

**THERAVÀDA**  
**PHẬT GIÁO NGUYÊN THỦY**



***PHÁP TRÍCH YẾU***

**Trong Thanh Tịnh Đạo**

**VISUDDHI MAGGA**

**DỊCH GIẢ : HỘ TÔNG TỶ KHUU**

# QUÁN TƯỞNG NGŨ UẨN

## PHÁP TRÍCH DỊCH

### TRONG THANH-TỊNH-ĐẠO

#### NHỮNG PHÁP CẦN GHI NHỚ THỰC HÀNH ĐỂ TIẾN HOÁ THÊM

Kinh cullappaññāsaka khandhasamgutta sanyuttani-  
kaya-khandhavāra-vagga (Tam Tạng quyển 17 trang 23)  
có giải rằng

“Thuở nọ hai vị đại đức Sāriputta (Xá-Lợi-Phất) và  
Maha Kotthita đang ngụ tại vườn Lộc-Giã (Isipatanamiga-  
dayavana) gần kinh đô Bāranasi.

Thừa dịp trời thanh gió mát Thầy Kotthita rời khỏi  
nơi hoang vắng đến viếng Đức Sāriputta và hỏi :

“Bạch Ngài Sāriputta, xin ngài cho biết thầy tỳ kheo  
có giới đức trong sạch cần phải niệm tưởng Pháp nào,  
phải thực hành theo đường lối nào để tiến hoá và trở  
nên cao thượng hơn ?

Đ. Đ. Sāriputta đáp :

“Thầy tỳ kheo có giới đức trong sạch cần phải luôn  
luôn chú tâm quán tưởng về ngũ uẩn đúng theo chân lý  
như vậy : ” Các uẩn là vô thường, là khổ não, là bịnh  
tật, là ung nhọt, là mũi tên, là căn nguyên sự khổ, là rời  
rã, là biến đổi là rỗng không và là vô ngã.”

Khi đã thực hành đầy đủ đúng theo chân lý như thế, thầy tỳ kheo trở nên sáng suốt, thấy rõ các pháp siêu thoát và thành đạt quả “Tu-Đà-Huòn”.

— “Bạch ngài Sāriputta, thầy tỳ kheo đã nhập lưu “Tu-Đà-Huòn” cần phải tiếp tục hành theo Pháp nào để phát triển nội tâm?”

— “Này thầy Kotthita, thầy tỳ kheo đắc Tu đà Huòn quả cần phải luôn luôn chú tâm quán xét về ngũ uẩn đúng theo chân lý như vậy : “Các uẩn đều là vô thường, là khổ não... là vô ngã. Khi đã thực hành đúng đắn như thế, thầy tỳ kheo sẽ tiến thêm một bậc và thành đạt “Tu-Đà-Hàm quả”.

— “Bạch ngài Sāriputta, thầy tỳ kheo đắc quả Tu-đà-Hàm cần phải tiếp tục chú tâm thực hành Pháp nào đúng theo chân lý để tiến triển thêm?”

— “Này thầy Kotthita ! thầy tỳ kheo bậc Tu-đà-Hàm cần phải luôn luôn chú tâm niệm tưởng về ngũ uẩn đúng theo chân lý như vậy : “Các uẩn đều là vô thường, là khổ não... là vô ngã.” Khi đã thực hành đầy đủ đúng đắn như thế, thầy tỳ kheo sẽ tiến thêm một bước nữa và đắc “A-Na-Hàm” quả.”

— “Bạch ngài Sāriputta, thầy tỳ kheo bậc A-Na-Hàm cần phải tiếp tục chú tâm thực hành Pháp nào đúng theo chân lý để tiến triển thêm?”

— “Này thầy Kotthita, dù đã bước lên A-Na-Hàm quả, thầy tỳ kheo cũng cần phải luôn luôn chú tâm quán tưởng về ngũ uẩn đúng theo chân lý như vậy : “Các uẩn đều là vô thường, là khổ não... là vô ngã.” Khi đã thực

hành tròn đủ đúng đắn như thế, thầy tỳ kheo sẽ tiến lên một bậc nữa và thành đạt quả vị A-La-Hán.

— “Bạch ngài Sāriputta, thầy tỳ kheo đắc quả A-La-Hán cần phải tiếp tục chú tâm thực hành Pháp nào nữa cho được lợi ích?”

