

Ba đặc tướng trong đời sống

Phạm Kim Khánh

1. Khổ

Đức-Phật sanh ra là Thái-tử Siddhattha (Sĩ-Đạt-Ta hay Tất-Đạt-Đa), một người như tất cả mọi người. Vào năm 35 tuổi, Ngài khước từ cuộc sống trên nhung lụa của cung vàng điện ngọc và trở thành Đạo-sĩ Gotama (Cồ-Đàm).

Sau sáu năm theo học với các vị đạo-sư trứ danh thời bấy giờ và thực hành các pháp khổ hạnh đến mức cùng cực mà không thấu đạt được kết quả mong muốn, Đạo-sĩ Gotama tìm đến một nơi vắng vẻ tại Uruvela (Ưu Lô Tàn Loa), giữa khu rừng tươi tốt, bên cạnh một giòng sông ngoạn mục, rồi ngày đêm trầm tư mặc niệm, gom tâm quan sát từng yếu tố vật chất và tinh thần của chính bản thân mình Ngài tìm ra Ánh sáng Chân-Lý, trở thành Phật, bậc Chánh Đẳng Chánh Giác.

Từ đó, trong 45 năm trường Đức-Phật Gotama đi cùng khắp miền Bắc xứ Ấn-Độ, từ làng này đến làng khác, từ tỉnh nọ đến tỉnh kia, đi trên các con đường lớn và các nẻo nhỏ, để mang lại cho nhân loại bức thông điệp hòa bình và an tịnh, bủa rộng vòng hào quang từ-bi và trí tuệ vô-lượng vô-biên của Ngài bao trùm tất cả sanh linh. Tôn giáo do Ngài sáng lập được gọi là Phật-Giáo.

Như vậy, Phật-Giáo xuất phát từ nhân sinh, hướng về nhân sinh, nhằm phục vụ nhân sinh. Đức-Phật không đặt nền tảng giáo lý trên sự sợ sệt một oai lực huyền bí siêu thế nào, cũng không dạy hàng tín đồ phải mong nhờ sự giúp đỡ nào từ bên ngoài, hay trông cậy nơi sự cứu rỗi nào từ trên ban xuống. Ngài dạy chẳng nên vội tin chắc một điều gì là chân lý chỉ vì điều ấy đã được ghi chép trong kinh sách, hay vì điều ấy do một nhân vật quan trọng hoặc có uy quyền truyền dạy, chí đến lời của chính Ngài, cũng không nên vội vã tin càng mà phải luôn luôn dùng lý trí phân tách, quan sát, xét đoán kỹ lưỡng, tận tường, phân biệt đâu là lẽ phải rồi mới quyết định tin cùng không. (xem kinh Kalāma Sutta, Anguttara Nikāya, Tăng Nhứt A Hàm, quyển I, trang 189)

Ngài dạy muốn tìm chân lý hãy hướng vào bên trong bản thân mình, bởi vì: "Trong tấm thân nhỏ bé (nguyên văn: Tấm thân dài một sải) này, cùng với

những tri giác và những tư tưởng, Như-Lai tuyên bố thế-gian, nguồn gốc của thế-gian, sự chấm dứt thế-gian và con đường dẫn đến chấm dứt thế-gian".
(Kinh Rohitassa Sutta)

Danh từ Loka mà ở đây được phiên dịch là thế-gian hàm xúc ý nghĩa thế-gian đau khổ và đau khổ là kinh nghiệm của thế-gian bên trong ta. Dukkha là danh từ Pāli mà Đức-Phật đã dùng để chỉ cái thường được phiên dịch là đau khổ. Vậy, để được rõ ràng hơn ta hãy tìm hiểu ý nghĩa bao hàm trong chữ Dukkha. Trong quyển "The Buddha and His Teachings", Đại-Đức Nārada giải thích:

"Đứng về phương diện cảm giác Dukkha là cái gì làm cho ta khó chịu đựng ("Du" là khó, "Kha" là chịu đựng). Nếu xem như một chân-lý trừu tượng, Dukkha hàm xúc ý nghĩa khinh miệt "Du", và trống rỗng "Kha". Thế-gian nằm trong sự đau khổ và như vậy là đáng khinh miệt, không đáng cho ta bám níu vào. Thế-gian là một ảo ảnh, không có thực chất. Do đó, thế-gian là rỗng không, hư vô. Vậy, Dukkha có nghĩa là một hư vô đáng khinh miệt, không đáng cho ta luyến ái và bám níu vào".

Trong bài thuyết trình về Tứ-Diệu-Đế (The Significance of The Four Noble Truths; Wheel Publication No. 123), đạo hữu cư sĩ Gunaratna giải thích danh từ Dukkha như sau:

"Danh từ Dukkha gồm hai thành phần: "Du " và "Kha". "Du" là một tiếp đầu ngữ hàm xúc ý nghĩa xấu, thấp kém, đê tiện, hèn hạ hay tầm thường. "Kha" là trống rỗng, hay nông cạn. Hai thành phần này hợp chung lại ám chỉ một cái gì xấu, không đáng được ưa thích, bởi vì nó trống rỗng, không có thực chất, huyền ảo, không làm thỏa mãn và thường được phiên dịch là "Đau Khổ" hay "Khổ-Não". Tuy nhiên, hai chữ đau khổ và khổ-não chỉ bao hàm những ý niệm về một trạng thái khó chịu, tinh thần hay vật chất, mà không diễn đạt trạng thái rỗng không, huyền ảo và không thực của phạm ngữ Dukkha.

Dukkha không những phải khiêu gợi trong tâm ta những ý niệm không làm thỏa mãn của sự vật trên thế-gian, trạng thái không thực và dĩ nhiên, đưa đến tuyệt vọng, phiền muộn và bất ổn của tất cả những gì tạo nên khung cảnh sống của chúng ta. Dukkhabao gồm trạng thái chênh lệch, chao động và xáo trộn triền miên nối tiếp mà tất cả chúng sanh phải chịu vì không tìm được trong thế gian này sự bền vững, ổn định và thường còn. Tất cả sự vật bên trong và bên ngoài ta đều ở trong trạng thái luôn luôn sanh rồi diệt, diệt rồi

sanh, vô cùng tận, tạo nên cảnh "bất toại nguyện" và
"bất ổn định" của toàn thể vũ trụ".
Trong bài Pháp đầu tiên, gọi là Kinh Chuyên Pháp Luân,
Đức-Phật mô tả cái khổ như sau:

"Hỡi này các Tỳ-Khưu, bây giờ, đây là chân-lý cao thượng về sự khổ. Sanh là khổ, già là khổ, bệnh là khổ, chết là khổ, sống chung với người mình không ưa thích là khổ, xa lìa người thân yêu là khổ, mong muốn mà không được là khổ. Tóm lại, bám níu vào thân ngũ-uẩn là khổ".

Một câu chuyện thuật lại như sau:

"Người kia đi quanh quần giữa một khu rừng mênh mông, đầy chông gai và đá nhọn. Trong khi lang thang bất định, anh sực nhìn lại phía sau và thấy một thớt voi đang rượt theo. Giật mình, anh vọt chạy. Voi đuổi theo.

Chạy đến một cái giếng cạn anh định nhảy xuống để tránh voi. Nhưng dưới đáy giếng có một con rắn độc. Thớt voi vẫn lù lù trờ tới. Hoảng hốt, anh chụp lấy một dây rừng từ cây cao lòng thòng trên miệng giếng và vội vã leo phăng lên, bắt chập gai nhọn đầy trên sợi dây quàu trầy cả mình mẩy và tay chân. Lúc ấy anh chàng ngược mặt nhìn lên, thấy một ổ ong.

Bầy ong bay tủa ra vây đánh anh. Phía trên nữa có hai con chuột, một trắng, một đen, đang cặm cùi gặm nhấm sợi dây mà anh đang đeo trên đó. Vừa lúc ấy, một giọt mật từ ổ ong rơi xuống ngay vào miệng anh. Bây giờ, quên cả thớt voi đang rượt, con rắn độc đang nằm dưới đáy giếng, sợi dây có gai nhọn quàu trầy cả mình mẩy, bầy ong đang vây đánh và hai con chuột, tượng trưng cho ngày và đêm, đang gặm nhấm sợi dây đời sống, anh mê mết thọ hưởng giọt mật một cách thỏa thích...".

Đó là hình ảnh của cuộc sống mà chúng ta đang sống: Người lang thang lạc bước giữa rừng là chúng ta. Khu rừng mênh mông đầy chông gai là kiếp nhân sinh trong vòng luân hồi. Thớt voi tượng trưng cho Tử Thần. Con rắn độc nằm dưới đáy giếng là sự già nua. Sợi dây rừng đầy gai nhọn là sự sinh.

Bầy ong là những nỗi khổ đau luôn luôn đe dọa sự an lành của chúng ta. Giọt mật hình dung những thú vui hiếm hoi trong đời sống. Hai con chuột, một trắng, một đen là ngày và đêm.

Quả thật vậy, cuộc sống của chúng ta trong vòng luân hồi không giống như một vườn hoa tươi đẹp, lộng lẫy màu sắc và bát ngát hương trầm, mà tựa hồ như một khu rừng mênh mông đầy chông gai và đá nhọn. Trên bước viễn du

trong vòng luân hồi, từ vô lượng kiếp, chúng ta vẫn còn đang lặn hụp trong những kiếp sống triền miên tiếp diễn mà không tìm được đường thoát.

Hạnh phúc mà phần đông chúng ta mong tìm chỉ là sự thỏa mãn một vài ước vọng. Nhưng vừa khi đạt đến điều mong mỏi ta lại ước mơ điều khác và cứ như thế không ngừng. Chúng ta không bao giờ được thỏa mãn trọn vẹn vì không bao giờ biết là đủ. Lẽ dĩ nhiên, một ước vọng không được toại nguyện làm cho ta đau khổ. Nhưng dầu có được toại nguyện đi nữa, ta lại lo âu, bận tâm suy nghĩ để gìn giữ, sợ nó mất đi. Trong cảnh cơ hàn, ta ước mong được sang trọng giàu có, rồi khi được giàu sang ta lại lo sợ phải nghèo đói cơ cực.

Nhưng trong cuộc sống vô thường tạm bợ này có thú vui nào tồn tại mãi mãi, có hạnh phúc nào trường tồn. Mặt trời mọc ở phương Đông chỉ để lặn ở phương Tây, hoa nở tốt tươi buổi sáng để rồi úa tàn về chiều, mọi cuộc sum họp vui vầy đều phải chấm dứt trong phân tán chia lìa, vừa lúc sanh ra đời đã phải mang theo mầm mống chết. Chừng ấy nỗi sầu muộn càng sâu đậm.

Trong thế-gian huyền ảo, tạm bợ, vô-thường, ngã chấp và đầy tham vọng này chúng ta không thể tìm được hạnh phúc thật sự, trường tồn vĩnh cửu. Sanh, già, bệnh, chết là những gì mà trong đời sống không ai có thể tránh khỏi. Và bốn trạng thái đau khổ ấy được tượng trưng trong câu chuyện bằng sợi dây, con rắn, gai nhọn trên sợi dây và thốt voi.

Cái sanh mà trong câu chuyện, được tượng trưng bằng sợi dây đầy gai nhọn phải được hiểu là sự sống và sự sống trong một kiếp bắt đầu lúc vừa được thọ thai, không phải lúc lọt lòng mẹ. Vài người tưởng tượng thai bào như một nơi chốn ấm cúng đầy đủ tiện nghi, hay như một tịnh thất đượm nhuần tình thương mà con người ần rút vào đó một thời gian để tịnh dưỡng tâm linh. Trong thực tế, được thọ thai vào lòng mẹ không giống như hiện thân vào nằm trong một đóa hoa sen đẹp đẽ, tinh khiết và có mùi thơm dịu dàng.

Trái lại, tứ bề là những gì nhơ nhớp, tanh hôi. Không có gì là hấp dẫn cho cả mẹ lẫn con. Sau chín tháng mười ngày chịu đựng mọi đau khổ, nằm trong một cái bọc, em bé thoát lòng mẹ và được kéo lôi ra, tống vào đời. Một lần nữa, mẹ và con vô cùng đau đớn. Mẹ nhăn nhó rên siết, con cất tiếng chào đời bằng giọng la khóc, trong khi mọi người khác hân hoan thỏa thích đón mừng.

Khi nói sanh là khổ, không phải chúng ta chỉ nghĩ đến nỗi khổ nhọc hiềm nguy gây nên do cảnh mang nặng đẻ đau mà sâu xa hơn, ta phải nhận thức

rằng chính cái sanh là đầu dây mối nhợ, là khởi duyên, tạo cơ hội cho cái khổ bám vào. Nếu không sanh tức không có sự sống và không có sự sống tức là không có khổ. Vì lẽ ấy mục tiêu cứu cánh của người Phật-tử là thoát ra khỏi vòng sanh tử luân hồi, tức thoát ra khỏi mọi khổ đau.

Nhưng bản chất tự nhiên của chúng sanh là cố bám vào sự sống, giống như anh chàng bị gai quàu trầy cả mình mẩy mà vẫn đeo chắc lấy sợi dây, vì ái-dục là một năng lực vô cùng hùng mạnh, luôn luôn tiềm tàng ngủ ngầm bên trong tất cả mọi người. Chính ái-dục, thô kịch hay vi tế, thúc đẩy ta đeo níu, cố bám chắc vào sự sống dưới mọi hình thức và do đó, dẫn dắt ta mãi mãi phiêu bạt trong biển trầm luân.

Đã sanh ra tất trưởng thành và đi dần vào cảnh già nua. Trong câu chuyện, con rắn độc nằm dưới đáy giếng tượng trưng cho tuổi già. Danh từ "Jarā" mà Đức-Phật dùng ở đây không phải chỉ riêng tuổi già mà hàm xúc ý niệm "đi dần đến tuổi già" hay "hư hoại". Như vậy có sự biến đổi từ lúc còn trong bào thai chớ không đợi đến lúc lọt lòng mẹ. Lẽ dĩ nhiên, thân thể hao mòn tiêu tụy, răng long, tóc bạc, má cốp da nhăn, mắt mờ tai điếc, tinh thần suy kém, trí não lu mờ, quên trước lộn sau... là cảnh già nua phát lộ ra ngoài và nổi bật một cách hiển nhiên mà tất cả mọi người đều thấy.

Nhưng từ khi thọ thai, chúng ta luôn luôn biến đổi, liên tục trưởng thành, không ngừng trở thành một cái gì mới, rồi đi dần đến cảnh già nua, diệt vong và tan rã.

Tất cả mọi sự vật được cấu thành đều phải hư hoại và diệt vong. Lẽ dĩ nhiên, thể xác của chúng ta, do nhiều thành phần lớn nhỏ cấu hợp, ắt phải bị hoại diệt. Đó là đau khổ (Dukkha) đối với những ai hằng bám níu vào cơ thể vật chất của mình, chấp rằng đây là "Tôi", cái này là "của Tôi". Chúng ta có thể nhìn sự hư hoại của thân, tức Dukkha, dưới ba phương diện. Trước là một phần của thân hư hoại, không thể hoạt động như ý ta muốn, như mất cánh tay hay một cái chân bại絮, một bộ phận trong mình bị tê liệt... và hằng trăm triệu chứng ương yếu khác.

Trường hợp thứ nhì là giác quan hư hỏng, như đui mù, câm điếc chẳng hạn. Và thứ ba là trí não, hư hoại như thần kinh rối loạn, mất trí nhớ, trở nên lãng trí không còn hiểu biết rõ ràng. Tất cả những trạng thái hư hoại ấy đều dẫn đến đau khổ. Nhưng nếu so sánh, hai phương diện hư hoại đầu, đầu rất khó chịu đựng, vẫn không sâu xa bằng phương diện thứ ba. Ta có bị tật nguyên cách nào, trạng thái đau khổ chỉ kéo dài trong một kiếp sống, trong khi

người mà tâm linh hư hoại ắt không đủ sáng suốt để đi theo con đường của
Giáo-pháp và như vậy phải chịu khổ đau triền miên
trong nhiều kiếp sinh tồn.

Nhiều bạn trẻ rất hãnh diện với thân hình cường tráng khỏe mạnh của mình,
vẫn không thích nghĩ đến tuổi già, để trọn vẹn thọ hưởng những thú vui của
thời niên thiếu. Nhưng dầu ta có nghĩ đến nó cùng không, nó vẫn ở đâu đây.
Con rắn độc vẫn luôn luôn nằm dưới đáy giếng.

Tình trạng già nua đến với ta từng giây, từng phút và thâm ngấn đời sống
chúng ta trong từng chập tư tưởng. Bao nhiêu người trong chúng ta, chịu
bình tâm suy niệm về hiện tượng chết?

Có sanh, có sống là có bệnh. Bệnh hoạn là việc dĩ nhiên trong đời sống và
trong câu chuyện, được tượng trưng bằng những gai nhọn trên sợi dây. Dầu
già, dầu trẻ hay bất luận ở lứa tuổi nào ta cũng có thể lâm bệnh.
Tâm thân ô trược này chỉ là nơi nương tựa của bao nhiêu bệnh hoạn
tật nguyên. Đức-Phật dạy:

"Hãy nhìn cái thể xác đẹp đẽ này, một khối đau đớn, một đồng bệnh tật,
được người ta bận tâm đến nhiều nhưng không chứa đựng gì
bền vững, không có gì tồn tại".

Có những bệnh tật của thể xác, cũng có những bệnh tinh thần. Cả hai, bệnh
tinh thần hay thể xác, đều là nguyên nhân sanh khổ. Vào thời Đức-Phật có
một cụ già tên Nakulapita, một hôm đến bạch với Ngài:

"Bạch Hóa Đức Thế-Tôn, nay con đã già yếu, thân thể gầy còm, đi đứng lụm
cụm, tuổi quá cao. Con đã đến mức tận cùng của kiếp sống, thường bệnh
hoạn và luôn luôn ương yếu. Cúi xin Đức Thế-Tôn mở lượng từ-bi khuyên
dạy, an ủi con thế nào để con có thể an hưởng phước báu lâu dài".

- "Đúng vậy, này ông Thiện Nam, quả thật thân thể của ông đã yếu đuối mỗi
mòn. Tuy nhiên này ông Thiện Nam, người nào mang thân này mà khoe
khoang rằng mình hoàn toàn mạnh khỏe, chỉ trong chốc lát thôi, người ấy
cũng là điên cuồng. Như vậy này ông Thiện Nam, ông hãy tu tập suy niệm
như sau, "dầu thân xác này có ương yếu, ta sẽ không để cho tâm bệnh hoạn".
Cụ già Nakulapita nghe được lời dạy của Đức-Phật thì lòng phấn khởi, hoan-
hỷ đánh lễ Ngài rồi ra đi. Và cụ đến bạch với Ngài Sāriputta (Xá-Lợi-Phất)

xin Ngài giải thích thêm thế nào là thân thể bệnh hoạn mà tâm cũng bệnh hoạn và thế nào là thân bệnh mà tâm không bệnh.

Đức Sāriputta dạy: "Nơi đây (trong trường hợp này), này ông Thiện-Nam, người không phân biệt rõ ràng Giáo-pháp, không tu tập theo lời dạy của Giáo-pháp, xem thân thể này là chính mình (là tự ngã) thấy tự ngã của mình nằm trong thân thể, thân thể trong tự ngã. Người ấy nói: "Tôi là thân này, thân này là của tôi và ý tưởng ấy thâm nhiễm lâu ngày nhiều kiếp như vậy.

Đến khi thân thể biến đổi, tàn tạ và ngày càng trở nên tồi tệ thêm, theo định luật vô-thường, bất ổn định, dính liền với mọi sự vật, mọi kiếp sinh tồn, thì cảm nghe buồn rầu, âu sầu, đau khổ. Người ấy ta thán, than vãn, tuyệt vọng. Người ấy xem Thọ, Tướng, Hành, Thức là tự ngã, xem chính mình nằm trong Thọ, Tướng, Hành, Thức, hoặc xem Thọ, Tướng, Hành, Thức nằm trong chính mình và nói: "chính ta là ngũ-uẩn, ngũ-uẩn là ta, cái này là Thọ, Tướng, Hành, Thức của ta" và cứ thế ý niệm tự đồng hóa với ngũ-uẩn thâm nhiễm người ấy.

