứng với chữ Chân Không. Nhưng Chân Đế không là Tục Đế. Các pháp tuy không có thật, không có tự tánh, nhưng chúng vẫn duyên khởi, vẫn ảnh hiện và vẫn diệu hữu.

Thế nào là tuyệt đối, là tương đối? Sau một cuộc truy lùng, tìm kiếm cùng cực tới mức tối hậu (*recherche ultime*) mà ta thấy được một điều gì thì điều này được xem là tuyệt đối (*ultime*). Như thí dụ trên: Sau khi tìm kiếm ao nước trong sa mạc, ta không thấy gì cả. Sự không thấy gì cả là một cái thấy tuyệt đối, còn có nghĩa là tối hậu.

Lúc sống bình thường, không cần tìm liếm, quán chiếu mà vẫn thấy, cái thấy này được xem là tương đối (*relative*) tựa như thấy ao nước trong sa mạc.

Cái thấy tương đối (*vue relative*) đều được mọi người chấp nhận dễ dàng như: lửa nóng, nước lạnh, đàn ông, đàn bà, nhà, cửa, v.v... không cần tu hành gì mà cũng thấy được nên gọi là Tục đế (*vérité conventionnelle*). Cái thấy tuyệt đối (*vue ultime*) là cái thấy của các bậc tu hành,

trải qua thời gian quán chiếu mới nhận ra, và nó có khả năng dẹp trừ vô minh và đưa đến giải thoát nên gọi là Chân đế (*vérité ultime*).

Vô Ngã, tức không có cái Ta (tự tánh) thuộc Chân đế, cái Ta (giả lập) thuộc Tục đế.

PHƯƠNG PHÁP TU

Tu tập về Vô Ngã chắc chắn có nhiều phương pháp, nhưng ở đây tôi chỉ xin giới thiệu bạn đọc hai phương pháp mà tôi được học và thực hành. Một phương pháp dùng lý trí suy luận theo Trung Quán và một phương pháp thứ hai là Tứ Niệm Xứ.

1/ THEO TRUNG QUÁN

Sau đây là phương pháp quán chiếu về bốn điểm, hay bốn giai đoạn, một phương pháp thông dụng của phái Hoàng Mạo (Gélugpa), một trong bốn phái chính của Tây Tạng³. Phương pháp này tôi được học tại Tu Viện Nalanda ở Lavour (Toulouse).

³ Tây Tạng ngày nay còn 4 phái chính : Cổ Mật (Nyingma), Áo Vải (Kagyü), Hồng Giáo (Sakya), và Hoàng Mạo (Gélug).

Trước khi tu tập về bất cứ pháp môn nào, chúng ta cần phải phát Bồ Đề Tâm (bodhicitta), tức phát nguyện thành Phật để cứu độ chúng sanh. Vì chúng sanh thấy đều là cha mẹ ta trong vô lượng kiếp, nay vì vô minh che lấp nên vẫn còn say mê lặn hụp trong sinh tử luân hồi. Tiếp theo chúng ta nhớ tưởng và đánh lễ chư Phật, Bồ Tát cùng tất cả thầy tổ trực tiếp hay gián tiếp dẫn dắt và chỉ đạo cho ta và cầu xin các ngài gia hộ cho chúng ta sớm mau giác ngộ. Sau buổi tu tập, chúng ta không nên quên hồi hướng công đức cầu thành Phật, và cầu cho chúng sanh được an vui, hạnh phúc, chóng quay về bờ giác.

Sau đây là bốn giai đoạn quán chiếu:

- 1/ Nhận rõ đối tượng phủ định
- 2/ Quyết trạch
- 3/ Không phải là một
- 4/ Không phải là khác

1/ Nhận rõ đối tượng phủ định

Đối tượng phủ định ở đây chính là cái Ta tự ngã, cái Ta hiện hữu tự tánh. Tới đây tôi xin nhắc lại, **có hai loại Ta**: một cái Ta dường như có thật, hiện hữu tự tánh (le Je intrinsèque), không lệ

thuộc vào nhân duyên, không lệ thuộc vào năm uẩn, nó tựa như là chủ của thân và tâm. Chính cái Ta này là một tà kiến, cấu tạo bởi vô minh, nó là cái Ta cần được phủ định. Nó chưa bao giờ có thật mà chúng sinh bám víu vào nó rồi tạo bao nghiệp khổ đau!

Cái Ta thứ hai là cái Ta giả lập (le Je conventionnel) trên sự phối hợp của năm uẩn, rất cần thiết để phân biệt, chỉ định sự khác biệt giữa từng cá nhân trong một cộng đồng. Một khi hiểu và phủ định được cái Ta thứ nhất, tức cái Ta tự tánh thì cái Ta thứ hai trở thành vô hại.

Cũng cần nói thêm về chữ phủ định, hay bác nghị (réfuter). Đối với một sự vật có thật mà ta từ chối, phủ định cho là không có, thì đó là chấp không hay chấp đoạn (nihilisme). Trong trường hợp cái Ta tự tánh, nó không có thật, chưa bao giờ hiện hữu, nhưng chúng sanh vì vô minh nên cho là có (hiện hữu). Phủ định cái Ta này không phải là từ chối sự thật mà là bác bỏ cái thấy sai lầm. Phủ định được cái Ta này là hiểu Vô Ngã. Vô Ngã có nghĩa là không có cái Ta độc lập hiện hữu. Trước khi muốn phủ định cái Ta này, bạn cần để ý rõ xem nó hiện hữu kiểu

nào, khi nào? Nếu không thì chẳng khác gì đi lòng kẻ trộm mà không biết mặt mũi nó ra sao!

Khi đi chợ, bạn nói : "Tôi đi chợ". Cái Tôi (Ta) này thuộc loại Ta nào? Thuộc loại giả lập, vì thực tế có một cái thân đi chợ. Cái Ta ở đây được xem như đồng hóa với cái thân, tức liên quan, tùy thuộc vào thân. Như vậy cái Ta này không phải là đối tượng phủ định. Bạn hãy đi tìm trong trường hợp nào, cái Ta xuất hiện hoặc hiện hữu một mình, không dính líu hay tùy thuộc vào thân và tâm. Đó là những trường hợp khi bạn bị đau nhức, mắng chửi, hoặc cảm động, ưa thích. Thí dụ nếu có ai chửi bạn, bạn sẽ cảm thấy khó chịu, tức tối: "Tại sao nó lại chửi Tôi?" Chính ngay lúc đó, nếu để ý, bạn sẽ thấy có một cái Tôi (Ta) hiện hữu rõ ràng như độc lập không ăn nhằm gì đến thân hay tâm cả! Cái Tôi đó bị chửi, bị tổn thương chứ không phải cái tâm hay thân bị chửi. Người ta đâu có chửi thân tôi, đâu có chửi tâm tôi, người ta chửi "Tôi" mà! Cái "Tôi" này chính là cái Ta tự tánh, cần phải phủ định, vì nó không có thật mà chỉ là một ảo tưởng (illusion) của tâm.

