

KINH VÔ NGÃ TƯỚNG
(ANATTALAKKHANA SUTTA)
Thiền Nhựt

[02]

KHAI TRIỂN

Sau khi tìm hiểu về Đại Ý, Phân đoạn và Nghĩa chữ, ta có thể hiểu sơ lược về ý nghĩa của toàn bộ Bản Kinh Vô Ngã Tướng, hiệu lực và lý do vì sao Đức Phật đã thuyết giảng Kinh này. Tuy nhiên sự hiểu biết sơ lược đó chẳng đưa đến ích lợi thực tế trong đường tu của chính mình. Còn phải biết thêm đường lối tu tập theo Kinh này như thế nào, nếu không thì sự hiểu biết vắn tắt đó chỉ là một món ... trang sức cho trí óc người học giả mà thôi.

Vì lẽ học Kinh chẳng phải chỉ là thuộc lòng Kinh, hiểu nghĩa Kinh mà thôi, tôi mạo muội ghi ra đây sự tìm hiểu thêm rộng rãi hơn, đi sâu vào chi tiết của mỗi tiểu đoạn trong Kinh, với ước mong hé thấy được đường lối tu tập về Kinh này, mà ta gọi là *hành trì*. Mục tiêu tôi nhắm vào là phá bỏ sự *chấp ngã*, tức là tìm cách dẹp bỏ cái *Ta*, mà bấy lâu nay tôi còn đang ấp ủ, trìu mến.

I.- Quan niệm thông thường về cái Ta.

1.- Bốn tướng Ngã, Nhơn, Chúng sanh và Thọ giả trong Kinh Kim Cang Bát Nhã Ba la mật.

Một buổi sáng đẹp trời, bạn nghe tiếng chuông ngoài cửa. Ra mở cửa, thấy khách là ông bạn thân hàng xóm đang tươi cười, bạn liền đơn dả chào và mời vào nhà, ngồi uống trà chơi.

Trong một cuộc tiếp khách thông thường như thế, bạn có đề đầu bên trong tâm tư của bạn đã nổi lên *bốn tướng*:

- a.- *Ngã tướng*: thấy mình ra mở cửa và mời vào;
- b.- *Nhơn tướng*: nhận ra một người khách;
- c.- *Chúng sanh tướng*: biết khách là bạn thân, chứ chẳng phải là *những ai* lạ khác;
- d.- *Thọ giả tướng*: thấy bạn vui tươi, tràn đầy nhựa sống.

Buổi uống trà giản dị, chẳng có chi là "*thiện*", là "*ác*" cả, thế mà trong Kinh Kim Cang ghi lời Phật bảo như vậy:

"... Nếu Bồ tát có ngã tướng, nhơn tướng, chúng sanh tướng, thọ giả tướng, tức chẳng phải là Bồ tát."

Hiểu cho gọn, lời Phật bảo có nghĩa là, hễ trong tâm ai còn có *bốn tướng*, phân biệt mình (*ngã tướng*) với người (*nhơn tướng*), cùng kẻ khác (*chúng sanh tướng*), và có ý niệm về *mạng sống* (*thọ giả tướng*), đó còn chưa đáng được gọi là hạng đã *giác ngộ* như bậc Bồ tát.

Nói cách khác, thấy bạn đến chơi, vui tươi, đón vào nhà, có chi đâu đáng trách là còn chưa có sự hiểu biết, còn chưa được sự *giác ngộ* như bậc Bồ tát. *Mình* biết *chính mình* ra mở cửa, biết nhận ra đó là *bạn láng giềng*, lại trông thấy vẻ mặt vui tươi tràn đầy *nhựa sống* của bạn, đó là sự *hiểu biết thông thường* mà mọi con người với trí thông minh trung bình đều có và cần phải

có, để có thể sống chung dễ dàng trong xã hội. Sự phân biệt giữa *Ta*, *Người*, *Kẻ Khác*, cùng *Mạng Sống* là một trong những *qui ước cần thiết của đời sống chung*, có chi đâu là đáng trách.

2.- Ngã tướng ẩn sâu trong tâm.

Hóa ra lời Phật bảo trên đây trong Kinh Kim Cang còn ẩn chứa một lý lẽ thâm sâu hơn. Phân biệt *bốn tướng* còn chưa đáng trách, vì đây là *chọn lý của thế gian*, gọi là *Tục đế*. Có sự phân biệt *bốn tướng*, lại cộng thêm sự *chấp thủ vào bốn tướng đó* mới là đáng trách.

Chọn lý theo Chánh pháp, được gọi là *Chọn đế*, cho thấy rằng: hễ khi có sự phân biệt giữa *Ta* và *Người*, tức thì nổi lên trong *tâm tư sự chấp ngã*, chẳng những tự xem mình *khác hẳn* với kẻ khác, lại còn tự cho mình là *hơn*, còn kẻ khác *chẳng bằng mình*. Phật trách kẻ chi biết sống theo *Tục đế* là vì, kèm theo sự phân biệt, lại còn có sự *so đo hơn kém*, sự *bám níu vào cái Ta*, sự ập ù, tung tiu thâm kín sâu bên trong tâm một cái *Ngã* to tướng. Và trong bản Kinh *Vô Ngã Tướng* này, Phật vạch rõ cho ta thấy cái *Ngã* ấy, theo *Chọn đế*, chỉ là một sự tướng tượng *chẳng hề có thật* trong thực tế, chỉ vì níu chặt vào nó mà chúng sanh đã phải chịu trôi lăn mãi trong cảnh *Khổ* của vòng Luân Hồi sanh tử.

3.- Ngã tướng thường biểu hiện ra như thế nào?

Thường nghe mẩu chuyện người thợ may, may áo cho quan đại thần, hỏi rằng, quan lớn làm quan đã lâu chưa? Hỏi như thế, để cắt may vạt áo trước của ngài dài hơn vạt áo sau. Tại sao lại như thế? Vì nếu ngài vừa nhậm chức, đi đâu cũng ngẩng cao đầu lên, ưỡn ngực mà nhìn thiên hạ, khiến cho vạt áo phía trước phải kéo lên cao, so ra chẳng bằng với vạt áo sau. Sao ngài lại ưỡn ngực, ngẩng cao đầu? Vì ngài *đang nghĩ đến và ôm ấp trong lòng rằng*, ta đây là ... quan lớn! Đây là cái *Ngã* của ngài đang được nuôi dưỡng trong tâm ngài đó, và nó biểu hiện ra dưới hình *tướng* ưỡn ngực, ngẩng cao đầu.

Biết mình đang có chức vụ cao, ý thức mình là người quan trọng, cũng đâu khiến cho mình phải ưỡn ngực lên. Mình biết mình đang làm việc gì, nghe, thấy, cảm giác v.v. đâu phải là mình đang có *ngã tướng*. Chính sự hay biết rõ ràng những hành động, lời nói của mình khi mình đang nói hay hành động, đó là sự *tỉnh thức*, sự giữ gìn *tâm ý theo chánh niệm*. Chỉ khi nào thấy cái *thân tâm này là Ta*, là một *con người*, là một *cá nhân*, là một *nhon vật quan trọng*, là một vị *quan lớn*, bấy giờ *ngã tướng*, tự lâu nay nằm tiềm phục trong lòng, liền nảy sanh ra dưới hình tướng như thế.

Hóa cho nên, biết theo dõi lời nói và cử chỉ mình trong mọi tư thế, đó là sự *tỉnh thức*, đó là người có *chánh niệm*, đâu thể trách là người có *ngã tướng*. Tỉnh thức hay Chánh niệm giúp ta ý thức được lời nói và cử chỉ của mình, tránh được sự buột miệng thốt lời càn rỡ, tránh được cử chỉ lỗ lã, khác hẳn với cái máy kia đang hoạt động hay phát thanh mà chẳng tự biết nó đang chạy đều hay phát ra âm thanh. Có *ngã tướng* là tự cho mình là một *con người*, một *cá nhân*, một *nhon vật*. Có lời nói, có cử chỉ, mà chẳng hề có một *con người*, một *cá nhân* nào đứng ra nói và có cử chỉ đó cả. Lời nói đó, cử chỉ ấy xảy ra cho kẻ này, cho kẻ khác, chớ nào phải *riêng Ta* mới có được cử chỉ và lời nói đó đâu.