Do đó, khi Thọ, Tướng, Hành, Thức, biến đổi ... vì bản chất của nó là bất ổn định và luôn luôn biến đổi thì người ấy buồn rầu ta thán, âu sầu và tuyệt vọng. Đó, này ông Thiện-Nam, là thân bệnh hoạn mà tâm cũng bệnh hoạn. Và bây giờ, thế nào là thân ương yếu bệnh hoạn mà tâm cường tráng khỏe mạnh? Người được giáo dục đầy đủ, tu tập thuần thực trong Giáo-pháp của bậc Thánh Nhân, người ấy xem thân này không phải là tự ngã và tự ngã không nằm trong thân này. Người ấy không nói "Tôi là thân này, thân này là tôi", mà cũng không bị ý niệm ấy thâm nhiễm. Như vậy, khi thân biến đổi và tàn tạ người ấy không âu sầu, không phiền muộn...

Cùng thế ấy, người ấy không xem Thọ, Tướng, Hành, Thức là chính mình, cũng không xem tự ngã mình nằm trong bốn uẩn ấy. Người ấy không bị ý niệm kia thâm nhiễm và không nói, "Thọ, Tướng, Hành, Thức là tôi, tôi là Thọ, Tướng, Hành, Thức". Vì không thâm nhiễm những ý niệm sai lạc ấy, khi Thọ, Tướng, Hành, Thức biến đổi người ấy không
âu sầu, không phiền muộn..."

Một nguyên nhân khác đưa đến đau khổ (Dukkha) mà không ai có thể tránh là cảnh sanh tử biệt-ly, bởi vì chết là nghìn thu vĩnh biệt. Trên bước thênh thang trong vòng luân hồi đã bao lần ta chết và đã bao lần ta khóc cái chết của một người thân. Hãy lắng nghe đạo hữu Huỳnh Thanh Long ngỏ lời nhắn nhủ người khách lữ hành đang lạc lối giữa rừng:

"Hỡi người khách lữ hành trên cõi thế
Đi lang thang vô định đã bao đời!
Vòng tử sanh sanh tử, nẻo luân hồi
Trong Tam Giới xoay đi rồi chuyển lại!
Vô lượng kiếp khóc cha rồi khóc mẹ
Khóc vợ con, quyến thuộc kẻ thân yêu
Khóc cửa nhà, tài sản sớm tiêu điều!
Từ vô thi khóc than bao cảnh khổ
Những giọt lệ đắng cay người đã đổ
Còn nhiều hơn nước mặn khắp trùng dương!
Hỡi người khách lữ hành trên cõi thế
Đi lang thang vô định đã bao đời!
Vòng tử sanh sanh tử, nẻo luân hồi
Trong Tam Giới kiếp này rồi kiếp khác!
Từ vô thi mỗi đời người bỏ xác
Khắp địa cầu phủ trắng đồng xương khô!

Sanh, Trụ, Diệt là định luật chung của muôn loài vạn-vật. Trong thế-gian hiện tượng này có cái chi luân luôn tồn tại? Có cuộc sum họp nào mãi mãi vững bền? Có cuộc sống nào không đi dần đến cái chết? Cứng rắn như sắt đá, to lớn như hành tinh, hung dữ như ác thú, khôn ngoan như loài người, tất cả đều phải hoại diệt. Cũng như từ cành cây có nhiều trái rơi rụng, trái non có, trái già có, trái chín mùi có, cùng thế ấy, từ cành cây của đời sống ta có thể rơi lìa bất luận ở lứa tuổi nào, từ sơ sinh, thiếu sinh, tráng sinh, vv...

Chỉ đến khi niên cao tuổi lớn. Già chết, trẻ chết, giàu sang chết, quyền quý chết, bần hàn chết, tối tăm ngu muội chết, thông minh sáng suốt chết... cái chết không dành riêng cho một người, một gia đình, một xóm làng, một quốc gia hay dân tộc nào mà đó là số phận của tất cả mọi chúng sanh trong Tam-Giới, từ Dục-Giới, Sắc-Giới đến Vô-Sắc-Giới, từ hạng ngạ quỷ, cầm thú, đến Chư-Thiên, Chư Phạm-Thiên. Chúng ta bước vào đời và trưởng thành giữa những người thân yêu: nào cha mẹ, ông bà, nào cô bác, cậu dì, nào anh chị em, nào thân bằng quyến thuộc, thầy cô, xóm giềng, vv...

Chúng ta thương yêu nhau, vui cười với nhau, rồi lần lượt mỗi người ra đi một ngã, tùy theo cái nghiệp của mình. Đến như thế nào, ra đi đường thế ấy. Chúng ta đến một thân một mình, với hai bàn tay trắng. Cũng một thân một mình chúng ta sẽ ra đi với hai bàn tay không. Đối với phần đông chúng ta, chết là diễn biến đau khổ trọng đại nhất trên đời vì chúng ta suy tư sai lạc. Trong thực tế cái chết không giống như một chặng

trình hung dữ ẩn núp đâu đây trong lùm bụi, bên đường, chực chờ lúc ta trở tới là chụp lấy ăn thịt. Cái mà ta gọi là chết chỉ là cái gì đã xảy đến ta vô số lần trong kiếp sống, chỉ khác ở một điểm là lần này hiện tượng chết biểu lộ dưới một hình thức hiển hiện hơn. Sách Thanh Tịnh Đạo (Visuddhi Magga) dạy rằng trong ý nghĩa cùng tột, chúng sanh chỉ sống trong thời gian của một chập tư-tưởng (chập tư-tưởng hay sát-na tâm, được giải thích là một phần triệu triệu của khoảng thời gian một cái chớp):

"Tựa hồ như bánh xe lăn trên mặt đất, trong mỗi điểm thời gian vòng bánh xe chỉ chấm đất ở một điểm. Cùng thế ấy, kiếp sống của chúng sanh chỉ tồn tại trong khoảnh khắc của một chập tư-tưởng hay như ta thường gọi một sát-na tâm. Khi chập tư-tưởng ấy chấm dứt, chúng ta nói rằng chúng sanh ấy chấm dứt".

Như vậy, trong từng khoảnh khắc của kiếp sống chúng ta đang chết và đang tái sanh. Vì mê muội, không phân biệt được bản chất của cái chết tạm thời trong mỗi khoảnh khắc nên chúng ta lo sợ một cái chết đặc biệt, xảy đến vào phút cuối cùng của kiếp sống, mà không thấy rằng đó chỉ là sự chấm dứt tạm thời của một hiện tượng tạm thời. Trong câu chuyện kể trên, cái chết được hình dung như thót voi luôn luôn theo bèn gót người đi lang thang bất định giữa khu rừng bát ngát mê mông của đời sống".

Sanh, già, bệnh, chết là những cái khổ mà mặc dầu không ai tránh khỏi, chỉ đến với ta vào giai đoạn nào. Ta chỉ sanh ra và chết một lần, chỉ trở nên già nua vào lúc xế chiều của cuộc sống và trừ phi phải bị một chứng bệnh kinh niên bất khả trị, ta chỉ lâm bệnh từng lúc. Nhưng còn những đau khổ khác có tánh cách thường xuyên hơn, được Đức-Phật mô tả trong bài

Kinh Chuyển Pháp Luân như sau:

"... sống chung với người mình không ưa thích là khổ, xa lìa người thân yêu là khổ, mong muốn mà không được là khổ. Tóm lại, bám níu vào thân ngũ-uẩn là khổ". Đó là những phiền phức và đau khổ khác không ngớt ve vãn để phá tan tình trạng an-lạc của ta. Trong câu chuyện là bây ông không ngừng bay vù vù bao phủ khách lữ hành đang lạc lối trên cõi thế.

Phải sống chung với người mình không ưa thích là một điều khổ. Chung sống với một người điên, với kẻ sát nhân hung bạo tàn ác, với một tên trộm luôn luôn chực chờ để đánh cắp một vật gì của mình, với người có tánh lăng loàn lang chạ, người gian dối, thô lỗ cộc cằn, người có tính đâm thọc, đem chuyện đầu kia về dèm pha ở đầu này, sống với người say sưa, hư hèn mất

nết, vv... đều là khổ. Vả lại "người mình không ưa thích" ở đây có thể là một con thú, hay một vật làm cho mình khó chịu, cũng có thể là thời tiết quá lạnh hay quá nóng, hoặc nữa là một công việc làm để sinh sống mà mình không thích. Tất cả những hoàn cảnh ấy đều là nguyên nhân đưa đến đau khổ".

Cùng một thế ấy, phải xa lìa người thân kẻ yêu là nguyên nhân gây đau khổ khác không thể tránh. Con xa cha mẹ, cha mẹ xa con, chồng lìa vợ, vợ lìa chồng, bạn bè xa cách, quyến thuộc chia lìa đều là khổ. Nhưng có hợp là có tan, đó là lẽ tự nhiên. Cảnh sum họp trên thế-gian là tạm bợ.

Và đời sống của chúng ta, gặp gỡ nhau trên thế-gian cũng chỉ là tạm thời. Tất cả những mối liên hệ trong gia đình, trong xã-hội, như cha mẹ, anh em, chồng vợ, bạn bè quyến thuộc, vv... tất cả đều tạm bợ. Nếu trong trường hợp trên: sống với người không ưa thích, chúng ta bị thương tích vì mũi tên có tâm thuốc độc "Sân hận" thì ở trường hợp này, xa lìa người thân yêu mũi tên bắn vào mình ta lại tâm thuốc độc "Tham ái".

Chúng ta mến yêu, muôn mãi mãi sống một bên những người, những sinh vật, hay những vật dụng mà ta thương mến hay ưa thích, nhưng rồi tham vọng ấy không được thỏa mãn trọn vẹn và chúng ta thất vọng và đau khổ.

Trong một thế-gian mà tính khát khao tham muốn và gắn bó luyến ái luôn luôn ngự trị và cảnh phân tán chia lìa là điều không thể tránh thì làm thế nào chúng ta có thể vượt thoát ra khỏi được hai hình thức đau khổ này? Chúng ta hàng ngày lặn hụp bơi lội trong biển vô-thường và trong lúc ấy, chính chúng ta cũng không ngừng biến đổi, thì chắc chắn là chúng ta phải chịu hai loại đau khổ thường xuyên này.

Như vậy, bằng cách này hay cách khác, chúng ta không thể tránh khỏi cảnh "mong muốn mà không được". Điều mong ước mà không thành tựu làm cho ta đau khổ. Trái lại, những cảnh ngộ nghịch lòng hay những điều mà ta ít mong mỏi nhất lắm khi đến với ta một cách đột ngột.

Những trường hợp nghịch cảnh tương tự trở thành không thể chịu đựng nổi và đau khổ đến đôi vai người yếu tánh và kém hiểu biết phải nghĩ đến việc quyên sinh, tưởng chừng như chết là giải quyết mọi vấn đề đau khổ. Về điểm này Đức-Phật dạy rằng chúng sanh phải chịu cảnh già, bệnh, chết, phiền muộn, ta thán, đau đớn, âu sầu và tuyệt vọng và mong muốn: phải chi ta khỏi bị cảnh già, bệnh, chết, phiền muộn, ta thán, đau đớn, âu sầu và tuyệt vọng! Phải chi những hoàn cảnh bất hạnh kia đừng bao giờ đến với ta!

Nhưng, không phải chỉ bằng cách mong muốn suông mà ta có thể chặn đứng, làm cho những hoàn cảnh bất hạnh ấy không đến với ta. Và điều ước muốn mà không thành tựu là nguyên nhân đưa đến đau khổ.

Đức-Phật nhiều lần nhấn mạnh rằng mong ước suông không thể bảo vệ chúng ta. Đường lối duy nhất để thoát khỏi đau khổ là thực hành

Giáo-pháp và phát triển tuệ minh-sát.

Giờ đây, để chấm dứt đoạn mô tả đau khổ (Dukkha) Đức-Phật dạy:

"... Sankhittena Pancupādānakkhandhā Dukkha" có nghĩa "tóm tắt, ngũ-uẩn thủ là khổ".

Ngũ-uẩn thủ ở đây là sự bám níu (thủ:Upādāna) vào ngũ-uẩn (Pancākkhandhā), hay năm nhóm bám níu. Như vậy, bám níu vào ngũ-uẩn là khổ. Đây là sắc thái tế nhị nhất của khổ (Dukkha) và cũng là sắc thái bền bỉ dính liền và gần gũi với chúng ta nhất. Năm nhóm bám níu này tức: Sắc, Thọ, Tưởng, Hành, Thức... là những thành phần cấu hợp nên chúng sanh.

Do nghiệp tạo trong tiền kiếp, chúng ta đã bám níu vào ngũ-uẩn từ thừa bắt đầu kiếp sống hiện tại. Và trong kiếp sống hiện tại ta tiếp tục tạo nghiệp bằng cách luôn luôn ham muốn, khát khao hoặc ghét bỏ, xua đuổi điều này vật nọ. Cả hai trường hợp đều là hình thức bám níu khác nhau, vì ghét bỏ, xua đuổi là ham muốn khát khao, tức bám níu, cái ngược lại.

Nhưng bản chất của cái mà ta bám níu, ngũ-uẩn, là bất ổn định, không ngừng sanh rồi diệt và như vậy bám níu vào nó không khác nào dơ tay nắm lấy một nắm nước và mong rằng nước sẽ ở lại mãi mãi trong tay. Chắc chắn là ta phải thất vọng. Điểm này sẽ được đề cập đến ở đoạn hành-khổ (Sankhāra Dukkhatā).

Trên đây là phần đen tối của cuộc sống mà chúng ta đang sống. Tuy nhiên, trong khu rừng của đời sống không phải chỉ có chông gai và đá nhọn. Thỉnh thoảng ta cũng gặp một vài bông hoa tươi đẹp, một vài kỳ hoa dị thảo, hay một vài giọt mật ngọt ngào. Chính những giọt mật hiếm hoi ấy làm cho ta say đắm, quên hẳn mọi sầu khổ và hiểm nguy. Và trong khi chúng ta mãi mê thọ hưởng giọt mật thì hai con chuột, một trắng, một đen, tượng trưng ngày và đêm, không ngừng gặm nhấm sợi dây. Mỗi ngày qua đưa ta đến gần cái chết hơn một ngày. Mỗi đêm qua đưa chúng ta đến gần cái chết hơn một đêm.

Giáo-lý của Đức-Phật đặt trọng tâm vào sự đau khổ (Dukkha) và nhằm chấm dứt đau khổ. Trong khi dạy rằng đau khổ (Dukkha) là đặc tánh nổi bật nhất của đời sống Phật-giáo nhìn Dukkha dưới ba sắc thái:

a) Khổ-Khổ (Dukkha-Dukkhatā): Đời sống hiển nhiên là đau khổ, sự đau khổ hiển nhiên mà mọi người đều có thể trông thấy.

b) Vô-Thường-Khổ (Viparināma-Dukkhatā): Đau khổ vì vô-thường. Viparināma là thay đổi, biến chuyển, thay hình đổi dạng. Bản thể của đời sống là đau khổ vì bản thể của vạn pháp là vô-thường.

c) Hành-Khổ (Sankhāra-Dukkhatā): Đau khổ vốn dính liền, cố hữu với chúng sanh trong sự cấu thành của chúng sanh. Chính bản chất của chúng sanh là đau khổ. Tự chúng sanh là đau khổ. Chính ngũ-uẩn là đau khổ.

a) Khổ-Khổ (DUKKHA-DUKKHATĀ)

Trong quyển "The Buddha's Ancient Path", Đại-Đức Piyadassi viết:
"Đối với người có quan kiến chân chánh, tức hiểu biết và không luyến ái, một sự kiện nổi bật rõ ràng minh bạch là trong toàn thể thế-gian chỉ có một vấn đề là đau khổ (Dukkha), bất toại nguyện. Tất cả những vấn đề khác đã được hay chưa được biết, đều trọn vẹn nằm trong vấn đề có tánh cách phổ thông này.

Nếu vạn nhất có việc gì trở thành vấn đề thì đương nhiên việc ấy phải dính liền với trạng thái bất toại nguyện, hay nếu muốn dùng một danh từ khác, trạng thái xung đột, bất ổn, xung đột giữa ý muốn của ta và các diễn biến của đời sống. Và lẽ dĩ nhiên, mọi người đều cố gắng giải quyết vấn đề, hay nói cách khác, nỗ lực của mọi người là chấm dứt trạng thái bất toại nguyện ấy, là kiểm soát, chế ngự cuộc xung đột đã làm cho ta ưu phiền, đau khổ.

Chúng ta nhìn vấn đề duy nhất ấy dưới nhiều khía cạnh khác nhau, vấn đề kinh tế, vấn đề xã-hội, vấn đề chánh trị, vấn đề tâm lý, chí đến vấn đề tôn-giáo. Phải chăng tất cả các vấn đề ấy đều phát nguyên từ đau khổ (Dukkha), bất toại nguyện? Nếu không phải vậy, nếu các vấn đề ấy không phải là đau khổ, bất toại nguyện, tại sao ta cố gắng giải quyết? Giải quyết một vấn đề phải chăng là để làm giảm suy trạng thái bất toại nguyện? Tất cả các vấn đề tạo nên bất toại nguyện và nỗ lực của ta nhằm chấm dứt tình trạng ấy".

Đối với đạo hữu Gunaratna, chỉ cần nhìn quanh ta với cặp mắt quan-sát và tâm suy tư là ta sẽ thấy hiển nhiên nổi bật đặc tánh đau khổ của đời sống.

Trong một bài thuyết trình về Tứ-Diệu-Đế, ông nói:

"Có đời sống của người nào, từ bé đến già, mà phẳng lặng, im lìm như mặt nước ao hồ, không bị chút lo âu, sợ-sệt, buồn rầu, làm chao động? Có gia-đình nào chưa từng khóc cái chết của một người thân? Tìm ở đâu ra một trái tim chưa từng bóp siết nhói đau và chưa bao giờ sầu muộn?"

Và chính trong giờ phút này, ngay lúc tôi đang nói và quý vị đang nghe, có bao nhiêu trăm, bao nhiêu ngàn, hơn nữa, bao nhiêu triệu người đang trần trọc hay nằm vùi trên giường bệnh, ở nhà hay ở trong bệnh viện, trong thế-gian rộng lớn và đầy dẫy đau khổ này?

Bao nhiêu triệu bệnh nhân khác cũng trong giờ phút này, đang nằm trải mình trên bàn mổ, giữa hai trạng thái, sống và chết? Bao nhiêu người khác nữa đã đến mức tận cùng của đời sống, cũng trong giờ phút này, đang cố bám lấy hơi thở mà hầu như không còn trở lại nữa, và cố hớp lấy từng hớp hơi thở cuối cùng? Và bao nhiêu triệu cha mẹ, con cái, bạn bè đang than khóc sự ra đi của thân bằng quyến thuộc? Không thấy tức không biết, ngoại trừ người suy tư. Vậy thử nhìn qua thế-gian chung quanh ta để nhận thấy đến mức độ nào đói rét và nạn thất-nghiệp đã gây đau khổ cho nhân loại? Có phải chăng đó là dấu hiệu không thể làm lẫn chỉ rõ tánh cách phổ cập của đau khổ (Dukkha)?"

Đó là sắc thái đau khổ hiển nhiên của đời sống mà mọi người suy tư đều có thể nhận thấy.

b) Vô-Thường Khổ (Viparināma Dukkhatā)

Đau khổ vì đời sống là vô-thường, là sắc thái thứ nhì của Dukkha. Khi mà tất cả mọi sự vật đều biến đổi, không có gì ổn định, không có gì bền vững, không có gì tồn tại giống hệt nhau trong hai khoảnh khắc thì hậu quả dĩ nhiên là trạng thái vô-thường, bất ổn, bất định, bất điều hòa, những khía cạnh khác nhau của đau khổ (Dukkha).
Chính sự biến đổi là dấu hiệu của Dukkha.

Đau khổ là một cảm giác, danh từ Phật-giáo là Thọ (Vedanā). Theo Vi-Diệu-Pháp (Abhidhamma) có năm loại Thọ, tức năm loại cảm giác:

- 1) Thọ Hỷ (Somanassa): Cảm giác thích thú về tinh thần, hạnh-phúc, như khi nhận được một tin lành, nghe một bài pháp thích thú, xem một bức tranh đẹp, vv ...

2) Thọ Khổ (Domanassa): Cảm giác đau khổ về tinh thần như khi nhận được bạo tin hay nghe những lời nói hung tợn, thấy những cảnh tượng bạo tàn, vv ...

3) Thọ Lạc (Sukha): Cảm giác thích thú về thể xác như khi dùng một bữa cơm ngon, nằm giường êm, ngủ trong phòng có điều hòa không khí, vv ...