Nhiều khi đi làm về mệt, bạn tự nhủ: "Ta phải nghỉ ngơi để thân tâm được an ổn thoải mái!" Ngay lúc nói như vậy, bạn có thấy ba phần không? Đó là cái Ta, đóng vai trò chủ động, và thân, tâm hai phần này như là thuộc hạ của cái Ta, bị cái Ta sai khiến. Cái Ta này thuộc loại Ta tự tánh, cần được phủ định.

Trên đây chỉ là hai thí dụ ngắn để thấy thế nào là cái Ta hiện hữu độc lập tự tánh. Trong giai đoạn đầu, bạn hãy tập để ý, ghi nhận trong đời sống hằng ngày, sự xuất hiện cũng như sự hiện hữu của cái "Ta tự tánh" này. Sau một thời gian thuần thục ghi nhận sự xuất hiện của cái Ta tự tánh, bạn có thể dành những buổi thiền tọa để quán chiếu về nó. Vào đầu buổi thiền tọa, bạn hãy theo dõi hơi thở để đưa tâm trở về trạng thái yên tĩnh. Sau khi yên tĩnh rồi, bạn mới "lôi" cái Ta này ra, nghĩa là làm sao cho nó khởi lên trong tâm để quán chiếu, bằng cách nhớ lại vài chuyện buồn, giận, thương, ghét liên quan đến cái Ta. Bạn cần phải tế nhị trong việc "lôi" cái Ta này, vì vấn đề không phải dễ. Trong trường hợp định lực quá mạnh, theo dõi hơi thở chăm chú, an trụ được trong trạng thái yên tĩnh, không muốn khởi

ngĩ chuyện gì khác, thì không thể "lôi" cái Ta này ra được. Ngược lại, nếu định lực chưa đủ, "lôi" cái Ta này ra sớm quá, nó sẽ "lôi" lại bạn, nghĩa là nó sẽ lôi hết chuyện đời của nó ra cho bạn xem, để bạn cùng cười, cùng khóc với nó. Và như thế buổi thiền quán coi như bỏ đi!

2/ Quyết trạch

Thông thường, một vật nếu hiện hữu, thực có thì hoặc nó là một (unité) hoặc là hai (pluralité). Một có nghĩa là cùng một thứ, hai có nghĩa là khác (distinct). Thí dụ cây bút là một, bông hồng là một, nhưng bông hồng và cây bút là hai, vì bông hồng không phải là cây bút. Xin nhắc lại bạn đọc, ở đây chúng ta nói chuyện theo luận lý học (la logique) chứ không nói chuyện Thiền. Theo luận lý học thì một là một, hai là hai, một không phải là hai. Phương pháp quán chiếu ở đây thuộc biện chứng phủ định của Trung quán, nó cũng tuân theo kỷ luật của luận lý học, đặt ra những quy tắc căn bản để bàn cãi, chứ không phải phủ định bừa bãi.

Thí dụ đi đường, gặp cảnh sát hỏi giấy tờ. Bạn sẽ thò tay vào áo để tìm thẻ căn cước. Áo

của bạn có hai túi : phải và trái. Nếu thẻ căn cước có ở trong áo bạn thì nó sẽ phải nằm hoặc trong túi phải hoặc trong túi trái. Nó không thể nào vừa nằm trong túi trái lại vừa nằm trong túi phải được. Thò tay vào túi phải không thấy, thì chắc nó nằm trong túi trái. Và nếu thò vào túi trái không thấy thì bạn phải kết luận rằng thẻ căn cước không có trong áo bạn.

Trở về cái Ta độc lập tự tánh (le Je intrinsèque). Nơi nào có năm uẩn là dường như có cái Ta. Nếu nó hiện hữu, có thật thì nó phải hoặc là một hoặc là hai. Một có nghĩa nó là năm uẩn. Hai có nghĩa là nó khác năm uẩn. Bạn phải công nhận quyết trạch chỉ có hai trường hợp này thôi, không thể có trường hợp thứ ba, thứ tư nào khác được. Nó không thể nào vừa là năm uẩn lại vừa khác năm uẩn được. Nếu nó không phải là một, cũng không phải là hai thì bạn phải quả quyết rằng nó không có thật, không hiện hữu.

3/ Không phải là một

Nếu cái Ta tự tánh là một với năm uẩn, tức nó chính là năm uẩn. Ở đây có hai trường hợp:

hoặc nó là một với cả năm uẩn, hoặc nó là một với riêng từng uẩn.

a/ Cái Ta là một với cả năm uẩn: Cái Ta là một. Năm uẩn là hai vì Sắc không phải là Thọ, Thọ không phải là Tưởng, Tưởng không phải là Hành, Hành không phải là Thức. Một không thể là hai được. Đây là một điều phi lý. Vì nếu Ta là năm uẩn thì năm uẩn phải là một (thú), tức Sắc là Thọ, là Tưởng, là Hành, là Thức. Nếu Sắc là Hành thì cái tay phải biết suy nghĩ, nếu Sắc là Tưởng thì ngón chân cũng nhìn thấy được cảnh vật.

b/ Cái Ta là một với riêng từng uẩn: Nếu Sắc là Ta thì bốn uẩn kia là ai? Nếu Ta là thân thì Ta không thể cùng lúc là tâm được. Bạn hẳn còn nhớ chuyện thể căn cước và hai cái túi? Ở đây cần nhắc lại một lần nữa, cái Ta mà chúng ta đang bàn luận không phải là cái Ta giả lập mà là cái Ta hiện hữu độc lập tự tánh. Tự tánh có nghĩa không tùy thuộc vào nhân duyên, tự nó có một mình, tức là một. Mà một thì không thể vừa là cái này vừa là cái kia được.

Một số trong chúng ta thường cho tâm là Ta. Nhưng nếu tâm là Ta thì thân là ai? Nếu Ta

là tâm thì Ta không thể cùng lúc là thân được, mà nếu không là thân vậy khi đau chân tại sao lại nói: "Tôi đau chân"? Đây là điều phi lý thứ hai.

c/ Có một số cho rằng cái Ta nằm ở trong năm uẩn và chạy tới lui. Nếu bạn ở trong một căn nhà năm phòng, đồng ý bạn có thể chạy tới lui từng phòng, nhưng bạn cũng phải thấy được những gì trong từng phòng chứ! Vậy nếu cái Ta nằm ở trong năm uẩn và chạy tới lui thì cái Ta cũng phải thấy được tim, gan, phèo, phổi, v.v... chứ? Do đó đây cũng là một điều phi lý.

d/ Nếu bảo Ta là một với năm uẩn, tức là một với thân tâm, vậy sao lại nói : "thân của Tôi", "tâm của tôi"? Nói như vậy có nghĩa là thân, tâm và Tôi là hai thứ khác nhau.

e/ Nếu bảo Ta là một với năm uẩn, là một với thân tâm, vậy khi Ta muốn gì, thì thân, tâm phải như thế ấy chứ! Vậy khi bụng đau, sao Ta không bảo cái bụng hết đau đi?

