

Tỳ-khuru Anālayo

**Tỉnh thức đối diện
với bệnh tật và cái chết**

BÌNH ANSON

biên dịch



NHÀ XUẤT BẢN TÔN GIÁO

TÌNH THỨC ĐỐI DIỆN
VỚI BỆNH TẬT VÀ CÁI CHẾT

Tỳ-khưu Anālayo

2016

TỈNH THỨC ĐỐI DIỆN
VỚI BỆNH TẬT VÀ CÁI CHẾT

Lời Phật dạy trong kinh văn nguyên thủy

Bình Anson

biên dịch

2023

NHÀ XUẤT BẢN TÔN GIÁO

Nguyên tác:

Anālayo, Bhikkhu. *Mindfully Facing Disease and Death, Compassionate Advice from Early Buddhist Texts*, Cambridge: Windhorse, 2016.

Phiên bản: 19/01/2024

MỤC LỤC

Chủ đề giáo thuyết trong mỗi chương	7
Tỳ-khưu Anālayo	9
Các chữ viết tắt	10
Giới thiệu	11
I. Đức Phật là vị y si tối thượng	17
II. Thân bệnh, tâm an	27
III. Mũi tên của đau khổ	45
IV. Đặc tính của bệnh nhân và người chăm sóc	57
V. Tiềm năng chữa bệnh của các giác chi	68
VI. Giảm đau trong tỉnh thức	82
VII. Chịu đựng cơn đau trong tỉnh thức	92
VIII. Tỉnh thức đối diện với bệnh tật	108
IX. Không sợ hãi khi lâm bệnh	118
X. Liều thuốc của minh quán	129
XI. Những lời dạy giải thoát từ một bệnh nhân	142
XII. Chương trình hành thiền chữa bệnh	156
XIII. Cái chết không thể tránh được	172
XIV. Tỉnh thức không sâu khổ	187
XV. Bốn tâm phạm trú lúc lâm chung	198
XVI. Hướng dẫn trên giường chết	211

XVII. Không chấp thủ và bệnh ở giai đoạn cuối đời	221
XVIII. Lời khuyên về chăm sóc giảm nhẹ	233
XIX. Chết trong tỉnh thức	245
XX. Tiềm năng giải thoát của cái chết	256
XXI. Sức mạnh của minh quán lúc lâm chung	270
XXII. Những lời cuối của một cư sĩ thành đạt	282
XXIII. Tiến trình nhập thiền của Đức Phật trước khi nhập diệt	292
XXIV. Quán tưởng về cái chết	302
Kết luận và các hướng dẫn hành thiền	319
Dẫn nhập	319
Các hướng dẫn hành thiền cho ngài Girimānanda	321
(1) Quán vô thường	326
(2) Quán vô ngã	328
(3) Quán bất tịnh	331
(4) Quán nguy hại	334
(5) Quán từ bỏ	338
(6) Quán ly tham	342
(7) Quán đoạn diệt	343
(8) Quán không ưa thích toàn thế giới	343
(9) Quán các hành là vô thường	344
(10) Quán hơi thở	346
Lời bạt – Gs Aming Tu	363



CÁC CHỦ ĐỀ GIÁO THUYẾT TRONG MỖI CHƯƠNG

- Chương 01: Tứ thánh đế và Bát chi thánh đạo, danh hiệu của Như Lai
- Chương 02: Năm uẩn chấp thủ, vị ngọt và nguy hại
- Chương 03: Bảy khuynh hướng ngũ ngầm và ba loại cảm thọ
- Chương 04: Bốn phạm trú
- Chương 05: Năm triền cái, bảy chi phân giác ngộ và cách tu dưỡng
- Chương 06: Bốn pháp lập niệm, pháp nhãn, và đạt thiên diệt
- Chương 07: Tâm quan trọng của chư thiên
- Chương 08: Bốn cấp bậc giác ngộ, năm hạ phần kiết sử, và tam vô lậu học
- Chương 09: Bốn chi phần Dự Lưu và ngũ giới
- Chương 10: Hai mươi loại thân kiến và ba lậu hoặc
- Chương 11: Vô ngã và sự khác biệt giữa Dự Lưu và giác ngộ hoàn toàn
- Chương 12: Bốn tướng điên đảo
- Chương 13: Phật Độc Giác và mười lực, bốn pháp vô sở úy của Như Lai
- Chương 14: Năm vô lậu học và ba mươi bảy chi phần đưa đến giác ngộ

- Chương 15: Vai trò các cõi trời
- Chương 16: Tam Bảo và đường đến quả Dự Lưu
- Chương 17: Ba tướng và bốn loại thức ăn
- Chương 18: Hạnh phúc được tinh luyện tiệm tiến
- Chương 19: Duyên sinh
- Chương 20: Chánh kiến lúc lâm chung
- Chương 21: Sáu căn
- Chương 22: Tầm quan trọng của Chuyển Luân Vương
- Chương 23: Bốn tầng thiên hữu sắc và bốn tầng thiên vô sắc
- Chương 24: Niệm chết