4) Dukkha: Cảm giác đau đớn, thiếu tiện nghi như ngồi chật hẹp trên một chiếc xe cũ kỹ, đi ngoài nắng, uống thuốc đắng, vv ...

5) Thọ xả (Upekkhã): Cảm giác vô ký, không vui, không khổ. Trong thực tế, khi tinh thần được hạnh phúc thì vật chất cũng được vui thích và trái lại, khi thể xác được thích thú thì tinh thần cũng được khoan khoái.

Vậy, ta có thể gom hai cảm giác vui thích tinh thần và vật chất làm một, gọi chung là Sukkha. Cùng một thể ấy, ta gom hai cảm giác đau khổ, tinh thần và vật chất, làm một và gọi chung là Dukkha.
Đến đây Thọ hay cảm giác, còn ba:

- Cảm giác Vui Thích tinh thần và vật chất: Sukkha
- Cảm giác Đau Khổ tinh thần và vật chất: Dukkha
- Cảm giác Vô Ký: Upekkhã

Trong ba cảm giác này Upekkhã rất yếu ớt, hầu như không có. Ta có thể xem như không có cảm giác vô ký. Còn lại hai cảm giác, vui thích và đau khổ, tinh thần cũng như vật chất. Nhưng trong trạng thái luôn luôn biến đổi của mọi sự vật bên trong và bên ngoài, ta không thể có hạnh-phúc vững chắc, tức không có hạnh-phúc thật sự. Trong khi hoàn cảnh biến đổi và tất cả đều phải biến đổi, chính cái hương vị ngọt bùi của hạnh-phúc cũng trở thành vị đắng cay của Dukkha. Vậy, rốt cùng chỉ còn sự đau khổ, tinh thần và vật chất.

Thú vui được có tài sản sự nghiệp, thú vui được lợi lộc, thú vui được danh thơm tiếng tốt, được vinh quang phú quý, thú vui gia đình, thú vui với thân bằng quyến thuộc... thật là dễ chịu, thích thú. Nhưng tất cả đều biến đổi và cuối cùng cái chết có thể chia rẽ tất cả. Đến chừng ấy nỗi sầu muộn cũng sẽ sâu đậm, tương đương với thú vui trước kia. Ông Gunaratna viết:

"Có người nào dám bảo rằng điều may mắn sẽ không trở thành rủi ro và những điều kiện thỏa đáng sẽ tiếp tục còn thỏa đáng? Đặc tánh biến đổi luôn luôn tiềm tàng trong mọi sự vật. Chừng nào mà đặc tánh này còn tồn tại thì

chừng ấy lo sợ còn làm cho chúng ta đau khổ, vì chúng ta không muốn những điều kiện thỏa đáng, ấy bị chấm dứt hay gián đoạn. Đó là sắc thái Viparināma của đau khổ. Từ thừa bình minh của lịch sử nhân loại, tình trạng bất an toàn của những gì tốt đẹp trong đời sống đã nói lên sự đau khổ". Vua chúa lo sợ sự an toàn của ngôi vị mình. Người thường dân lo sợ sự an toàn của mạng sống mình. Người tư bản lo sợ sự an toàn của sự nghiệp mình. Người làm công lo sợ cho sự an toàn của công ăn việc làm của mình. Nếu mọi sự vật đều biến đổi thì không thể có thanh bình và an toàn. Nếu không có thanh bình và an toàn tức có xáo trộn, bất ổn và lo sợ. Và đó là đau khổ (Dukkha).

Chẳng những sự vật tạo thú vui phải biến đổi mà chính người thọ hưởng thú vui ấy cũng luôn luôn biến đổi. Như vậy, chúng ta đang mục kích cảnh tượng buồn cười, những chúng sanh luôn luôn biến đổi cố gắng rượt theo và bám lấy những vật cũng luôn luôn biến đổi, hình ảnh một cái bóng chạy theo và cố chụp cho được một cái bóng khác. Về điểm này Đại-Đức Piyadassi giải thích:

"Xuyên qua khả năng nhạy của giác quan (Lục-Căn) con người bị ngoại cảnh, đối tượng của giác quan (Lục-Trần), thu hút và thích thú trong ấy.

Do đó phát sanh sự thọ hưởng hay trạng thái hoan-hỷ trong lục-trần. Đó là sự kiện hiển nhiên, không thể phủ nhận, vì tất cả chúng ta đều thường xuyên chứng nghiệm. Tuy nhiên, cả hai sự thọ hưởng và đối tượng thích thú của nó, đều không thể tồn tại lâu dài. Cả hai đều phải biến đổi.

Bây giờ, khi người kia không thể giữ lại được, hay bị mất đi những lạc thú, theo lẽ thông thường thì người ấy buồn rầu, sầu muộn, thất vọng. Người ấy cũng không thích cái gì nhằm chán và luôn luôn đi tìm những thích thú mới, giống như những con bò thả ăn ngoài đồng, luôn luôn đi tìm bãi cỏ mới.

Nhưng đặc tánh của những thích thú mới cũng là vô-thường, tạm bợ, tồn tại nhất thời rồi trôi qua. Như thế, những lạc thú của đời sống, dầu ta thích thú nó cùng không, vẫn là bước đầu, mở đường vào trạng thái đau khổ
" (The Buddha's Ancient Path).

Trong quyển The Buddha and His Teachings (Đức Phật và Phật Pháp),
Đại-Đức Nārada viết:

"Hạng người thường chỉ thấy lớp ngoài nhưng bậc Thánh-nhân thấy được thực tướng của sự vật. Đối với các Ngài tất cả đời sống đều là khổ và các Ngài nhận thấy rằng không thể có hạnh-phúc thật sự, hoàn toàn bền vững, trong một thế-gian huyền ảo, tạm bợ và vô-thường. Không thể có hạnh-phúc trường tồn vĩnh cửu trong một thế-gian luôn luôn biến đổi. Hạnh-phúc vật chất chỉ là sự thỏa mãn một vài ước vọng. Nhưng khi ta vừa đạt được nó thì nó đã vội lìa bỏ ta. Dục vọng không khi nào được thỏa mãn trọn vẹn. Không bao giờ ta cho là đủ".

c) Hành Khổ (Sankhāra Dukkhatā)

Sắc thái thứ ba của đau khổ là Hành-khổ (Sankhāra Dukkhatā). Hành (Sankhāra) là một danh từ có rất nhiều ý nghĩa. Ở đây, danh từ này bao hàm tất cả những gì được cấu tạo do nhiều nguyên nhân cùng hợp lại, một cấu hợp, một nhóm, một khối. Theo Phật-giáo con người là sự cấu hợp của hai thành phần: Danh và Sắc, phần tâm linh và phần vật chất.

Về phần vật chất như đã thảo luận rộng rãi trong bài Vô-thường, với khoa học hiện đại ta biết rằng thể xác của chúng ta là sự cấu hợp của nhiều tế bào, tế bào là sự cấu hợp của nhiều nguyên tử và nguyên tử bao gồm âm điện tử, dương điện tử, trung hòa điện tử, những thành phần luôn luôn biến đổi, luôn luôn di động, từng giây, từng khoảnh khắc. Như vậy, con người, sự cấu hợp của vô số những thành phần luôn luôn biến đổi, tức cũng không ngừng biến đổi.

Hơn 2500 năm về trước, Đức-Phật dạy rằng: "Hai thành phần Danh và Sắc, tâm và vật chất, ở trong trạng thái luôn luôn di động". Dựa theo Tạng-Luận (Abhidhamma Pitaka) Đại-Đức Nārada giải thích sự biến đổi của vật chất như sau: "Từ ngàn xưa những nhà hiền triết Ấn-Độ cũng tin có một nguyên tử bất khả phân tán gọi là "Paramanu". Một hạt bụi nhỏ mà ta thấy vờn vờ trong làn ánh sáng được gọi là "Ratharenu". Một Ratharenu chia làm 36 "Tajjaris", một Tajjari chia làm 36 "Anus" và một Anus chia làm 36 "Paramanus". Vậy nếu ta chia hạt bụi nhỏ kia làm 46656 phần thì một phần nhỏ bé ấy là Paramanu. Theo quan niệm thời bấy giờ thì Paramanu là đơn vị vi tế nhất của vật chất, không thể còn phân tách được nữa.

Với nhãn quan siêu phàm, Đức-Phật phân tách Paramanu và tuyên bố rằng Paramanu gồm có những năng lực tương quan gọi là Paramattha hay thành phần chánh yếu của vật chất. Những Paramattha ấy là Đất (Pathāvi), nước (āpo), Lửa (Tejo) và Gió (Vāyo), được gọi là tứ đại chánh yếu hay tứ

đại. Tứ đại: Đất, Nước, Lửa, Gió là những đơn vị căn bản của vật chất, luôn luôn pha lẫn với bốn chuyển hóa là màu Sắc (Vanna), Hương (Gandha), Vị (Rasa) và bản chất dinh dưỡng (Ojā)...

Tứ đại và bốn chuyển hóa luôn luôn dính liền nhau và liên quan với nhau rất mật thiết. Nhưng trong một loại vật chất thành phần này có thể trội hơn thành phần khác. Thí dụ như trong đất thành phần Đất (Pathāvi) trội hơn ba thành phần kia. Trong nước thì thành phần Nước (āpo) trội hơn.

Trong lửa thì thành phần Lửa (Tejo) trội hơn và trong không khí thì thành phần Gió (Vāyo) trội hơn. Như vậy, vật chất gồm có những năng lực và những đặc tính trong trạng thái liên tục biến đổi, luôn luôn trôi chảy như một giòng suối".

Về phần tâm linh, Đại-Đức Nārada viết:

"Tâm, thành phần quan trọng hơn trong guồng máy phức tạp của con người, gồm có 52 trạng thái tâm gọi là tâm sở, luôn luôn biến đổi. Thọ (Vedanā) hay cảm giác là một. Tưởng (Sannā) hay tri giác là một tâm sở khác. 50 Tâm sở còn lại được gọi chung là Hành (Sankhāra) hay những sinh hoạt có tác ý của tâm. Tất cả 52 tâm sở đều phát sanh trong Thức (Vinnāna).

Theo triết học Phật-giáo không có một khoảnh khắc nào mà tâm có thể trống không, nghĩa là không có khoảnh khắc nào mà không có một loại tâm duyên theo một đối tượng, vật chất hay tinh thần. Thời-gian tồn tại của một loại tâm như vậy gọi là chấp tư-tướng hay sát-na tâm. Khi một chấp tư-tướng diệt tức khắc có một chấp mới phát sanh. Như vậy, những chấp tư-tướng liên tục nối tiếp và thời gian tồn tại của một chấp tư-tướng thật ngắn, khó mà quan niệm được.

Mỗi chấp tư-tướng gồm ba giai đoạn: Sanh (Uppāda), Trụ (Thiti) và Diệt (Bhanga). Ngay khi một chấp tư-tướng vừa trải qua giai đoạn Diệt (Bhanga) tức khắc giai đoạn Sanh (Uppāda) của chấp tư-tướng kế nối lên.

Trong tiến trình luôn luôn biến đổi của đời sống, mỗi chấp tư-tướng, khi diệt, chuyển tất cả năng lực và tất cả những cảm giác đã thu nhận cho chấp tư-tướng kế. Một chấp tư-tướng mới bao gồm những tiềm năng do chấp tư-tướng trước trao lại và thêm vào đó, còn có cái gì khác nữa, và cái đó là kinh nghiệm và cảm giác riêng của nó. Như vậy có sự luân lưu không ngừng của tâm. Luồng tâm giống như giòng suối luôn luôn trôi chảy. Chấp tư-tướng mới không hoàn toàn giống như chấp tư-tướng trước, bởi vì thành phần cấu tạo đã đổi mới mà cũng không hoàn toàn khác, bởi vì cả hai đều cùng nằm trong một luồng sống, một giòng đời. Không có chúng sanh đồng nhất

nhưng có sự đồng nhất trong tiến trình đời sống của chúng sanh".

Bốn loại hiện tượng tâm lý: Thọ, Tưởng, Hành, Thức, hợp với hiện tượng vật chất, sắc, tạo nên ngũ-uẩn hay năm nhóm, năm khối, năm thành phần cấu tạo một chúng sanh. Mỗi cá nhân là sự cấu tạo của năm nhóm ấy.

Như vậy, thể xác con người không phải là một thực thể đơn thuần, nguyên vẹn, không biến đổi, mà là một tiến trình luôn luôn tiếp diễn. Tâm cũng luôn luôn biến đổi như một sự tiếp nối liên tục, một giòng sông luôn luôn trôi chảy và không bao giờ tồn tại giống hệt nhau trong hai khoảnh khắc kế tiếp.

Mỗi giây, mỗi khoảnh khắc trôi qua thì ở một điểm nước cũng trôi đi, nhường chỗ cho nước từ một điểm khác trôi đến. Điều này đưa ta đến kết luận: danh-sắc hay sự cấu thành của tâm và thể xác, cấu thành chúng sanh phức tạp mà ta gọi là con người không phải là một thực thể tự mình có khả năng tồn tại vĩnh cửu mà chỉ là một tiến trình liên tục diễn tiến.

Đã là một tiến trình thì nó là cái gì luôn luôn biến đổi, không tồn tại lâu dài. Chính vì lẽ ấy mà nó là đau khổ (Dukkha). Vậy sự đau khổ dính liền với con người trong sự cấu thành con người. Chính bản chất của khối ngũ-uẩn là đau khổ (Dukkha). Đó là sắc thái hành-khổ (Sankhāra Dukkhatā).

Từ ngàn xưa, không phải chỉ con người mà tất cả chúng sanh trong ba giới bốn loài, đều mưu tìm hạnh-phúc và cố tránh đau khổ. Đến nay, ta có thể nhìn quanh và xác nhận rằng sự kiện này vẫn còn. Và trong tương lai, có ai còn hoài nghi chẳng rằng chúng ta sẽ còn tiếp tục theo đuổi mục tiêu huyền ảo ấy? Chúng ta tận lực làm đủ mọi việc và ước mong sẽ chứng nghiệm Thọ lạc, tránh khỏi Thọ khổ, tinh thần cũng như vật chất.

Phần lớn chúng ta hướng ra ngoài và cố gắng đổi thay hoàn cảnh bên ngoài để thỏa mãn những sở thích của mình. Lẽ dĩ nhiên, đó chỉ là củ cải mà người ta treo lủng lẳng trước đầu con lừa. Lừa nỗ lực bước tới để tấp lấy củ cải nhưng không bao giờ được. Khi đề cập đến vấn đề đau khổ của kiếp nhân sinh Đại Đức Nārada viết: "Hạnh-phúc thật sự nằm bên trong chúng ta và không thể định nghĩa bằng những danh từ như tài sản, sự nghiệp, quyền thế, danh vọng hay chinh phục, xâm lăng, chiếm đoạt. Nếu sự nghiệp vật chất ấy được thu đoạt bằng bạo lực, cường quyền hay bằng một phương tiện bất công nào khác, hoặc giả, nếu sự nghiệp vật chất ấy được hướng theo một chiều hướng lầm lạc hay nếu ta đem lòng luyến ái, dính mắc, trù mến nó thì đó chính là nguồn đau khổ, lo âu và phiền muộn, cho người làm chủ nó.

Đối với người thường, Thọ hưởng dục lạc của ngũ-trần là hạnh-phúc tốt đẹp duy nhất. Chắc chắn là có thích thú nhất thời trong khi ta mơ ước, lúc Thọ hưởng và khi hồi nhớ lại những khoái lạc vật chất tương tự. Nhưng hạnh-phúc ấy quả thật là huyền ảo và tạm bợ. Theo Đức-Phật, không luyến ái, tức vượt lên trên mọi dục lạc là hạnh-phúc tối thượng".

Hình như tất cả mọi người đều nhận thức rằng trong đời sống hạnh-phúc quả thật hiếm hoi mà đau khổ thì rất nhiều. Nhưng, trước cái khổ mỗi người, mỗi giới có một thái độ riêng.

Có hạng người lý trí hóa sự khổ, dùng lý trí phân tách, suy luận, giải thích cái khổ. Có hạng người khác thần thánh hóa sự khổ, cho rằng khổ là điều kiện tất yếu để con người vươn lên như những đóa hoa sen, từ bùn nhơ nước đục vượt đến chỗ thanh khí an lành và rực rỡ nở tung trong ánh nắng ban mai. Có người, tuy cũng nhận định rằng đời là khổ nhưng cố tình lãng quên để yên tâm tận hưởng chút ít lạc thú nào của đời sống. Cũng có người nhận thấy cái khổ rồi ủ dột âu sầu, sanh ra yếm thế bi quan.

Chúng ta không nên tự lường gạt mình, cố tình hiểu rằng không bao giờ có hoàn cảnh khổ đau trên thế-gian. Đó là phương cách của chim đà điều, khi thấy có hiểm nguy sắp đến thì vội vã cắm mỏ lùì trong cát để không thấy nữa, một phương cách lánh nguy không mang lại hiệu quả. Chúng ta phải mở rộng mắt nhìn thẳng vào vấn đề đau khổ. Khi ta chấp nhận rằng đã từ lâu mình mãi cặm cùi vất trên vai bao nhiêu ưu phiền và đau khổ thì chừng đó ta sẵn sàng buông xuống gánh nặng để khoan thai rảo bước trên con đường đưa đến tự do và hạnh-phúc thật sự trường cửu.

Phật-giáo nhận cái khổ như một sự kiện sẵn có và dính liền với đời sống. Nhưng Đức-Phật không dừng bước tại đây để buồn rầu hay để cầu nguyện cho chúng sanh. Như vị lương y, khi nhận thấy và xác nhận rằng thật sự có bệnh thì tìm phăng lên nguyên nhân của chứng bệnh và sau khi xác nhận rằng chứng bệnh có thể chữa trị, kê toa và chỉ dạy bệnh nhân phương thức trị liệu thích hợp. Cùng thế ấy, Đức-Phật xác nhận đau khổ là chứng bệnh trầm kha của chúng sanh, ái dục là nguồn gốc của đau khổ, ái dục có thể tận diệt và phương thức diệt trừ ái dục, chấm dứt đau khổ, là

Bát Chánh Đạo gồm Giới - Định - Tuệ.

Như vậy, Phật-giáo không bi quan, cũng không lạc quan, mà chỉ thực tiễn. Người Phật-tử không tự dối mình mà cho rằng thế-gian này quả thật là cảnh giới mong mỏi và hạnh-phúc vẫn phảng phất đâu đây. Phật-giáo không hề khuyên bảo chúng ta phải tin rằng mọi việc đều tốt đẹp trong kiếp sống này

hay trong kiếp tới. Phật-giáo không mê hoặc con người bằng những liều thuốc ngủ: "Con hãy uống viên thuốc này, khi Tử-thần đến, liều thuốc sẽ cứu con tỉnh dậy và con sẽ sống vĩnh cửu, mãi mãi đẹp đẽ và vinh quang". Người Phật-tử có thái độ của người thấy con rắn bò dưới chân, tự nhủ rằng đây là một sinh vật nguy hiểm, phải tìm cách lánh xa nó, chớ không âu sầu, ngồi yên một chỗ để than khóc vái van, hay tự đối mình, mãi mê vui chơi việc khác và lơ hẩn thực tế. Hành động như vậy cũng không phải là đào tẩu, vì đào tẩu là lẩn trốn, sợ bỏ chạy, không dám ứng phó với những bất hạnh của đời sống. Người đào tẩu khác hẳn với người biết suy luận đang nỗ lực chạy thoát, hoặc tìm đường chạy thoát ra khỏi cảnh hiểm nguy.

Hằng ngày ta có thể nhận định tánh cách vô-thường của vạn pháp. Hoa nở rồi tàn. Con người sanh ra, trưởng thành rồi chết. Mọi sự vật đều luôn luôn biến đổi. Không có cái chi tồn tại vững bền trong hai khoảnh khắc kế tiếp. Do lý vô-thường có đau khổ. Đau khổ là sự kiện dĩ nhiên, một thực tế của đời sống. Phật-giáo dạy chúng ta tận dụng khả năng để quan sát, suy luận và đối phó với thực tế.

Trong bộ Samyutta Nikāya, Tập A Hàm, có tích chuyện như sau:
Một lần nọ, Đức-Phật ngự tại Kosambi (Câu Đàm Di) trong khu rừng cây Simsapa. Lúc ấy, nắm trong tay một nắm lá, Ngài ngỏ lời cùng các vị Tỳ-Khuru như sau:

"Các con nghĩ thế nào, này chư Tỳ-Khuru, số lá nằm trong tay Như-Lai và số lá trên cây, trong toàn thể khu rừng này, số nào lớn hơn?