— “Này thầy Kotthita, dù đã thành đạt quả vị A-La-Hán, thầy tỳ kheo cũng cần phải luôn luôn chú tâm quán xét về ngũ uẩn đúng theo chân lý như vậy: “Các uẩn đều là vô thường, là khổ não... là vô ngã.”

Dù cố công trì chí đến mức độ nào, các hành giả cũng không sao vượt qua khỏi các pháp cao thượng cùng tột của bậc thánh A-La-Hán. Nhưng các ngài vẫn luôn luôn rèn luyện nội tâm để bảo tồn nguồn thanh tịnh an vui trong đời hiện tại (hữu dư Niết bàn), để duy trì tuệ giác và ghi nhớ biết mình (Satisampajañña).

Nên ý thức rằng cuộc vấn đáp trên đây, giữa hai vị Đại Đức là để giải thích “Pháp Thông tuệ (Vipassanā). Đây là pháp hành thực tế đúng theo chân lý mà hành giả phải ghi nhớ trong tâm và nên luôn luôn quán xét rằng: “Ngũ uẩn là vô thường, là khổ não, là bịnh tật, là ung nhọt, là mũi tên, là nguồn gốc sự khổ làm cho bất an khó chịu, là biến đổi, là tan rã, là rỗng không, là vô ngã. Đó không phải là ta, là của ta, là bản ngã.”

Niệm tưởng thường như thế sẽ đưa đến đạo quả Niết-Bàn trong kiếp hiện tại. Nên biết rằng ghi nhớ thường xuyên trong tâm là tư cách phối hợp tập trung tư tưởng để quán xét, suy tính, cân phân. Nghĩ ngợi, suy tư hằng phát sanh từng hồi từng chập, nhưng rèn luyện nội tâm là tập hợp gom vào nội tại liên tục, không cho gián đoạn.

# TAM TU'Ó'NG (Trilakkhana)

## MƯỜI ĐẶC TÍNH VÔ THƯỜNG (Aniccakakkhana)

Aniccam palokam caram pabhagū addhuvam  
viparināmadhammam asāram vibhavam sankhātam  
maranadhammam.

1. Aniccam : Không thường
2. Palokam : Tan rã
3. Caram : Rung động
4. Pabhagū : Tiêu diệt
5. Addhuvam : Không bền
6. Viparinamadhammam : Thay đổi tự nhiên
7. Asaram : Mềm yếu
8. Vibhavam : Hư hoại
9. Sankhatam : Hữu vi
10. Maranadhammam : Có sự chết là lẽ thường.

1. Aniccam là tư cách không thường luôn luôn thay đổi, diễn biến, không ở luôn một chỗ, đoạn đầu và đoạn cuối không rõ rệt. Nghĩa là sanh ở giai đoạn đầu và diệt ở đoạn cuối. Mỗi sự vật từ lúc mới phát sanh vẫn luôn luôn diễn biến không thường trụ cho đến khi tiêu diệt rã tan.

2. Palokam là trạng thái suy bại rã rời do các thảm họa : bệnh tật, già nua, tử biệt, là qui luật cố định của tất cả sự vật.

3. Caram là rung động, xao xuyến, bấn khoăn vì bệnh, già, chết, vì tám Pháp thế gian (Lợi, thất lợi, quyền, thất quyền, vui, khổ, khen, chê). Chỉ có bậc thánh nhân thân tâm an tĩnh, bình đẳng vững vàng mới không còn rung động vì những biến cố của cuộc đời phù phiếm.

4. PABHANGU là tư cách hủy diệt tan rã thông thường. Nghĩa là tất cả sự vật do nguyên nhân cấu tạo

đều phải mang lấy số phận điều linh không sao tránh khỏi.

5. Addhuvam là không bền vững, phải bị suy vong sụp đổ và chẳng được bền bỉ lâu dài.

6. Viparināmadhammam là thay đổi tự nhiên vì già và chết. Tất cả sự vật đều phải chịu định luật vô thường do ba giai đoạn : già, đau, chết. Từ thơ ấu trở thành người lớn rồi lần lần suy nhược già còm không sao tránh khỏi và kết thúc bằng cái chết. Nếu giải thích một cách tinh vi hơn thì trạng thái diễn biến thay đổi khởi đầu từ lúc chúng sanh lọt vào thai bào. Mỗi hơi thở vô thở ra đều có kèm theo cái già, cái chết. Tư cách già và chết ở đây rất tinh vi kín đáo không rõ rệt nên rất khó nhận thức bằng cặp mắt phàm nhân, cũng như tim đèn lún lần lần vì bị lửa đốt. Thật ra lửa vẫn cháy liên tục không ngừng, dầu vẫn từ từ hao cạn khiến ít ai lưu tâm đến những diễn biến vô thường nhỏ nhặt ấy. Nhưng cuối cùng lửa phải tắt không sao tránh khỏi.