VỀ TÁC GIẢ

Tỳ-khuru Anālayo

Tỳ-khuru Anālayo sinh năm 1962 tại Đức. Sư xuất gia, thọ giới tỳ-khuru tại Sri Lanka vào năm 1995. Sư hoàn tất chương trình tiến sĩ Phật học tại Đại học Peradeniya, Sri Lanka, vào năm 2000, với luận án nghiên cứu chi tiết bài kinh Lập niệm (*Satipaṭṭhāna-sutta*). Luận án này sau đó được xuất bản tại Anh quốc vào năm 2003, với tựa đề *Satipaṭṭhāna: The Direct Path to Realization* (Pháp lập niệm: Con đường Trực tiếp đến Thực chứng). Sư tiếp tục chương trình hậu tiến sĩ tại Đại học Marburg, Đức quốc, nghiên cứu so sánh đối chiếu Trung bộ kinh của tạng Nikāya Pāli với các bài kinh tương đương từ nguồn Hán tạng, Sanskrit, và Đại tạng Tây tạng.

Hiện nay, Tỳ-khuru Anālayo là Giáo sư Phật học, lĩnh vực nghiên cứu chính là về Phật giáo Sơ kỳ, đặc biệt là các đề tài có liên quan đến tạng A-hàm, các pháp hành thiền, và vai trò của phụ nữ trong Đạo Phật. Sư đã viết trên 400 bài tham luận và 30 cuốn sách đã được xuất bản.

Ngoài các hoạt động nghiên cứu học thuật, Sư dành nhiều thời gian để hành thiền và hướng dẫn các khóa thiền ở châu Âu và Hoa Kỳ.



CÁC CHỮ VIẾT TẮT

AN	<i>Anguttara-nikāya</i> , Tăng chi bộ
CBETA	Chinese Buddhist Electronic Text Association (Hiệp hội Phật điện Điện tử Trung Hoa)
DĀ	<i>Dirgha-āgama</i> , Trường A-hàm (T 1)
DN	<i>Dīgha-nikāya</i> , Trường bộ
EĀ	<i>Ekottarika-āgama</i> , Tăng nhất A-hàm (T 125)
EĀ-2	<i>Ekottarika-āgama</i> , Tăng nhất A-hàm Biệt dịch (T 150)
Ka	<i>Kaṅgyur, Kanjur</i> , Cam-châu-nhi 甘珠爾 (Đại tạng kinh Tây tạng)
MĀ	<i>Madhyama-āgama</i> , Trung A-hàm (T 26)
MN	<i>Majjhima-nikāya</i> , Trung bộ
SĀ	<i>Samyukta-āgama</i> , Tạp A-hàm (T 99)
SĀ-2	<i>Samyukta-āgama</i> , Tạp A-hàm Biệt dịch (T 100)
SN	<i>Samyutta-nikāya</i> , Tương ưng bộ
T	Taishō, Đại Chính Đại tạng kinh (Hán tạng)
Vin	<i>Vinaya</i> , tạng Luật



GIỚI THIỆU

Có người đi đến, đứng bên cạnh, thấy người bộ hành này đi xa trên con đường dài, nửa đường mắc bệnh rất là khốn đốn, héo hắt, cô độc, không bạn bè, thôn xóm phía sau càng lúc càng xa mà thôn xóm phía trước thì chưa đến. Người ấy nghĩ: 'Nếu khách bộ hành kia có được người chăm sóc, từ giữa cánh đồng xa xôi dắt đến thôn ấp, cho uống thang thuốc hay, bồi dưỡng bằng đồ ngon mỹ diệu, được chăm sóc kỹ lưỡng; như vậy bệnh tình chắc chắn được giảm bớt.' Đó là người ấy có lòng thương xót, có lòng bi mẫn đối với người bệnh này. – (Trung A-hàm, MÃ 25)

Bệnh tật và cái chết là những sự kiện tất yếu trong cuộc sống của con người. Tuy nhiên, người ta thường không sẵn sàng đối diện với các sự kiện đó. Để chuẩn bị cho bản thân về những gì chắc chắn sẽ gặp vào một lúc nào đó, chúng ta cần phải học cách thức đối diện một cách khéo léo khi lâm bệnh và khi gần qua đời. Để hỗ trợ cho việc học tập đó, chúng ta có thể tìm đọc các bài kinh ghi lại lời dạy của Đức Phật và các đệ tử của Ngài trong các nguồn kinh điển Phật giáo Sơ kỳ.

Mục đích chính của cuốn sách này là cung cấp một bộ sưu tập các đoạn kinh văn trong các nguồn kinh điển đó, có liên quan đến các hướng dẫn để đối diện với bệnh tật và cái chết. Đoạn kinh trích ở trên có thể xem như là điểm khởi đầu sự nghiên cứu của tôi (Bhikkhu Anālayo) về

bệnh tật và cái chết. Chính lòng từ bi, cảm thông và những suy nghĩ tử tế như vậy khi nhìn thấy người khác bị đau đớn là những gì thúc đẩy chúng ta mong muốn giúp đỡ những người bị bệnh hoặc sắp chết. Tuy nhiên, để có thể làm được như vậy, điều tất yếu là chúng ta cũng phải học cách đối diện với bệnh tật và cái chết của chính mình. Đây là chủ đề thường xuyên được tôi đề cập đến trong suốt tập sách này.