Bấy lâu nay, sống trong xã hội, chiều theo tục đế, ta bị bó buộc phải nghĩ rằng, hễ có lời nói, hay hành động, thì phải có một *con người*, một *cá nhân* nào đang nói hay làm. *Con người*, *cá nhân*, *nhon vật*, *tôi*, *ông*, *chúng nó*, v.v... đều là những qui ước được đặt ra để việc sống chung, giao thiệp với nhau trong xã hội được dễ dàng, tiện lợi mà thôi.

Làm gì có được một *con người*, và *con người* ấy nếu có, thì hình tướng ra sao? Ta chỉ thấy cái *miệng* đang nói, cái *tay* đang làm, chớ nào có một *thực thể* nào đang nói hay đang làm ở vào đâu cả. Đây là một *sự thật* mà Đức Phật đã chỉ cho chúng ta thấy, trong Kinh Vô Ngã Tướng,

và dạy ta phải nhìn vào *thân tâm này* đúng *như thật*, nghĩa là chẳng có *tướng Ta*, và trong Kinh Kim Cang, chẳng có *Ngã tướng, Nhơn tướng, Chúng sanh tướng và Thọ giả tướng*.

4.- *Ngã tướng sanh ra ba tướng: Nhơn tướng, Chúng sanh tướng và Thọ giả tướng.*

Đã biết, *Ngã tướng* là một ý niệm sai lầm cho rằng có được một thực thể *con người* gọi là *Ta*, là *Tự ngã*; nay xin tìm hiểu thêm thế nào là *ba tướng* kia, được nói trong Kinh Kim Cang. Lấy *Ngã tướng* làm chuẩn, hề có *Ta*, thì phải có *người*, trước mặt *Ta* hay chung quanh *Ta*, bằng không, đang ở một mình, nói đến *Ta* để làm gì, để phân biệt với ai đâu. Vậy, đối diện với *Ngã tướng* là *Nhơn tướng*, cái "con người" đang đứng trước mặt ta. Nếu có nhiều "con người", hay có nhiều "động vật" nào khác, liền nảy sanh trong tâm cái *Chúng sanh tướng*, tức là cái *nhơn tướng* được *nhơn* lên nhiều lần. *Ngã tướng, Nhơn tướng, Chúng sanh tướng* là những *tướng* được xét theo chiều dài của không gian, ở đây có *Ta (ngã tướng)*, có *Anh ấy, Chị đó (nhơn tướng)*, lại còn có xung quanh những *Kẻ khác, Vật khác (chúng sanh tướng)* khắp cả *không gian*. Về mặt *thời gian*, khi thấy người hay vật trước mặt mình, hề có ý nghĩ rằng, có khoẻ mạnh chăng, có sống lâu không, đây là cái *thọ giả tướng* khởi lên; chữ *thọ* trong chữ *thọ giả* có nghĩa là tuổi thọ, mạng sống của một ai. Đừng lầm chữ *thọ* ở đây là *cảm thọ*. Bản chữ Hán, chữ *thọ* (tuổi thọ) viết khác chữ *thụ/thọ* (cảm nhận.)

Như thế, bằng bốn *tướng, ngã, nhơn, chúng sanh, và thọ giả*, Đức Phật đã bao gồm cả *không gian và thời gian* vào trong đó, khiến cho cái nhìn của Ngài bao quát cả vũ trụ, pháp giới, thật đúng là chánh tri kiến của bậc Chánh biến tri!

5.- *Ngã kiến, hay là có Ngã tướng hoặc có Thân kiến, là một tà kiến làm ô nhiễm thân tâm thanh tịnh.*

5.A.- Quan niệm thông thường về "con người".

Khi có hành động hay lời nói thì nghĩ rằng phải có một "*con người*" đang làm hay nói như thế; quan niệm ấy sai lầm, chẳng đúng với chơn lý, cho nên được gọi là một *tà kiến*. Bảo đó là một *tà kiến*, sẽ có nhiều người cho đó là lầm, vì nếu chẳng có *người*, thì *ai, cái gì* đã làm hay nói đó. Theo họ phải có ít nhứt là một "*cá nhơn*" đã nói năng, hành động như thế chớ, đâu phải là tiếng nói tự nhiên phát ra, việc làm tự nhiên thành tựu được.

Mới thoáng nghĩ qua, lập luận này khá hợp lý, vì làm sao mà có được lời nói hay hành động mà chẳng có tác nhơn đã nói hay làm. Nhưng thử tự hỏi, vậy chớ chính tác nhơn đó ra sao, có hình dáng gì đặc biệt hay không trên thực tế, bây giờ ta sẽ vỡ lẽ ra: chẳng hề có một "*con người*" nào, hay một sự vật gì khác đứng ra làm hay đứng ra nói cả, mà chỉ có đó là lời nói suông, hành động suông, xuất phát từ *thân tâm* mà ra thôi.

- Thế thì cái miệng, tự nó nói lên, hay cái tay tự nó đang làm hay sao? Chẳng có người làm chủ để điều khiển cái miệng, cái tay đó hy sao?

- Làm chủ cái miệng, làm chủ cái tay, chính là phần tâm linh ở bên trong *tâm thân*. Cái "con người" mà ta muốn có gọi là "con người" đó, thật ra chỉ là toàn bộ *thân tâm* ngũ uẩn được đặt tên là "con người" để tiện nói năng mà thôi. Đó chẳng qua là một tiếng, một danh từ được đặt ra theo qui ước chung ở xã hội, chớ chẳng có thực chất, chẳng phải là một thực thể trên thực tế.

5.B.- Trên thực tế, "con người", "cá nhơn" chẳng thực sự có.

Điều mà ta thường nghĩ đó là "con người", trên thực tế, chỉ có *tám thân* bên ngoài và *phần tâm linh* bên trong *tám thân* đó đang hoạt động mà thôi, đúng như sự thật là như vậy. Điều mà ta tin rằng đang thấy được một "người" hay một "cá nhơn" đang nói, điều đó, trên thực tế, chỉ là cái miệng trên thân đang nói và ý nghĩ trong tâm đang diễn đạt ra qua cửa miệng mà thôi.

Nói cách khác, gọi là "con người", đó chẳng qua là tiến trình hoạt động của thân tâm. Thân và tâm ấy kết hợp tạm thời trong một thời gian và hoạt động liên tục. Sự kết hợp đó được diễn tả trong kinh Kim Cang là *nhất hiệp tướng*, một hình thức kết hợp, do non duyên, giữa hai hay nhiều yếu tố lại thành một đơn vị hoạt động theo một tiến trình liên tục. Và cũng do non duyên, khi sự kết hợp ngưng lại, các yếu tố tâm, vật, rời nhau ra, thì tiến trình hoạt động đi từ *thành* đến *hoại*, để rồi khi gặp đủ non duyên khác lại có một sự kết hợp khác tiếp theo giữa các yếu tố tâm và vật đó, để *thành*, rồi để *hoại*, ... mãi mãi, theo vòng tròn của sanh tử Luân hồi.

Tóm lại, một quan niệm đúng đắn về "con người", đó chỉ là một đơn vị phối hợp giữa phần vật chất và phần tâm linh, do non duyên kết hợp và hoạt động trong một tiến trình liên tục. Nói cách khác, đó là một nhất hiệp tướng tâm vật liên tục tiến triển (continuum materiality spirituality).

5.C.- Thân kiến, Ngã kiến là tà kiến.

Nếu gọi tiến trình đó là một "con người" thực sự, rồi cố chấp vào, cho đó là một sự thật, thì đây là đang có *thân kiến*, có ý tưởng, có quan niệm sai lầm về một "con người". Phật học cho rằng có *thân kiến* là sai, vì rằng tư tưởng này chỉ là sự giả định, gọi thân tâm này là một "con người", một "thực thể" có thật, sự thực thì chỉ có phần tâm linh đang dựa trên phần vật chất của tâm thân mà cùng hiện hữu và hoạt động. "Con người", hay một "chúng sanh" chẳng qua chỉ là một tiến trình liên tục giữa vật chất và tinh thần (continuum materiality spirituality) mà thôi, chẳng hơn, chẳng kém. Con người và đời sống thế tục chẳng qua là một tuồng ảo hoá, trong đó mọi người đều được nuôi dưỡng để sống theo các thể lệ, các qui ước của trò chơi trăm năm.