7. Asāram là mềm yếu, không vững chắc cũng như dâm bào dễ rã rời khi đụng tới.

8. Vibhavam là không còn tiến hóa và bắt đầu hư hoại sụp đổ do bản chất suy nhược, tiềm lực hao mòn. Mỗi sự vật đều phải tiêu hao mòn mỏi trong khoảnh khắc. Trạng thái hư hoại rã tan khởi diễn cùng lúc với sự cấu tạo của mỗi chúng sanh. Người đời ý thức một cách lạc quan trước sự trưởng thành của đứa bé mới sanh. Nhưng trong thật tế tư cách tiến triển đó chỉ là bề trái của sự hư hoại rã rời, mòn mỏi mà thôi. Những danh từ : ấu niên, trung niên, lão niên có ý nghĩa : suy bại, bạc nhược của giai đoạn đầu tiên, giai đoạn giữa và chận cuối cùng của sự vật. Đó là trạng thái sút giảm từ thơ ấu đến trai tráng, đến già rồi rốt cuộc phải chết.

9. Sankhatam có nghĩa là hữu vi là do nguyên nhân cấu tạo nên mỗi sự vật sanh ra đều khác biệt không cùng bản chất phạm cách dị đồng là lẽ tự nhiên.

10. Maranadhamma là định luật bất di bất dịch về sự chết, sự hủy diệt, sự chấm dứt. Mỗi sự vật sanh ra chỉ chờ ngày sụp đổ rồi không sao khác được, không thể kéo dài trường cửu. Đối với những vật vô tri giác như đồng hồ chẳng hạn, nó phải ngừng chạy khi hết dây thieu hoặc bị trục trặc vì nhiều lý do khác mà chúng ta thường gọi đồng hồ hư hay chết.

Tất cả mười trạng thái được giải thích trên đây tổng hợp lại gọi là "vô thường tướng", cho thấy rằng đặc tính của mỗi sự vật là không thường, là thay đổi triền miên. Vậy chúng ta cần phải luôn luôn niệm tưởng trực nghiệm 10 trạng thái đó để nhận định rõ rệt tư cách vô thường của các pháp hữu vi.

Khi niệm tưởng về vô thường, hành giả cần phải ghi nhớ đủ 10 danh từ đó bằng tiếng Pāli và ý nghĩa hoặc thuộc nằm lòng nghĩa cũng được. Niệm tưởng liên tục để sáng suốt nhận định ý nghĩa của 10 danh từ đó gọi là thông thấu lẽ vô thường biến đổi.

### **PHƯƠNG PHÁP QUÁN TƯỞNG TÓM TẮT CHO THẤY NGŨ UẨN LÀ VÔ THƯỜNG.**

Phải quán tưởng rằng :

"Sắc là vô thường, là tan rã, là hư hoại, không bền vững, là thay đổi triền miên, là mềm yếu, là hủy diệt tự nhiên.

(Cũng áp dụng 10 danh từ kể trên để quán xét về tư cách vô thường của những uẩn : Sắc, Thọ, Tưởng, Hành, Thức).

Niệm tưởng thường xuyên như vậy gọi là quán xét về tư cách vô thường của ngũ uẩn để thấy rõ 5 Pháp vô thường « Aniccānu-passanā ». Nghĩa là niệm đủ 5 uẩn, mỗi uẩn 10 tiếng như đã giải trên.

Phương pháp tóm lược về sự quán tưởng ngũ uẩn này giúp các hành giả Phật tử rèn luyện dễ dàng Pháp "Vô thường tướng" gọi là "Aniccalakkhana".