Các đoạn được dịch trong tập sách có khi đề cập rõ ràng đến lòng bi mẫn (*anukampā*), như một phần của lời mời Đức Phật hoặc một trong những đệ tử của Ngài đến thăm viếng một người bị bệnh hoặc sắp chết. Có khi Đức Phật hoặc đệ tử của Ngài viếng thăm người bệnh mà kinh văn không nêu ra lòng bi mẫn, động lực tương tự cũng được hiểu ngầm như thế. Những người vì lòng bi mẫn như thế là các vị đệ tử A-la-hán hay các vị đệ tử xuất gia còn đang tu học, cũng như nhiều vị đệ tử cư sĩ tại gia khác. Trong giai đoạn Phật giáo Sơ kỳ, mối quan tâm từ bi của các vị đệ tử của Đức Phật là rất phổ biến để hỗ trợ những người bị bệnh nặng hoặc sắp qua đời.

Bốn sự thật cao quý, Tứ Thánh đế, giáo lý căn bản đầu tiên do Đức Phật ban bố sau khi giác ngộ, cung cấp một khuôn khổ cho quan điểm của Phật giáo Sơ kỳ về bệnh tật và cái chết. Bốn sự thật cao quý này được trình bày theo hình thức “mười hai chuyển”, trong đó, mỗi sự thật được trình bày qua ba giai đoạn: thị chuyển, chứng chuyển, và khuyến chuyển. Theo tinh thần đó, bố cục của tập sách cũng dựa theo con số mười hai, chia làm hai phần chính: phần đầu gồm mười hai chương dành cho chủ đề về bệnh tật và phần kế cũng gồm mười hai chương dành cho chủ đề về cái chết. Mỗi chủ đề được mở đầu bằng thảo luận về

bốn sự thật cao quý và kết thúc bằng các bài kinh về hành thiền. Phần kết luận của cuốn sách cung cấp các hướng dẫn thực tế về hành thiền. Các hướng dẫn này tổng hợp những điểm căn bản về hành thiền trình bày trong các chương trước, từ đó phục vụ cho nhu cầu học tập cách đối diện với bệnh tật và cái chết của chính mình, để rồi có thể trợ giúp những người khác trong những tình huống tương tự.

Chương 1 đưa ra một so sánh về việc Đức Phật dạy bốn sự thật cao quý và một vị y sĩ, từ đó nhấn mạnh đến định hướng thực dụng của giáo lý trọng tâm này trong tư tưởng Phật giáo như là một khuôn khổ cơ bản để đối diện với bệnh tật và cái chết. Chương 2 và 3 nhấn mạnh đến sự cần thiết phải giữ tâm trí không bị tác động bởi cơn đau của thể xác. Chương 4 trình bày các phẩm hạnh lý tưởng của bệnh nhân và người chăm sóc để giúp bệnh nhân phục hồi nhanh chóng. Những phẩm hạnh mang lại sức khỏe tinh thần thông qua sự giác ngộ là đề tài của Chương 5, tiếp theo là nhấn mạnh vào vai trò của niệm trong việc đối diện với cơn đau trong Chương 6, 7 và 8.

Chương 9 trình bày về giới đức của một hành giả giúp củng cố thái độ không sợ hãi khi bị bệnh và Chương 10 chuyển sang sự định tâm và tuệ quán vào thời điểm bị bệnh. Chương 11 trình bày các hướng dẫn của một vị trưởng lão đang lâm bệnh cho những người đến thăm hỏi về sức khỏe của vị ấy. Toàn bộ chương trình hành thiền cho một tu sĩ bị bệnh được trình bày trong Chương 12, dựa vào đó tôi sẽ có các hướng dẫn chi tiết trong phần kết luận của cuốn sách.

Đau buồn khi những người thân yêu qua đời là đề tài của Chương 13 và 14, qua đó tôi bắt đầu chuyển từ chủ đề

14 Tinh thức đối diện với bệnh tật và cái chết

về bệnh tật, đã trình bày trong mười hai chương đầu, sang chủ đề về cái chết trong mười hai chương còn lại. Qua đời bình an để tái sinh vào các cõi trời được đề cập trong Chương 15; Chương 16 trình bày các hướng dẫn phát triển tuệ quán lúc lâm chung. Chương 17 đề cập đến tác động của các liên hệ gia đình lúc cận tử; Chương 18 đưa ra những lời khuyên về chăm sóc giảm nhẹ và hướng dẫn bệnh nhân buông xả từng bước một để hướng đến Niết-bàn.

Chương 19 cung cấp hướng dẫn để chết trong tinh thức, các Chương 20 và 21 ghi nhận những trường hợp đặc tuệ giác ngay tại thời điểm lâm chung. Câu chuyện về sự qua đời của một vị đệ tử cư sĩ thành đạt được trình bày trong Chương 22. Chương 23 trình bày tiến trình nhập thiền của Đức Phật trước khi nhập diệt, và Chương 24 ghi lại lời khuyên của Đức Phật đến các vị đệ tử tu sĩ phải tinh tấn thường xuyên quán tưởng về cái chết và các hướng dẫn thực tế để thực hành.