Trên đây chỉ là vài thí dụ phủ định cho thấy rằng cái Ta tự tánh không phải là một với năm uẩn.

4/ Không phải là khác

Tối đây xin định nghĩa thêm về chữ "khác".

"Khác" có hai loại:

1/ Khác (distinct) nghĩa là không giống nhau. Thí dụ: bánh xe "khác" với cái xe, nhưng bánh xe không phải biệt lập với cái xe, vì bánh xe và cái xe vẫn có một sự liên quan với nhau.

2/ Khác biệt (indépendant, séparé) có nghĩa là hoàn toàn biệt lập, cách lập. Thí dụ: bông hồng và cái xe là hai vật "khác biệt" (distinct et séparé) vì bông hồng không liên quan gì đến cái xe.

Cái Ta giả lập khác với năm uẩn nhưng không khác biệt với năm uẩn, vì nó là danh từ giả lập của năm uẩn, tương tự như thí dụ bánh xe và cái xe.

Cái Ta đang bàn luận ở đây là cái Ta hiện hữu độc lập tự tánh, và chữ "khác" dùng cho nó bao gồm cả hai nghĩa khác và khác biệt. Chữ "tự tánh" (nature propre, intrinsèque) quan trọng lắm, vì nếu không hiểu rõ thì pháp quán chiếu này sẽ trở thành một cuộc suy luận trí thức suông. Như đã nói ở trên, tự tánh có nghĩa là tự

nó có một mình, không tùy thuộc vào yếu tố, nhân duyên nào khác cả.

Nếu cái Ta tự tánh khác với năm uẩn, tức là giữa hai bên không có sự liên quan nào, thì như vậy ta có thể tách rời đâu là Ta tự tánh và đâu là năm uẩn. Giống như bông hồng với cây bút là hai, tức hoàn toàn khác biệt nên ta chỉ có thể chỉ đâu là bông hồng, đâu là cây bút.

Nếu tách rời năm uẩn ra, bạn có thể chỉ đâu là Ta được không? Không thể được! Như vậy năm uẩn và Ta tự tánh không phải là hai, không phải khác.

Như bạn với cái bàn là hai, tức biệt lập nên khi lấy dao chặt cái bàn bạn đâu có thấy đau. Cũng vậy nếu cái Ta và năm uẩn là hai, tức khác nhau thì đem dao chặt chân, cái Ta cũng phải không thấy đau chứ! Nhưng thực tế thì sao?

Vậy cái Ta và năm uẩn không phải là hai, cũng không phải khác. Rời năm uẩn ra không thể tìm đâu là cái Ta được.

Đến đây xin tóm lược lại để bạn đọc dễ nhớ về bốn giai đoạn:

1/ Xác định rõ ràng có cái Ta (tự tánh).

- 2/ Nhận định nếu cái Ta có thì nó phải là một hoặc là hai với năm uẩn (thân, tâm).
- 3/ Tìm cái Ta nơi năm uẩn không thấy.
- 4/ Tìm cái Ta ngoài năm uẩn cũng không thấy.

Sau khi tìm kiếm trong năm uẩn, ngoài năm uẩn, không thấy cái Ta đâu thì bạn hãy trụ ở trong trạng thái "không thấy Ta" này. Đây có thể gọi là "Vô Ngã thiền" (Meditation du non-soi). Nếu chẳng may, bị vọng niệm khởi lên làm mất trạng thái trên thì bạn phải quán lại từ đầu, tức đi tìm cái Ta xem nó ở đâu. Tìm đến mức không thấy nó đâu thì bạn lại trụ ở trong trạng thái "không thấy Ta" đó càng lâu càng tốt. Trong trạng thái này, không phải là không có gì, ngoan không (néant, nothingness) mà nó chỉ là trạng thái "không thấy có Ta". Trụ trong trạng thái này càng lâu thì sự bám víu vào cái Ta tự tánh càng tiêu mòn. Sau khi xả thiền, bạn vẫn đi đứng, nằm ngồi, nói năng, nhưng cái dư lực (effet) của "Vô Ngã thiền" sẽ khiến tâm bạn không còn lầm tưởng vào sự hiện hữu thật có của cái Ta tự tánh nữa, mà nó thấy rõ chỉ có cái Ta giả lập mà thôi.

Vấn đề trọng yếu đầu tiên của phép quán này là phải hiểu rõ sự khác biệt giữa hai cái Ta: cái Ta hiện hữu tự tánh và cái Ta giả lập. Nếu hiểu thì sự quán chiếu mới có căn bản và kết quả. Cũng cần phân biệt giữa hiểu (giải, liễu) và thành tựu (chứng đắc). Hiểu Vô ngã là hiểu và tin chắc không có cái Ta tự tánh, nó không có nghĩa là đắc đạo thành A La Hán hay Bồ Tát liền. Hiểu mới chỉ là bước đầu, cần phải tiếp tục tu tập quán chiếu không ngừng cho đến khi hoàn toàn thâm nhập Vô Ngã, nhắm mắt, mở mắt, đi đứng, nói năng, tất cả thời đều không thấy có cái Ta tự tánh, tâm luôn như ở trong "Vô ngã thiền", đây mới được xem là chứng đắc hay thành tựu Vô Ngã. Xin bạn đọc cẩn thận vì đây không phải là việc dễ làm. Tu hành nói lý thì dễ, nhưng thực sự tu tập sẽ thấy rất là khó!

Phép quán Vô Ngã theo Trung Quán thuộc về suy luận nên cần dùng nhiều đến lý trí. Nếu bạn thấy chưa đủ trí huệ thì bạn có thể cầu tới ngài Văn Thù Sư Lợi (Manjusri) vì ngài là hiện thân của Đại Trí Bát Nhã và cũng là thầy của chú Phật ba đời. Trong giới Phật tử Việt Nam chúng

ta thường ít có để ý đến vị Bồ Tát này, đa số chỉ biết cầu đến Bồ Tát Quan Âm để ngài cứu khổ, cứu nạn. Nhưng cứu khổ cứu nạn ai chứ? Nhìn kỹ chúng ta cầu cứu đến ngài chỉ vì lo cho cái Ta khốn nạn, sợ nó bị bệnh tật, tai nạn, đau khổ, v.v... Nhưng tại sao đau khổ chứ? Tại vì vô minh chấp ngã tạo nghiệp, mà tạo nghiệp thì không thoát khỏi quả báo. Nếu có trí huệ thì sẽ không tạo nghiệp, mà không tạo nghiệp thì làm gì có quả báo đau khổ? "Bồ Tát sợ nhân, chúng sinh sợ quả", không chịu trau dồi trí huệ, cứ lo tạo nghiệp để đến khi gặp quả khổ thì rên la cầu cứu khổ!