## VẬT CHE LẤP VÔ THƯỜNG TƯỚNG

(làm cho không thấy rõ trạng thái vô thường)

Khi quán tưởng về ngũ uẩn theo mười tiếng như đã giải, hành giả có thể thấy rõ ngũ uẩn là vô thường, nhưng cũng có thể không thấy vì còn bị ngăn trở bởi những vật che lấp. Kinh Thanh-Tịnh-Đạo (Visuddhi Magga) có giải về những vật che lấp kín đó như vậy : “Aniccalakkhanam tava udayabbayanam amanasikāra santatiyā paticchannattā na upatthāti.” Có nghĩa là vô thường tướng không phát sanh rõ rệt do nguyên nhân không chú tâm về tư cách sanh diệt (của các pháp). Quên niệm tưởng là vật che lấp từ từ liên tục che án làm cho không thấy rõ vô thường tướng, theo Nam phạn Pāli gọi là “Santati”, là những diễn biến sanh và diệt dính liền nhau một cách tinh vi liên tục, như tóc lông cũ rụng, tóc lông mới mọc lên, ít khi ai để ý làm cho chẳng thấy rõ vô thường. Không chú tâm ghi nhớ tư cách sanh diệt, nghĩa là bỏ quên không chú trọng tới sự niệm tưởng về ngũ uẩn.

Nên luôn luôn chú tâm đến tư cách sanh diệt như vậy : “Ngũ uẩn sanh lên rồi tiêu diệt liên tục không ngừng.”

Mỗi khi thấy người hay sanh vật nào cần phải niệm tưởng : “Người này, sanh vật này sanh diệt thường xuyên, và chớ nên niệm : “Người hay sanh vật này . . .”

Cách khác nữa dễ hơn và thuận lợi, nên niệm :

“Tóc, lông, móng, răng, da, . . . sanh ra rồi tiêu diệt mãi mãi. Vì tóc, lông hằng mọc rồi rụng liên tục. Móng ra dài thì phải cắt. Như thế, tất cả những cơ quan, tế bào, huyết mạch trong xác thân cũng sanh ra rồi tiêu diệt như tóc, lông, móng. . . Những trạng thái đó rất vi tế rất khó nhận định với mắt phàm và phải dùng trí tuệ nội tâm mới thấy rõ từng chi tiết.



## 25 TƯỚNG CỦA SỰ KHỔ

Tư cách thống khổ tuy mang một danh từ nhưng biểu hiện với nhiều trạng thái khác nhau và được chia ra 25 loại để khuyến khích người hành giả Phật tử quán tưởng dễ dàng là :

Dukkham rogam bhayam upasaggam ata nam alemam asarānam adinavam aghāmulam vadhakam sāsavam mārā-misam jāti-bhamm am jāradhammam byādhidhammam sokadha mmam paridevadhammam upāyādhammam sa nkilesadhammam.

Hành giả cần phải căn cứ vào những yếu điểm trên đây, rán chú tâm quán tưởng thường xuyên về ngũ uẩn thì mới mong hủy diệt được si mê lầm lẫn.

1. Dukkham có nghĩa là bất mãn, khó chịu, bức rức, đau đớn, được chia ra :

- a) Do tư cách sanh diệt thô bạo của ngũ Uẩn.
- b) Do nơi trú ẩn của sự khó chịu.

2. Rogam là bệnh hoạn hay trạng thái gây ra sự khổ cần phải chữa trị trước hết là tư cách khốn khổ của ngũ Uẩn.

3. Gandam : Ngũ Uẩn là ung nhọt

- a) châm chích dày vò mãi mãi,
- b) có vật như nhọt chảy ra không ngừng,
- c) bị tan rã vì sanh, vì già,
- d) bị sưng phồng lên rồi bể vỡ.

4. Sallam là mũi tên. Nghĩa là ngũ Uẩn luôn luôn đâm chích đau đớn như mũi tên khó bề rút ra đặng.

5. Agham : Ngũ Uẩn hằng đem lại sự bất hạnh sâu não :

- a) bị nguyên rửa, khinh rẻ phỉ báng
- b) bị tiêu diệt từng hồi, từng chập
- c) là chỗ trú ẩn của tất cả điều bất hạnh.

6. Abādham nghĩa là ngũ Uẩn là động cơ của sự đau đớn và các điều tai hại

- a) làm mất sự tự do
- b) không đáp ứng sự an vui theo ý muốn
- c) là nơi an trú của sự khổ đau.