Kết thúc hai chủ đề chính về bệnh tật và cái chết là chương Kết luận, với các hướng dẫn chi tiết về hành thiền dựa theo bài kinh trích dẫn trong Chương 12.

Như là một mô hình chung, một hay hai bài kinh được dịch và trình bày tiếp theo sau phần giới thiệu mở đầu của mỗi chương, và sau đó là phần thảo luận. Phần giới thiệu và thảo luận chỉ nhằm gợi ý, giúp người đọc phát triển thêm những suy tư của riêng họ về nội dung và ý nghĩa thực tiễn của bài kinh. Đa phần các bài kinh được chọn lựa từ các bộ A-hàm của Hán tạng, với vài bài kinh từ nguồn kinh tạng của Phật giáo Tây Tạng. Các bài kinh này đều có những bài kinh tương đương từ nguồn kinh tạng Pāli vốn đã được dịch và phổ biến rộng rãi ở phương Tây. Ý

định của tôi là để giới thiệu đến độc giả những bài kinh tương đương đó, từ ba nguồn kinh tạng của Phật giáo Sơ kỳ, để so sánh và bổ sung. Khi đề cập đến vấn đề đối diện với bệnh tật và cái chết, những giáo lý được ghi lại trong các bài kinh nguyên thủy đó cho thấy có sự đồng thuận chặt chẽ bên cạnh vài khác biệt thú vị về chi tiết.

Nguồn cảm hứng để biên soạn cuốn sách này là từ người bạn đạo và đồng nghiệp của tôi, Giáo sư Aming Tu ở Tu viện Cổ Pháp Sơn, Kim Sơn, Đài Loan. Là một giáo sư về Tin học và là một hành giả Thiên tông Đông độ, Giáo sư Aming Tu đã tìm thấy các bài kinh giảng về bệnh tật và cái chết trong các bộ A-hàm của Hán tạng là một nguồn lực hỗ trợ to lớn khi ông phải chịu đựng sự suy thoái cơ thể vì bệnh ung thư. Nhận thức được lợi ích mà ông có được từ những bài kinh này, ông ước muốn các lời giảng dạy đó được dịch và giải thích để phổ biến rộng rãi đến mọi người. Khi ông chia sẻ ý tưởng đó với tôi, tôi rất hoan hỷ làm theo và cuốn sách này là kết quả của kế hoạch mà chúng tôi cùng thực hiện. Trong Lời bạt ở cuối cuốn sách, Giáo sư Aming Tu chia sẻ kinh nghiệm cá nhân, mô tả các phương cách mà ông đã tìm thấy từ các bài kinh trong bộ A-hàm để giúp ông đối diện với bệnh tật và cái chết.



16 Tinh thức đối diện với bệnh tật và cái chết

CHƯƠNG I

ĐỨC PHẬT LÀ VỊ Y SĨ TỐI THƯỢNG

I.1 GIỚI THIỆU

Bài kinh được dịch trong chương này, tạo điểm khởi đầu cho toàn thể cuốn sách, trình bày so sánh Đức Phật với một vị y sĩ. Sự so sánh này rất ý nghĩa vì có liên quan đến giáo lý trung tâm của Đạo Phật: đó là Tứ Thánh đế, bốn sự thật cao quý. Các sự thật này có liên quan đến *dukkha*, một thuật ngữ có nhiều nghĩa, từ những gì đau đớn cho đến những gì có bản chất không thỏa lòng. Trong những công trình khảo cứu khác, tôi (Bhikkhu Anālayo) đã lập luận cho rằng nếu chỉ dịch *dukkha* là “suffering” (khổ) có thể tạo hiểu lầm. Vì thế, thay vì áp đặt một cách dịch theo quan điểm riêng của tôi, trong phần tiếp theo đây, tôi chỉ đơn giản dùng từ Pāli là *dukkha*. Bốn sự thật cao quý đó như sau:

- sự thật cao quý về *dukkha* (khổ đế),
- sự thật cao quý về sự phát sinh của *dukkha* (tập đế),
- sự thật cao quý về sự chấm dứt của *dukkha* (diệt đế),
- sự thật cao quý về con đường dẫn đến sự chấm dứt *dukkha* (đạo đế).

Theo truyền thống, đây là giáo lý mà Đức Phật sau khi đắc đạo đã truyền dạy cho các vị đệ tử đầu tiên. Giáo lý này dường như được mô phỏng theo một sơ đồ chẩn đoán trong y học cổ xưa của Ấn Độ. Mặc dù không có bằng

chúng chắc chắn rằng y học cổ xưa của Ấn Độ có một sơ đồ như thế, cũng cần nên nhớ rằng các tài liệu y học cổ truyền còn tồn tại ngày nay là được viết ra trong thời kỳ sau, so với các bài kinh giảng ban đầu của Đạo Phật. Cách trình bày trong bài kinh ở đây và nhiều bài kinh nguyên thủy khác cho thấy có lẽ sơ đồ chẩn đoán y học như thế đã phổ biến. Sự tương quan giữa chẩn đoán y học này và giáo thuyết trung tâm của Đạo Phật có thể hình dung như sau:

- bệnh: *dukkha*,
- tác nhân gây bệnh: sự phát sinh *dukkha*,
- lành bệnh: sự chấm dứt *dukkha*,
- chữa bệnh: con đường tám chánh.