Xưa ở các Phật học viện Ấn Độ, Tây Tạng, Mông Cổ, trước khi buổi học bắt đầu, tất cả học tăng đều xưng tán, đánh lễ Văn Thù Bồ Tát, trì tụng câu chú 7 chữ, cầu ngài gia hộ cho họ xa lìa vô minh chấp ngã, chấp pháp, trí huệ sớm khai mở để thấu hiểu thực tánh các pháp.

Ngày nay nếu bạn muốn, sáng sớm sau khi rửa mặt súc miệng, bạn có thể xưng tán và trì tụng câu chú của ngài, ít nhất 7 lần, hoặc 21 lần hoặc 100 lần. Cầu ngài gia hộ cho bạn trí huệ khai mở, học hành sáng suốt, xa lìa vô minh...

*Con xin đảnh lễ
 Văn Thù Sư Lợi
 Đấng Pháp vương tử
 Thầy của chú Phật
 Gia hộ cho con
 Trí huệ khai mở
 Xa lìa vô minh
 Sớm mau giác ngộ.*

"Om A Ra Pa Tsa Na Dhi" (7, 21, 100 lần).

Khi kết thúc câu chót, bạn đọc Om A Ra Pa Tsa Na Dhi Dhi Dhi Dhi Dhi Dhi Dhi ... Dhi. Đọc chữ Dhi một hơi càng nhiều càng tốt.

Mỗi lần nghiên cứu Kinh Luận hoặc quán chiếu Vô Ngã, Không Tánh, bạn nên trì tụng và tưởng đến ngài, chắc chắn trí huệ sẽ tăng trưởng. Tuy nhiên theo truyền thống Kim Cang thừa Tây Tạng muốn tu tập hiệu nghiệm thành công thì phải hội đủ ba điều: lễ quán đảnh (dbang, initiation), sự truyền khẩu (lung, transmission orale) và sự giải thích (tri, commentaire). Nếu chỉ trì tụng thần chú thôi thì không cần phải đủ cả 3 điều trên nhưng ít nhất cũng phải có sự truyền khẩu thì trì tụng mới linh ứng. Do đó, một ngày

nào có duyên gặp các vị sư Tây Tạng, bạn nhớ xin các ngài truyền khẩu cho câu chú trên.

2/ THEO TỨ NIỆM XỨ

Tứ Niệm Xứ là một phương pháp hành thiền xuất phát từ Kinh Niệm Xứ (Satipatthana Sutta) là kinh thứ 10 trong Trung Bộ Kinh (Majjhima Nikaya) và Kinh Đại Niệm Xứ (Mahasatipatthana Sutta) kinh thứ 22 trong Trường Bộ Kinh (Digha Nikaya).

Ngoài ra trước đây ba năm tôi có viết quyển "Thiền Tứ Niệm Xứ" trình bày và giới thiệu phương pháp tu tập Tứ Niệm Xứ. Song le, trong quyển đó đã không đề cập đến Tam Pháp Ấn (Vô thường, Khổ, Vô Ngã) mà chỉ nhấn mạnh về cách thức tu tập chánh niệm (sự ghi nhận khách quan), đó chẳng qua có dụng ý muốn bạn tự tu tập, chứng nghiệm lấy hoặc nếu không thì đi tìm thầy chỉ giáo.

Lần này cũng nói về Tứ Niệm Xứ nhưng nhấn mạnh tới khía cạnh liên quan đến Vô Ngã.

Thế nào là Tú Niệm Xú?

Tú Niệm Xú là bốn lãnh vực (xú) quán niệm gồm: thân, thọ (cảm giác), tâm và pháp. Quán niệm có nghĩa là chú tâm quan sát và ghi nhận.

Khi chú tâm quan sát ghi nhận thân thể và những gì liên quan đến thân thể thì gọi là niệm thân (kayanupassana).

Khi chú tâm quan sát ghi nhận những cảm thọ thì gọi là niệm thọ (vedananupassana).

Khi chú tâm ghi nhận và quan sát những trạng thái tâm thức thì gọi là niệm tâm (cittannupassana).

Khi chú tâm quan sát ghi nhận các pháp đối tượng của tâm thì gọi là niệm pháp (dhamma-nupassana).

Điều chính yếu ở đây là niệm (sati) và sự chú tâm quan sát (anupassana), nên gọi là quán niệm. Sự quán niệm ở đây cần phải được làm một cách khách quan, nên còn được gọi là chánh niệm (samma-sati). Chữ chánh có nghĩa là khách quan, ghi nhận đúng như thật, không phân biệt thêm bớt vọng tưởng của mình vào.

1/ Niệm thân

Hành giả quán niệm thân thể nơi thân thể. Quán niệm về thân thể bao gồm sự ghi nhận quán sát về: hơi thở vô ra, bốn oai nghi (đi, đứng, nằm, ngồi), các động tác thông thường (ăn cơm, mặc áo, v.v...), tử đại và chín giai đoạn tan rã của một tử thi.

2/ Niệm thọ

Hành giả quán niệm cảm thọ nơi cảm thọ, có nghĩa là giác tỉnh chú tâm ghi nhận một cách khách quan những cảm giác hay cảm thọ của mình: vui sướng (lạc thọ), đau khổ (khổ thọ), hoặc không vui sướng cũng không đau khổ (xả thọ), xem chúng khởi lên ra sao và biến mất như thế nào. Thí dụ khi có một cảm giác vui, hành giả liền biết và ghi nhận: "có một cảm giác vui" và như thế hành giả hay biết các cảm thọ khác và chúng nghiệm chúng một cách tỉnh giác đúng như thật.

3/ Niệm tâm

Hành giả quán niệm tâm thức nơi tâm thức. Mỗi khi trong tâm có những ý nghĩ hay tư tưởng

phát sanh thì hành giả phải liền ý thức và ghi nhận chúng. Những tư tưởng ở đây có thể là tốt, là xấu, thiện hay bất thiện. Hành giả quan sát, theo dõi một cách khách quan, nhìn cả hai mà không luyến ái hay bất mãn.