7. ITI : Ngũ Uẩn là mối tai họa hiểm nghèo.

- a) Chẳng thuộc ảnh hưởng của bất cứ ai.
- b) Không tuân lời ai cả.

8. Upaddavam : Ngũ Uẩn là hư hỏng, rủi ro.

- a) Hằng đưa đến sự tiêu hoại và điều bất lợi
- b) Là nơi ẩn trú của các điều vô ích.

9. Bhaym : Ngũ Uẩn là kinh khủng đáng ghê sợ

- a) Là giếng sanh ra điều sợ hãi.
- b) Là động cơ đưa tới khổ đau và ngăn trở các điều phúc lạc.

10. Upasaggam : Ngũ Uẩn là nguy hiểm tai hại.

- a) Đem lại điều bất lợi nguy nan.
- b) Gây ra tội lỗi khôn đốn.
- c) Làm phát sanh hiểm nguy vô bờ bến.

11. Attanam : Ngũ Uẩn là yếu hèn, bất lực,

- a) Bất lực không chống trả được điều khổ,
- b) Không có khả năng đương đầu với cảnh khổ.

12. Alenam : Ngũ Uẩn là trống trải không che lấp được.

- a) Không ngăn cản sự khổ được.
- b) Không che lấp được sự khổ.

13. Asarānam : Ngũ Uẩn nghĩa là bơ vơ đơn độc, không được che chở và chẳng tẩy trừ được điều khổ.

14. ādinavam : Ngũ Uẩn là tượng trưng cho tội lỗi

- a) Gây ra khó khăn liên tục.
- b) Gây ra tội lỗi khổ sâu mãi mãi.

15. Aghamulam : Ngũ Uẩn là nguyên nhân gò bó thân tâm làm mất tự do.

16. Vadhakaṃ : Ngũ uẩn là động cơ hủy diệt niềm vui.

17. Sāsavaṃ : Là giam hãm trong bốn pháp chìm đắm.

a) Giam hãm trong tình dục (Kāmasava)

b) Giam hãm trong sự tái sinh (Bhavasava)

c) Giam hãm trong sự si mê (Avijjāsava)

d) Giam hãm trong tà kiến (Ditthisava)

18. Mārāmiṣaṃ : Là mối của ma vương, là lợi khí của tử ma và phiền não ma.

19. Jātidhammaṃ : Ngũ uẩn hằng có sự sanh liên tiếp. Cần phải chặt đứt cội rễ thì mới chấm dứt được sự sanh mãi mãi.

20. Jarādhammaṃ : Ngũ uẩn hằng mang theo sự già liên tiếp.

21. Byādhidhammaṃ : Ngũ uẩn hằng mang theo sự đau đớn liên tục.

22. Sokadhammaṃ : Ngũ uẩn hằng mang theo điều sầu muộn.

23. Paridevavxadhammaṃ : Ngũ uẩn hằng mang theo sự khóc than rên rỉ.

24. Upayasadhammaṃ : Ngũ uẩn hằng mang theo nỗi khổ chịu đau đớn vì khổ não.

25. Sankilesadhammaṃ : Ngũ uẩn hằng chứa chấp các điều như nhớp là : ái dục, tà kiến, ác nghiệp.

## PHƯƠNG PHÁP QUÁN TƯỞNG TÓM TẮT NGŨ UẨN LÀ KHỔ

Cần phải quán tưởng như vậy :

“Các uẩn : sắc, thọ, tưởng, hành, thức đều là khổ não, là ung nhọt, là bịnh tật, là mũi tên, là bất hạnh, đau đớn, thảm họa, hư hỏng, kinh khủng, là nguy hại, là bất lực, là trống trải, là bơ vơ cô độc, là tội lỗi, eo hẹp, là sát

hại, là giam hãm trong chìm đắm, là mồi của ma vương hằng mang theo sự sanh, sự già, bệnh tật, buồn rầu, than khóc, hằng chứa chấp các điều nhớ nhớt luôn luôn.”

Trong lúc quán tưởng cần phải nhớ rõ ý nghĩa của 25 loại khổ kể trên gọi là “khổ não tướng”.

Đó là những trạng thái cho thấy rằng cái khổ ngũ uẩn là thảm khốc nguy hại nhất, chẳng có sự khổ nào sánh kịp.