- Bạch Hóa Đức Thế-Tôn, số lá nằm trong tay Ngài hẳn thật không bao nhiêu nhưng lá trên cây, trong toàn thể khu rừng thì rất nhiều"

"Cùng thế ấy, này chư Tỳ-Khuru, những gì Như-Lai chứng ngộ mà không truyền dạy thật là nhiều, như lá trên cây. Chỉ một ít những gì Như-Lai truyền dạy. Tại sao? Này chư Tỳ-Khuru, tại sao Như-Lai không truyền dạy tất cả? Này chư Tỳ-Khuru, là bởi vì những điều ấy quả thật vô-ích, không thiết yếu để có một đời sống trong sạch, tinh khiết. Những điều ấy không dẫn đến nhàm chán, dứt bỏ, chấm dứt, an tịnh, thấu đạt trọn vẹn, giác ngộ, Niết-Bàn.

Vì vậy, này chư Tỳ-Khuru, Như-Lai không công bố những điều ấy.

Và, này chư Tỳ-Khuru, Như-Lai công bố những gì?

- Đây là đau khổ, điều này Như-Lai công bố.

- Đây là sự khởi phát của đau khổ, điều này Như-Lai công bố.

- Đây là sự chấm dứt đau khổ, điều này Như-Lai công bố.

- Đây là con đường dẫn đến sự chấm dứt đau khổ, điều này Như-Lai công bố.

Và tại sao, này chư Tỳ-Khuru, Như-Lai công bố những chân lý ấy? Bởi vì các chân lý ấy hữu ích, thiết yếu để có một đời sống trong sạch, tinh khiết, dẫn đến nhàm chán, dứt bỏ, chấm dứt, an tịnh, thấu đạt trọn vẹn, giác ngộ và Niết-Bàn. Vì vậy, này chư Tỳ-Khuru, Như-Lai công bố các chân-lý ấy".

2. Vô thường

"Các con nghĩ thế nào, này chư Tỳ-Khuru, sắc thường còn hay vô-thường?"

- Bạch Đức Thế-Tôn, vô-thường.

Thọ, Tướng, Hành, Thức là thường còn hay vô-thường?"

- Bạch Đức Thế-Tôn, vô thường.

Những gì vô thường là lạc hay khổ?"

- Bạch Đức Thế-Tôn, đó là khổ".

"Những gì vô-thường, đau khổ và phải biến đổi, có hợp lý không nếu nói rằng: Cái này của tôi, đây là tôi, đây là tự ngã của tôi?"

- Bạch Đức Thế-Tôn, không hợp lý".

"Như vậy, bất luận sắc nào, Thọ, Tướng, Hành, Thức nào, dầu ở quá khứ, hiện tại, hay vị lai, dầu ở trong hay bên ngoài ta, thô kịch hay vi-tế, thấp hay cao, xa hay gần, những vật ấy phải được thấu hiểu đúng theo thực tướng của nó và với trí-tuệ thật sự: Cái này không phải là của tôi, cái này không phải là tự-ngã của tôi". (Samyutta Nikāya, Tập A Hàm, XXII, 59)

Vào một buổi hoàng-hôn quang đãng, khách ngồi trên bãi biển ngắm cảnh mặt trời đang lặn. Cả một vùng trời vàng ửng óng ánh soi mình trong những ngọn sóng đua nhau xô vùi trên mặt đại dương. Thịnh thoảng, vài chiếc thuyền buồm lạng-lẽ lướt qua, đàn chim nhíp-nhang bay lả bay la về ổ, gió thoảng hiu hiu... Khách mãi mê thưởng ngoạn phong cảnh trong khi bầu trời màu vàng dần dần sẫm xuống, trở nên đỏ và đi vào đêm tối.

Mỗi lượn sóng nhô lên, vượt đến tận đỉnh, uồn mình hạ xuống rồi tan biến và trong khi tan, chuyển hết năng lực mình cho lượn sóng kế. Và như thế những lượn sóng liên tục nối tiếp hầu như vô cùng tận.

Đó là hình ảnh của đời sống: luôn luôn biến chuyển và
mãi mãi triền miên diễn tiến.

Lời di huấn tối hậu của Đức Thế-Tôn là: "Tất cả các pháp hữu-vi đều vô-thường. Hãy tận lực kiên trì tinh-tấn". Vừa sau khi Ngài nhập diệt, Đức Phạm Thiên Sahampati than:

"Tất cả đều phải ra đi.
Tất cả chúng sanh đã sanh vào cõi đời
Đều phải bỏ lại cái hình hài được cấu thành này.
Đúng vậy, chí đến Đức Bôn-Su,
Đấng Vô-Song, không ai bì kịp,
Bậc Trí-tuệ Cao-Minh, Bậc Toàn-Giác,
Cũng đã lìa đời".

(Kinh Mahā Parinibbāna Sutta)

Vua trời Sakka (Đế-Thích) tiếp lời:

"Tất cả các nguyên tố cấu thành đời sống đều vô-thường.
Chúng được sanh ra, kết hợp lại rồi tan rã.
Quả thật là an-tĩnh.
Khi mà các thành phần ấy chấm dứt vĩnh-viễn".

Cho đến ngày nay, trong các quốc-gia Phật-Giáo theo truyền thống Nguyên-Thủy, lấy Tam Tạng Pāli làm căn bản, mỗi khi có đám tang chay, để nhắc nhở người nghe về bản chất sớm nở tối tàn của đời sống, Chư-Tăng tụng kinh Cầu-Siêu đều có đọc những câu bằng tiếng Phạn có nghĩa như sau:

"Tất cả các pháp hữu-vi đều vô-thường.
Pháp sanh và hoại diệt là bản chất của chúng.
Chúng kết hợp thành chúng sanh, rồi qua đời,
Thoát ra khỏi chúng là hạnh-phúc tối thượng".

Hoặc câu:

"Các pháp hữu-vi thật không bền vững. Nó có tánh cách sanh diệt là thường vì nhân sanh rồi diệt, diệt rồi sanh (nên thường hay có sự khổ-não).
Chỉ có Niết-Bàn là pháp tịch diệt, dứt cả pháp hữu-vi ấy được,
mới có sự an-vui tuyệt đối".

Danh từ Phật-Giáo gọi các "Pháp Hữu-Vi" (Sankhāra) là tất cả những gì được cấu thành do nhân và duyên, tất cả những gì do những nhân đã có trước đó tạo duyên để hiện hữu. Nói rộng ra, các pháp hữu-vi bao gồm toàn thể thể-gian hiện-tượng, toàn thể những gì tinh thần hay vật chất trong vũ trụ.

Vô-thường là không thường còn, mà luôn luôn thay đổi, không ngừng trở thành một cái gì mới. Tiếng Pāli gọi vô-thường là "ANICCA". "A" là không, "NICCA" là vĩnh-viễn trường tồn. Các Bản Chú giải Vissudhi Magga (Thanh Tịnh Đạo) và Abhidhamma (Vi Diệu Pháp) giải thích rằng bởi vì trong các pháp hữu-vi không có gì có tánh cách vĩnh-viễn trường tồn nên nói rằng nó không thường còn. Vì nó không thường còn nên là vô-thường.

Tất cả các pháp hữu-vi tức mọi sự vật trong thế gian hiện tượng này đều ở trong trạng thái phù du, tạm bợ và bất ổn định: phát sanh rồi hoại diệt và từ sanh đến diệt không ngừng biến đổi. Từ vật lớn đến vật nhỏ, từ ngoài đến bên trong chúng ta, từ vật chất hữu hình đến những tư-tưởng hay những hiện-tượng vô-hình nào khác, đều phải trải qua ba giai đoạn sanh, trụ, diệt.

Từ những ngọn núi to lớn, những thiên thể khổng-lồ đến hạt cát nhỏ bé, những vi khuẩn tí ti, tất cả đều không ngừng biến chuyển. Bao nhiêu thung lũng ngày nay, trước kia là ao hồ rộng lớn. Bao nhiêu đ?ng ruộng mênh mông, trong một quá khứ xa xôi nào, đã là vùng biển cả.

Chính quả địa cầu mà trên đó chúng đang sống cũng mất dần nhiệt độ và khoa học tiên đoán rằng một ngày nào trong tương lai trái đất sẽ trở thành một hành tinh chết, một nguyệt cầu. Sanh rồi diệt, hợp rồi tan, đó hẳn là bản chất của đời sống.

Vào thời Đức-Phật có một ni cô rất đẹp tên Janapada Kalyāni Rūpanandā và rất hãnh diện với sắc đẹp của mình. Bà không chịu đến nghe Đức-Phật thuyết giảng Giáo-pháp vì Ngài luôn luôn nhắc nhở đến tánh cách vô-thường của thế-gian và không hề tán dương vẻ đẹp của thể xác.

Ngày nọ, duyên lành đưa đẩy bà vào thính-đường, nhưng lòng vẫn bảo lòng, hãy lẫn lộn trong đám đông các vị Tỳ-Khuru ni, không để cho Đức-Phật trông thấy. Đức Thế-Tôn biết như vậy. Vì lợi ích của bà, Ngài tạo ra hình ảnh một thiếu nữ xinh đẹp tuyệt trần đứng sau lưng, cầm quạt quạt Ngài và chỉ có bà Rūpanandā thấy thôi.

Bà mãi mê nhìn say đắm vẻ đẹp của thiếu nữ và hết lòng ước muốn cũng được như vậy. Khi ấy, Đức-Phật làm cho bà thấy thiếu nữ xinh đẹp kia trưởng thành dần đến cỡ trung niên, rồi già cõi. Bà Rūpanandā theo dõi từng giai đoạn của tiến trình biến đổi, thấy hết vẻ đẹp này rồi đến vẻ đẹp khác của thiếu nữ nối tiếp nhau tàn tạ.

Bây giờ, thiếu nữ xinh đẹp lúc này chỉ còn là một bà lão lụm cùm, tóc bạc, răng long, xương nhô, gầy yếu, lưng còm gồi mõi, tay chân rung rẩy lập-cập. Rồi Đức-Phật cho bà thấy lão bà bị một cơn bệnh đau siết, rên la thê thảm và té ngã lăn xuống đất. Rồi bà lão chết, thi thể sinh lên, nước vàng tuông ra từ cửu khiếu, rồi vùi, tửa trào ra loi nhoi lúc nhúc, vv ...

Cảnh tượng ghê tởm ấy gợi cho bà Rūpanandā ý nghĩ: "Tại nơi đây thiếu nữ xinh đẹp tuyệt trần đã trở nên đứng tuổi, già nua và hoại diệt, thì chính thân mình mỹ-miêu của ta cũng sẽ không thể tránh khỏi con đường đau khổ, đáng chán, đáng ghê sợ ấy". Bà nhận chân tánh cách vô-thường của vạn pháp.

Và sau khi nghe lời dạy của Đức Bôn-Sur: "Hãy quán xét tánh cách rỗng không của những yếu tố hợp thành thể xác này. Hãy quăng đi, vứt bỏ lòng tham muốn đeo níu theo kiếp sinh tồn, con sẽ vững bước trong sự vắng lặng", bà chú tâm chỉ quán theo chiều hướng của lời dạy và đắc quả Tu-Đà-Hườn.

Người đi chùa thường mang theo bông hoa hay nhang đèn để cúng Phật. Khi thành kính quỳ lạy trước pho tượng Phật, người Phật-tử hiểu biết chiêm ngưỡng và suy niệm về những lời dạy của Đức Tôn-Sur. Những tai hoa đang héo, những cây nhang đang tàn, những ngọn đèn đang lụn, đã nói lên và nhắc nhở họ bản chất vô-thường của kiếp sinh tồn.

Đó là lối nhìn vào đời sống theo mức độ thông thường. Người suy tư nào cũng trông thấy hiển nhiên và hiểu biết rõ ràng rằng vạn pháp không ngừng biến đổi. Nhưng người Phật-tử được dạy nên nhìn sâu vào tiến trình biến đổi không ngừng ấy. Một em bé sơ-sinh có bỗng nhiên trở thành thiếu nhi, rồi bỗng nhiên trở thành thiếu niên, vv... chẳng?

Một tai hoa đẹp đẽ vào buổi sáng về chiều có bỗng nhiên tàn rụi chẳng? Hẳn là không có sự biến đổi bỗng nhiên mà có sự liên tục diễn tiến, có những biến đổi vi tế mà người thường, với giác quan phàm tục, khó nhận thức. Mặc dầu với mắt thường ta không thể nhận thấy nhưng trong thực tế vẫn có sự biến đổi diễn tiến từng giây, từng khoảnh khắc.

Và tất cả đều biến đổi, Anicca Vatā Sankhāra, tất cả các pháp hữu-vi đều vô-thường: thân vô-thường, tâm vô-thường, hoàn cảnh vô-thường, quốc độ vô-thường. Câu này có nghĩa là chúng sanh (thân-tâm) là vô-thường, mọi sự vật (hoàn-cảnh) là vô-thường và thế-gian (danh từ quốc độ ở đây được giải thích là thế-gới sa bà) là vô-thường. Trong bài này ta chỉ đặt trọng tâm vào con người, xem như một chúng sanh.

Để tìm hiểu thế-gian rộng lớn bên ngoài người Phật-tử được dạy hãy nhìn trở lại vào bên trong, tự quán chiếu chính mình. Và khi làm như vậy ta thấy rằng cái được gọi là chúng sanh, hay riêng cái mà ta vẫn chấp là chính "Ta" thật sự chỉ là sự cấu hợp của hai phần, vật chất (Sắc: Rūpa) và tâm linh

(Danh: Nāma). Phần tâm linh hay danh, được chia chẻ thành Thọ, Tướng, Hành, Thức. Năm thành phần Sắc, Thọ, Tướng, Hành, Thức được gọi chung là ngũ-uẩn hay ngũ-âm.

Đi sâu vào công trình quan sát ta nhận thấy sắc, hay cơ-thể vật chất là sự kết hợp của những tế bào, rồi tế bào là sự kết hợp của những nguyên tử và ta đi lần xuống đến âm điện tử, dương điện tử, trung hòa điện tử.

Ba loại điện tử này kết hợp với nhau cấu thành nguyên tử. Và tùy theo thứ tự kết hợp và tỷ lệ về số lượng khác nhau những hạt điện tử ấy tạo thành những loại nguyên tử khác nhau. Theo các nhà khoa học hiện đại thì có 104 hoặc 106 loại nguyên tử. Và những loại nguyên tử này kết hợp lại với nhau để tạo thành tất cả các loại vật chất mà ta có thể tìm thấy trên quả địa cầu và nhiều hành tinh khác trong đó có cả cơ thể vật chất của chúng ta.

Đặc tính cá biệt của mỗi loại vật chất không tùy thuộc vào khối lượng của những hạt điện tử mà phần lớn do những năng lực hay năng lượng giữa những hạt điện tử ấy tạo nên, như hấp dẫn lực giữa hai loại điện tử khác tính nhau, xung khắc lực vô cùng mạnh-mẽ giữa hai loại điện tử cùng tính nhau, trao đổi lực, vv... Như vậy, vật chất là sự cấu hợp tạm thời của những thành phần tạm thời trong trạng thái không ngừng biến đổi.

Phật-Giáo, khi phân tách hình thể, vật chất hay "Sắc", đến mức cùng tột thì thấy có bốn thành phần chánh là Đất, Nước, Lửa, Gió gọi là Tứ Đại Chánh Yếu (Cattāri Mahābhutāni), hay Tứ Đại cùng với những chuyển hóa và những đặc tính của nó.

Đất: Nguyên tố căn bản đầu tiên, ở thể rắn, có đặc tính cứng hay mềm (vì mềm cũng là một hình thức cứng. Khi một vật ít "cứng" hơn vật kia thì ta nói là nó "mềm" hơn vật kia). Chính do nguyên tố này mà một vật có trọng lượng nặng hay nhẹ, sần sù hay trơn tru và chiếm không gian.

Nước: Nguyên tố căn bản thứ nhì là Nước, ở thể lỏng, có đặc tính làm kết hợp lại những thành phần khác. Chính nhờ nguyên tố Nước mà các thành phần khác của vật chất không phân tán rời rạc. Nên hiểu rằng lạnh không phải là đặc tính của nguyên tố Nước.

Lửa: Nguyên tố căn bản thứ ba là Lửa, có ảnh hưởng rất mạnh-mẽ đối với các thành phần kia. Lửa có đặc tính nóng hay lạnh (vì lạnh là một hình thức nóng), làm thay đổi trạng thái vật thể như biến đổi một vật từ thể rắn sang

thể lỏng hay sang thể khí. Chính nhờ thành phần Lửa này tạo hơi ẩm cho cơ-thể và tiêu hóa thức ăn hay làm cho một trái cây non trở thành già và chín mùi...

Gió: Nguyên tố căn bản cuối cùng là Gió, có đặc tính di động. Tất cả mọi vật đều phải mang đủ bốn "nguyên tố" căn bản trên, chung nhau và cùng một lúc, không thể thiếu một. Ba nguyên tố không thể hiện hữu hay tồn tại nếu không có nguyên tố thứ tư hiện hữu và tồn tại cùng lúc.

Như vậy, theo Phật-Giáo, một vật chất chỉ là sự cấu hợp của bốn nguyên tố căn bản, hay Tứ Đại. Tứ Đại luôn luôn pha lẫn với bốn chuyển hóa của nó là màu, hương, vị và bản chất dinh dưỡng. Tứ Đại và bốn chuyển hóa luôn luôn dính liền nhau và liên quan với nhau rất mật thiết, đến nỗi ta chỉ thấy là một. Vật thể này khác với vật thể kia là do sự cấu hợp khác nhau của Tứ Đại và bốn chuyển hóa.

Còn phần tâm linh thì sao?

Phần tâm linh, tức Danh gồm bốn uẩn là: 'Thọ, Tưởng, Hành, Thức'. Cảm giác, Tri giác, Sinh hoạt Tâm linh và Thức. Ba uẩn đầu là những tâm sở đồng phát sanh và đồng hoại diệt với tâm vương, có đối tượng đồng nhất với đối tượng của tâm vương và cùng chung một căn với tâm vương. Thức (Vinnāna) ở đây đồng nghĩa với tâm hay tâm vương (Citta).

Có tất cả 52 loại tâm sở. Thọ và Tưởng là hai loại tâm sở phổ thông (cũng được gọi là tâm sở biến hành), luôn luôn nằm trong tất cả các loại tâm.

50 Tâm sở còn lại gọi chung là Hành.

Thọ, cảm giác hay thọ cảm là đặc tính chính yếu của tất cả các loại tâm vương. Đại khái có 3 loại Thọ là:

- Thọ hỷ: Cảm giác vui sướng.
- Thọ ưu: Cảm giác buồn khổ.
- Thọ xả: Cảm giác trung hòa, không vui không buồn.

Tưởng hay tri giác là nhận thức. Đặc điểm chánh của Tưởng là nhận thức một vật do dấu hiệu trên vật ấy như màu, mùi, vv... Chính do tâm sở Tưởng này ta nhận ra một vật mà trước kia có lần ta đã tri giác, xuyên qua giác quan. Như trạng thái tâm của người thợ mộc khi ông ta nhận ra khúc gỗ này là cột trước, hay cột sau, vv... nhờ những dấu hiệu mà ông đã ghi trên gỗ.

Hoặc nữa, giống như người giữ kho, nhận ra món đồ nhờ
cái nhãn cột theo trên đó.

Trong mỗi loại Thức, hay tâm vương, luôn luôn có 2 tâm sở Thọ và Tưởng
cùng với một số tâm sở khác trong 50 tâm sở của Hành, nhiều hay ít tùy loại
tâm. Thọ, Tưởng, Hành cũng như Thức, luôn luôn biến đổi.

Theo tâm lý học Phật-Giáo phần tâm linh, hay danh, biến đổi
17 lần nhanh hơn phần vật chất, sắc.

Cũng như cơ-thể vật chất, sắc, phần tâm linh không phải là một thực thể đơn
thuần, nguyên vẹn mà là sự phối hợp của nhiều chấp tư-tưởng. Cái tâm chỉ
là chuỗi dài những tư-tưởng liên tục nối tiếp nhau hầu như vô cùng tận.