4/ Niệm pháp

Hành giả quán niệm đối tượng tâm thức nơi đối tượng tâm thức. Đối tượng tâm thức ở đây bao gồm: ngũ cái tức năm hiện tượng ngăn che (tham dục, sân hận, hôn trầm, trạo cử, nghi hối), năm nhóm tụ hợp hay ngũ uẩn (sắc, thọ, tưởng, hành, thức), sáu giác quan và sáu loại đối tượng (mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý và hình sắc, âm thanh, mùi hương, vị nếm, xúc chạm, tư tưởng), bảy yếu tố của sự ngộ đạo, thất giác chi (niệm, trạch pháp, tinh tấn, hỷ, khinh an, định, hành xả), bốn sự thật cao quý Tứ diệu đế (khổ đau, nguyên nhân đưa đến khổ đau, sự chấm dứt khổ đau và con đường dẫn đến sự chấm dứt khổ đau).

Cũng cần nhấn mạnh là pháp Tứ Niệm Xứ phải được thực hành một cách khách quan, có nghĩa là hành giả chỉ quan sát suông mà không

nên dính mắc vào đề mục, không khởi tâm ưa ghét với đề mục.

Trên đây là phần trình bày sơ lược ý Kinh, riêng về phương pháp thực tập, xin bạn tìm đọc quyển "Thiền Tứ Niệm Xứ".

3/ TỨ NIỆM XỨ và VÔ NGÃ

Tu tập chuyên cần, tinh tấn Tứ Niệm Xứ đúng như pháp, chắc chắn sẽ đưa đến chứng ngộ Tam Pháp Ấn, tức bản chất vô thường, khổ, vô ngã của năm uẩn. Theo kinh nghiệm bản thân, người tu tập Tứ Niệm Xứ cần có một vài căn bản khái niệm về giáo lý Phật Đà, nếu không thì phải được hướng dẫn trực tiếp bởi một Thiền Sư thì sự tu tập mới mau đem lại kết quả. Khi lựa chọn tu tập một pháp môn nào, ta cần phải biết nó sẽ dẫn đến kết quả nào. Một pháp môn chỉ là một phương tiện đưa ta đến mục đích. Nếu muốn hiểu và chứng nghiệm Vô Ngã thì Tứ Niệm Xứ là một phương tiện rất hay, thuộc trực giác, nó giúp

hành giả cảm nhận trực tiếp sự vô chủ, vô thường của năm uẩn, không cần phải dùng lý trí suy luận.

1/ Niệm thân

Khi đi, hành giả niệm, ghi nhận: "Đi! Có sự đi! Hoặc chân bước!" Ban đầu bạn có thể không để ý, nhưng sau một thời gian thực tập, bạn sẽ nhận ra sự ghi nhận này, nó trực tiếp cho bạn thấy chỉ có sự đi là một thực tại, Trong đó không có **Ai** đang đi! Không có **Ta (Tôi)** đang đi! Vì sao thế? Vì đó là một động tác **vô chủ**, là sự phối hợp chuyển động của thân và tâm. Nếu nhìn kỹ, bạn sẽ thấy trong động tác đi đó, khởi đầu bằng một ý niệm "muốn đi", và ý niệm này tác động vào thân khiến chân nhúc nhích, di chuyển. Sự phối hợp giữa tâm (ý niệm muốn đi) và thân (chân) tạo ra sự đi. Do đó sự đi vô chủ, không có một ai đang đi!

2/ Niệm thọ

Khi ngồi thiền lâu, bỗng nhiên cảm thấy đau nhúc nơi chân. Bạn không nên niệm: "Tôi đau chân, hoặc chân tôi đau". Vì sao? Vì thực tế

không có một cái Tôi nào đau chân, và cũng không có cái chân nào là của Tôi! Chỉ có một cảm giác đau nhức đang phát sinh nơi chân và cảm giác này sẽ trải qua bốn giai đoạn: phát sinh, tăng trưởng, suy yếu, tan biến. Nếu bạn đã có một chút khái niệm về "62 tà kiến chấp Tôi" thì sự niệm "Tôi đau chân, hoặc chân tôi đau" là cả một điều phi lý.

"Không có Tôi đau chân" vậy Ai đau chân? Không có ai đau chân cả! Chỉ có một cảm giác đau đang phát sinh và một cái tâm (ý thức) đang ghi nhận mà thôi!

3/ Niệm tâm

Trong lúc hành thiền, nếu có một ý niệm tham dục khởi lên, bạn phải tỉnh giác ghi nhận liền: "Có một ý niệm tham dục đang khởi lên trong tâm" hoặc "Đây là một ý niệm tham dục". Sau khi niệm xong bạn phải chú ý xem ý niệm đó còn tiếp tục hay đã tan biến. Nếu còn tiếp tục thì bạn cũng tiếp tục ghi nhận sự diễn tiến của nó. Trong sự ghi nhận này không có một cái Ta nào tham dục, và cũng không có Ai tham dục. Chỉ có một ý niệm tham dục vừa khởi lên trong

tâm mà thôi. Nhờ hiểu như vậy, bạn sẽ không bực tức, không xấu hổ, và thoát ra khỏi sự kềm tỏa của ái dục một cách dễ dàng, không cần phải đè nén hay dẫn vật.

Với những người chưa bao giờ tu tập chánh niệm, chưa bao giờ biết ghi nhận quán chiếu sự hiện khởi của tâm ý, thì khi có một ý niệm tham dục khởi lên, họ sẽ không hay biết, và như thế ý niệm đó tiếp tục tăng trưởng lôi kéo họ. Nếu chẳng may bên ngoài lại có đối tượng kích thích, thí dụ như một người đàn bà đẹp, thì cái ý niệm tham dục kia sẽ thoát ra ngoài thân và có thể đưa tới sự hành dục, nếu không gặp một ngoại cảnh hay nghịch cảnh cắt ngang nó.

Ái dục, sắc dục là một chướng ngại rất lớn cho người tu hành cầu giải thoát. Người có chí, cần phải quán chiếu thật nhiều về Vô Ngã và sự bất tịnh nơi thân thể con người hầu thoát khỏi sự chi phối của ái dục.

Với những người đam mê sắc dục, họ cần quan sát cho kỹ! Sự giao hợp nam nữ mà người đời thường gọi là ân ái chẳng qua chỉ là một sự xúc chạm giữa hai xác thịt vô chủ làm phát sinh ra một cảm thọ cũng vô chủ!

Khi một thanh sắt nung đỏ nhúng vào nước phát ra tiếng xèo xèo. Thử hỏi tiếng xèo xèo đó của ai? Của sắt hay của nước?

Khi hai hòn đá lửa đập mạnh vào nhau toé lửa, vậy lửa đó thuộc hòn đá nào?

Cũng vậy người đời vô minh, không hiểu sự vô ngã, vô chủ của các pháp, lầm chấp cho rằng có Ta là người hành dục, thân là Ta, cảm thọ khoái lạc là Ta, là của Ta nên bám víu tìm cầu ái dục để thỏa mãn cái Ta chưa từng hiện hữu.