## NHỮNG VẬT CHE LẤP KHỔ TƯỚNG

Hạng phàm phu thiếu trí khó bề nhận thức rõ rệt 25 khổ tướng do hai nguyên nhân sau đây :

1.— Quên mình không chú tâm đến các điều tai hại của sự khổ.

2.— Sự thay đổi oai nghi.

Trong “Thanh-tịnh-Đạo” (Visuddhimagga) có đoạn giải về Udayabbagāussana như vậy :

“Dukkhalakkhaṇaṃ abhinihasam mapatpilanassa amansikārā iriyapathehi pati cehannattā na upattihāti”.

Nghĩa là “Khổ tướng” không thể phát hiện rõ rệt vì bị bốn oai nghi che lấp làm cho không lưu ý đến các điều tai hại (của ngũ uẩn).

Sự quên mình không ghi nhớ niệm tưởng thường xuyên về các tai hại, đó là nguyên nhân của sự khổ, vì hiểu lầm rằng ngũ uẩn là vui, là hấp dẫn, khiến chúng ta say mê ôm ấp chúng. Khi bệnh tật ồm đau, chết chóc xảy đến thì chỉ biết than van sầu khổ, tâm trí đảo điên, bức rức vô ngần.

Vì không quán tưởng thường thường về ngũ uẩn và chẳng tìm cách loại trừ, mỗi khi bệnh tật phát sanh vì ngũ uẩn chúng ta lại chữa trị bằng thuốc men hoặc bổ túc bằng vật thực. Ăn no xong thấy khoẻ khoẻ an vui. Nhưng chẳng mấy ai biết quan niệm rằng sự ăn uống

quá độ cũng là niềm thống khổ. Vì thực phẩm đưa vào dạ dày một cách bừa bãi cũng làm cho ngũ Uẩn xốn xang khó chịu, con người trở nên nặng nề bảỉ oải chìm đắm trong hôn trầm. Thật ra chẳng có chi gọi là vui, dù là trong lúc không bệnh hoạn, được giàu sang sung túc, ăn uống no đủ, tiện nghi phong phú, lúc đau có sẵn thuốc, cần đến việc gì đều được như ý. Chấp trước rằng các điều thoả mãn đó là hạnh phúc an vui là nguyên tố che lấp không cho thấy rõ "khổ tướng".

Tiếng nói oai nghi là vật che lấp là nói về sự thay đổi các cử động : đứng, đi, ngồi, nằm hoặc lúc nghỉ ngơi.

Nói oai nghi là vật che lấp khổ tướng có nghĩa là khi đứng cũng có thể khiến chúng ta quên mình, lúc ngồi hay nằm cũng vậy. Hằng ngày, chúng ta luôn luôn cử động di chuyển, không thể ngồi hoài, nằm hoặc đi hoài. Nhưng nếu chúng ta giữ cho lâu một oai nghi thì có thể nhận thức biết mình, cho rằng sự mệt mỏi, buồn chán là một trạng thái khổ của ngũ Uẩn nên cố tìm cách thay đổi oai nghi để được an vui. Lẽ đó, tư cách thay đổi oai nghi là vật che lấp không cho thấy rõ khổ tướng (của ngũ uẩn).

Muốn nhận thức được "khổ tướng" cần phải ở yên trong một oai nghi, nghĩa là đứng, đi, ngồi hay nằm thật lâu để quán tưởng thì sẽ thấy rõ trạng thái mệt mỏi, bảỉ oải và cho rằng ngũ Uẩn thật là khổ chớ chẳng có gì là vui thú.

## VÔ NGÃ TƯỚNG (Anattā lakkhana)

Vô ngã (Anattā) có 5 tướng là :

Param, rittam, tuccham, sunnam, anattā

1. PARAM : Riêng rẽ khác biệt. Nghĩa là ngũ Uẩn hằng tự do riêng biệt không thuộc quyền sở hữu của bất cứ ai, không bị vật gì chi phối buộc ràng. Chúng phải chịu bệnh hoạn già nua tự nhiên không gì ngăn cản đặng. Người có quyền lực thế mấỉ cũng không bắt buộc ngũ

Uẩn nghe theo.

2. Rittam : Ít ỏi, mỏng manh. Nghĩa là ngũ Uẩn chẳng mấy khi được tốt đẹp an vui lâu dài. Quán tưởng chu đáo cho thấy rằng ngũ Uẩn chẳng đẹp đẽ an vui gì mà chỉ toàn là như nhóp khỗ đau liên tục.