Thân kiến, ngã kiến vốn do sự chấp chặt vào các tà kiến ngoại đạo, hay do mê tín, mà nẩy sanh và tồn tại. Lịch sử tư tưởng ở Ấn độ cho thấy các giáo phái chủ trương hữu thần, bảo sanh con người vốn được sanh ra từ đấng Phạm thiên. Ngài là Đại hồn, còn các chúng sanh là các tiểu hồn, hay cõi Phạm thiên là *Đại ngã*, còn chúng sanh đây là *tiểu ngã*. Tu tập, theo họ, là phải cố làm sao cho tiểu hồn, tiểu ngã, được quay về hoà hợp lại với Đại hồn, Đại ngã. Phải chăng đó chỉ là sự tưởng tượng của nhà lý thuyết gia thần học?

Lại còn sự mê tín lầm tin rằng có một linh hồn, một thân thể tí hon, lọt vào bụng mẹ, xuyên qua ngã lỗ mũi hay lỗ rốn, để nhập vào thai, trở thành "con người" khi đủ chín tháng mười ngày. Ai đã chứng kiến sự nhập thai như thế đó, hay đây chỉ là sự tưởng tượng phong phú của một đạo sĩ tà giáo?

Tóm lại, tin rằng "con người" là một thực thể sống, có đặc tánh tồn tại qua không gian, thời gian, chỉ là một sự mê lầm tạo nên *ngã kiến*, một ý kiến tạo ra cái *Ta*, cái *Tự ngã* nằm trong tâm thân vật chất. Ý tưởng sai lạc này là điều phải được dẹp bỏ trước tiên, vì đó là một sự vô minh, mà bậc Tu-đà-huần đã lọc bỏ, để thanh tịnh hóa thân tâm, trước khi chứng được sơ quả của hàng Thanh văn.

II.- Phương pháp chứng minh của Đức Phật về sự chẳng có cái Tự ngã.

Bây giờ, xin quay về với bản *Kinh Vô Ngã Tướng* để nghe Đức Phật chứng minh rằng chẳng hề có cái *Ta*, *cái gì của Ta*, hay *cái Tự ngã của Ta*. Đức Phật dùng *phương pháp phân tách* trong việc chứng minh này, một phương pháp đúng theo khoa luận lý, lại giản dị, đầy đủ mà rất dễ hiểu.

Mỗi một *chúng sanh*, con người hay thú vật, được phân tách ra làm hai phần: *vật chất* có hình sắc và *tâm linh* chẳng có hình dạng. Phần vật chất được gọi là *sắc uẩn*, có bốn nguyên tố (tứ đại: đất, nước, gió, lửa) nhóm hợp, tụ hợp thành một đơn vị, một khối. Phần tâm linh được phân ra là (a) *thọ uẩn*, tập hợp của các cảm giác, (b) *tương uẩn*, là các tri giác nhóm chung

nhau lại, (c) *hành uẩn*, các hình thành tâm linh dưới dạng thức lời nói hay hành động, và (d) *thức uẩn*, các sự hay biết về các đối tượng bên ngoài hoặc bên trong. Bốn uẩn sau này tập hợp lại làm phần tinh thần, được gọi là *tâm*. Như thế, "chúng sanh", "con người" gồm có hai phần: *vật chất*, gọi là *sắc, sắc thân*; và tinh thần, kêu là *tâm*, còn được gọi là *danh*. *Thân tâm* hay *danh sắc*, đó là một thực thể sống, có thật, nhưng nó chẳng hề có một tự thể nào riêng biệt, một tự tánh nào đặc biệt để gọi đó là cái *Tự ngã* của nó cả. Đó là điều mà Đức Phật sẽ chứng minh cho ta thấy.

1. *Sắc là Vô ngã.*

Đức Phật nói, *Sắc*, hay *tám thân vật chất* là *vô ngã*, chẳng phải là *Ta*, vì nếu *Sắc* là *Ta*, chẳng phải là *vô ngã*, thì sao *Sắc* lại mang đến bệnh hoạn cho *Ta*. Có ai đâu lại muốn mình bệnh hoạn, ai cũng mong có đầy đủ sức khoẻ kia mà.

Lại nữa, nếu *Sắc* là *Ta*, có *Ngã*, thì sao khi *Ta* muốn có thân hình cao đẹp, *Sắc* lại chẳng nghe theo, lại cứ thấp lùn như thế này. Nếu *Sắc* thật là *Ta*, nếu *Sắc* chẳng phải *Vô ngã*, tất nhiên *Sắc* phải theo đúng ý muốn của *Ta*, mà trở nên thanh lịch hơn. Nhưng *Sắc* chẳng hề biết đến cái *Ta*, chẳng thêm lưu tâm đến cái *Ta*, như thế thì *Sắc* và cái *Ta*, hai thứ đó chẳng có tùy thuộc gì với nhau cả, cho nên sao gọi *sắc thân* này là *tám thân của Ta*, *thân ta*, là *Ta* được?

Đây là các *tiểu đoạn 3* và *4* nói về *Sắc là Vô ngã*, trong Kinh vẫn được nói lại theo lời lẽ thông thường ngày nay cho tiện hiểu nghĩa.

2.- *Thọ là Vô ngã.*

Đức Phật dùng lối lập luận trên để chứng minh là *Thọ uẩn* cũng *vô ngã*. Ta biết *Thọ uẩn* gồm ba loại: các cảm giác vui, dễ chịu, gọi là *lạc thọ*, các cảm giác buồn, khó chịu, chẳng vừa ý, gọi là *khổ thọ*, và các cảm giác chẳng vui, chẳng khổ, có tánh cách trung hoà, gọi là *thọ vô ký*. Chẳng có loại cảm thọ nào là *Ngã*, là *Ta* cả, cho nên Đức Phật mới bảo, *Thọ là Vô ngã* trong hai *tiểu đoạn 5* và *6* tiếp theo. Lý do thì có hai: (1) *thọ* có thể mang đến sự bất toại nguyện khi bệnh hoạn, (2) *thọ* chẳng chiều theo ý mình làm cho mình luôn luôn vui sướng được.

Ta lấy thí dụ sau đây cho thấy sự vô lý của người đang nhăn nhó vì răng đau. Anh bảo: "*Ta đau răng nhức nhối, khó chịu làm sao! Thật khổ cho 'Ta' quá!*" Anh ta bảo, *Ta* đau, *Ta* khổ, mà thật ra cái gì đau? cái gì khổ? Phải chăng nơi đau là cái răng, anh nhăn nhó là vì cái hàm có răng hư? Ta chỉ thấy nơi anh có cái răng đau, cái hàm nhức, nào đã thấy được cái gì là "*cái Ta*" của anh ấy đang đau ở đâu? Vì thế mà đi kết luận: *cảm thọ trong thọ uẩn là vô ngã*.

3.- *Tưởng, Hành, Thức cũng đều Vô ngã cả.*

Trước hết, hãy tìm hiểu thế nào là *Tưởng uẩn*, *Hành uẩn* và *Thức uẩn*.

Tưởng uẩn là các *tri giác* khởi lên trong tâm, khi mắt thấy, tai nghe, mũi ngửi, lưỡi nếm, da xúc chạm, và trong tâm đang có một ý tưởng. *Tri giác* có hai nhiệm vụ: (1) ghi nhận cảm giác vừa khởi lên ở các *căn* (hay ở các giác quan: năm giác quan thông thường và ý căn trong tâm); (2) nhận chân các cảm giác vừa ghi được ra như thế nào, tức là có sự hồi tưởng để nhớ lại *tri giác* mới này có giống với các *tri giác* cũ đã có trong một trường hợp tương tự hay không. Thí dụ: khi mắt nhìn thấy một bông hoa, *tưởng uẩn* liền ghi nhận *tri giác* đó là hoa, và biết đó là hoa hồng, vì đã nhớ lại, hoa này giống với hoa hồng mình đã thấy trước kia.

Hành uẩn là những khởi tác tâm linh có cố ý, tạo duyên cho lời nói hay hành động diễn ra bên ngoài. Nói cách khác, đó chính là những *tâm sở* (tình trạng của tâm thức, còn được gọi là *tâm hành*) đã thúc đẩy các hành động bằng cử chỉ hay ngôn ngữ đưa đến sự tạo tác nên *nghiệp lực*.. Có tất cả 52 *tâm hành* hay 52 *tâm sở*, chia ra tâm sở thiện và tâm sở bất thiện; thiện thì

có tâm từ, tâm hi, tâm vô tham v.v. ... , bất thiện thì có tâm tham lam, tâm sân hận, tâm nghi ngờ, v.v... Đối cảnh bên ngoài, tâm liền khởi lên sự thương yêu, chê ghét, kèm theo các lời nói bình phẩm hay các hành động thương thì giữ lấy, ghét thì bỏ đi. Các tư thế đi, đứng, nằm, ngồi, hoặc nói, nín, suy nghĩ, v.v. đều do các tâm hành thức đẩy ca.