Như trên biển cả mỗi lượn sóng nhô lên rồi rơi trở xuống và tan biến trong
một lượn sóng kế đó, mỗi lượn trở thành một lượn khác. Cùng thế ấy, mỗi
chấp tư-tưởng phát sanh, tồn tại, rồi hoại diệt, nhường chỗ cho một chấp
khác. Những chấp tư-tưởng liên tục nối tiếp nhau, chấp này đến chấp kia, vô
cùng nhanh chóng, đến đổi ta cảm tưởng như có một thực thể đơn thuần.

Trong thực tế chỉ có sự trôi chảy của những chấp tư-tưởng kế tiếp nối đuôi
nhau, tựa hồ như sự chảy trôi của một giòng sông.

Nhìn một giòng sông ta cảm tưởng như có một thực thể đơn thuần gọi là con
sông. Nhưng đó chỉ là ảo tưởng. Cái được gọi là "con sông" không phải là
cái gì nguyên vẹn mà chỉ là những giọt nước kế tiếp nối đuôi nhau và trôi
chảy nhanh chóng. Heraclitus, triết gia trú danh thời cổ Hy-Lạp, khi truyền
dạy chủ thuyết "Panta Rhei" nói như sau:

"Không có một người tịnh, bất động, không có thực thể bất biến, không đổi
thay. Biến đổi, di động là Chúa Tể của Vũ-trụ. Tất cả mọi sự vật đều ở trong
trạng thái đang trở thành, trạng thái chảy trôi liên tục". (Panta Rhei)

Và ông tiếp: "Bạn không thể bước chân hai lần xuống cùng một giòng suối;
bởi vì luôn luôn có nước mới chảy tới bạn". Đúng vậy, giòng suối luôn luôn
trôi chảy và không ngừng đổi mới.

Đã thâm nhuần Giáo-Pháp của Đức-Phật, ta có thể tiến thêm một bước và
nói rằng: "Cùng một người không thể bước chân hai lần xuống cùng một
giòng suối", bởi vì cái được gọi là "con người" cũng chỉ là một sự trôi chảy
vật chất và tinh thần, không bao giờ ngừng lại trong hai khoảnh khắc kế tiếp.
Khi quan sát rít ráo như vậy người Phật-tử thấy rằng cái gọi là "Ta" là "Tự-
Ngã", chỉ là sự cấu hợp tạm thời của những thành phần rất vi-tế luôn luôn

biến động, không bao giờ tĩnh và không ngừng trở thành một cái gì mới. Không có cái gì, dầu vật chất hay tinh thần mà tồn tại như một thực thể đơn thuần, nguyên vẹn, trong hai khoảnh khắc kế tiếp. Tất cả đều vô-thường. Một thực thể trường tồn bất biến chỉ là một khái niệm một danh từ, một cái tên mà không hiện hữu trong thực tế. Trong câu chuyện Vua Milinda vấn đạo, Đức Nāgasena hỏi Vua đến bằng gì, đi bộ hay đi xe.

Vua trả lời rằng đến bằng xe.

"Tâu Đại-Vương, nếu Ngài đến bằng xe xin Đại-Vương vui lòng nói rõ, phải cái gọng là xe không?"

- Bạch Đại-Đức, quả thật không phải.

Có phải cái ví là xe không?

- Quả thật không phải.

Có phải cái thùng là xe không?

- Quả thật không phải.

Có phải cái ách là xe không?

- Quả thật không phải.

Có phải dây cương là xe không?

- Quả thật không phải.

Có phải cây roi là xe không?

- Quả thật không phải.

Tâu Đại-Vương, Đại-Vương nói rằng Đại-Vương đến bằng xe, vậy cái xe đưa Đại-Vương đến ở đâu? Ngài là vị Vua hùng mạnh nhất trong cùng khắp toàn cõi Ấn-Độ mà còn nói dối hay sao, khi Ngài bảo rằng đến bằng xe?

- Kính Bạch Đại-Đức, Trẫm không nói dối. Danh từ "cái xe" chỉ là một hình ảnh ngôn ngữ, một tiếng nói, một chữ, một tiếng gọi, một lối chỉ định có tánh cách quy ước để nói cái ví, cái gọng, cái thùng xe, bánh xe, vv...

khi các thành phần này được ráp lại với nhau".

Không có cái gì đơn thuần gọi là xe mà chỉ có những thành phần ráp nối lại với nhau. Cùng thế ấy, "chúng sanh", "con người", "Tôi", "Anh" hay "Ông A", "Ông B", vv... chỉ là những danh từ, những chữ, không tương ứng chính xác với một cái gì đơn thuần, thật sự hiện hữu.

Có lời phê bình cho rằng Phật-Giáo cứ mãi nhắc đến vô-thường và luôn luôn đề cập đến cái chết, như vậy là bi quan, yếm thế.

Phật-Giáo không bi quan. Phật-Giáo cũng không lạc quan. Phật-Giáo chỉ thực tiễn. Trong một ngôi nhà đang bùng cháy người lạc quan nghĩ rằng rồi

đây lửa sẽ dịu dần và tắt hẳn. Mọi việc sẽ được an bài tốt đẹp. Nghĩ vậy, người ấy ăn uống no say rồi yên giấc, vững bụng rằng ngày mai trời lại sáng và đâu sẽ vào đó một cách an toàn, không có gì phải bận tâm lo nghĩ.

Người bi qua trái lại, vừa thấy lửa bốc cháy đã hốt hoảng lo sợ, rồi tuyệt vọng nghĩ rằng tất cả đã sắp trở thành tro bụi, mọi người đã bị hỏa thiêu, đời sống đã trở nên đen tối và đẫm ra âu sầu ủ dột, chán nản, mà không làm gì tích cực để thoát nạn, cho đến khi ngọn lửa thật sự thiêu đốt tất cả.

Cùng trong một cảnh ngộ người thực tiễn nhận định rõ ràng rằng thật sự có hiểm nguy và tận dụng khả năng để đối phó với hoàn cảnh một cách thích nghi. Đó là thái độ của người Phật-tử. Khi nói đến vô-thường và nói về cái chết, Phật-Giáo chỉ đề cập đến thực tại của đời sống:

"... Trong thế-gian này, không có cái chi ổn định hay bất động. Dầu ta muốn hay không, thời gian vẫn biến đổi tất cả sự vật. Trên thế-gian này không có cái gì có thể chặn đứng thời gian và không có cái gì tồn tại mãi mãi. Không có sự bền vững, sự ổn định, sự thường còn, bất luận ở đâu, trên thế-gian này... Chúng ta đang sống trong một thế-gian luôn luôn biến đổi và trong lúc ấy, chính chúng ta cũng không ngừng biến đổi".

(Buddhist Reflections On Death, tác giả Gunaratna)

Chính nhờ biết ý nghĩa của cái chết mà ta hiểu được mục tiêu của sự sống. Chính nhờ am tường bản chất vô-thường của vạn pháp mà ta có thể đương đầu với mọi thử thách của kiếp nhân sinh một cách thích nghi.

Vào thời Đức-Phật có một thiếu phụ tên Kisā Gotami. Bà sanh được một trai. Nhưng bất hạnh thay, khi vừa chập chững biết đi thì đứa trẻ lâm trọng bệnh rồi qua đời. Thương con quá, bà không đành để cho ai đem đi hỏa tán mà cứ nghĩ rằng sẽ có phương cách nào đó giúp con bà sống lại.

Đây là lần đầu tiên bà kinh nghiệm nỗi buồn sâu xa của một bà mẹ mất con. Bà ôm đứa bé vào lòng, đi từ nhà này đến nhà khác, khóc than thảm thiết, kêu gọi mọi người mở tâm từ thiện tìm phương cứu sống đứa con yêu quý nhất đời. Ai nghe cũng động lòng, nhưng không một người nào có thể giúp bà làm được việc ấy. Bà vẫn không nản lòng vừa đi vừa tiếp tục kêu gào tìm người chữa trị cho con.

Nhờ người mách bảo bà đến gặp Đức-Phật. Bà quỳ xuống kính cẩn đánh lễ Ngài và bạch rằng: "Bạch Hóa Đức Thế-Tôn, con nghe rằng Ngài là người

có thể cứu sống đứa con của con, xin Ngài mở lòng từ-bi chỉ dạy cho con cách thức phải làm thế nào".

Đức-Phật dạy: "Con hãy đi tìm cho Như-Lai một ít hột cải trắng. Nhưng hột cải ấy phải lấy ở trong gia-đình nào mà xưa nay chưa bao giờ có người chết". Bà Kisā Gotami hối-hả chạy đi tìm cái mà bà tin là thuốc cứu mạng cho con, bụng nghĩ rằng hột cải trắng ắt không khó tìm.

Bà đến trước ngôi nhà đầu tiên trong làng và hỏi: "Xin thưa, ở đây có hột cải trắng không? Nếu có, xin cho tôi một vài hột để cứu sống con tôi". Trong nhà liền có người chạy ra trao cho bà hột cải. Nhưng khi bà hỏi thêm: "Xưa nay trong nhà có ai quá vãng chưa?" thì người nhà ngạc nhiên trả lời: "Sao bà hỏi lạ vậy? Gia-đình nào mà chẳng có người chết. Riêng tại nhà tôi đây số người đã chết còn nhiều hơn là số người đang còn sống nữa".

Bà Gotami nghe vậy bèn trả lại hột cải và tiếp tục đến ngôi nhà thứ hai, bên cạnh ... rồi nhà thứ ba, thứ tư, vv... Ở mọi nơi bà đến hỏi như vậy thì nhà nào cũng có hột cải trắng, nhưng không có gia-đình nào mà lại không có người đã qua đời.

Bà Gotami đi hỏi như vậy cùng khắp xóm làng cho đến chiều tối mà chẳng tìm được điều bà muốn. Cuối cùng bà đứng lại than rằng: "Ôi! quả thật là một việc khó làm. Không ở đâu mà chẳng có người quá vãng. Rồi bà lại nghĩ: "À! như vậy đâu phải chỉ có một mình ta phải chịu cảnh chia lìa, phân tán. Đâu đâu người chết cũng nhiều hơn người sống". Nghĩ vậy bà trở nên sáng suốt hơn và trở lại khu rừng nơi Đức-Phật ngự.

Sau khi đánh lễ Đức-Phật xong, bà bạch rằng: "Bạch Hóa Đức Thế-Tôn, con không tìm được hột cải trắng như Ngài dạy vì cùng khắp xóm làng đâu đâu người chết cũng nhiều hơn người sống". Đức-Phật dạy: "Vậy con đã hiểu biết rằng không phải chỉ có con mới chịu cảnh chết chóc ly tán như vậy, mà đó là định luật chung cho tất cả mọi chúng-sanh. Định luật ấy là: "Tựa hồ như giòng nước lũ cuồn loạn, Tử-thần lôi cuốn tất cả chúng-sanh vào biển cả của hoại vong...". Sau khi nghe Đức Tôn-Sư thuyết giảng một thời pháp về bản chất vô-thường của đời sống, bà Kisā Gotami đắc quả Tu-Đà-Hườn.

Ngày nọ, bà có nhiệm vụ trông coi nhang đèn ở Chánh-Điện. Sau khi thắp xong các ngọn đèn lưu ly trên bàn thờ, bà ngồi lại quan-sát. Vài ngọn bực sáng lên, vài ngọn khác chập chờn rồi tắt hẳn. Bà lấy hiện tượng đó làm đề

mục hành thiền và suy niệm như sau:" Đời sống của chúng-sanh trên thế-gian cũng tựa hồ như các ngọn đèn này. Vài người chọt sáng lên, trong khi ấy vài người khác chập chờn rồi tắt hẳn. Chỉ có những người đã thành đạt Niết-Bàn thì không còn ai thấy nữa".

Như vậy, khi nhấn mạnh vào bản chất phù du tạm bợ của các pháp hữu-vi Phật-Giáo chỉ trình bày một quan điểm thực tiễn. Dạy rằng bản chất của đời sống là vô-thường không phải để chúng ta yếm thế, van vái nguyện cầu cho hạnh phúc trần gian được trường tồn vĩnh cửu mà để chúng ta suy niệm chân chánh và nương theo bản chất đổi thay của thế-gian pháp để tiến hóa.

Do định luật vô-thường, cảnh hoa tươi tốt vừa nở tung một cách huy-hoàng buổi sáng đã héo xào vào buổi chiều, người tráng niên khỏe mạnh hôm nay sẽ trở nên già nua bệnh hoạn trong một ngày mai; gia-đình đông con nhiều cháu, sum họp vui vầy hạnh-phúc trong hiện tại sẽ ly tán chia lìa, người đi cảnh này kẻ cảnh khác. Tuy nhiên, cũng do định luật vô-thường mà sự vật tăng trưởng và tiến hóa. Hột trở thành cây, cây con trở thành to lớn, cành lá xum xuê, nụ trở thành hoa.

Do định luật vô-thường, người tốt có thể trở nên xấu nhưng cũng nhờ có định luật vô-thường mà người xấu có thể trở thành tốt. Nếu không có luật vô-thường, không có biến đổi, người như thế nào mãi mãi vẫn như thế nấy thì làm thế nào một Vua Asoka (A-Dục), có tiếng là hung ác bạo tàn, có thể trở thành đấng minh quân, đổi những trận giặc xâm lăng khốc liệt ra những chiến dịch truyền bá đạo lý cao siêu và pháp từ-bi của Phật-Giáo, để mưu cầu hạnh-phúc cho một phần nhân loại. "Giữa oai danh của trăm ngàn Vua chúa trong lịch sử nhân loại, danh thơm cao quý vừa hùng vĩ vừa dịu dàng, vừa trong sáng vừa trầm lặng của Đại-Đế Asoka (A-Dục) chói ngời rực rỡ như một ngôi sao sáng". (H.G. Wells, Outline of History)

Suy niệm chân chánh về lý vô-thường còn là con đường dẫn đến mục tiêu tối hậu của người tu Phật. Đức-Phật dạy:

"Này chư Tỳ-Khuru, hình thể (Sắc) này là vô-thường. Cái gì là nguyên nhân và cái gì tạo duyên cho thể xác này được cấu thành cũng vô-thường. Như vậy, có thể nào Sắc được tạo nên do những gì vô-thường, lại có thể thường còn không?"

"Thọ là vô-thường..., Tướng là vô-thường..., Hành là vô-thường..., Thức là vô thường... Cái gì là nguyên nhân, cái gì tạo duyên cho Thọ, Tướng, Hành, Thức phát sanh cũng vô-thường. Như vậy, có thể nào Thọ, Tướng, Hành,

Thức, phát sanh do những gì vô-thường tạo duyên, lại
có thể thường còn không?"

"Nhận thức như thế, này chư Tỳ-Khuru, bậc đệ tử cao quý đã được giảng giải đầy đủ không luyến ái sắc, không luyến ái Thọ, ... Thức. Vì đã chấm dứt mọi luyến ái, vị này có tâm buông bỏ, không bám níu vào chính mình. Vì buông bỏ, vị này được giải thoát và trong khi giải thoát vị này biết là mình đã giải thoát và thấu hiểu: mọi tái sanh đã chấm dứt, đời sống phạm hạnh đã được viên mãn, những gì cần phải làm đã được hoàn thành, không còn trở lại trạng thái này hay trạng thái kia nữa". (Samyutta Nikāya, Tạp A Hàm, Phẩm Khandha Vagga, VII, 18)

Và cũng trong Uẩn Phẩm này (Khandha Vagga), bài kinh 102 ghi như sau:

"Nhờ nhận thức được lý vô-thường mà nhiều vị Tỳ-Khuru phát triển và thường xuyên thực hành, chấm dứt mọi ái dục đeo níu theo Dục-Giới, chấm dứt mọi ái dục đeo níu theo Sắc-Giới và chấm dứt mọi ái dục đeo níu theo Vô-Sắc-Giới, chấm dứt mọi si mê, chấm dứt và tiêu trừ mọi ngã-mạn chấp rằng "đây là Ta".

"Cũng như vào mùa thu, người nông dân cày sâu cuốc bẫm, cắt tận gốc rễ để tiêu diệt cỏ dại, cùng thế ấy, này chư Tỳ-Khuru, nhận thức lý vô-thường, phát triển và thường xuyên thực hành, sẽ chấm dứt ái dục ..., chấm dứt và tiêu trừ mọi si mê, chấm dứt và tiêu trừ mọi ngã-mạn chấp rằng "đây là Ta".

Trong hai bài kinh trên Đức-Phật dạy rằng vì không ý thức được thực tướng của vạn hữu là vô-thường nên con người mê muội chấp thể xác này, cùng với những cảm giác, tri giác, sinh hoạt tâm linh và những tư-tưởng là chính mình. Vì bị màn vô-minh che lấp mà chúng ta khư khư tự đồng hóa với ngũ-uẩn, chấp rằng ngu-uẩn là ta, ta là ngũ-uẩn. Vì bị si mê bao phủ như lớp mây mù dày đặc mà ta thấy hư tướng thực, thấy giả tạo cho là vững bền, thấy tạm bợ nhất thời ngỡ là trường tồn vĩnh cửu. Vì lẽ ấy, chúng ta cố chấp đây là "Ta", cái này là "của Ta". Do đó:

"Khi cái đư?c gọi là "Ta" duyên vào vật ưa thích, tất có sự triều mến. Khi cái "Ta" bất mãn với vật không ưa thích, tất có ghét bỏ, giận dữ hay thù hận. Khi cái "Ta" thất bại, tất có sự đau khổ, âu sầu, phiền muộn, hối hận và tuyệt vọng sâu xa, có thể đưa đến quỳên sinh hay gây án mạng cho người khác. Khi cái "Ta" lâm nạn, tất có sợ sệt. Khi cái "Ta" bị giới hạn trong ích kỷ hẹp hòi, tất có chia rẽ, ganh ty, thềm muốn, tham vọng. Khi cái "Ta" được thổi phồng, tự cao, tự đại, tất có ngã-mạn kiêu căng".

Cũng trong bài kinh trên, đoạn "Vị Tỳ-Khuru phát triển" có nghĩa là phát triển công trình hành thiền và đoạn "thường xuyên thực hành" là kiên trì thực hành pháp Tứ-Niệm-Xứ.

Người chuyên cần niệm thân, niệm thọ, niệm tâm và niệm pháp sẽ thấu đạt thực chất của cái được gọi là "Ta" tức Thân, Thọ, Tâm và thế-gian rộng lớn bao quanh cái "Ta" tức Pháp. Người ấy sẽ thấy rằng không thể nói đến bất luận cái gì trên thế-gian này rằng cái này "tồn tại", bởi vì chính trong khi nói nó tồn tại thì nó đã đổi thay, đã trở thành một cái gì khác.

Người suy niệm như thế sẽ nhận thức rằng tất cả sự vật trên thế-gian huyền ảo và tạm bợ nhất thời này tựa hồ như: "Giọt sương buổi sáng, lóng lánh trên đầu, ngọn cỏ và sớm tan biến khi những tia nắng bình minh bắt đầu rơi xuống, như bong bóng nước, như cái lẳng gạch trên mặt nước, như hột cải để trên đầu mũi kim, như cái chớp trong đêm tối, như một khối bọt, như ảo cảnh, như giấc mơ ..."

Lúc bấy giờ hành giả đã phá chấp, không còn chấp vào cái "Ngã" nữa, đã vượt ra khỏi nó, không luyến ái, không Phật lòng, không tham cũng không sân, mà phổ cập hòa đồng với toàn thể, từ-bi vô-lượng, hỷ xả vô-biên. Lúc bấy giờ hành giả đã thoát ra khỏi mọi hình thức ái dục, dẫu ái dục đeo níu theo Dục-Giới, Sắc-Giới hay Vô-Sắc-Giới, tiến đến những Đạo và Quả của các tầng Thánh và cuối cùng đến sự giải thoát toàn vẹn ra khỏi mọi khổ đau, khỏi vòng luân hồi, không còn tái sanh trở lại nữa.

Vô-thường là thực tướng của tất cả các pháp hữu-vi, là bản chất của vạn pháp và như thế dính liền với mọi kiếp sinh tồn. Nếu không có vô-thường ắt không có cải tiến. Nhưng nếu để định luật vô-thường biến đổi mình từ tốt ra xấu, từ trong sạch đến nhiễm ô, từ sáng suốt đến mê lầm thì rõ thật là tệ hại vô cùng.