3. Tucchan : Rỗng không. Nghĩa là ngũ Uẩn từ trong lẫn ngoài đều chẳng có gì là tốt đẹp.

4. Suññam : Trống trơn. Nghĩa là ngũ uẩn vắng tanh không ai chủ trì coi sóc, chẳng có người lui tới và bấp bênh không vững chắc, không ai tạo tác, không ai thụ hưởng hay cư trú. Ngũ uẩn chẳng có chi là trường cửu mà chỉ toàn là hư hoại rã rời.

Không có người tạo tác là chẳng có súc sanh, nhưn loại, chư thiên, phạm thiên, Đế-thích hoặc bất cứ ai sáng tạo biến hoá ra cả. Ngũ uẩn chỉ phát sanh do nhân duyên của ngũ uẩn mà thôi.

Không có người hưởng là chẳng có ai chia sẻ vui khổ cả. Sắc, thọ, tưởng, hành, thức cũng không hề thọ vui hay chịu khổ, mà đó chỉ là những trạng thái của chính ngũ uẩn mà thôi.

Không có người cư trú vững vàng là chẳng có ai ăn náo bền bỉ lâu dài trong ngũ uẩn.

Không có người đi hay lui tới là chẳng có một chúng sanh nào hoạt động trong ngũ uẩn mà đó chỉ là những trạng thái của ngũ uẩn mà thôi.

Như vậy, ngũ uẩn là trống rỗng, không có gì cả.

5. Vô ngã (Anattā) là không phải ta, không phải của ta. Ngũ uẩn là riêng rẽ tự do chẳng ai sai bảo điều khiển được. Sanh, già, bệnh, chết triền miên đều là những diễn biến của ngũ uẩn. Không một thế lực hay quyền năng nào ngăn cấm trói buộc ngũ uẩn không cho chúng sanh, già, đau, chết được.

## PHƯƠNG PHÁP QUÁN TƯỞNG VẤN TẮT

### NGŨ UẨN LÀ VÔ NGÃ

Phải quán tưởng cho thấy ngũ uẩn là vô ngã như vậy :  
"Sắc là riêng rẽ, ít oi, mỏng manh, rỗng không . . .  
Nó không phải là ta, là của ta. (Niệm tiếp theo cùng một  
thể thức các uẩn : thọ, tưởng, hành, thức. Cần phải thuộc  
nằm lòng cả năm tướng như đã giải trên).

Khi thấy rõ ngũ uẩn đúng như 5 tướng đó trong lúc  
nào, thì lúc ấy hành giả thấu đáo Pháp vô ngã (Anusamp  
assanā). Năm tướng đó thuộc mỗi uẩn. Đem ra nhơn cho  
5 uẩn là 25 tướng vô ngã (Anattānupassanā).

### VẬT CHE LẤP VÔ NGÃ TƯỞNG

(Anattālakkhana)

Chúng ta không thấy rõ tư cách vô ngã của ngũ uẩn  
vì thường hay nhận định sai lầm rằng : đây là vật thể,  
đây là thú, đó là người, đây là ta ; đó là kẻ khác. Nghĩ  
như thế là vật chướng ngại ngăn cản, che lấp không cho  
thấy rõ thực tế đúng theo Chân Đế (Paramattha Sacca).  
Cần chú tâm niệm tưởng liên tục từng chi tiết về mỗi  
sự vật cho tới khi thấy rõ rằng những danh từ : thú,  
người, vật thể vân vân... chỉ là khoa ngôn ngữ thông  
thường của người đời dùng để ám chỉ vật này vật nọ  
xuyên qua sự nhận xét tương đối của giác quan "Tục Đế"  
(Sammuti Sacca). Đó là điều lầm lẫn, chẳng đúng chơn  
lý và thật ra các sự vật chỉ là những nguyên tố (Danh-  
Sắc) cấu hợp mà thôi.