Thức uẩn là các sự hay biết trong tâm về cảnh vật bên ngoài, hay về các ý nghĩ bên trong. Có tất cả sáu thức, theo giáo lý Nam tông: nhờ có *nhãn thức*, ta hay biết đến các sự vật thấy được, *nhĩ thức* hay biết đến các âm thanh nghe được, *tị thức* về các mùi hương do mũi ngửi được, *thiệt thức* về các vị nếm ở lưỡi, *thân thức* về các cảm xúc ở da trên thân, và *ý thức* về các ý nghĩ khởi lên trong tâm. Giáo lý Bắc tông còn thêm hai thức nữa: *mạt na thức* (còn gọi là *truyền tống thức*), có nhiệm vụ đưa các tri giác vào trong *a lại da thức* (còn gọi là *tàng thức*, nơi chứa các chủng tử của các hành động tạo nghiệp), rồi đem lĩnh từ tầng thức trở ra tâm, để phát ra hành động.

Cùng với *thọ uẩn*, ba *uẩn*, *tướng*, *hành*, *thức*, hợp chung lại làm phần tâm linh của một cá thể. Cũng như với *sắc uẩn*, *thọ uẩn*, Đức Phật đã chứng minh ở các tiểu đoạn từ 7) đến tiểu đoạn 11) lần lượt rằng, *tướng uẩn*, *hành uẩn*, *thức uẩn*, chẳng có uẩn nào là có ngã, là *Ta* cả, chúng đều *vô ngã*. Lý do được Đức Phật nêu lên cũng có hai: (1) *tướng*, *hành*, *thức*, mỗi uẩn đều có thể mang đến bệnh hoạn, hay sự bất toại ý cho mình, trong khi mình đâu có muốn như vậy; (2) ba uẩn ấy đều chẳng chiều theo ý muốn, chẳng hề chịu theo mạng lệnh của mình, mà trở nên như thể này, hoặc chẳng trở nên như thể kia. Chúng phát động ra, như chẳng hề biết đến cái *Ta* là gì, nên đâu có chút liên hệ gì đến cái *Ta*, mà mình đang cố tin tưởng là đang thật sự hiện hữu.

Trong bản Kinh, chẳng thấy các thí dụ về tánh cách *vô ngã* của ba uẩn *tướng*, *hành*, *thức* được Đức Phật đưa ra, nên xin ghi thêm vào đề việc chứng minh rằng ba uẩn *tướng*, *hành*, *thức* đều là *vô ngã* được thêm phần cụ thể, để nhớ.

Thí dụ về *tướng uẩn*: nhìn thấy một bóng người lính đội mũ lưỡi trai, liền sực nhớ lại chú lính tập năm xưa bắt mình xếp hàng, hai tay gát lên đầu, ngồi cú rữ chờ suốt buổi, trong một cuộc hành quân cần quét, nên giờ đây cảm thấy hơi khó chịu trong bụng. Mình đâu muốn nghĩ đến việc cũ, thế mà cứ nhớ, cứ bị *tướng uẩn* đem lại sự bất như ý về cho mình.

Thí dụ về *hành uẩn*: đến một công sở, thấy có để nhiều cây viết chì để điền giấy tờ, tâm sớ tham nổi lên, muốn điền xong, bỏ vào bóp một cây viết chì, như thế là đang phạm vào giới đạo (trộm cắp). Mình đâu muốn phạm tội trộm, nhưng hành uẩn dưới hình thức tâm sớ tham bên trong đã xúi dục bản tay bên ngoài lấy trộm.

Thí dụ về *thức uẩn*: vừa vào phòng ăn, mở tủ lạnh ra, bỗng mũi ngửi sực mùi sầu riêng, làm mình khó chịu. Sự hay biết về cái "mùi hăng hăng" này đã "đần ập" mũi mình thấy ngọt ngọt, bất như ý.

III.- Quán chiếu năm uẩn là vô thường, khổ, và chịu sự biến đổi.

Trong các tiểu đoạn từ 12) đến 21), Đức Phật chỉ dạy phép *quán tướng như thật* về năm uẩn, để thông đạt được: năm uẩn là *vô thường*, *khổ*, và *chịu sự biến đổi*. Đức Phật dạy là phải quán như thật mười một phương diện của mỗi uẩn, để nhận rõ về mỗi uẩn, *cái này chẳng phải là của Ta, chẳng phải là Ta và chẳng phải là Tự ngã của Ta*.

1.- Thế nào là Như thật quán?

Trước hết, ta nên tìm hiểu *Như thật quán* có nghĩa là gì, và cách thực hành phép quán tướng này ra sao. Trong Kinh Vô Ngã Tướng, ta chẳng thấy Đức Phật giảng rộng ra thế nào là *như thật quán*. Vì thế, ta phải dựa trên sự hiểu biết thông thường của trí thông minh mà tìm hiểu, may ra đến được gần với Chơn lý mà Đức Phật muốn nêu lên.

Quán tưởng là suy nghĩ sâu xa, căn cứ, kỹ lưỡng về một đối tượng được quan sát. *Như thật* là đúng như sự thật hiện đang xảy ra trước mặt; nghĩa là, đối tượng đang được cứu xét *thể hiện ra như thế nào*, thì hành giả nhận thấy và *cứu xét đúng như thế ấy*, tức là, phải tôn trọng sự thật về đối tượng hiện đang trước mặt. Như thế, chẳng có sự thêm bớt, vẽ vời thêm, hay cắt xén giảm đi.

Lại nữa, khi quan sát, phải có đôi mắt khách quan, chẳng để cho thành kiến che mờ, chẳng để sự mê tín gạt gẫm. Nói tóm tắt lại, *như thật quán* là, về mặt tích cực, tôn trọng sự thật về đối tượng hiện có trước mặt, nó ra sao, thì phải nhìn ra như vậy; và về mặt tiêu cực, chẳng thêm bớt, chẳng để thành kiến, mê tín che mờ đối tượng.

2.- *Quán Sắc là vô thường, khổ, chịu sự biến đổi.*

Vô thường là chẳng thường còn, nay có đó mai mất đi, lúc vậy, lúc khác. Trong tiểu đoạn 12), Đức Phật hỏi các vị Tỳ kheo, *Sắc là thường hay vô thường*. Sau khi đã *như thật quán* về *Sắc thân*, và có được kinh nghiệm bản thân về *sắc uẩn*, các vị tỳ kheo đáp, *sắc là vô thường*. Điều này chúng ta có thể hiểu được dễ dàng, khi nhìn lại bản thân mình, qua các sự đổi thay vô thường mà mình đã kinh nghiệm được.

Kể đó, Đức Phật hỏi tiếp, *cái gì vô thường thì khổ hay lạc*. Các vị tỳ kheo đáp vắn tắt, *là khổ*. Ta có thể tìm thêm lý do, tại sao sự vật *vô thường* lại gây nên *khổ* cho ta. Có hai lý do chánh: (1) vì *vô thường*, cứ thay đổi luôn, nên chẳng có sự an toàn, thiếu sự ổn định, lại có thể gây ra sự bất ngờ khó khăn chẳng biết trước được; (2) vì *vô thường*, nên chẳng thể giữ lại điều mình thích, hoặc phải đối phó với điều mình chẳng ưa, còn chưa quen thích ứng. Vì thế, mà sự *vô thường* hay đem lại cho ta sự bất như ý.- Một thí dụ để chứng minh rằng *sắc thân* vô thường, gây ra *đau khổ*: ai lại chẳng biết mình có những lúc uon yếu, sức khoẻ chẳng được dồi dào, khi thời tiết đổi thay đột ngột.

Đức Phật nêu ra thêm một đặc tánh của sự *vô thường* là *phải chịu sự biến đổi*. Xét kỹ thì thấy, có sự biến đổi thuận lợi, mà cũng có sự biến đổi bất lợi. Đức Phật nhấn mạnh đến loại biến đổi thứ hai. Nhưng đâu cho có sự biến đổi thuận lợi cho mình đi nữa, ta cũng chớ quên câu nói thâm thúy này của một văn hào nước Pháp: "Tất cả mọi sự đổi thay, đều là được mong ước nhứt, cũng đều có nỗi buồn man mác của chúng." ("*Tous les changements, même les plus souhaités, ont leur mélancolie.*")

Sau khi đã *như thật quán* về *Sắc* là *vô thường, khổ, chịu sự biến đổi*, Đức Phật hỏi các tỳ kheo, quyết định nắm giữ *Sắc thân* và xem đó là *của Ta*, là *Ta*, là *Tự ngã của Ta*, có hợp lý không. Các vị tỳ kheo đồng đáp rằng, *không*; vì lẽ chẳng có ai lại muốn lấy chỗ đã chẳng vững chắc, hay bị biến đổi luôn, lại còn khổ đau nữa, đem về mà làm *của Ta*, là *Ta*, là *tự ngã của Ta* cả.