Sự tương quan giữa Tứ Thánh đế với sự chẩn đoán y học qua bốn bước, và sự so sánh giữa Đức Phật và một vị y sĩ đã được ghi trong nhiều bài kinh. Ngoài bài kinh từ Tạp A-hàm được trích dịch trong chương này (SĀ 389), còn có hai bài kinh khác tồn tại trong Hán tạng (SĀ 254, T 219). Các trích đoạn có liên quan cũng được tìm thấy trong các bộ luận tiếng Sanskrit và tiếng Tây Tạng. Thêm vào đó, một phiên bản khác cũng được tìm thấy trong các mảnh rời tiếng Uighur (Duy Ngô Nhĩ), một loại ngôn ngữ cổ của Thổ Nhĩ Kỳ (Turkey), có lẽ là được dịch từ tiếng Hán. Theo quan điểm truyền bá văn bản, các phiên bản này được xếp vào hai nhóm chính, cho thấy rõ ràng rằng trên cơ bản, sự trình bày Đức Phật như là một y sĩ không phải chỉ là một phiên bản duy nhất được bảo tồn trong các thứ tiếng khác nhau. Thay vào đó, đã có ít nhất là hai dòng truyền tải riêng biệt để chứng thực cho bài kinh ở đây.

Mặc dù không tìm thấy bài kinh Pāli tương đương với bài kinh Tạp A-hàm này, các bài kinh Pāli khác thường

xuyên đề cập đến Đức Phật như là một vị thầy thuốc. Hơn nữa, bài kinh trong Tăng chi bộ (AN 5.194) minh họa cho việc xua tan nỗi sầu khổ của một người nhờ lắng nghe lời Phật dạy với ví dụ một người nhanh chóng khỏi bệnh nhờ có một y sĩ lành nghề. Tóm tắt, so sánh Đức Phật với một vị y sĩ và những lời giảng của Ngài như là phương pháp chữa bệnh là một chủ đề phổ biến trong các bài kinh nguyên thủy.

Giáo lý chính của Tứ Thánh đế là cung cấp nền tảng và khuôn khổ trong đó một giải pháp cho vấn đề cấp bách của bệnh tật và cái chết có thể được tìm thấy. Giáo lý ấy không phải chỉ cung cấp một khuôn khổ giúp con người đối diện với bệnh tật và cái chết, nhưng đồng thời cũng đưa ra một viễn cảnh vượt qua mọi loại phiền não do bệnh và chết. Viễn cảnh của mục tiêu tối hậu trong tu tập là điều kiện của một tâm trí hoàn toàn khỏe mạnh qua sự giác ngộ.

Trong bài kinh, Đức Phật tự gọi mình là Như Lai (*Tathāgata*), sử dụng một thuật ngữ phổ biến trong bối cảnh Ấn Độ cổ xưa, dành cho một người đã hoàn toàn thực chứng. Thuật ngữ này có thể được hiểu theo hai cách, để mô tả một người đã hoàn toàn giác ngộ như là người ấy “đến như thế” (như lai) hay “đi như thế” (như khứ). Cả hai đều hội tụ trong việc truyền đạt ý nghĩa về sự siêu việt triệt để, vượt qua những giới hạn thế gian của một người được gọi là Như Lai.

I.2 KINH VĂN

Lương Y (Tập A-hàm, SÁ 389)

Tôi nghe như vậy. Một thời, Phật trú trong vườn Lộc dã, Tiên nhân trú xứ (Isipatana), nước Ba-la-nại (Benares). Bấy giờ Thế Tôn nói với các tỳ-khưu:

“Có bốn pháp, nếu thành tựu thì được gọi là bậc đại y vương, đầy đủ các chi phần cần phải có. Những gì là bốn? Một là khéo biết bệnh; hai là khéo biết nguyên nhân của bệnh; ba là khéo biết cách đối trị bệnh; bốn là khéo biết trị bệnh, để về sau bệnh không còn tái phát nữa.

“Thế nào gọi là lương y khéo biết bệnh? Lương y biết rành các chủng loại bệnh như thế này thế kia; đó gọi là lương y khéo biết bệnh.

“Thế nào là lương y khéo biết căn nguyên của bệnh? Lương y biết rành bệnh này do gió gây nên, do đàm ẩm gây nên, nước nhớt nước dãi gây nên, khí lạnh gây nên, do các sự việc hiện tại gây nên, do thời tiết gây nên; đó gọi là lương y khéo biết căn nguyên của bệnh.

“Thế nào là lương y khéo biết cách đối trị bệnh? Lương y biết rành các loại bệnh, nên thoa thuốc, nên cho mưa, cho xổ, nên nhỏ mũi, nên xông, nên cho ra mồ hôi; và những cách đối trị đại loại như vậy; đó gọi là lương y khéo biết cách đối trị.