## SỰ TÍCH

Có một cô thiếu nữ giữ ruộng, khi lúa trở bông, nàng đi đến bờ ao sen, trông thấy những đóa hoa rải rác khắp nơi, cành hoa che chở phần hoa bay mùi hương phảng phất đó đây. Có những loài ong bay đến vuốt ve hút nhụy hoa. Các loài chim như công, le le, cò, bồ câu v.v... đến tìm thực phẩm. Nàng thiếu nữ ngắm nhìn một cách thích thú, nàng hái hoa cảm ngộ mà phát biểu bằng câu hát rằng :

— Chư quý vị, hãy ngắm xem các đóa hoa sen có màu sắc tươi đẹp, mùi hương phần hoa làm cho cảm xúc thích thú. Các đóa hoa này không phải tươi đẹp mãi mãi đâu, không bao lâu sẽ héo hắt ử rữ vì ánh nắng rồi biến sắc đổi màu không còn hương vị nữa.

Trong khi đó, có một cô gái đi hái rau, bên kia bờ ao, được nghe tiếng nàng thiếu nữ hát đáp rằng :

— Nay hỡi em gái, lời em thật đúng đắn, những bậc có trí tuệ nên lấy đó làm mục tiêu như : xác thân của chúng ta trong đời này, ai cũng thương yêu và hết sức cố gắng chăm nom săn sóc thân thể như vật rất quý, nhưng chính tấm thân đôi khi diễm lệ yêu kiều khả ái này, nó là nguồn gốc của bao nhiêu đau khổ, đến lúc bị thời gian và bệnh tật làm cho hao mòn tiêu tụy đi rồi thì thể xác này là một gánh nặng vô cùng khả ố, như đóa hoa sen khi tàn tạ rơi rụng vì ánh sáng mặt trời vậy.

Nàng thiếu nữ hát tiếp rằng :

— Các cành hoa sen tươi đẹp lộng lẫy đáng cho người ngoạn mục trong lúc chưa điêu tàn ử rữ, đến khi héo tàn rồi phai mùi biến sắc.

Cô hái rau hát đáp rằng :

— Tất cả chúng sinh say mê thể xác không được suy tư tìm thấy chân tướng của vạn vật : thể xác không sao được mỹ miều miên viễn, khi sự già đến phá hoại lúc



nào rồi thì nó sẽ tan rã như đóa hoa héo queo rơi rụng như thế. Đóa hoa nở rực rỡ tươi tắn nhưng khi bị ánh nắng tàn phá rồi không còn xinh đẹp nữa thế nào xác thân của chúng sinh đây cũng bị sự già đẽ dọa làm cho điêu tàn như thế.

Thuở đó, có 60 vị Tỳ-khuru hành sa môn pháp trong một cụm rừng không xa. Các Ngài tinh tấn tham thiền quán tưởng. Sáng ra, các Ngài đắp y mang bát vào xóm trì bình, vừa được nghe tiếng của 2 thiếu nữ hát đối đáp nhau như thế. Vị trưởng lão mới tỏ lời cảnh tỉnh chư Tỳ khuru rằng :

— Nay các bạn ! những lời 2 cô đã phát biểu đây thật là chân chánh, thế xác chúng sinh lúc còn xuân xanh diễm lệ yêu kiều như đóa hoa mới nở, đến khi sự già tàn phá rồi cũng như hoa bị ánh nắng làm cho tiêu tụy khô héo rơi rụng. Nay các bạn ! tất cả tập hợp có tánh cách vô thường biến đổi thật, các bạn nên chán nản.

Te sabbe samvejjam patilabhitā.

Chư Tăng được nghe đều cảm động, mỗi vị quán tưởng pháp thông tuệ đến mức rồi đạt đạo quả A-la-hán đầy đủ pháp phân tích trực giác trong nơi đó. Dẫn tích này cho thấy rõ rằng : khi chư thánh giả nghe pháp bằng sự tôn kính rồi thực hành theo có thể đắc đạo quả như 60 vị Tỳ khuru đó.

Chúng tôi xin hồi hướng phước báu ấn tống cuốn kinh này đến :

Ông Trịnh Văn Thịnh  
Ông Hoàng Văn Tính  
Bà Nguyễn Thị Nhung  
Bà Nguyễn Thị Len  
Ông Bà Nguyễn Phúc Thản  
Ông Mã Văn Tịch  
Ông Đặng Văn Mỹ

Giấy phép số 1014/74/BDVCH/KSALP/TP ngày 14-3-74  
In tại nhà in Hạnh Phúc, 69 Lê-văn-Thạch - Gò-Vấp  
In 1.000 cuốn — ấn tống ngày 1-5-1974