Giáo-pháp dạy ta tinh tấn, kiên trì tinh tấn, tận lực tinh tấn, không ngừng nỗ lực lợi dụng bản chất vô-thường để gội rửa bợn nhơ trong tâm, làm cho nó trở nên thanh khiết, để chuyển lần từ ác đến thiện, từ bóng tối của vô-minh đến Ánh Sáng Chân-lý, từ mê lầm đến giác ngộ. Giáo-pháp dạy ta hãy chăm chú chân-chánh và thường xuyên suy niệm về bản chất không ngừng đổi thay của vạn hữu.

Đó là cái chìa khóa sẽ giúp ta mở tung cánh cửa trần gian để thoát ra khỏi vòng quanh lần quẩn của mọi kiếp sinh tồn và vinh quang rực-rỡ vượt đến Châu Toàn, Tịch Tĩnh Trường Cửu - Niết-Bàn.

3. Vô ngã

Cái gì là gánh nặng?

- Năm uẩn (Khandha) là gánh nặng.

Ai chấp nhận gánh nặng?

- Ái-dục (Tanhã) chấp nhận gánh nặng.

Thế nào là vứt gánh xuống?

- Tận-diệt Ái-dục là vứt gánh xuống.

Ngũ-uẩn (Panca Khandha) quả thật là cái gánh nặng trĩu. Chấp nhận gánh nặng là đau khổ; vứt đi quãng gánh xuống bên đàng là tiến đến hạnh phúc.

Khi ái-dục bị diệt trừ tận gốc rễ, tham ái khát khao không còn phát sanh trở lại. Gánh nặng cũ đã được đặt xuống bên đàng, không còn gánh nặng mới cần phải đặt trên vai.

Đó là thành đạt Niết-Bàn, trạng thái tịch tịnh trường cửu.

Người đã có đức tin nơi Giáo-pháp và đã thâm nhập một vài kiến thức căn bản về Danh (Nāma), Sắc (Rūpa), Vô-thường (Anicca), Khổ (Dukkha) và Vô-ngã (Anattā) hãy cố gắng hành thiền minh sát. Đây là pháp hành nhằm ghi nhận danh và sắc, luôn luôn trong trạng thái chảy trôi như một giòng suối trường lưu bất tức, nơi sáu cửa (Lục nhập hay Lục căn), đứng như được chỉ dạy trong pháp Tứ-Niệm-Xứ. Ghi nhận những gì mắt thấy, ghi nhận những gì tai nghe, ghi nhận những gì mũi hửi, ghi nhận những gì lưỡi nếm, ghi nhận những gì thân xúc chạm, ghi nhận những gì tâm suy tư, chừng đó hành giả sẽ nhận thức tất cả những gì cần phải được nhận thức tương xứng với trình độ mà mình đạt đến.

Khi chuyên cần chú niệm như vậy, định lực của hành giả trở nên vững chắc mạnh mẽ, tâm trong sạch. Chừng đó hành giả có thể phân biệt rõ ràng Danh (Nāma), cái tâm hay biết, và Sắc (Rūpa), cơ thể vật chất, cái được hay biết. Hành giả sẽ nhận chân rằng không có cái gì có thể gọi là bản ngã (Attā) hay "Ta". Sự ghi nhận thường xuyên lập đi lập lại sẽ dẫn hành giả đến trạng thái thông suốt nhân và quả trong danh sắc. Cuối cùng mọi ý niệm về một bản ngã trường tồn sẽ tan biến một cách rõ rệt. Trước khi thực hành chú niệm hành giả có thể còn nghi ngờ không biết cái ta đã có hiện hữu không trong quá khứ, có vẫn còn đang hiện hữu không trong hiện tại và sẽ còn hiện hữu không trong tương lai. Sau khi thực hành minh sát tất cả mọi nghi hoặc đều chấm dứt vì hành giả đã thấu triệt tận tường bản chất thật sự của mọi hiện tượng.

Tiếp tục ghi nhận thêm hành giả sẽ thấy rằng trần cảnh (Sắc, Thinh, Hương, Vị, Xúc, Pháp) cùng với những thức liên hệ (Nhãn thức, Nhĩ thức, Tỷ thức, Thiệt thức, Thân thức và Ý thức) cũng đều tan biến. Tất cả đều vô thường. Tất cả đều phát sanh và tự nhiên hoại diệt. Những gì vô-thường ắt không thể làm thỏa mãn một cách trọn vẹn. Không có chi thật sự có thể chất vững bền. Như vậy thì có cái chi để bám níu vào mà gọi là "Ta" hay "của Ta". Tất cả mọi hiện tượng đều ở trong trạng thái di động, chảy trôi, vừa sanh đã diệt.

Quán xét rốt ráo như vậy ta có thể xác quyết tin chắc và loại bỏ
ý niệm một bản ngã trường tồn.

(Hai đoạn trên đây được trích dịch từ bài giảng về kinh BHARA
SUTTA của ngài thiền sư Mahāsi Sayadaw)

Vào thừa ấỵ Đức Thế-Tôn ngự tại Benarès (Ba-La-Nại). Sau khi truyền dạy và gửi sáu mươi vị đệ tử A-La-Hán đầu tiên đi các nơi với lời kêu gọi: "... vì lòng từ-bi, hãy đem lại sự tốt đẹp, lợi ích và hạnh-phúc cho Chư-thiên và nhân loại. Mỗi người hãy ra đi một ngă. Này hỡi các Tỳ-Khuru, hãy công bố đời sống thiêng liêng cao thượng (Brahma Cariya, lối sống phạm hạnh), vừa toàn thiện, vừa trong sạch..." Chính Ngài cũng ra đi, về hướng Uruvelā (Ưu Tàn Đà Loa) để hoằng dương Giáo-pháp. Trên đường đi, một hôm Đức-Phật dừng chân và tách vào rừng, tĩnh tọa dưới một cội cây.

Lúc bấy giờ trong làng có ba mươi thanh niên cũng dắt vợ vào cụm rừng ấỵ để ăn uống vui chơi. Trong nhóm trai trẻ này có một chàng không có vợ, dẫn theo người bạn gái. Trong khi ai nấy vui đùa với nhau, không để ý, cô bạn gái lén bỏ đi, đem theo nhiều món đồ quý giá. Lúc hay ra cả ba mươi thanh niên cùng nhau chạy đi tìm khắp rừng. Khi đôn đáo quanh quẩn thì họ thấy Đức-Phật ngồi dưới gốc cây bèn đến gần hỏi thăm:

" Bạch Đức Sa-Môn, Ngài có thấy chẳng một thiếu phụ
vừa đi ngang qua đây? "

- " Này các con, tại sao các con tìm một người phụ nữ để làm gì? "

Họ bạch lại tự sự. Đức-Phật hỏi:

"Các con nghĩ thế nào, tìm một phụ nữ và tự tìm ra mình, đàng nào hơn?
(Ở đây, "tự mình tìm ra mình" có nghĩa là nhìn vào bên trong mình để tìm
hiểu thực tướng của chính mình)

- " Bạch Ngài, tự tìm ra mình hẳn là hơn".

"Vậy, các con hãy ngồi lại đây. Như-Lai sẽ giảng giải
Giáo-pháp cho các con".

Và tất cả đều quỳ xuống đánh lễ Đức Thế-Tôn rồi ngồi lại
một bên chăm chú lắng nghe.

I. Tự tìm ra mình

Thông thường, để tìm chân-lý, người ta được dạy nên hướng mắt nhìn ra ngoài, hoặc nhìn lên trên. Để tìm chân-lý về kiếp nhân sinh người Phật-tử được dạy nên nhìn trở vào bên trong mình. Thay vì hướng ngoại hay hướng thượng, Phật-giáo dạy ta hướng nội bởi vì Đức-Phật dạy tất cả chân-lý đều nằm vón vẹn trong tâm thân nhỏ bé này.

Xưa kia cũng nhờ ngày đêm trầm tư mặc tưởng, gom tâm quán xét từng yếu tố vật chất và tinh thần của bản thân mình mà Đạo-sĩ Gotama (Cồ-Đàm) tìm ra chân-lý và trở thành Đức-Phật Gotama (Cồ-Đàm), bậc Chánh Đẳng Chánh Giác, Chánh Biến Tri.

Khi người Phật-tử quán trách bản thân mình một cách sâu sắc thì nhận thức rằng con người là sự cấu hợp của hai thành phần, vật chất và tâm linh hay sắc và danh. Phần vật chất, cơ thể vật chất hay sắc, không phải là một thực thể đơn thuần, nguyên vẹn, không biến đổi mà là một tiến trình luôn luôn tiếp diễn, luôn luôn trở thành một cái gì khác. Phần tâm linh, tâm hay danh, cũng luôn luôn biến đổi như một sự tiếp nối liên tục.

Như vậy, sự kết hợp của tâm và thể xác hay danh và sắc, cấu thành chúng sanh phức tạp mà ta gọi là con người, không phải là một thực thể tự mình phát sanh và tự mình có khả năng tồn tại mà chỉ là một tiến trình liên tục diễn tiến. Ngoài "Danh" và "Sắc" là hai thành phần cấu tạo chúng sanh Phật-giáo không thừa nhận có một linh hồn, xem như một thực thể đơn thuần không biến đổi, hay một bản ngã trường tồn mà con người thọ lãnh một cách bí ẩn, từ một nguồn gốc cũng bí ẩn không kém. Vô-ngã (Anattā) có nghĩa là không có một thực thể vĩnh cửu trường tồn, không biến đổi, trong bất luận vật gì hay chúng sanh nào.

Nên hiểu rằng Phật-giáo không phủ nhận sự hiện hữu của một cá nhân, theo ý nghĩa thông thường. Phật-giáo chỉ phủ nhận trong định nghĩa cùng tột, một chúng sanh bất biến, một thực thể đơn thuần nguyên vẹn, vĩnh tồn, chớ không phủ nhận có sự liên tục trong tiến trình biến đổi.

II. Tục đế và Nghĩa đế

Theo Phật-giáo có hai loại thực tế:

- Thực tế biểu hiện ra bề ngoài là chân-lý mặc ước, thông thường (Sammuti Sacca, Tục Đế hay Thế Đế).
- Thực tế cùng tột là chân-lý trừu tượng, tuyệt đối (Paramattha Sacca Nghĩa Đế hay Chân Đế).

Khi nhìn trên mặt bàn với mắt thường, ta thấy rằng mặt bàn bằng phẳng, bóng láng. Cũng mặt bàn ấy, nhìn xuyên qua ống kính hiển vi, ta sẽ thấy rằng nó không còn trơn tru nữa mà gồ ghề, có chỗ lồi cao có chỗ lõm thấp.

Bây giờ, nếu ta dùng một loại kính điện tử có khả năng phóng đại cực mạnh, thì dưới mắt ta mặt bàn bằng phẳng hẳn như trước kia chỉ còn giống như núi cao chập chờn và thung lũng sâu thẳm, có khi còn có cả sinh vật sống trên đó nữa. Và nếu ta phân tích sâu thêm nữa, đến mức cùng tột cái mặt bàn chỉ là những năng lực và tính chất, hay nói cách khác chỉ là những rung động. Vậy, nên tin những gì mà mắt thường vẫn thấy, tai thường vẫn nghe hay chỉ tin vào những gì sự phân tích sâu sắc đến mức cùng tột cho thấy? Cả hai đều là thực tế và Phật-giáo phân biệt có hai thực tế.

Trong đời sống thông thường nhà khoa học gọi nước là nước, nhưng ở phòng thí nghiệm ông ta sẽ gọi là H₂O. Cùng một thể ấy, Phật-giáo không phủ nhận thực tế trong đời sống hằng ngày và trong Tạng Kinh (Sutta Pitaka) Đức-Phật dùng những danh từ mặc ước, thông thường như người, thú, đàn ông, đàn bà hay ông A, ông B, vv... để dạy một lối sống đạo đức, một nếp sống hằng ngày khả dĩ đưa đến tiến bộ tinh thần.

Tuy nhiên, ta cũng không thể phủ nhận những gì thật sự có, đúng như sự vật là vậy, mà mắt thường không thể trông thấy. Vì lẽ ấy trong Tạng-Luận (Abhidhamma Pitaka), phần triết lý cao siêu của Phật-giáo, Đức-Phật truyền dạy giáo lý cùng tột và dùng những danh từ trừu tượng, có tánh cách chuyên môn, như ngũ-uân, tứ đại, lục-căn, vv...

Phạn ngữ "Paramattha Sacca" được phiên dịch ở đây là chân-lý cùng tột hay chân đế, hoặc nghĩa đế. Parama được giải thích là không thể còn biến chất nữa (Aviparīta), trừu tượng (Nibbattita); Attha là vật, Sacca là chân-lý hay đế. Vậy Paramattha Sacca là chân-lý trừu tượng không còn phân tích được nữa. Một cái lọ bằng đồng không phải là thực tế cùng tột (Paramattha) bởi vì bên trong cái lọ, trong chất đồng, có sự thay đổi từng giây, từng phút, từng khoảnh khắc. Lại nữa, ta có thể uốn nắn hay nấu cái lọ để lấy đồng làm ra một món đồ khác, như cái tô chẳng hạn, tức là biến cái lọ thành cái tô.

Bây giờ, nếu ta phân tích cả hai món đồ đồng ấy đến mức cùng tột, cuối cùng ta sẽ đi đến những năng lực và những tính chất căn bản mà Vi-Diệu-Pháp (Abhidhamma) gọi là Sắc nghĩa đế (Rūpa Paramattha). Những tính chất và năng lực ấy vẫn còn có thể biến đổi, nhưng đặc tính riêng biệt của những "Sắc" (Rūpa) ấy vẫn là nền tảng căn bản của hai món đồ. Và nếu ta

nấu đồng ấy ra trở lại nữa để làm món đồ khác, thì thể chất của nó hay "Sắc" ấy vẫn còn giữ nguyên vẹn đặc tính. Như vậy, những tính chất và năng lực của đồng là thực tế cùng tột.

III. Tôi là ai?

Công trình phân tích rất ráo cho thấy rằng con người là sự cấu hợp của 5 thành phần hay 5 nhóm gọi là ngũ-uẩn hay ngũ-âm: Sắc-uẩn, Thọ-uẩn, Tưởng-uẩn, Hành-uẩn và Thức-uẩn (xin xem lại phần Vô-thường, và phần Khổ, đoạn Hành Khổ - Sankhāra Dukkhatā). Sắc là phần vật chất. Thọ, Tưởng, Hành, Thức là phần tinh thần. Danh từ triết học Phật-giáo gọi một cá nhân là Santati, có nghĩa là một triều lưu, một sự liên tục chảy trôi không ngừng của những hiện tượng "Tâm-vật lý".

3.1 Sắc (Rūpa)

Hay cơ thể vật chất là thành phần của con người biểu lộ hiển nhiên ra ngoài mà ai ai cũng có thể cảm nhận. Danh từ "Rūpa" phát nguyên từ căn "Rup" có nghĩa là đổi thay. Theo Phật-giáo, Sắc gồm 28 loại, trong đó có 4 là thành phần căn bản gọi là Tứ Đại Chánh Yếu (Cattāri Mahā Bhūtāni), mà ta thường gọi tắt là Tứ Đại. Tứ Đại bao gồm: Đất, Nước, Lửa, Gió.

a) Đất (Pathavi) là thành phần của vật chất có đặc tính duỗi ra, không đứng hẳn theo nghĩa thông thường của chữ Đất. Sở dĩ được gọi như vậy là vì thành phần này, cũng như Đất, là nền tảng của ba thành phần kia. Nếu không có thành phần Đất (Pathavi) thì một vật không thể chiếm không gian. Cứng và mềm là hai đặc tính tương đối của thành phần Đất, vì mềm là hình thức cứng ở độ thấp. Trong Đất, trong Nước, trong Lửa, cũng như trong Gió theo nghĩa thông thường được hiểu vẫn có thành phần Đất, có đặt tính duỗi ra và chiếm không gian.

b) Nước (āpo) là thành phần của vật chất có đặc tính làm dính liền lại, không đồng nghĩa hẳn với chữ "Nước" như ta thường hiểu. Do ngũ quan ta có thể cảm giác nhận thức thành phần Đất (Pathavi) nhưng ta không thể dùng mắt, tai, lưỡi, mũi và thân để tiếp xúc với và cảm nhận thành phần Nước (āpo). Chính thành phần này làm cho những phần tử rời rạc của vật chất dính liền lại và cho ta ý niệm hình thể. Nên hiểu rằng lạnh không phải là đặc tính của thành phần Đất và Nước trong Sắc liên quan với nhau thật là mật thiết.

c) Lửa (Tejo) là thành phần nóng trong vật chất, không đứng hẳn theo nghĩa thông thường của chữ "Lửa". Nóng và lạnh là hai đặc tính tương đối của thành phần Lửa (Tejo), vì lạnh là một hình thức nóng. Thành phần Lửa

(Tejo) có năng lực làm cho vật chất trở nên chín mùi hay nói cách khác, tạo sinh lực cho vật chất. Vật chất được tồn tại hay bị tiêu hoại đều do thành phần Lửa (Tejo). Trái với ba thành phần kia trong Tứ Đại, Lửa (cũng được gọi là Utu) có năng lực làm cho vật chất tự mình hồi sinh.

d) Gió (Vāyo) là thành phần trong vật chất có đặc tính di động, không phải theo nghĩa chữ "Gió" như ta thường hiểu. Chính thành phần Gió (Vāyo) trong vật chất tạo sự vận chuyển và được xem là năng lực xuất phát hơi nóng. Sự di động và nhiệt lực trong phạm vi vật chất cũng tương đương với tâm và nghiệp trong phạm vi tinh thần.

Tứ Đại Chánh Yếu: Đất, Nước, Lửa, Gió là những đơn vị căn bản của vật chất (Sắc: Rūpa). Tứ Đại luôn luôn pha lẫn với 24 chuyển hóa của nó và luôn luôn dính liền nhau, liên quan với nhau rất mật thiết. Trong một loại vật chất thành phần này có thể trội hơn thành phần khác, như trong Đất, thành phần Đất (Pathavi) trội hơn ba thành phần kia; trong Nước, thành phần Nước (āpo) trội hơn; trong Lửa, thành phần Lửa (Tejo) và trong không khí thì thành phần kia. Trong mỗi thể chất vật lý, từ vật nhỏ nhất đến những vật to lớn không lồ, đều có đủ bốn thành phần chính yếu ấy, không thể thiếu một. Ba thành phần không thể tồn tại nếu không có thành phần thứ tư.

Như vậy, Sắc hay cơ thể vật chất của con người bao gồm những đặc tính và những năng lực trong trạng thái liên tục biến đổi, luôn luôn trôi chảy như một giòng suối. Ta không thể chỉ một phần nào trong thân và nói rằng cái này tồn tại. Vì khi ta nói đến chữ "tại" thì nó đã biến đổi và trở thành cái gì khác rồi.

Còn phần tâm linh thì sao? Trong guồng máy phức tạp của con người, cùng phối hợp với phần vật chất còn có phần tinh thần vô cùng quan trọng được gọi là Danh (Nāma).

Danh gồm: Thọ, Tưởng, Hành, Thức. Thọ, Tưởng và Hành là ba Tâm Sở (Cetasika). Thức là Tâm Vương (Citta).

3.2 Thọ (Vedāna)

Hay cảm giác là một loại tâm sở phổ thông, cũng được gọi là tâm sở biến thành, nằm trong tất cả các loại tâm. Thọ là một cảm giác, chỉ cảm nhận suông mà không bao hàm sự nhận diện hay hình dung đối tượng.

Thọ phát sanh do sự tiếp xúc giữa:

- **Lục-Căn : Nhãn, Nhĩ, Tỷ, Thiệt, Thân, Ý.**
- **Lục-Trần: Sắc, Thỉnh, Hương, Vị, Xúc, Pháp.**

Thí dụ: Như tay tôi sờ vào một ly nước tức có sự tiếp xúc giữa thân căn (tay tôi) và thân trần (ly nước). Khi tay chạm vào cái ly tôi hay biết có vật trơn tru, cứng, tròn... Đó là Thọ, có sự cảm kích xuyên qua giác quan mà chưa nhận diện ra đó là gì, cũng không hình dung đó là cái ly.

Cùng thế ấy, khi nhìn cái hoa tức có sự tiếp xúc giữa nhãn căn (thành phần nhạy của mắt) và nhãn trần (đối tượng của sự thấy, ở đây là cái hoa) tức tôi hay biết có hình thể, màu sắc... như thế ấy, nhưng chưa nhận diện, chưa hình dung là cái hoa. Đó là Thọ, chỉ thấu nhận cảm kích xuyên qua giác quan mà chưa biết đó là gì.