3.- *Chứng minh tiếp, Thọ, Tưởng, Hành, và Thức, đều vô thường, khổ, và chịu sự biến đổi.*

Cùng một lập luận như trên, dựa trên lý lẽ thông thường của Lý trí, Đức Phật dạy các tỳ kheo tiếp tục quán chiếu về *Thọ, Tưởng, Hành, Thức*, bốn uẩn thuộc về *Danh (=Tâm)* đều là *vô thường, khổ và chịu sự biến đổi*, nơi các tiểu đoạn từ số 13) đến số 16).

Để dễ nhận thấy rõ lập luận đó ứng vào các uẩn vừa nói, ta nên tìm các thí dụ cụ thể cho mỗi trường hợp.

Như đối với *Thọ uẩn*, sự thoả thích trong các thú vui nhục dục chỉ có trong chốc lát, chẳng thể kéo dài, dầu có muốn hưởng lâu cũng chẳng được. Lại nữa, cứ mỗi lần muốn có lại xúc cảm cũ, lại phải gia tăng cường độ, như trường hợp người ghiền chất say, số tiêu thụ phải thêm lên lần lần mới tìm lại được cảm giác mê mê độ trước.

Như đối với *Tương uẩn*, một *tri giác* về một cảnh hoa vừa được ghi nhận xuyên qua mắt thấy, liền được một *tri giác* khác nổi lên nhọn tai nghe tiếng nhạc du dương, khiến trong tâm sự nhớ đến một buổi hoà nhạc, v.v. các *tri giác* thoáng qua nhanh chóng, chồng chất lên nhau, chẳng *tri giác* nào mà chẳng vô thường.

Như đối với *Hành uẩn*, ta nhìn một người ăn mày nghèo khổ, trong bụng định móc bóp ra cho tiền, đó là *tâm hành* từ thiện khởi lên. Bỗng thấy người ấy rút bao thuốc lá trong túi ra hút, tâm từ liền lặn mất, nhường chỗ cho *hành động* lắc đầu, quay đi, chẳng bố thí nữa. Các *tâm sở biến đổi*, thay nhau chẳng ngừng.

Như đối với *Thức uẩn*, hằng ngày các *giác* quan tiếp xúc không ngừng với cảnh vật bên ngoài, sự hay biết nơi tâm, *thức uẩn*, nhiều đến vô số, nếu chẳng biến hiện *vô thường*, sẽ tạo nên cảnh hỗn độn trong tâm: nay nhìn biết, rồi lướt qua, nhường chỗ cho các sự nghe biết, người biết, v.v. cứ thế mà tiếp tục cả ngày.

Sau mỗi tiểu đoạn dạy *như thật quán về thọ, tướng, hành, thức uẩn*, Đức Phật đều nêu lên câu hỏi, *có hợp lý chăng...*, để nhắc nhở các vị tỷ kheo chớ *chấp thủ* (= bám lấy và nắm chặt vào) *năm uẩn* để xem đó là *của Ta*, là *Ta*, là *Tự ngã của Ta*.

Quyết định *chăng chấp thủ vào năm uẩn* đó lại được Đức Phật cẩn thận buộc các vị tỷ kheo phải *quán chiếu tường tận mỗi uẩn* dưới *mười một phương diện*, để thấy chúng thật rõ ràng, xác thật, hầu làm căn bản vững chắc cho quyết định *chăng chấp thủ* nói trên. Đây là điều mà ta sẽ thấy trong các tiểu đoạn từ số 17) đến hết số 21).

4.- Quán chiếu về mười một phương diện của năm uẩn.

Nơi tiểu đoạn 17), Đức Phật bảo, *phàm Sắc gì quá khứ, vị lai, hiện tại, thuộc nội hay ngoại, thô hay tế, liệt hay thắng, xa hay gần; tất cả sắc cần phải như thật quán với chánh trí huệ như sau: "Cái này không phải là của tôi, cái này không phải là tôi, cái này không phải là tự ngã của tôi."* Câu dài này khuyên ta phải *quán như thật, Sắc* (và bốn uẩn kia) dưới *mười một phương diện*. Các phương diện được sắp xếp lại như sau:

- về *thời gian*: *quá khứ* (đã qua), *vị lai* (sắp đến), *hiện tại*;
- về *không gian*: *nội* (trong) và *ngoại* (ngoài), *xa hay gần*;
- về *đặc tánh*: *thô* (xấu) hay *tế* (nhỏ, đẹp), *liệt* (thua kém) hay *thắng* (hay hơn).

Trong Kinh chẳng thấy đưa ra thí dụ, xin tìm thêm cho được phần cụ thể hơn.

Nói về *Sắc*, xét theo *thời gian*, năm xưa hồi còn trẻ, sắc thân này còn ấu trĩ, chưa nảy nở hoàn toàn, *nay đang* tuổi trưởng thành được cường tráng, đầy đủ sức khoẻ, nhưng *đến lúc tuổi già*, lưng sẽ cong, gối đã mỏi, da nhăn, tóc bạc, v.v.

Xét theo *không gian*, sắc thân này *bên trong* chứa các chất bất tịnh (trong Kinh Tứ Niệm Xứ, thấy có 32 nơi do uế bên trong thân thể), còn bên ngoài, mặc dầu thoa son dòm phấn, ướp nước hoa, nếu mười ngày chẳng tắm rửa, nào có thơm tho gì. *Trông từ đằng xa*, thấy đáng đi yêu điệu, thướt tha, đến *gần*, nom kỹ lại đó là phụ nữ đã quá thời, chẳng dấu nổi các nét nhăn nhăn trên gương mặt.

Xét đến các *đặc tánh*, sắc thân tùy theo nghiệp quả mà có báo thân *thô* hay *tế*, đẹp hay xấu. Xét một cách khách quan khoa học, ta phải nhìn nhận cơ thể này được cấu tạo một cách tinh vi, các bộ phận bên trong điều hợp chặt chẽ, tuy nhiên rất cần được luôn luôn nuôi dưỡng, bảo trì thật cẩn thận. Nhưng đâu tinh vi đến bậc nào, thử năm phút chẳng hít khí trời vào, mười ngày chẳng uống được nước, sắc thân sẽ ra sao, *thắng* hay *liệt*?

Các thí dụ vụng về vừa kể còn chưa nói lên đầy đủ hết sự *quán tưởng* đúng *như thật*, với *chánh trí huệ*, mà Đức Phật đã nói trong Kinh, nhưng cũng tạm cho thấy được đặc tánh *vô thường*.

5.- Tích chuyện công chúa Gia-nhã-ba trong Kinh Pháp Cú.

Trước khi bước sang tiểu đoạn 22) nói về hiệu lực của việc *như thật quán* đưa đến sự giải thoát khỏi sự *chấp thủ*, xin được phép kể lại một thí dụ về *vô thường*, trích trong Kinh Pháp Cú. Đó là Tích chuyện *công chúa Gia-nhã-ba*, được Đức Phật giảng cho nghe bài pháp về *Vô thường, Khổ và Vô ngã*:

... Vào một thời kia, Đức Phật ngụ tại chùa Kỳ viên, nước Xá vệ,... Thuở ấy, có một vị công chúa tên là Gia-nhã-ba (*Janapadakalyani*), nhan sắc rất đẹp đẽ, vốn là con của người di của Đức Phật Thích ca. Công chúa sắp kết hôn với hoàng tử Nan-đà, nhưng vào ngày làm lễ cưới, hoàng tử lại theo Đức Phật vào chùa đi tu. Sau này, chính bà mẹ của công chúa cũng quy y với Đức Phật và trở thành một tỳ kheo ni. Trong cảnh cô đơn, công chúa nghĩ: "Mẹ ta, chồng ta đều đi tu cả. Thôi, ta cũng đi tu theo luôn!"... Tỳ kheo ni Gia-nhã-ba được nghe các bạn đồng tu báo, Đức Phật thường giảng dạy rằng *thân tâm ngũ uẩn* này là *vô thường, khổ và vô ngã*. Vì còn chưa hiểu thấu nghĩa lý của đặc tánh: *vô thường, khổ và vô ngã*, tỳ kheo ni Gia-nhã-ba tưởng lầm rằng, Đức Phật chẳng khen ngợi chi đến sắc đẹp lộng lẫy của mình, nên thường tránh các dịp đến gặp Đức Phật.