“Thế nào là lương y khéo biết trị bệnh rồi về sau bệnh không còn tái phát nữa? Lương y khéo trị tất cả mọi chứng bệnh, khiến dứt trừ hoàn toàn, vĩnh viễn không tái phát trở lại sau này nữa; đó gọi là lương y khéo biết trị bệnh không còn tái phát nữa.

“Như Lai, Ứng Cúng, Chánh Đẳng Chánh Giác là bậc Đại Y Vương đã thành tựu bốn đức, chữa lành bệnh chúng

sinh cũng lại như vậy. Bốn đức là gì? là Như Lai biết như thật đây là Khổ Thánh đế; biết như thật đây là Khổ tập Thánh đế; đã biết như thật đây là Khổ diệt Thánh đế, biết như thật đây là Khổ diệt đạo Thánh đế.

“Này các tỳ-khưu, các lương y thế gian không biết như thật cách đối trị đối với cội gốc sinh, không biết như thật cách đối trị đối với cội gốc lão, không biết như thật cách đối trị đối với cội gốc bệnh, không biết như thật cách đối trị đối với cội gốc tử, không biết như thật cách đối trị đối với cội gốc ưu, không biết như thật cách đối trị đối với cội gốc bi, không biết như thật cách đối trị đối với cội gốc não, không biết như thật cách đối trị đối với cội gốc khổ.

“Còn Như Lai, Ứng Cúng, Chánh Đẳng Chánh Giác là vị Đại Y Vương, biết như thật cách đối trị đối với cội gốc sinh, biết như thật cách đối trị đối với cội gốc lão, biết như thật cách đối trị đối với cội gốc tử, biết như thật cách đối trị đối với cội gốc ưu, biết như thật cách đối trị đối với cội gốc bi, biết như thật cách đối trị đối với cội gốc não, biết như thật cách đối trị đối với cội gốc khổ. Vì thế nên Như Lai, Ứng Cúng, Chánh Đẳng Chánh Giác được gọi là Đại Y Vương.”

Phật nói kinh này xong, các tỳ-khưu sau khi nghe những gì đức Phật đã dạy, hoan hỷ phụng hành.

I.3 THẢO LUẬN

Mối tương quan giữa Tứ Thánh đế và một sơ đồ chẩn đoán trong lĩnh vực y học làm tăng thêm ý nghĩa thực dụng cho giáo lý trung tâm mà Đức Phật truyền dạy sau khi thành đạo. Giáo lý này bắt đầu bằng cách thừa nhận rõ ràng rằng có một sự khó chịu, không thoải mái (*dis-ease*,

khổ) trong cuộc sống. Sự kiện này trở nên hiển nhiên khi ta bị bệnh hoặc già đi, và càng rõ rệt hơn khi ta phải đối diện với cái chết của chính mình hay của người khác.

Nhưng ngay cả trong những trường hợp khác, sự “khó chịu” này cũng xảy ra liên tục, bởi vì cho dù ta có cảm giác khoái lạc trong hiện tại, nó không duy trì lâu dài. Sớm hay muộn gì nó cũng sẽ chấm dứt, và do đó không thể cho ta một cảm giác hài lòng lâu dài. Không phải lúc nào ta cũng được những gì mình mong muốn, thay vào đó là thường phải trải qua những thất vọng về những trải nghiệm mà mình không mong muốn. Có những lúc ta phải xa lìa những người mình yêu mến và phải ở gần những người mình không ưa thích. Giáo lý đầu tiên của Đạo Phật về sự thật cao quý thứ nhất tổng hợp tất cả các vấn đề đó vào một thuật ngữ duy nhất: *dukkha* (khổ đế).

Trong khi sự thật cao quý đầu tiên là nhận thức thành thật về *dukkha*, sự thật thứ hai chỉ ra rằng chính mình tạo ra *dukkha* cho mình (tập đế). Mặc dù ai cũng muốn được hạnh phúc và thoải mái, nhưng cách mà nhiều người cố gắng để đạt được điều đó lại là không khéo léo. Người ấy bám víu và khao khát, và kết quả là phải chịu đau khổ, chính xác là vì sự bám víu và khao khát ấy.

Sau khi lưỡng cống nhận ra rằng chính lòng tham ái của mình đã đóng góp đáng kể vào sự trải nghiệm *dukkha*, sự thật cao quý thứ ba cho thấy có thể có phương án thay thế cho tình trạng khó khăn này (diệt đế). Đó là làm thế nào để tạo điều kiện không có tham ái để tâm trí trở nên hoàn toàn khỏe mạnh trong mọi phương diện bằng cách vượt qua các ảnh hưởng của những gì không thiện lành. Với những tương đồng của y khoa, sự thật cao quý thứ ba này cho thấy rõ ràng rằng quan niệm của Phật giáo Sơ kỳ

về sự lành mạnh của tâm trí vượt xa những gì mà tâm lý học hiện đại xem như là một tình trạng lành mạnh của tâm trí.

Sự thật cao quý thứ tư (đạo đế) vạch ra con đường thực tế cần phải tu tập để đạt đến điều kiện của một tâm trí lành mạnh. Con đường này gọi là Bát chi Thánh đạo có tám phần tử hỗ trợ cho nhau để phát triển tâm ý:

- chánh kiến,
- chánh tư duy,
- chánh ngữ,
- chánh nghiệp,
- chánh mạng,
- chánh tinh tấn,
- chánh niệm,
- chánh định.