Thọ (Vedanā) có một vai trò rất trọng yếu trong cuộc sống của con người. Thọ biến đổi luồng tâm và tác hành như một năng lực có khả năng nâng đỡ hoặc hoại diệt đời sống. Thí dụ: Như Thọ-hỷ, Thọ-lạc thì nâng đỡ, giúp cuộc sống được thoải mái, dễ chịu còn Thọ-ưu, Thọ-khổ thì gây trở ngại.

Nói rằng Thọ phát sanh do sự tiếp xúc giữa căn và trần có nghĩa rằng Thọ là một pháp hữu-vi, chỉ hiện hữu do nhân và duyên tạo điều kiện. Trước kia, ở phần Vô-thường ta thấy rằng: "Các pháp Hữu-vi đều vô-thường", "Chúng được sanh ra, kết hợp lại, rồi tan rã". Như vậy, Thọ chỉ tồn tại tạm thời, vừa phát sanh liền trụ và diệt trong khoảnh khắc.

3.3 Tưởng (Sannā)

Là uẩn thứ ba trong ngũ-uẩn. Danh từ "Sannā" do "San" và căn "nā" kết hợp, có nghĩa là biết nhận thức (so với "Cognoscere" trong chữ La-Tinh). Tưởng (Sannā) cũng là một tâm sở phổ thông hay biến hành, nằm trong tất cả các loại tâm vương.

Đặc điểm chánh của Tưởng (Sannā) hay tri giác là nhận thức một vật do dấu hiệu trên vật ấy hay nhận ra một vật do những cảm giác phát sanh giống như những cảm giác đã có trước kia. Như người thợ mộc cưa, bào, đục, đẽo những cây cột, cây kèo, đòn vồng... rồi làm dấu trên đó. Lúc dựng nhà ông ta nhận ra dấu hiệu này thì biết là đầu trên cây cột, gặp dấu kia thì biết nó là cây đòn vồng... Sự nhận diện ra nhờ dấu hiệu ấy là Tưởng (Sannā).

Trong thí dụ tay sờ ly nước kể trên, Thọ chỉ thấu nhận cảm giác cứng, trơn tru, tròn, lạnh... mà không nhận diện hay hình dung ra nó là gì. Lúc bấy giờ

tôi nhớ lại đã có những cảm giác tương tự và nhận ra đó là cái ly. Sự hồi nhớ và nhận ra là Tưởng (Sannā). Tưởng phát sanh do thọ tạo điều kiện và như vậy Tưởng là pháp hữu-vi, luôn luôn biến đổi theo định luật vô-thường.

Trong Phật-giáo có ba danh từ có ý nghĩa tương-tự: Tưởng (Sannā), Thức (Vinnāna) và Tuệ (Pannā). Cả ba đều có nghĩa hiểu biết, nhưng ở mức độ khác nhau, cần phải được phân biệt rõ ràng. Một em bé hai ba tuổi thấy đồng tiền, nhận ra đó là đồng tiền, nhưng không hiểu giá trị nó.

Một người đứng tuổi thấy đồng tiền thì biết giá trị của nó là thế nào nhưng không biết thể chất của đồng tiền ra sao, làm bằng gì... Một khoa học gia thấu triệt từng chi tiết các hóa chất và đặc tính của mỗi loại kim khí dùng để đúc đồng tiền. Tưởng (Sannā) hay tri giác, như em bé, thấy vật gì tròn, nhỏ, đẹp, màu vàng... nhận ra đó là đồng tiền nhưng rõ ràng không biết giá trị của nó. Thức (Vinnāna) như người đứng tuổi biết giá trị và lợi ích của đồng tiền mà không hiểu bản chất hay các thành phần cấu hợp đồng tiền.

Trí tuệ (Pannā) là tri kiến phân giải của chuyên viên, thấu triệt mỗi thành phần hợp thành đồng tiền.

3.4 Hành (Sankhāra)

Là uẩn thứ tư trong ngũ-uẩn. Có tất cả 52 tâm sở. Thọ là một, Tưởng là một tâm sở khác. 50 Tâm sở còn lại được gọi chung là Hành (Sankhāra). Trong 50 tâm sở này có tâm sở "Tác ý" (Cetanā: ý muốn làm, ý nghĩ đưa đến hành động) là quan trọng hơn hết. Cetanā là tâm sở phối hợp các tâm sở đồng phát sanh với nó trên đối tượng của tâm. Giống như vị Tăng Trưởng hay người thợ chánh, vừa làm công việc của mình vừa điều hành công việc của những người khác, tâm sở Tác ý (Cetanā) vừa tác hành nhiệm vụ của mình vừa phối trí sinh hoạt của các tâm sở khác, cũng đồng phát sanh với mình.

Đứng về phương diện tâm lý Tác ý (Cetanā), quyết định các hoạt động của những tâm sở đồng phát sanh cùng với nó. Về phương diện đạo đức, nó quyết định hậu quả dĩ nhiên phải đến. Một cách chính xác, chính Cetanā là nghiệp. Do đó, nếu không có Tác ý (Cetanā) tức nhiên không có nghiệp (Kamma). Một em bé cầm dàn thung nhắm bắn trái xoài. Em bắn trật trái xoài và viên đá bay lệch một bên trúng nhằm con chim đậu phía sau. Chim chết. Nhưng em bé không tạo nghiệp sát sinh vì hành động của em không tác ý, em không cố tình bắn chết con chim.

Trong các loại tâm tại thế, Tác ý (Cetanā) là tâm sở có ý nghĩa quan trọng nhất, còn trong các loại tâm siêu thế thì có tâm sở Trí tuệ (Pannā). Tâm tại

thể có khuynh hướng tích trữ nghiệp, tâm siêu thể có
chiều hướng tận diệt nghiệp.

Trong Thập Nhị Duyên Khởi chính tâm sở Tác ý (Cetanā),
bao hàm trong danh từ "Hành" và Hữu".

Trong một loại tâm luôn luôn có 7 tâm sở phổ thông và một số nhiều hay ít
các tâm sở khác. Trở về thí dụ ly nước, do tưởng, tôi nhận ra là ly nước rồi
thì có một số tâm sở phát sanh như sự chú tâm, ý muốn uống ...
phát sanh cùng một lúc. Đó là hành-uẩn.

3.5 Thức (Vinnāna)

Là uẩn thứ năm. Thức (Vinnāna) đồng nghĩa với Tâm (Citta) và Danh
(Nāma). Khi chia chẻ chúng sanh làm hai phần, vật chất và tâm linh, thì
danh từ Danh (Nāma) được dùng để chỉ phần tâm linh. Khi đề cập đến ngũ-
uẩn thì thức-uẩn được gọi là Thức (Vinnāna). Còn danh từ Citta lúc nào
cũng được dùng để chỉ các loại tâm khác nhau và trong vài trường hợp lẻ tẻ,
hai danh từ Citta và Nāmađều có nghĩa là tâm, thường được dùng lẫn lộn.
Tất cả ba uẩn Thọ, Tưởng, Hành, đồng phát sanh và đồng hoại diệt cùng một
lúc với thức-uẩn. Tất cả bốn đều phát sanh từ một căn nguyên
và cùng có chung một đối tượng.

Theo triết học Phật-giáo không có khoảnh khắc nào mà tâm có thể trống
rỗng, nghĩa là luôn luôn phải có một loại tâm duyên theo một đối tượng, vật
chất hay tinh thần. Thời gian tồn tại của một loại tâm như vậy gọi là chấp
tu-tưởng hay một sát-na tâm. Các bản chú giải ghi nhận rằng trong thời gian
một cái nhোáng, hằng tỷ chấp tu-tưởng có thể phát sanh và hoại diệt. Khi
một chấp tu-tưởng diệt tức khắc có một chấp mới phát sanh. Như vậy,
những chấp tu-tưởng liên tục nối tiếp và thời gian tồn tại của một chấp
tu-tưởng thật ngắn, khó mà quan niệm được.

IV. Ảo kiến

Bốn loại hiện tượng tâm linh: Thọ, Tưởng, Hành, Thức, hợp với một hiện
tượng vật lý (Sắc) là sự kết hợp vô cùng phức tạp của năm thành phần cấu
tạo một chúng sanh. Mỗi cá nhân đều do năm uẩn ấy cấu thành. Trong khi
những thành phần của năm uẩn luôn luôn biến đổi thì có cách nào mà sự
tổng hợp của năm uẩn ấy, tức con người lại có thể không biến đổi từng
khoảnh khắc. Trong hai khoảnh khắc kế tiếp không thể có một người nguyên
vẹn, không đổi thay bởi vì trong người ấy cả thành phần vật chất lẫn thành
phần tâm linh đều không ngừng biến đổi. Khi tôi viết trên giấy hai chữ "tôi

viết" thì người viết chữ "viết" đã không còn là người viết chữ "tôi", vì trong khoảng thời gian giữa lúc tôi viết chữ đầu và chữ thứ nhì thì bao nhiêu đổi thay, cả vật chất lẫn tinh thần, đã xảy diễn bên trong tôi. Đức-Phật dạy: "Na ca so, Na ca anno", không tuyệt đối là một người, cũng không hẳn là hai người hoàn toàn khác biệt. Không là một người vì sự biến đổi bên trong tôi.

Nhưng không là hai người hoàn toàn khác biệt vì cả hai đều nằm trong một tiến trình sống, một giòng sinh tồn. Chỉ có một luồng sống, một diễn tiến của đời sống hay một sự liên tục. Tuy nhiên, sự liên tục đổi thay này đã xảy ra nhanh chóng đến độ ta không thể phân biệt một cách hiển nhiên. Chính hai yếu tố, liên tục và nhanh chóng, đã làm cho ta lầm tưởng có một thực thể đơn thuần không biến đổi.

Một cây nhang cháy trong đêm tối chỉ là một đốm sáng. Khi cây nhang được quay thật nhanh theo một vòng tròn thì ta thấy một vòng ánh sáng. Trong thực tế, không có vòng tròn ánh sáng mà chỉ có một điểm sáng di chuyển liên tục và nhanh chóng theo vòng tròn. Xem chớp bóng, ta thấy cảnh vật di động trên màn ảnh. Nhưng thực ra chỉ có những bức ảnh riêng biệt, liên tục tiếp diễn theo một tốc độ nào và cho ta cảm giác đang nhìn một loại hoạt cảnh liên tục.

Cùng thế ấy, vì sự biến đổi liên tục của những thành phần của ngũ-uẩn quá nhanh chóng nên ta có cảm tưởng như có những thực thể đơn thuần, nguyên vẹn, không biến đổi gọi là người, anh, tôi, thú... Thực ra, toàn thể tiến trình của những hiện tượng tâm-vật lý ấy luôn luôn trở thành rồi tan rã, sanh rồi diệt. Không thể gọi là "Ta" hay "Của ta", hay một linh hồn trường cửu, một bản ngã vĩnh tồn của ta.

Đức-Phật dạy:

"Nhu có người kia, không phải mù lòa, đi dài theo sông Ganges (sông Hằng), trông thấy bong bóng nước trên mặt sông, nhìn lại kỹ và quan sát tận tường. Sau khi quan sát tường tận người ấy thấy rằng bên trong bong bóng thật trống rỗng không có thực chất, không có thể chất vững bền.

Cũng dường thế ấy vị Tỳ-Khuru trông thấy Sắc, Thọ, Tưởng, Hành, Thức trong quá khứ, trong hiện tại hay ở vị lai, bên trong mình hay ở ngoài thô kịch hay vi tế, cao thượng hay thấp hèn, xa hay gần và vị Tỳ-Khuru nhìn lại kỹ càng và quan sát tường tận ngũ-uẩn. Sau khi quan sát ngũ-uẩn một cách tận tường, vị Tỳ-Khuru thấy nó rỗng không, không thực, không có thể chất vững bền ...

**Sắc giống như một khối bọt.
Thọ như bong bóng nước.
Tướng như một ảo ảnh.
Hành, mỏng manh như tào lá chuối.
Thức như trò ảo thuật.**

Trong bộ Trung A Hàm (Majjhima Nikāya) bài số 62
có ghi lại tích chuyện như sau:

- Ngày nọ thầy Sa-di Rāhula (La Hầu La tức con của Thái-tử Tất-Đạt-Đa) đi theo Đức-Phật trì bình. Phong độ oai nghiêm quý trọng của hai vị tu-sĩ xem tựa hồ như thốt ngự tượng đồng dạc cùng đi với tượng con quý phái, như thiên nga của Đức vua dắt con bơi lội trên mặt hồ trong hoàng cung, như hồ chúa oai phong và hùm con lẫm liệt. Cả hai Ngài đều có thân hình vô cùng đẹp đẽ, cả hai Ngài đều thuộc dòng mã thượng vương tôn, cả hai Ngài đều từ ngai vàng cất bước ra đi. Trong lúc chiêm ngưỡng dung nhan Đức Thế-Tôn thầy Sa-di Rāhula, nghĩ rằng: "Ta cũng đẹp đẽ như Đức Thế-Tôn, cha ta. Thân hình của Đức-Phật vô cùng đẹp đẽ và thân hình của ta cũng vậy".

Đức-Phật đọc ngay tư-tướng ô nhiễm ấy. Đang đi, Ngài dừng chân ngay lại dạy như sau: "Bất luận hình dáng đẹp đẽ hay xấu xí, hay thế nào đi nữa, cũng phải được quan sát như vậy: cái này không phải của ta (N'etam mama); cái này không phải là ta (N'eso hamasmi): cái này không phải là linh hồn của ta (Na me so attā).

V. Kinh Vô-Ngã tướng

Sau khi Đức Thế-Tôn vận chuyển bánh xe Pháp-Bảo, thuyết giảng thời Pháp đầu tiên có tên là Kinh Chuyển Pháp Luân (Dhamma Cakka Sutta) cho năm vị đạo-sĩ Kondanna, Bhaddiya, Vappa, Mahānāma và Assaji (thường được gọi là năm thầy Kiều Trần Như) tại vườn Lộc Uyển thì Ngài Kondanna (Kiều Trần Như) đắc quả Tu-Đà-Hườn. Trong mấy ngày kế đó, khi nghe Đức-Phật giảng thêm, Pháp nhãn (Dhammacakkhu) của bốn vị kia cũng không còn vướng bụi. Cả bốn vị đều thành đạt tri kiến vô-nhiễm và chứng ngộ rằng "cái gì đã có sanh tức phải hoại diệt" (có nghĩa đã đắc quả Tu-Đà-Hườn).

Thấy tất cả năm vị đã sẵn sàng lãnh hội Đức Thế-Tôn giảng bài Pháp thứ nhì, được biết là Anatta Lakkhana Sutta, Kinh Vô-Ngã Tướng. Nghe xong thời Pháp cả năm vị đều chứng đạo quả A-La-Hán. Thời Pháp này được ghi trọn vẹn trong bộ Digha Nikāya (Trường A Hàm), tập Mahā Vagga và trong bộ Samyutta Nikāya (Tập A Hàm), tập Khandha Vagga.

Bài kinh quan trọng này có thể được phân giải như sau:

5.1. Phần Vô Đề:

"Tôi có nghe như vậy. Một thời nọ, lúc Đức Thế-Tôn ngự tại vườn Lộc-Uyển, Isipatana (Chư Thiên Đọa Xứ), gần Benarès (Ba-La-Nại). Ngài dạy nhóm năm vị đạo-sĩ như sau: ..."

Trên đây là phần tuyên ngôn của vị Đại-Đức A-La-Hán Ânanda (A Nan) trong kỳ kết tập Tam-Tạng đầu tiên, trước năm trăm vị A-La-Hán đệ tử Phật.

5.2. Phần Thứ Nhất:

"Này hỡi các Tỳ-Khưu, Sắc (Rūpa, chỉ cơ thể vật chất này) là Vô-ngã (Anattā, không có một linh hồn trường cửu). Này hỡi các Tỳ-Khưu, nếu trong sắc này có một bản-ngã (xem như một thực thể không biến đổi do Thần-Linh tạo nên hay phát xuất từ một Đại Hồn, Paramatma, tinh hoa của Thần-Linh) thì sắc này ắt không phải chịu đau khổ. "Sắc này phải như vậy", "sắc này không nên như thế này", trường hợp tương-tợ có thể xảy ra. Nhưng vì sắc này không có bản-ngã nên nó còn phải chịu khổ đau và không thể có trường hợp ra lệnh, "cái này phải như thế này, cái này không được như thế kia".

Cùng một cách ấy Đức-Phật giảng giải từng điểm một, Thọ, Tướng, Hành, Thức, giống như Ngài giải về đoạn sắc ở trên và chỉ rõ rằng không có một bản-ngã hay một linh hồn vĩnh cửu trong uẩn nào.

Nếu vật gì là của tôi, tôi phải có thể biến đổi nó ra thế nào hay sai khiến nó phải như thế nào, tùy theo ý tôi. Nếu "Sắc", hay cơ thể vật chất này là tôi thì tức nhiên tôi phải có khả năng làm cho nó phải như thế nào, mập hay ốm, to hay nhỏ, cao hay lùn... như ý tôi muốn. Nếu "Sắc" là của tôi, tức nhiên tôi phải có quyền năng sai khiến, truyền lệnh cho nó phải như thế nào, tùy theo ý muốn của tôi.

Trên thực tế, có như vậy không? Được thọ thai là một tế bào vô cùng vi tế, "Sắc" nở nang dần đến lúc lọt lòng mẹ và từ đó, trưởng thành, khỏe mạnh lên, rồi bắt đầu suy yếu, tàn tạ đến già, đến chết và cuối cùng tan rã. Đó là tiến trình biến đổi tự nhiên của sắc-uẩn, hay cơ thể vật chất này, mà dầu muốn dầu không tôi không thể làm cách nào khác. Với trí thông minh của con người đôi khi ta có thể sửa đổi một phần ít oi nào trong tiến trình biến đổi này. Nhưng dầu ta có uy quyền đến đâu, cũng không thể ra lệnh cho "Sắc", hay thân này, hãy dừng lại, đừng tiến triển nữa, hãy cưỡng lại định luật vô-thường, hãy đừng bệnh hoạn, đừng yếu đuối, đừng già nua, đừng chết, đừng tan rã. Một vua Tần-Thủy-Hoàng, có đầy đủ quyền uy của một

quốc vương hùng cường, độc đoán cai trị một dân tộc lớn mạnh và văn minh nhất thời bấy giờ, vẫn không tìm đâu ra phương thuốc trường sinh bất tử. Chỉ đến Đức-Phật và chư vị A-La-Hán, khi nào còn mang thân ngũ-uẩn, còn sống trong thế-gian hữu-vi, thì còn phải chịu định luật vô-thường chi phối.

Đức-Phật vẫn có một lương y tên Jīvaka. **Vậy ta không thể nói: chính thân này là ta, ta là thân này, hay thân này là của ta.**

Kể đó là Thọ-uẩn. Thọ có ba: Thọ-lạc, Thọ-khổ và Thọ vô-ký. Khi Thọ-khổ phát sanh ắt ta không vui mà khát khao mong muốn cho nó chấm dứt. Ngược lại, khi Thọ-lạc đến, ta cố gắng bám níu, giữ chặt nó lại làm của riêng cho mình đời đời, giống như nắm lấy một nắm nước và đồng thời muốn giữ nước vĩnh-viễn nằm trong tay. Tại sao "Thọ" không thể tồn tại lâu dài?

Bởi vì "Thọ" phát sanh do điều kiện: Sự tiếp xúc giữa căn và trần, như đã thấy ở phần trên, mà cả hai đều là pháp hữu-vi, luôn luôn biến đổi. Như vậy, nếu cố chấp Thọ là ta, ta là Thọ và mong muốn cho Thọ-lạc được trường tồn thì chắc chắn là ta phải thất vọng, đau khổ.

Rồi đến Tưởng-uẩn, tri giác. Cũng như Thọ "Tưởng" là pháp hữu-vi, phát sanh do những gì trước đó tạo duyên. Tôi nghe một tiếng động, nhận ra là cánh cửa đập. Cái gì là nền tảng cho sự nhận ra, hay "Tưởng" ấy?

Trước tiên tôi phải có lỗ tai (Nhĩ-Căn), rồi phải có tiếng động (Nhĩ-Trần), chạm vào phần nhạy của lỗ tai. Từ xúc chạm ấy phát sanh sự nhận ra là tiếng cánh cửa đập. Như vậy "Tưởng" không phải tự mình hiện hữu. Khi tiếng động chấm dứt, chấp "Tưởng" ấy cũng chấm dứt. Như vậy, "Tưởng" không có khả năng tự mình tồn tại, mà luôn luôn tùy thế đổi biến.