4/ Niệm pháp

Trong phần niệm pháp của Kinh Niệm Xứ có đưa ra năm đề mục quán niệm, nhưng ở đây tôi chỉ đưa ra vài thí dụ cụ thể liên quan đến Vô Ngã.

Đang ngồi thiền, bỗng nhiên bên ngoài có tiếng động như tiếng xe hơi, lúc đó hành giả niệm: "nghe, nghe, nghe" (đó là nương theo nhĩ căn) hoặc niệm: "có tiếng động" (đó là nương theo thanh trần).

Ngoài giờ ngồi thiền, nếu bạn bị ai mắng chửi thì bạn cũng niệm như trên: "nghe, nghe, nghe" hoặc "có tiếng chửi".

Thật ra bạn không nên niệm "có tiếng chửi", vì niệm như vậy không được khách quan cho lắm. Song nếu hiểu và quán chiếu nhiều về Vô Ngã thì bạn cũng có thể niệm như vậy, không hại gì ! Và lại, dù muốn dù không, ý thức của người thường luôn luôn hoạt động không ngừng nghỉ, ngoại trừ các trường hợp như ngủ mê, chết giả, v.v... do đó khi nghe tiếng chửi, không thể nào mà không biết đó là tiếng chửi!

Có tiếng chửi, nhưng không có thủ phạm! Không có **ai chửi ai**! Nếu nhìn khách quan bạn sẽ thấy: bên kia có một niệm sân khởi lên, tác động vào thân, phối hợp với hơi, bụng, cổ họng, miệng, lưỡi, v.v... phát ra tiếng nói, hay đúng hơn là một chuỗi âm thanh. Và bên này có tai nghe thấy tiếng (nhĩ tưởng), biết rõ từng tiếng nói gì (nhĩ thức) và sau cùng biết đó là tiếng chửi (ý thức). Trên đây chỉ tạm gọi ý thôi, quán chiếu lâu ngày bạn sẽ thấy cái gọi là chửi chỉ là **một chuỗi nhân duyên hiện hành vô chủ**. Vấn đề ở đây là làm thế nào thấy được từng phần cấu tạo của

chuỗi nhân duyên này. Muốn vậy bạn phải quán chiếu về Vô Ngã và thực tập chánh niệm, tức quan sát ghi nhận bốn lãnh vực.

Tu tập đúng đắn Tú Niệm Xú, hành giả sẽ có cái nhìn khách quan đối với sự vật. Không còn cho thân là Ta nên không còn nâng niu, ái nhiễm nó nữa. Không còn cho những cảm thọ là Ta, nên không chạy theo khoái lạc, và cũng không xua đuổi khổ thọ. Không còn làm cho những ý niệm, tư tưởng, suy nghĩ là Ta nên không còn bị tham, sân, si, vui, buồn, tủi, nhục chi phối. Không còn cho các pháp là của Ta, liên quan đến Ta nên không còn bám víu, thủ xả.

Tóm lại hành giả sẽ sống tự tại giải thoát, "không còn bám víu vào bất cứ sự vật gì trên thế gian", vì không còn bám víu vào cái Ta và những cái của Ta nữa.

Sau khi quán chiếu thuần thực Vô Ngã, bạn có thể dùng chữ "Ai?" làm phương tiện nhắc nhở mỗi khi bị vô minh, phiền não, ái dục cám dỗ. Thí dụ như khi cơn giận nổi lên liền hỏi: "Ai đang tức giận"? Sau đó nhìn thẳng vào cái Ai đó

thì sẽ thấy nó chỉ là một ảo giác và nó tự tan biến lấy. Hoặc thường xuyên quán chiếu theo kinh Vô Ngã Tướng như sau:

- Thân xác này không phải là ta hay của ta
- Cảm thọ này không phải là ta hay của ta
- Sự tưởng này không phải là ta hay của ta.
- Những ý nghĩ này không phải là ta hay của ta
- Sự nhận thức này không phải là ta hay của ta.

SỰ QUAN TRỌNG CỦA VÔ NGÃ

Đến đây khỏi cần nói, chắc bạn đọc cũng ý thức được tầm quan trọng của Vô Ngã. Giáo lý Vô Ngã là nền tảng, là căn bản của tất cả pháp tu khác và cũng là mục tiêu chúng đắc của các bậc A la Hán, và Bồ tát (vì có Bồ tát nào mà còn chấp ngã?)

* Tu hành mà không hiểu Vô Ngã thì đâu có làm chùa to, tượng lớn và ngoài miệng tuy không nói nhưng trong tâm vẫn âm thầm cho chùa to, tượng lớn kia là do Ta làm và là của Ta. Và như thế, chùa càng to thì cái Ta càng lớn, mà cái Ta càng lớn thì ngày nào giải thoát?

* Giữ giới mà không hiểu Vô Ngã thì giới luật trở thành gò bó, cấm đoán và cái Ta sẽ bực bội, khó chịu. Hoặc nếu giữ giới tinh nghiêm thì sinh tâm kiêu mạn khinh thường những người khác.

* Tu Thiền mà không hiểu Vô Ngã thì dù có ngồi thiền nhập định suốt ngày, suốt đêm, đắc được thần thông đi nữa cũng không hơn gì ngoại

đạo. Nhiều khi còn móng tâm cho là ta đã chứng đắc này nọ.

* Hiểu Vô Ngã thì không còn soi mói tìm lỗi của người khác, không còn khen mình chê người. Khi gặp chuyện tranh chấp, xích mích, không còn đổ lỗi cho ai cả, vì biết không có ai là thủ phạm.

* Hiểu Vô Ngã thì làm các việc phước thiện như bố thí, cúng dường sẽ không cần chùa hay thầy phải ghi tên mình vì hiểu rõ không một cái Ta hay Ai bố thí cúng dường cả, mà chỉ thấy có một sự bố thí. Trong Bát Nhã gọi đó là Bố Thí Ba La Mật.

* Hiểu Vô Ngã thì việc giữ giới trở thành tự nhiên, vì không còn cái Ta nào bị gò bó hay cấm đoán.

* Hiểu Vô Ngã thì tự nhiên sẽ hiểu và xa lìa bốn tướng: ngã, nhân, chúng sinh, thọ giả của Kinh Kim Cang.

* Tu Thiền mà hiểu Vô Ngã thì không còn bị vọng tưởng làm mê hoặc. Khi những ý niệm tốt xấu khởi lên trong tâm liền biết rõ: "Đó chỉ là những ý niệm hiện khởi !" ngoài ra không có một cái Ta nào tốt hay xấu.