Nhưng các vị đồng tu thường tán thán Đức Phật, cho nên bà mới quyết định theo họ đến chùa Kỳ viên để đánh lễ đấng Thế tôn.

Khi Đức Phật trông thấy công chúa Gia-nhã-ba đến chùa, Ngài nghĩ rằng: "Đạp gai thì phải lấy gai mà lể. Tỳ kheo ni Gia-nhã-ba quá hãnh diện và quá trứu mến đến thân sắc của mình, phải làm sao cho bà thấy rõ sắc đẹp chóng tàn phai để dẹp bỏ sự hãnh diện và lòng trứu mến đó". Khi các vị tỳ kheo ni đánh lễ, Đức Phật dùng sức thần thông của Ngài, tạo hình ảnh một thiếu nữ tuổi chừng mười sáu, rất đẹp đẽ, mỹ miều, đang cầm quạt, phe phẩy quạt sau lưng Đức Phật, mà chỉ riêng có Gia-nhã-ba mới nhìn thấy được mà thôi. Gia-nhã-ba ngẩng đầu lên nhìn, thấy cô thiếu nữ nhan sắc đẹp tuyệt trần, so với nhan sắc của nàng còn hơn gấp bội. Gia-nhã-ba tiếp tục nhìn mãi, bỗng cô thiếu nữ từ từ trở thành một người thiếu phụ ba mươi tuổi, vẻ đẹp có phần sút giảm đi. Nhìn hồi lâu, bóng người thiếu phụ hóa thành một người đàn bà trung niên, tóc đã hoa râm, trên làn da mặt đã bắt đầu có vết nhăn. Bấy giờ, trong lòng Gia-nhã-ba mới nghĩ ra được sự chóng tàn phai của sắc đẹp, cùng sự suy yếu, già lão từ từ đến với tầm thân vật chất. Vào lúc ấy, bóng người đàn bà ngồi sau lưng Đức Phật đã biến thành một cụ già, run rẩy, mệt nhọc cầm cây quạt, tay quạt hết muốn nổi. Sau cùng, cụ già đó lại lăn đùng ra chết. Mắt Gia-nhã-ba lại trông thấy thân thể cụ già sinh lên, đòi bọ nhưng nhúc. Lòng nàng nghĩ, thân thể của ta rồi đây cũng sẽ lại như thế, chẳng có cách nào tránh khỏi sự chết chóc được.

Đức Phật đoán biết sự thay đổi tâm trạng của Gia-nhã-ba, liền thân phép thần thông lại, và Ngài bắt đầu giảng bài pháp về *Vô thường, Khổ và Vô ngã* đối với *thân tâm ngũ uẩn*. Tỳ kheo ni Gia-nhã-ba lắng nghe, hiểu rõ và nhờ đó mà chứng đắc được quả vị Tu-đà-huần.

Rồi Đức Phật mới nói lên bài Kệ sau đây:

*Thành trì thân này dựng bằng xương,
Đắp bằng thịt, và tó bằng máu,
Chất chứa bên trong cánh già lão,
Chết chóc, ngã mạn và lừa đảo.
(Kinh Pháp Cú, Kệ số 150.)*

IV.- Hiệu lực của bản Kinh Vô Ngã Tướng và cách Hành trì.

1.- Hiệu lực của Kinh Vô Ngã Tướng.

Hiệu lực của bản Kinh được nói rõ nơi tiểu đoạn 22) như sau: "*Thấy vậy, nầy các Tỳ kheo, bực Đa văn Thánh đệ tử yếm ly đối với sắc... thọ, ... tưởng,... hành, ... thức. Do yếm ly, vị ấy ly tham. Do ly tham, vị ấy giải thoát. Trong sự giải thoát, tri khởi lên: "Ta đã được giải thoát." Vị ấy biết rõ: "Sanh đã tận, Phạm hạnh đã thành, những việc nên làm đã làm, không còn trở lui trạng thái nầy nữa."* Nói cách khác, nhận thấy được *thân tâm năm uẩn* này là vô thường, khổ, vô ngã, nên vị tỳ kheo sanh ra nhàm chán nó, rồi rời xa sự trói buộc, bám níu vào nó, nên do đó mà được giải thoát. Khi đã được giải thoát, tri khởi lên *tri kiến giải thoát*, rằng nay mình đã chứng đắc được *vô sanh*, chẳng còn vương cảnh sanh tử khổ đau của Luân hồi nữa.

Phân tách hiệu lực đó, ta thấy:

- vì đã *như thật quán* về *thân tâm năm uẩn* là vô thường, khổ và vô ngã, nên sanh ra nhàm chán (*yếm ly*) thân tâm, dứt bỏ được sự tham luyến chấp thủ vào thân tâm (*ly tham*);
- nhờ dứt được sự bám níu đó, mà được giải thoát, chẳng trở lui lại trạng thái cũ nữa (được *bất thoái chuyển*).
- khi được giải thoát, tri khởi lên *tri kiến* rằng *nay mình đã được giải thoát khỏi cảnh sanh tử khổ đau triền miên*. (chứng đắc cảnh giới *Niết bàn*).

2.- Hiệu lực đó được cụ thể hóa ra Tâm giải thoát.

Hiệu lực trên đây được cụ thể hóa ở tiểu đoạn chót, số 23) như sau: "*Trong khi lời dạy nầy được nói lên, tâm nhóm năm vị Tỳ kheo được giải thoát khỏi các lậu hoặc, không có chấp thủ.*" Như thế, hiệu lực của Kinh Vô Ngã Tướng là làm cho năm vị Tỳ kheo đắc được *Tâm giải thoát*. Giải thoát khỏi những gì? Giải thoát sự *chấp thủ* (bám níu vào rồi bị ràng buộc) của các lậu hoặc. Lậu hoặc nào? Đó là ba món độc căn bản: *tham, sân và si*, nhưt là *si mê (vô minh)* vì nó là nguyên nhân chánh đưa nghiệp lực tới dẫn chúng sanh đi vào cõi sanh tử khổ đau luân quần của Luân hồi.

3.- Kinh Vô Ngã Tướng bổ túc Kinh Chuyển Pháp Luân.

Như thế, Kinh Vô Ngã Tướng bổ túc cho Kinh Chuyển Pháp Luân, bằng cách chỉ rõ đường lối tu tập để *diệt sự tham ái* vào cái

Ngã, để thực hiện được *hai Chơn lý Nhiệm mầu, Tập đế và Diệt đế*. Nói cách khác, trong khi Kinh Chuyển Pháp Luân nêu rõ nguồn gốc và lý do của sự *KHỔ*, chính là sự *tham ái*, nơi Chơn lý thứ hai, thì Kinh Vô Ngã Tướng chỉ dạy đường lối *như thật quán về năm thủ uẩn*, để yếm ly rồi ly tham, rồi được sự chấp thủ vào năm *thủ uẩn* mà được *giải thoát*, đúng theo như Chơn lý thứ ba, *Diệt đế*. Rõ ràng hai bản Kinh bổ túc cho nhau, bản kinh đầu nêu ra bốn chơn lý một cách tổng quát; bản Kinh sau, tiếp theo chỉ rõ đường lối hành trì để đạt được mục tiêu *giải thoát*.

4.- Cách hành trì Kinh Vô Ngã Tướng.

Chẳng phải Kinh Chuyển Pháp Luân chẳng đưa ra một đường lối hành trì; đường lối hành trì của Kinh này, chính là Con đường Bát Chánh Đạo. Con đường trung đạo này gồm có tám ngành đưa hành giả đến quả vị Thánh, nên thường được gọi là con đường *Bát Thánh Đạo*. Tám ngành đó là: *Chánh tri kiến, Chánh tư duy, Chánh ngữ, Chánh mạng, Chánh nghiệp, Chánh tinh tấn, Chánh niệm và Chánh Định*. Nếu được sắp xếp lại theo môn *Tam Vô lậu học: Giới, Định, Huệ*, con đường Bát Chánh Đạo trở nên:

- về *Giới*: Chánh ngữ, Chánh mạng, Chánh Nghiệp;
- về *Định*: Chánh tinh tấn, Chánh niệm, Chánh Định;
- về *Huệ*: Chánh tri kiến, Chánh tư duy.