Đến đây ta thấy rằng trong sắc cũng như trong Thọ, Tưởng, Hành, không có gì tồn tại vững bền, có thực chất hay chứa đựng gì có thể gọi là "Ta" hay "Bản-ngã" của ta. Còn uẩn thứ năm, Thức thì sao? Thức là tâm vương. Thọ, Tưởng, Hành là tâm sở. Theo định nghĩa: "Năm mươi hai trạng thái tâm đồng liên hợp với tâm vương, đồng sanh, đồng diệt với tâm vương, cùng có chung một đối tượng và cùng xuất nguyên từ một căn với tâm vương, được gọi là tâm sở (Cetasika)", thì Thức, tâm vương, không thể tồn tại riêng rẽ, không có Thọ, Tưởng và Hành mà tất cả đồng sanh, đồng diệt cùng một lúc. Do đó, Thức cũng phù-du, chỉ tồn tại trong một Sát-na tâm.

5.3. Phần Thứ Nhì:

"Vậy chư Tỳ-Khuru nghĩ như thế nào, thân này thường còn hay Vô-thường?
- Bạch Đức Thế-Tôn, là Vô-thường (Anicca).

Cái gì Vô-thường là Khổ đau hay hạnh-phúc?

- Bạch Đức Thế-Tôn, là Khổ.

Vậy, có hợp lý chăng, nếu nghĩ đến cái gì Vô-thường, Khổ và tạm bợ phù du với ý tưởng, "cái này của tôi, đây là tôi, đây là linh hồn của tôi"?

- Bạch Đức Thế-Tôn, chắc chắn là không hợp lý".

Trong phần trên ta thấy rằng từng uẩn một cũng như toàn thể năm uẩn đều không phải là "Ta" hay "của Ta". Ta không thể muốn nó phải như thế nào, cũng không thể sai khiến, cưỡng bách nó phải như thế nào.

Ta không thể sửa đổi tính cách biến đổi không ngừng của nó. Nó không thể tồn tại y hệt trong hai khoảnh khắc kế tiếp. Đoạn này Đức-Phật nêu lên những câu hỏi để chính năm thầy Tỳ-Khuru khẳng định đặc tướng vô-thường của ngũ-uẩn. Rồi Đức-Phật hỏi tiếp để năm thầy quả quyết rằng vô-thường là biến đổi, bất ổn định, không bền vững, không thể đưa đến hạnh-phúc thật sự, vững bền, ổn cố, lâu dài, mà chỉ có thể đưa đến bất toại nguyện, tức đau khổ. Cuối cùng Ngài đưa năm thầy đến kết luận rằng cái gì vô-thường, bất toại nguyện và phù du tạm bợ không thể có thực chất vững bền, không thể thật sự là "ai" hay "của ai".

5.4. Phần Thứ Ba:

"Nhu vậy, này hỡi các Tỳ-Khuru, tất cả các sắc, dầu ở quá khứ, hiện tại hay vị lai, ở bên trong hay ở ngoài, thô kịch hay vi tế, thấp hèn hay cao thượng, xa hay gần, phải được nhận thức với tri kiến chân chánh theo thực tướng của nó, "cái này không phải của tôi, đây không phải là của tôi, cái này không phải là tự ngã của tôi".

"Tất cả Thọ, Tưởng, Hành, Thức, dầu ở quá khứ...
không phải là tự ngã của tôi".

Ba đặc tướng liên quan với nhau rất mật thiết của đời sống là Vô-thường, Khổ, Vô-ngã. Bất luận đâu đâu, bất luận ở vào thời đại nào, ba đặc tướng này vẫn nổi bật một cách hiển nhiên trong thế-gian.

Riêng phần đặc tướng Vô-ngã, Ngài dạy rằng dầu trong Tam Giới (Tại thế) hay ngoài (Siêu thế), không nơi nào có thể tìm ra một linh hồn, hay một bản-ngã, trường tồn bất biến. KinhDhammapada, Pháp Cú, có ghi ba câu kệ liên tiếp như sau:

"Tất cả các pháp hữu-vi đều Vô-thường... Sabbe Sankhāra Aniccā..."

"Tất cả các pháp hữu-vi đều là Khổ... Sabbe Sankhāra Dukkhā..."

"Tất cả các pháp đều Vô-ngã... Sabbe Dhammā Anattā..."

Ta có thể thận trọng ghi nhận rằng trong hai câu đầu, Đức-Phật dùng danh từ "Sankhārā" có nghĩa là "pháp hữu-vi", hay vật hữu lậu, vật tùy thế, những gì được cấu thành do nhân và duyên. Trong thực tế "pháp hữu-vi" bao hàm tất cả những gì trong thế-gian hiện tượng này. Đến câu thứ ba,

Đức-Phật dùng chữ "Dhamma", dịch là "pháp" mà ý nghĩa bao trùm cả hai: những pháp tại thế và những pháp siêu thế. Điều này có nghĩa rằng bất luận ở đâu, dầu ở trạng thái Niết-Bàn cũng không có một linh hồn trường tồn không biến đổi. Chẳng những không có cái "Ta" (Atmam) trong năm uẩn mà cũng không có trong bất cứ nơi nào khác.

5.5. Phần Thứ Tư:

"Bậc Thánh đệ tử đã được giáo truyền đầy đủ thấy vậy thì nhàm chán Sắc, Thọ, Tưởng, Hành, Thức; dứt bỏ, không luyến ái những gì không đáng được ưa thích và do sự dứt bỏ ấy, đã giải thoát. Rồi tri kiến trở nên sáng tỏ, "Ta đã được giải thoát". Vị ấy thấu hiểu rằng giòng sanh tử đã chấm dứt, đời sống phạm hạnh đã được thành tựu, những gì phải làm đã được hoàn tất viên mãn, không còn trở lại trạng thái này nữa".

Vị đệ tử của Đức-Phật đã được thọ huấn đầy đủ và thành đạt các tầng Thánh, đã thấy rõ ba đặc tướng vô-thường, khổ, vô-ngã của đời sống nên nhàm chán, ghê sợ những kiếp sinh tồn, sinh tử, tử sinh, triền miên tiếp diễn trong vòng luân hồi. Sự ghê sợ và nhàm chán đã thúc đẩy Ngài quyết tâm dứt bỏ, không bám níu vào những gì huyền ảo, không thực, không đáng được ưa thích. Ngài không chấp ngã cho rằng "người làm điều này là tôi, cái gì làm việc kia là tôi, vì Ngài đã thấu triệt rằng không có người hành động mà chỉ có hành động, không có người tư-tưởng mà chỉ có sự tư-tưởng, chỉ có một luồng tâm-vật lý trôi chảy mà không có một thực thể đơn thuần nguyên vẹn. Hiểu biết như vậy Ngài không chấp ngã-uẩn là mình, mình là ngã-uẩn và do tri kiến sáng tỏ, giải thoát ra khỏi cảnh vô-thường và đau khổ.

Ngài đã thành đạt Niết-Bàn, chấm dứt giòng sinh tử,
tử sinh, tử phàm trở nên Thánh.

Đến đây, ta có thể thắc mắc: "Như vậy thì cái "Ta" nào mà sẽ gặt hái hậu quả của những hành động do cái "không phải là ta" ấy làm ra?" Hiểu theo nghĩa cùng tột và một cách chính xác, chính tâm sở Tác ý (Cetanā) tạo nghiệp, và Thọ (Vedanā) gặt quả. Ngoài ra không có "người" tạo nghiệp và "người" gặt quả.

5.6. Phần Thứ Năm:

"Đức Thế-Tôn giảng giải như vậy và các vị Tỳ-Khuru lấy làm hoan-hỷ, tán dương và thọ lãnh giáo huấn".

VI. Tháo gỡ Thằng thúc

Có mười thằng thúc (Samyojana, dây trói buộc, kiết sử) cột chặt chúng sanh vào vòng sinh tử luân hồi.

Khi chúng ngộ Niết-Bàn lần đầu tiên hành giả được gọi là Tu-Đà-Hườn (Nhập Lưu, Sotāpanna), người bước vào giòng suối chảy đến Niết-Bàn lần đầu tiên. Ngài đã dứt bỏ ba dây trói buộc là thân kiến (Sakkāya Ditthi), ảo kiến về tự ngã của mình), hoài nghi (Vicikicchā, không quyết định, không dứt khoát tin tưởng nơi Phật, Pháp, Tăng) và giới cấm thủ (Sīlabbata Parāṃsā, lằm lạc, tin tưởng những nghi thức tế lễ thần linh).

Trong ba thằng thúc này thân kiến là dây trói buộc quan trọng nhất. Với vị hành giả đã dứt bỏ thân kiến, hay ngã kiến, mọi khái niệm có tính cách trí thức về một cái "Ta" đã tan biến.

Đặc tính của vị **Tu-Đà-Hườn** là: Niềm tin nơi Tam-Bảo luôn luôn tiềm tàng vững chắc; không bao giờ phạm giới nào trong ngũ giới; không bao giờ còn tái sanh vào bốn khổ cảnh vì đã vững bước trên con đường giác ngộ. Ngài còn phải tái sanh trở lại vào cảnh người tối đa là bảy lần.

Vị Tu-Đà-Hàm (Sakadāgāmi, Nhất-Lai chỉ còn tái sanh trở lại một lần nữa mà thôi) làm giảm suy, chưa hoàn toàn dứt bỏ, hai thằng thúc Kāmarāga, lòng tham duyên theo Dục-giới và Patigha, bất toại nguyện, bất mãn, sân-hận).

Vị A-Na-Hàm (Anāgāmi, Bất-Lai, trạng thái không bao giờ trở lại) tận diệt hai thằng thúc mà vị Tu-Đà-Hàm chỉ làm giảm suy chớ chưa hoàn toàn tận diệt. Từ đây vị Thánh Bất-Lai không còn tái sanh trở lại vào cảnh người hay cảnh trời Dục-giới vì đã hoàn mãn tận diệt mọi tham ái duyên theo Dục-giới.

Vị A-La-Hán tận diệt năm thằng thúc còn lại là Ái Sắc (Rūparāga, ham muốn duyên theo cảnh Sắc-Giới), Ái Vô-Sắc (Arūparāga, ham muốn duyên theo cảnh Vô-Sắc-Giới), Ngã-Mạn (Māna), Phóng Dật (Uddhacca) và Vô-Minh (Avijjā).

Nên ghi nhận rằng tất cả mười thăng thức đều có liên quan đến cái "Ta". Tất cả là những khía cạnh khác nhau của cái "Ta" biểu hiện dưới nhiều hình thức khác nhau. Trên con đường giải thoát, mười dây trói buộc (thăng thức) phải được tháo gỡ và diệt trừ dần dần làm bốn giai đoạn.

VII. Con đường thoát khổ

Người kia nhà nghèo, có một con nhỏ và một túp lều ở vùng ngoại ô. Hôm nọ, anh đi làm để con ở nhà. Có tên gian manh, thừa lúc không ai, vào nhà định vợ vét tài vật. Nhưng khi lục soát cùng khắp mà không thấy gì đáng giá thì anh ta tức giận nổi lửa đốt nhà và dắt luôn đứa nhỏ đi theo.

Đến khi đi làm về người cha nghèo thấy nhà cửa chỉ còn là một đống tro mà con thì đâu mất. Tin chắc rằng đứa nhỏ đã bị chết thiêu trong đám hỏa hoạn, anh moi đống tro tàn để tìm những gì còn lại của đứa con yêu quý và bỏ vào bị. Kể từ đó anh luôn luôn mang theo mình cái bị và trum trum giữ gìn như một bảo vật, ngủ cũng để bên mình và thiết tha trìu mến.

Ngày tháng trôi qua, đứa bé lớn lên, tìm cách trốn tên gian manh tìm về với cha. Người cha đang ở trong nhà thấy có người đến tự giới thiệu là con mình thì lấy làm ngạc nhiên, quả quyết phủ nhận. Em nào phải là con tôi. Tôi chỉ có một con và chỉ vào bị anh khẳng định: đây là con tôi. Anh nhất quyết như vậy. Không làm sao giải thích cho anh biết rằng anh chỉ tưởng tượng là như vậy chứ kỳ thực tro kia không phải là con anh.

Nghe qua câu chuyện có thể ta nghĩ rằng anh kia quá dại dột, quả thật là mê lầm. Đúng vậy. Nhưng bất hạnh thay! Hầu hết chúng ta là như vậy và vì thế chúng ta còn ở đây. Chúng ta mãi mãi sống trong ảo mộng và cho đó là thực tế. Chúng ta sống với những khái niệm và quả quyết rằng đây là "Ta", kia là cha "của Ta", mẹ "của Ta", anh, chị, cô, bác, họ hàng "của Ta", nhà "của Ta", xe "của Ta"...trong khi "chính thân này còn không phải là ta thì con cái nào của ta? Sự nghiệp nào là của ta?

Chắc mỗi người chúng ta còn nhớ rằng lúc thiếu thời, vào một buổi chiều nào đó, chúng ta nhìn lên trời thấy một cái móng (cầu vồng) màu sắc rực rỡ, đóng trên một vùng mây. Lúc ấy chúng ta rất cảm kích, tưởng chừng như mình có thể đến gần và sờ, nắm được cái móng, vì nó rành rành còn hơn rạn cây mờ mờ trong đám khói ở phía sau. Trên thực tế, nó không có gì thực chất mà chỉ là những làn ánh sáng chiếu xuyên qua triệu tỷ giọt nước ly ti, vờn vờ trong không gian.

Từ thừa ấy đến nay còn biết bao lần khác, trong bao nhiêu trường hợp khác nhau, ta đã lầm tưởng cái giả là thực. Hằng ngày vào buổi sáng ta thấy mặt trời lú lên từ chân trời ở hướng Đông và buổi chiều, sụp xuống ở hướng Tây. Một cách quy ước, ta đồng ý với nhau, nói là mặt trời mọc buổi sáng và lặn buổi chiều. Thực ra không có mặt trời mọc và mặt trời lặn mà chỉ có quả địa cầu vừa quay theo một trục, vừa vận chuyển chung quanh mặt trời. Chính giác quan hạn hẹp của chúng ta đã đưa chúng ta đến chỗ sai lầm.

Ta có cảm tưởng là vậy nhưng thực tế không phải là như vậy.

Hiểu một cách giản dị, đó là Vô-Minh (Avijjā, không minh mẫn, không sáng suốt), hay Si Mê (Moha, ảo kiến, thấy sai lầm). Trạng thái Si Mê bao phủ tâm như đám mây mù mịt làm cho tâm không thể thấy đúng thực tướng của sự vật là như vậy mà thấy bóng tưởng hình, thấy ảo tưởng thực, thấy những giọt nước kế tiếp trôi chảy tưởng là con sông, thấy những hột cát chồng chất trải dài tưởng là bãi biển, thấy những yếu tố luôn luôn biến đổi của ngũ-uẩn tưởng là "Ta", chấp ngũ-uẩn là "Ta", "Ta" là ngũ-uẩn. Và đó là nguồn gốc của tất cả những điều phiền phức, những mối lo âu, những quấy nhiễu, những điều bất hạnh, những trường hợp đau khổ. Tại sao?

Khi cái được gọi là "Ta" bám níu, duyên vào người hay vật mà nó ưa thích tất có sự thân yêu, sự luyến ái hay triu mến. Có phải chăng
"Thân yêu ... triu mến ... luyến ái ... tham dục ... ái dục sanh sầu muộn,
Sanh ra lo sợ. Người đã trọn vẹn dập tắt thân yêu ... triu mến ... luyến ái ...
tham dục ... ái dục không còn sầu muộn, càng ít lo sợ "
(Pháp Cú, câu 212-216).

"... Phiền-não không bao giờ đến với người không luyến ái danh sắc và không còn dục vọng" (Pháp Cú, câu 221).

Khi cái "Ta" bất mãn với người hay vật không ưa thích tất có sự ghét bỏ, giận dữ hay thù hận. Đức-Phật dạy:

"Nó lăng mạ 'tôi', đánh đập 'tôi', chiến thắng 'tôi', cướp giựt của 'tôi', lòng sân-hận không nguôi trong tâm của người còn ôm ấp những ý tưởng tương tự." (Pháp Cú, câu 3)

"Trên thế-gian này, sân-hận không bao giờ dập tắt sân-hận. Duy có tình thương mới diệt tâm sân. Đó là định luật nghìn thu". (Pháp Cú, câu 5)
Và ở một trường hợp khác Ngài dạy:

"Ai chế ngự được tâm sân đang phát sanh, như hãm một chiếc xe đang ngon trớn, người ấy, Như-Lai gọi là người đánh xe thiện nghệ. Nhưng kẻ khác chỉ là người cầm cương". (Pháp Cú, câu 222)

Khi cái "Ta" thất bại tất có sự đau khổ, âu sầu, phiền muộn, hối hận và tuyệt vọng sâu xa, có thể đưa đến cảnh quyên sinh hay gây án mạng cho người khác. Khi cái "Ta" lâm nạn, tất có sự lo âu sợ sệt.

Tại sao ta lo sợ? Phân tích đến mức cùng tột chỉ có một câu trả lời: chúng ta lo sợ vì mang nặng trong lòng những tư-tưởng "Ta" và "của Ta". Chúng ta trong mong chờ đợi, bồn chồn muốn cho ta và những gì ta yêu quý được chu toàn trong một thế-gian biến đổi.

Kẻ nào dùng cát để cất nhà trên bãi biển phải nơm nớp lo sợ sóng biển. Kẻ nào lấy tiền của làm vật bảo đảm phải luôn luôn làm nô lệ cho tiền của. Kẻ nào tìm lẽ sống trong công cuộc làm ăn và để hết tâm trí vào đấy như một việc nhất quyết phải thành tựu cho kỳ được, kẻ ấy không thể yên ổn trong lòng. Vậy là ta lo sợ cho "Ta", cho tiền của "của Ta", cho con cái ta, bạn bè ta, cho những cái gọi là "của Ta".

Khi cái "Ta" bị giới hạn trong ích kỷ hẹp hòi, tất có sự chia rẽ, ganh tỵ, thèm muốn, tham vọng.

Khi cái "Ta" được thổi phồng, tự cao, tự đại, tất có ngã-mạn kiêu căng. Người thực hành Bát-Chánh-Đạo, trang nghiêm trì giới, chuyên cần nhiếp tâm an trụ và phát triển trí tuệ minh sát sẽ thấu đạt thực tướng của vạn pháp và sẽ có quan điểm chân chính về kiếp sinh tồn. Người ấy nhận thức rằng tất cả sự vật trên thế-gian huyền-ảo và tạm bợ nhất thời này tựa hồ như "giọt sương buổi sáng, lóng lánh trên lá cây ngọn cỏ và sớm tan biến khi những tia nắng bình minh bắt đầu rọi xuống, như bong bóng nước, như làn gạch trên mặt nước, như cái chớp trong đêm tối, như một khối bọt, như ảo cảnh, như giấc mơ..."

Lúc bấy giờ người ấy đã vượt ra khỏi cái "Ta". Cái được gọi là "Ta" đã chan hòa và đồng nhất với tất cả, tất có lòng vị tha bất cầu lợi, có tình huynh đệ tương thân tương ái với tất cả chúng sanh, có tâm từ vô-lượng vô-biên, có lòng bi-mẫn dồi dào và có sự thuận hòa điều hợp với tất cả. Ánh Sáng, Trí-Tuệ dần dần đánh tan đêm tối của si mê, không còn tham ái, sân hận, người ấy đã thoát ra khỏi mọi hình thức ái dục, tiến đến đạo quả Thánh và cuối cùng, đến sự giải thoát toàn vẹn ra khỏi vòng luân hồi, khỏi

mọi hình thức đau khổ, như lời Phật dạy:

"Như nhìn bọt nước, như nhìn ảo-ảnh, nếu người kia nhìn thế-gian này như vậy, Tử-Thần không còn thấy người ấy nữa".

Cũng vì lẽ ấy mà khi vị Bồ-Tát có danh hiệu là Quán Tự Tại thực hành sâu vào trí-tuệ Ba-La-Mật và soi thấy năm uẩn đều không thì tất cả khổ nạn đều qua: "Quán Tự Tại Bồ-Tát hành thâm Bát-Nhã Ba-La-Mật-Đa thời chiếu kiến ngũ-uẩn giai không, độ nhất thiết khổ ách".

NewEdit: Quảng Phước Thắng