Vô Ngã là một chánh kiến cần được hiểu và thực hành trên con đường tu Phật. Tuy nhiên, hiểu Vô Ngã không phải là xong, đó chỉ là căn bản, là bước đầu, chúng ta vẫn phải tiếp tục trau dồi giới, định, huệ, tu tập tất cả hạnh lành mà không chấp vào một cái Ta. Tập bỏ bớt việc đời để có nhiều thời giờ quán chiếu nội tâm, sống cuộc đời vô ngã vị tha.

LỜI CUỐI

Tập sách này không phải là một tiểu luận về Vô Ngã, mục đích của nó chỉ đơn giản giới thiệu đến bạn đọc hai phương pháp tu tập Vô Ngã, nên tôi đã không trích dẫn nhiều từ kinh sách. Nếu muốn biết nhiều về giáo lý, bạn đọc có thể tìm hoặc tham khảo thêm những sách ở phần Thư Mục.

Tuy có học được ít nhiều với các bậc thầy, nhưng vì căn cơ chậm lụt, lại thêm tánh còn mãi chơi với cỏ cây mây nước nên những điều nói ra không tránh khỏi sai lầm và thiếu sót. Kính xin các bậc cao minh từ bi hoan hỷ lượng thứ cho. Nếu có chút phần nào hợp với chánh pháp, có thể làm lợi ích cho độc giả, cũng xin hồi hướng công đức cầu cho mọi loài biết thông cảm thương yêu lẫn nhau, xa lìa chấp ngã, hận thù.

PHỤ LỤC

KINH VÔ NGÃ TƯỞNG

(Anattalakkhana-sutta)

Thích Trí Siêu dịch từ "Sermons du Bouddha"
de Mohan Wijayaratna. Edition du Cerf

Tôi được nghe như vậy: một thuở nọ, Đức Thế Tôn đang ngụ tại vườn Nai, ở Isipatana gần Bénarès. Lúc bấy giờ Thế Tôn nói với năm vị Tỷ Kheo:

Này các thầy, sắc không phải là ta, là tự ngã. Nếu sắc là ta thì sắc sẽ không gây đau khổ (bệnh tật) và đối với thân thể ta có thể ra lệnh: "Thân tôi phải như thế này hay như thế kia theo ý tôi". Thế nhưng, bởi vì thân thể không phải là ta, nên nó không tránh khỏi bệnh tật và không ai có thể ra lệnh cho thân thể: "Thân tôi phải như thế này hay như thế kia theo ý tôi".

Này các thầy, cảm thọ không phải là ta, là tự ngã. Nếu cảm thọ là ta thì cảm thọ sẽ không gây đau khổ phiền não và đối với sự cảm thọ ta có thể ra lệnh: "Cảm thọ của tôi phải như thế này hay như thế kia theo ý tôi". Thế nhưng, bởi vì cảm thọ không phải là ta, nên nó không tránh khỏi đau khổ phiền não và không ai có thể ra lệnh cho cảm thọ: "Cảm thọ của tôi phải như thế này hay như thế kia theo ý tôi".

Này các thầy, tri giác không phải là ta, là tự ngã. Nếu tri giác là ta thì tri giác sẽ không gây đau khổ phiền não và đối với tri giác ta có thể ra lệnh: "Tri giác của tôi phải như thế này hay như thế kia theo ý tôi". Thế nhưng, bởi vì tri giác không phải là ta, nên nó không tránh khỏi khổ đau phiền não và không ai có thể ra lệnh cho tri giác: "Tri giác của tôi phải như thế này hay như thế kia theo ý tôi".

Này các thầy, tâm tư không phải là ta, là tự ngã. Nếu tâm tư là ta thì tâm tư sẽ không gây đau khổ phiền não và đối với tâm tư ta có thể ra lệnh: "Tâm tư của tôi phải như thế này hay như thế kia theo ý tôi". Thế nhưng, bởi vì tâm tư không phải là ta, nên nó không tránh khỏi khổ đau phiền não và không ai có thể ra lệnh cho tâm tư: "Tâm tư của tôi phải như thế này hay như thế kia theo ý tôi".

Này các thầy, ý thức không phải là ta, là tự ngã. Nếu ý thức là ta thì ý thức sẽ không gây đau khổ phiền não và đối với ý thức ta có thể ra lệnh: "Ý thức của tôi phải như thế này hay như thế kia theo ý tôi". Thế nhưng, bởi vì ý thức không phải là ta, nên nó không tránh khỏi khổ đau phiền não và không ai có thể ra lệnh cho ý thức: "Ý thức của tôi phải như thế này hay như thế kia theo ý tôi".

Này các thầy, các thầy nghĩ sao? Sắc là thường hay vô thường?

- Sắc là vô thường, thưa Thế Tôn.
- Cái gì vô thường là khổ hay sướng?
- Là khổ, thưa Thế Tôn.
- Như vậy, đối với cái gì vô thường, khổ, chịu sự biến hoại, người ta có thể nói: "Cái này là của ta, cái này là ta, cái này là tự ngã của ta" được chăng?
- Không thể được, thưa Thế Tôn.
Các thầy nghĩ sao? Cảm thọ là thường hay vô thường?
- Cảm thọ là vô thường, thưa Thế Tôn.
- Cái gì vô thường là khổ hay sướng?
- Là khổ, thưa Thế Tôn.
- Như vậy, đối với cái gì vô thường, khổ, chịu sự biến hoại, người ta có thể nói: "Cái này là của ta, cái này là ta, cái này là tự ngã của ta" được chăng?
- Không thể được, thưa Thế Tôn.
Các thầy nghĩ sao? Tri giác là thường hay vô thường?
- Tri giác là vô thường, thưa Thế Tôn.
- Cái gì vô thường là khổ hay sướng?
- Là khổ, thưa Thế Tôn.
- Như vậy, đối với cái gì vô thường, khổ, chịu sự biến hoại, người ta có thể nói: "Cái này là

của ta, cái này là ta, cái này là tự ngã của ta" được chăng?

- Không thể được, thưa Thế Tôn.

Các thầy nghĩ sao? Tâm tư là thường hay vô thường?

- Tâm tư là vô thường, thưa Thế Tôn.

- Cái gì vô thường là khổ hay sướng?

- Là khổ, thưa Thế Tôn.

- Như vậy, đối với cái gì vô thường, khổ, chịu sự biến hoại, người ta có thể nói: "Cái này là của ta, cái này là ta, cái này là tự ngã của ta" được chăng?

- Không thể được, thưa Thế Tôn.

Các thầy nghĩ sao? Ý thức là thường hay vô thường?

- Ý thức là vô thường, thưa Thế Tôn.

- Cái gì vô thường là khổ hay sướng?

- Là khổ, thưa Thế Tôn.