Chỗ phải đặt chơn lên bắt đầu dẫn thân vào con đường Bát Chánh Đạo, chính là *Chánh niệm*, khởi từ trong *tâm*. Chánh niệm đưa đến tình trạng *tỉnh thức của Tâm*, sớm có *Định lực*, giúp cho sự thanh lọc tâm ý được dễ dàng, đồng thời khiến cho sự giữ gìn *Giới luật* được nghiêm minh, Phạm hạnh được vẹn toàn, và đưa tới *Trí huệ* giải thoát. Nhưng con đường này thênh thang, rộng rãi, và đòi hỏi nhiều thời gian, phải trải qua có thể nhiều đời, kiếp. Nó có hiệu lực giúp hành giả sống đời Phạm hạnh, bằng cách vô hiệu hóa các *ngiệp cũ* đã tạo trong quá khứ, và chẳng gây thêm *ngiệp mới* khả dĩ đưa con người tiếp tục vào con đường Sanh tử khổ đau của Luân hồi. Đây là lối tu chuyển hóa *Ngiệp lực*, đòi hỏi nhiều thời gian.

Kinh Vô Ngã Tướng dạy ta đánh ngay vào sự *chấp thủ*, như là sự *chấp thủ vào năm uẩn* (vì có sự chấp thủ, nên trong Kinh Chuyển Pháp Luân, thay vì gọi thân tâm là *năm uẩn*, mà gọi là *năm thủ uẩn* đấy). Nhờ sự *quán tưởng như thật* được thực hành miên mật mà hành giả sanh ra yếm ly đối với thân tâm; từ sự yếm ly đưa tới sự ly tham đối với năm uẩn. Hễ có sự *ly tham*, hành giả mới thực hành được *KHỔ DIỆT*. "*tận diệt không còn dư tàn khát ái, sự quẳng bỏ, từ bỏ, giải thoát, không có chấp trước.*" Đây là lý thuyết về con đường *giải thoát*, nhờ *Trí Huệ* mà đạt đến *bờ bên kia*, chứng đắc được cảnh *vô sanh* của *Niết bàn tịch tĩnh*. Thế còn đường lối thực hành cụ thể, trong Kinh Chuyển Pháp Luân chẳng thấy nêu rõ. Vì lẽ đó, các nhà học giả về Phật học thường xem con đường Bát Chánh Đạo là con đường dài, dành cho hạng người còn lẫn lộn trong cảnh cát bụi của trần gian.

Nói như thế, phải chăng ám chỉ rằng trong Phật học còn có một con đường nào ngắn, đỡ tốn thì giờ, đưa ta đến ngay quả vị Hiền Thánh chẳng? Con đường đó, nếu có, chẳng phải đâu xa lạ, nó chính là con đường tiêu diệt cái *Tự ngã*, nói trong Kinh Vô Ngã Tướng. Một khi chẳng còn sự chấp thủ vào cái *Ta*, phá bỏ được *thân kiến, Ngã kiến*, hành giả bước vào dòng nước Thánh, với quả vị Tu-đà-huôn, lần bước ngược dòng trở về cảnh *Niết bàn vô sanh*. (đây là trường hợp chứng quả Tu-đà-huôn của năm anh em ông Kiều trần như).

Nhưng đọc kỹ lại Kinh Vô Ngã Tướng, ngoài ba chữ *Như Thật Quán* ra, ta chẳng thấy rõ chỗ nào là chỗ phải bắt đầu, bắt tay vào việc, ngoài công việc ngồi tham thiền, quán tưởng, để thanh lọc tâm ý. Nói cách khác đi, khi *hành trì*, ta cần các hành vi, các tư tưởng rõ ràng, cụ thể, để áp dụng, chứ còn lý thuyết tuy rất cần thiết, nhưng chẳng đem lại ngay kết quả mong muốn, nếu thiếu sự thực hành.

5.- *Tu tập theo con đường ngắn và nhanh: điều phục các căn.*

Trong quyển *Phật Pháp Cho Sinh viên*, Pháp sư Phật Lê (Buddhadāsa), người Thái lan, giảng cho sinh viên Thái tại viện Đại học Thammasat, năm 1966, nơi câu hỏi số 13, có đoạn như sau:

"Đức Phật cũng có chỉ dạy một con đường tắt. Ngài bảo, khi chúng ta chẳng chụm nắm và bám níu vào *sáu căn (āyatana)* cùng các đối tượng liên hệ với chúng, để xem như là *tự ngã*, thì con đường Bát Chánh Đạo sẽ tự nó mà tự động khởi lên, dưới đây đủ tám phương diện. Đây là một nguyên tắc Giáo Pháp quan trọng và căn bản nhưt.

"Trước nhưt, ta nên nhớ lại: *sáu căn* là mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và tâm thức. Mỗi căn có năm phương diện. Như về mắt, phương diện thứ nhưt là chính con *mắt*; thứ hai là *hình sắc của vật* đang có sự tiếp cận với mắt; thứ ba là *thức (vinnana)* có khả năng làm cho ta nhận thấy được vật đối tượng; thứ tư là tác động của sự *xúc chạm (phassa)* xảy ra giữa nhãn thức, con mắt và vật đối tượng; và thứ năm là *cảm giác (vedana)* vui thích hoặc đau đớn có thể khởi lên nhưt kết quả của sự tiếp cận. Đó là năm phương diện của *nhãn căn*. Còn tai, mũi, v.v. mỗi căn cũng có năm phương diện nhưt vậy.

"Mỗi phương diện có tác dụng làm ta trở nên thiếu tinh giác và khiến ta cố chụp bắt nó (một phương diện) rồi xem đó như là "Ta". Như thế, chúng ta đã chụp bắt *nhân thức* (phương diện thứ ba) làm "Ta", vì nó đã khiến "Ta", qua đôi mắt, đã thấy và biết về đối tượng. Bởi vì chúng ta đã hay biết đến đối tượng ấy, nên chúng ta liền vội kết luận ngay là phải có cái "Ta" để làm cái công việc thấy biết đó. Cũng theo giống như vậy, chúng ta chụp bắt và bám níu vào *mắt* và *sự tiếp cận* (phương diện thứ tư) là cái "Ta" để thấy được, hoặc bám níu vào tương quan giữa ba yếu tố: *mắt - tiếp cận - cảm giác* (phương diện thứ năm) làm cái "Ta" để biết có được cảm giác vui thích hay đau đớn.

"Đôi khi một âm thanh du dương đến bên tai, chúng ta liền nắm bắt cái nghe biết có âm điệu ấy làm cái "Ta" đang nghe. Đôi khi một vị khoái khẩu đến với lưỡi, chúng ta liền bám níu vào sự nếm biết khẩu vị đó làm cái "Ta" đang thưởng thức món ăn.

"Mỗi căn có năm phương diện, tính tổng cộng là ba mươi tất cả. Mỗi phương diện đó đều có thể bị chụp nắm lấy làm cái "Ta" và bám níu mãi vào một cách hết sức dễ dàng, biết bao nhiêu lần trong một ngày. Vừa chụp bắt và bám níu đó, tức thì *đau khổ* liền nổi lên ngay. Chúng ta đã làm lỡ và tự đẩy mình sa vào cái khối khổ đau chằng chịt. Đây chẳng phải là đang đi theo con đường tu hành. Tuy nhiên, Đức Phật chỉ dạy chúng ta chớ có chụp bắt và bám níu vào sáu căn cùng các đối tượng liên hệ với chúng. Nhờ luôn luôn canh phòng, chúng ta sẽ chẳng xem bắt cứ căn nào, đối tượng nào, làm cái "Ta" cả, và tức thì con đường Bát Chánh Đạo liền hiện lên rõ ràng với chúng ta, chính vào ngay cùng lúc ấy. Ngay trong lúc (chẳng bám níu) đó, liền hiện hiện lên *chánh kiến, chánh tư duy, chánh ngữ, chánh mạng, chánh nghiệp, chánh tinh tấn, chánh niệm và chánh định*. Thực tập được sự chẳng bám níu vào sáu căn khiến cho con đường Bát Chánh Đạo đồng thời hiện khởi lên ngay tức khắc. Đức Phật xem đó là *con đường tắt*.