Dựa trên sự đánh giá sơ bộ về bốn sự thật cao quý, hành giả thiết lập *chánh kiến*, theo nghĩa có một cái nhìn về tình trạng khó khăn của mình và của người khác, và khả năng có thể ra khỏi sự khó khăn này. Đây gọi là có cái nhìn “chánh” hay “đúng”. Thực thi cái nhìn chân chánh hay đúng đắn như thế sẽ chống lại việc bị ám ảnh bởi những hành động sai trái của người khác hay là sự bất công của những hoàn cảnh bất lợi. Thay vào đó, chánh kiến giúp tập trung những gì có thể làm được trong hoàn cảnh hiện tại, nhất là để giúp hành giả giảm thiểu sự bám víu và chấp trước của mình.

Trong tình huống thực tế khi phải đối diện với một trải nghiệm sâu khổ hay đau đớn, hành giả bắt đầu nhận thức thẳng thắn rằng đây chính là biểu hiện của *dukkha*. Tiếp đến, nhận thức được mức độ mình đóng góp vào sự đau

khổ đó, bằng bất cứ cách nào. Điều này đòi hỏi một sự can đảm và thành thật. Tuy nhiên, sẽ có phần thưởng ngay lập tức là khi hành giả chịu trách nhiệm về những gì mình đã hay đang làm, hành giả có được sức mạnh để “tháo gỡ”, để thay đổi và tìm ra lối thoát. Điều chỉnh để thay đổi tạo ra tác động đáng kể trong tình huống trước mắt đôi khi đòi hỏi một sự tiếp cận dần dần, một con đường tu tập. Tuy nhiên, có được một tầm nhìn cơ bản như thế và luôn duy trì nó, dựa trên sự hiểu biết rằng chính mình là đồng lõa tạo ra *dukkha* cho mình, hành giả từng bước đi đúng hướng. Các điều này có liên quan thế nào đến sự đau khổ sẽ được giải trình trong các chương kế tiếp.

Theo cách này, triển vọng chữa bệnh do chánh kiến thúc đẩy hành giả có sự suy nghĩ đúng (*chánh tư duy*), lời nói và việc làm đúng (*chánh ngữ và chánh nghiệp*), và ngay cả khi hành giả kiểm sống qua chánh mạng. Triển vọng đó cũng giúp cho một sự tu tập tâm ý có hệ thống, đòi hỏi phải có nỗ lực đúng (*chánh tinh tấn*) để đẩy lùi các điều kiện tâm ý bất thiện, có *chánh niệm* để biết rõ tình trạng tâm trí, và sự an định của tâm khi có *chánh định*.

Trong các yếu tố kể trên, đặc biệt là chánh niệm qua dạng thức thiết lập bốn cơ sở, bốn *satipaṭṭhāna* hay bốn pháp lập niệm, có liên quan đáng kể để đối diện với bệnh tật và cái chết. Tầm quan trọng của chánh niệm trong khía cạnh này sẽ được đề cập nhiều lần trong các chương kế tiếp, cho thấy tiềm năng của việc thực hành chánh niệm sẽ giúp chữa lành và giúp đối diện với cơn đau, vốn được công nhận trong tư tưởng của Phật giáo Sơ kỳ. Tuy nhiên, chức năng của chánh niệm như là một khía cạnh tích hợp của Bát chi Thánh đạo còn đi xa hơn. Mục đích của nó là

mang lại thành tựu về sức khỏe tinh thần toàn vẹn bằng cách xóa bỏ mọi phiền não trong tâm trí qua sự giác ngộ.



Phụ đính – Kinh văn liên quan

1) Bà-la-môn Kāraṇapālī (Tăng chi bộ, AN 5.194)

... Tôn giả Piṅgiyānī tán thán Đức Thế Tôn với bà-la-môn Kāraṇapālī:

“Thưa Tôn giả Kāraṇapālī, (...) ví như một người bị bệnh, khổ đau, bị trọng bệnh, rồi có vị lương y lập tức chữa cho khỏi bệnh. Cũng vậy, khi đã được nghe pháp của Tôn giả Gotama, như kệ kinh (*discourses*), phúng tụng (*mixed proses*), ký thuyết (*expositions*), vị tăng hữu pháp (*amazing accounts*), khi ấy, sâu, bi, khổ, ưu, não đều đi đến tiêu diệt.” (...)