- Như vậy, đối với cái gì vô thường, khổ, chịu sự biến hoại, người ta có thể nói: "Cái này là của ta, cái này là ta, cái này là tự ngã của ta" được chăng?

- Không thể được, thưa Thế Tôn.

Này các thầy, như thế thì tất cả những gì thuộc sắc thân quá khứ, vị lai hay hiện tại, ở trong hay ở ngoài, thô hay tế, xấu hay tốt, xa hay gần, tất cả

những gì là sắc thân cần phải được nhận định theo chánh trí huệ, đúng như thật: "Cái này không phải của ta, cái này không phải là ta, cái này không phải là tự ngã của ta".

Cũng thế, tất cả những gì thuộc cảm thọ, tri giác, tâm tư và ý thức quá khứ, vị lai hay hiện tại, ở trong hay ở ngoài, thô hay tế, xấu hay tốt, xa hay gần, tất cả những gì là cảm thọ, tri giác, tâm tư, ý thức, cần phải được nhận định theo chánh trí huệ, đúng như thật: "Cái này không phải của ta, cái này không phải là ta, cái này không phải là tự ngã của ta".

Khi nhận định sự vật như thế, này các thầy, người hành giả thông minh xa lìa và nhàm chán sắc thân, xa lìa và nhàm chán cảm thọ, tri giác, tâm tư và ý thức. Do nhàm lìa nên vị ấy không còn ham muốn. Do hết ham muốn nên được giải thoát. Khi được giải thoát, trí huệ khởi lên: "Đây là sự giải thoát" và vị ấy biết: "Tái sinh chấm dứt, phạm hạnh đã thành, điều nên làm đã làm, không còn trở lại thế gian này nữa".

Khi Đức Thế Tôn nói xong, năm vị Tỳ Kheo đều hoan hỷ. Trong lúc đang nghe giảng, tâm của năm vị được hoàn toàn giải thoát khỏi ái luyến và ô nhiễm.

Và lúc bấy giờ, trên thế gian này có được sáu vị A La Hán.

Thư Mục

Tài liệu tham khảo

Asvagosha:

Gurupancasika, Fifty verses of Guru-devotion.
Library of Tibetan works and archives,
Dharamsala, India.

Candrakirti:

- Madhyamikavatara, L'entrée au milieu.
Edition Dharma 1985
- Prasannapada Madhyamikavrti.
Adrien-Maisonneuve 1959

Dhammaratana T. Thera:

The Doctrine of Non-Self (Anatta)
Université de Paris 8. 1987

Etienne Lamotte:

- Samdhinirmocana sutra
Adrien-Maisonneuve. Paris 1935
- Mahaprajnaparamitasastra
Institut Orientaliste. Louvain 1949

Guéshé G. Dreyfus:

La vacuité selon l'école Madhyamika
Institut Vajrayogini. 1988

Geshe Lhundup Sopa & Jeffrey Hopkins:

Practice and Theory of Tibetan Buddhism
Rider-London.

Junjiro Takakusu:

The essentials of Buddhist Philosophy
Motilal Banarsidass. Delhi 1975

Kensur Lekden:

Meditation of a Tibetan tantric Abbot.
Library of Tibetan works and archives.

Khenpo Tsultrim Gyamtso:

Méditation sur la Vacuité.
Institut d'études bouddhistes Mahayana.

Louis de La Vallée Poussin:

- Abhidharmakosa de Vasubandhu.
Institut Belge des Hautes Etudes chinoises.
- Vijnaptimatratasiddhi.
Librairie Orientaliste Paul Guethner 1928.

Nyanaponika Thera:

Satipatthana.

Adrien-Maisonneuve. Paris 1945

Stefan Anacker:

Seven works of Vasubndhu.

Motilal Banarsidass. Delhi 1984

Surendra Nath Das Gupta:

Philosophical Essays

Motilal Banarsidass. Delhi 1982

Thích Minh Châu:

- Thắng Pháp Tập Yếu Luận I & II

- Trường Bộ Kinh, tập III.

Chùa Kỳ Viên Hoa Thịnh Đốn 1987.

Thích Nhất Hạnh:

- Vấn Đề Nhận Thức trong Duy Thức Học

Phật Học Viện Quốc Tế, 1980

- Kinh Pháp Ấn. Lá Bối.

Thích Đức Niệm:

Câu Xá Luận Cường Yếu.

Phật Học Viện Quốc Tế, 1985

Thích Trí Siêu:

- Thiên Tú Niệm Xú.

Chùa Đức Viên, San Jose 1987

- Bồ Thí Ba La Mật.

Chùa Đức Viên, 1988

- Đại Thủ Ấn.

Nhà in Lam Sơn, 1989

Thích Huyền Vi:

The Four Abhidhammic Reals.

Institut de Recherche Linh-Son 1982

Thurman:

Life and Teaching of Tsongkhapa

Library of Tibetan works and archives.

Venkata Ramanan:

Nagarjuna's Philosophy

Motilal Banarsidass. Delhi 1966

Vincente Fatone:

The Philosophy of Nagarjuna.

Motilal Banarsidass. Delhi 1981

Walpola Rahula:

- L'Enseignement du Bouddha.

Collection Points. Paris

- Abhidharmasamuccaya d'Asanga.

Ecole française d'extrême orient. 1980

VÀI NÉT VỀ TÁC GIẢ

Thầy Thích Trí Siêu sinh năm 1962 tại Sài Gòn. Năm 1985 nhập chúng tu học tại Tự-Viện Linh-Sơn, tỉnh Joinville-le-Pont, Paris. Năm 1987 thọ Cụ túc giới với Hòa Thượng Thích Huyền-Vi.

Mặc dù xuất thân từ Đại Thừa nhưng thầy đã du phương tham vấn và tu học thêm với nhiều truyền thống Phật giáo khác như: Nguyên Thủy, Zen, và Kim Cang thừa Tây Tạng. Nhờ kinh nghiệm tu học với nhiều truyền thống khác nhau nên Thầy có một cái nhìn tổng quát và dung hợp về Đạo Phật, không phân chia tông phái Đại Thừa hay Tiểu Thừa, Tịnh Độ hay Thiên tông. Thầy không chủ trương xiển dương riêng một pháp môn nào. Mục đích của thầy là giảng nói về Đạo Phật để mọi người nương theo đó tu tập cho cuộc đời bớt khổ.

Để chia sẻ kinh nghiệm tu học của mình, thầy đã viết và dịch:

- Thiên Tứ Niệm Xứ
- Bồ Thí Ba La Mật
- Đại Thủ Ấn

- Vô Ngã
- Bồ Tát Hạnh
- Xin Cứu Độ Mẹ Đất
- Đạo Gì?
- Góp Nhặt
- Ý Tình Thân
- Tâm Và Ta
- Dòng Đời Vô Tận