"Trong một bản Kinh, Đức Phật có dạy con đường tắt: *sự rỗng vắng (Sunnatà, tánh không)*. Chẳng bám níu vào mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và tâm thức làm cái "Ta", sẽ khiến cho con đường Bát Chánh Đạo khởi lên ngay lúc đó, một cách trọn vẹn. Nếu chúng ta chẳng quyết định chọn *con đường tắt*, thì chúng ta nên học tập kỹ lưỡng Con Đường Bát Chánh Đạo về giới, định, huệ vậy. Từ từ tu tập từng bước một, khởi đầu, rồi lần lần tiến xa qua các giai đoạn, như thếắt phải tốn nhiều thời gian hơn.

"Trong Phật học, chúng ta tìm thấy được một con đường thông thường (Bát Chánh Đạo) và một con đường thẳng tắt (là nhiếp phục các căn, chẳng chụp nắm và bám níu). "

Trên đây là phần trích dẫn đã khá dài, tuy nhiên tôi lại xin nói rộng thêm một vài nơi để có thể lấy đó làm căn bản cho việc *hành trì* Kinh Vô Ngã Tướng, bản kinh chánh yếu dạy ta phải dẹp bỏ cái *Ta*, dứt khoát xa rời hai tà kiến: *thân kiến và ngã kiến*, vốn là chướng ngại to lớn ngăn cản hành giả bước chon vào dòng nước Thánh với quả vị đầu tiên của bậc *Hiền, Tu-đà-huàn*, hay *Thất Lai*.

6.- *Làm thế nào để chẳng chấp thủ (= chẳng chụp nắm và bám níu) vào sáu căn?*

Đức Phật dạy rất rõ ràng và đầy đủ như sau:

"Khi mắt thấy một vật, chỉ thấy vật ấy. Khi tai nghe một tiếng, chỉ nghe tiếng ấy. Khi mũi ngửi một mùi, chỉ ngửi mùi ấy. Khi lưỡi nếm món gì, chỉ nếm món đó. Khi có cảm xúc trên da hay trên thân, chỉ biết đến cảm xúc ấy. Và khi một ý nghĩ khởi lên trong tâm (=đối tượng tâm linh) như một tư tưởng xấu chẳng hạn, chỉ biết đang có tư tưởng ấy."

Lời dạy của Đức Phật có nghĩa là: Khi thấy, chỉ thấy; khi nghe, chỉ nghe, ... mà chẳng nên để cho một ý nghĩ nào về cái *Ta* khởi kèm theo sự thấy, sự nghe, v.v., chẳng nghĩ thêm rằng *Ta thấy, Ta nghe*. Điều này có nghĩa là chẳng nên để cho ý tưởng về *thân kiến, ngã kiến* kịp thời khởi lên khi vừa thấy, vừa nghe đó. Nếu năng thực tập được như thế, cái *Ta*, cái *Tự ngã* chẳng

thể nào khởi sanh được; rồi thì sự vắng mặt của cái *Ta* (*Tự ngã*) chẳng thể nào đưa đến sự chụp nắm vào "*con mắt đang thấy vật*", hay "*cái tai đang nghe tiếng*" và bám níu vào *mắt*, vào *tai* đó mà cho là "*Ta*" đang thấy, hay "*Ta*" đang nghe được.

Lại xin giải thích rộng thêm chút nữa. "*Nhìn thấy một vật qua cặp mắt, chỉ thấy mà thôi,*" điều này có nghĩa là, khi có vật tiếp xúc với mắt, hãy quan sát cùng nhận ra vậy ấy và biết cần phải làm điều gì khi thấy vật ấy. Nhưng đừng để cho *thương, thích, hay chê, ghét* khởi lên. Nếu để cho *thương* nổi lên, sẽ ham muốn vật đó. Nếu để cho *ghét* khởi lên, sẽ muốn phá hủy vật đó. Như thế là hiện đang có mặt ở đó, cùng với đôi mắt đang thấy vật, cả hai người nữa, người *thương* và kẻ *ghét*. Đây là điều được gọi là *cái Ta, cái Tự ngã*, sanh khởi ra, trong khi chỉ có mỗi một *cặp mắt đang nhìn* mà thôi. Và hễ để *cái Ta* sanh khởi lên, tức thì có sự chụp nắm và bám níu vào *vật, vào mắt*,... để rồi sớm muộn gì cũng đưa đến *đau khổ*, hay sự bất như ý.

Làm thế nào mà chẳng cho "*cái người thương, kẻ ghét, cái Ta, cái Tự ngã*" đó nổi lên trong lúc các *căn* đang hướng ra cảnh vật ở bên ngoài? Trong *tâm đang tỉnh thức, chánh niệm* lúc nào cũng sáng tỏ, thì khi *nhìn, biết* mình đang nhìn, sẽ nhận biết ngay thêm ra *có thương, có ghét* đến cảnh vật ấy hay không. Nếu có, *chánh niệm* sẽ phát giác được và loại bỏ *cái Ta* và chớm nở ngay từ trong trứng nước. Khi nhìn thấy một vật, nghe một tiếng, cần phải có đủ trí thông minh thấp sáng lên *chánh niệm*, và đừng để cho các ô nhiễm về tình cảm, các cảm dỗ của vọng tưởng khuấy động thêm. Thấy vật, nghe tiếng, liền biết mình cần làm điều gì, thì làm ngay đi; bằng không, hãy quên ngay liền vật, tiếng, ấy. Nhìn thì chỉ thấy; lắng tai thì chỉ nghe, chớ có khai sanh thêm cái người *thương, kẻ ghét*, để cho *cái Ta vụt khởi lên*, rồi *đau khổ* sẽ lần mò đến. Đây là một nguyên tắc thực hành Giáo pháp rất gọn, đáng được xem là tuyệt hảo: sự *niếp phục các căn*.

Lại xin phép tán rộng thêm một chút nữa. Trong các loại thực phẩm của con người, ngoài thức ăn vật chất được gọi là *đoàn thực* (vo tròn thức ăn rồi bóc lên ăn, theo kiểu người Ấn độ, *đoàn* có nghĩa là tròn tròn), còn có món *xúc thực*, thức ăn bằng xúc cảm cho các giác quan, và *thức thực*, thức ăn bằng sự hay biết cho bát thức (nhứt là ý thức, mặt na thức và tàng thức). Có được nuôi dưỡng đầy đủ với thực phẩm tốt, con người mới có được thân tâm tráng kiện. Đối với sắc thân, thực phẩm là các món ăn bổ dưỡng; đối với các căn, thực phẩm chính là các xúc cảm, còn được gọi là xúc thực, và đối với bát thức, thực phẩm chính là các tri giác, các nhận thức, các tư tưởng, nói chung là thức thực. Nay nếu ta biết *điều phục các căn*, nuôi dưỡng chúng bằng các xúc cảm đứng đắn, *khi thấy chỉ thấy; khi nghe chỉ nghe*, chẳng để cho các tình cảm xen vào, thì việc ứng phó với hoàn cảnh bên ngoài sẽ trở nên điều hoà, suông sẻ. Đối với các thức, từ *nhân, nhĩ, ...* cho đến *ý thức*, ta chỉ thấu nhận vào các sự hiểu biết đứng đắn về hoàn cảnh chung quanh, chẳng để cho các tà kiến như *thân kiến, ngã kiến*, cùng các *vọng tưởng* xen vào, thì tâm thức ta sẽ sớm được thanh tịnh, quân bình và tĩnh lặng. Còn thức *mạt na* vốn hay *chấp ngã*, và *tạng thức a lại da*, vốn là nơi cái *Ngã* nằm tiềm phục, nếu chẳng được ta nuôi dưỡng hằng ngày với những ý nghĩ, những cố chấp, như "*chính Ta thấy, nghe*", "*chính Ta nghĩ như vậy*", "*điều này Ta nghĩ là đúng nhất*", v.v... thì chẳng bao lâu, bà "*Hoàng hậu Mạt na*" bị bỏ đói, "*Kho tàng A lại da*" thiếu tiếp tế sẽ trở nên vắng lờ lờ. Đó là chánh sách "*bần cùng hoá*" hai *thức* này trong tâm, để lần lần, tự chúng phải cùng với cái *Ta, cái Tự ngã*, mà rơi rụng, hoặc sớm biến thành *Trí, mạt na thức* hóa ra Bình đẳng tánh Trí, còn *A lại da thức* đổi thành Đại viên cảnh Trí.

* * *

[Đầu trang](#) | [Phần 1](#) | [Phần 2](#) | [Phần 3](#)

Chân thành cảm ơn Cư sĩ Thiện Nhựt đã gửi tặng bản vi tính (Bình Anson, 01-2003)

[\[Trở về trang Thư Mục\]](#)
last updated: 06-02-2003