2) Các đoạn kinh văn khác:

Bài kinh Lương Y (SẢ 389) không có kinh tương đương trong tạng Nikāya. Tuy nhiên, có những đoạn kinh, trong đó Đức Phật tự xưng là *Vô thượng Y vương* như sau:

“Bậc Chánh Giác ra đời,
Thật thiên nan vạn nan!
Ta là bậc Chánh Giác,
Bậc Y vương vô thượng,
Ôi, tôn giả phạm chí!”
– (Kinh Sela, MN 92, Sn 3.7)

Một đoạn kinh khác trong tập Phật thuyết như vậy (*Itivuttaka*) thuộc Tiểu bộ:

26 *Tình thức đối diện với bệnh tật và cái chết*

“Này các tỳ-khưu, Ta là vị bà-la-môn, đáp ứng các yêu cầu xin giáo pháp vào mọi lúc, luôn luôn có bàn tay trong sạch, mang thân mạng cuối cùng, là vị y sĩ phẫu thuật vô thượng.” – (It 4.100)



CHƯƠNG II

THÂN BỆNH, TÂM AN

II.1 GIỚI THIỆU

Dựa trên quan điểm chẩn đoán bệnh của Tứ Thánh đế (SN 22.1, EĀ 13.4), có nhiều cách tiếp cận khác nhau để có thể xử lý tình trạng bệnh tật và đau đớn. Có những bài kinh phân tích thân và tâm, dù có liên hệ nhưng không nhất thiết phải là những phần tử kết hợp để tạo ra cảm nghiệm đau đớn. Trong các bài kinh này, Đức Phật dạy sự phân biệt này cho một đệ tử trong tuổi già. Ngài dạy rằng cho dù thân có bệnh, không nhất thiết tâm phải bệnh theo. Do đó, chúng ta phải nỗ lực càng nhiều càng tốt tránh dùng để tâm phải đau khổ cùng với thân.

Điều này cung cấp một ứng dụng thực tế của quan điểm chữa bệnh qua chánh kiến, sẽ được thảo luận trong chương cuối của cuốn sách, và đồng thời là điểm căn bản cho những gì được trình bày trong các chương tiếp theo. Ngoài việc chăm sóc cơ thể với sự trợ giúp của các hình thức chăm sóc y tế hiện đại hoặc truyền thống, có một phạm vi đáng kể để huân tập tâm ý để nó cũng không bị bệnh. Việc huân tập như thế không chỉ giúp giảm bớt bất kỳ đau khổ về tinh thần, mà còn tạo ra một cơ hội đáng kể để hỗ trợ việc phục hồi thể chất.

Các bài kinh trích dẫn trong chương này là trong Tạp A-hàm (SĀ 107), với các bài kinh tương ứng trong Tương

ưng bộ (SN 22.1) và trong Tăng nhất A-hàm (EĀ 13.4). Ba bài kinh đều ghi rằng sau khi Đức Phật tuyên bố ngắn gọn rằng chúng ta đừng để tâm bệnh theo với thân, vị đại đệ tử của Ngài là Trưởng lão Sāriputta (Xá-lợi-phất) đã giải thích thêm với nhiều chi tiết về tuyên bố này.

Trong những bài nguyên thủy khác, ngài Sāriputta được xem như có vai trò giữ cho bánh xe Pháp tiếp tục chuyển động sau khi được Đức Phật cho lăn bánh lần đầu tiên. Ý tưởng về việc lăn bánh xe Pháp liên quan đến giáo lý đầu tiên của Đức Phật về bốn sự thật cao quý được đề cập trong chương trước. Ví dụ hiện tại cung cấp một minh họa phù hợp về vai trò của ngài Sāriputta, trong việc giữ cho bánh xe Pháp của Đức Phật tiếp tục chuyển lăn, vì ngài khéo léo giảng rộng những gì Đức Phật đã dạy ngắn gọn, giải thích chi tiết cho những ai đang bị đau đớn thể xác. Người nhận được sự chỉ dẫn ngắn gọn của Đức Phật và lời giải thích chi tiết của ngài Sāriputta là ông Nakula (Na-câu-la), một đệ tử cư sĩ lớn tuổi, được biết đến trong các bài kinh Pāli với tên là “bố Nakula”, Nakulapitā. Theo Chú giải Pāli, ông đã từng là cha của Đức Phật trong nhiều kiếp trước.

II.2 KINH VĂN

Trưởng giả Na-câu-la (Tập A-hàm, SA 107)

Tôi nghe như vậy. Một thời, Phật ở trong rừng sâu Lộc dã, tại núi Thiết-thủ-bà-la, thuộc nước Bà-kỳ. [1] Bấy giờ có trưởng giả Na-câu-la [2] đã một trăm hai mươi tuổi, già nua, các căn suy nhược, yếu đuối, bệnh khổ mà vẫn muốn diện kiến Đức Thế Tôn, cùng các tỳ-khưu thân quen đáng

kính trước đây. Ông đến chỗ Phật, đánh lễ dưới chân, rồi lui ngồi sang một bên, bạch Phật:

“Bạch Thế Tôn, nay con đã già nua, yếu đuối, bệnh khổ, tự gắng sức đến yết kiến Đức Thế Tôn cùng các vị tỳ-khưu thân quen đáng kính trước đây. Xin Đức Thế Tôn vì con mà nói pháp khiến cho con luôn luôn được an lạc.”

Bấy giờ, Đức Thế Tôn bảo gia chủ Na-câu-la:

“Lành thay! Gia chủ, thật sự ông đã già nua, các căn suy nhược, yếu đuối bệnh hoạn, mà có thể tự mình đến diện kiến Như Lai cùng các tỳ-khưu thân quen đáng kính khác. Gia chủ nên biết, ở nơi thân khổ hoạn này mà tu học thân không khổ hoạn.”

Bấy giờ, Đức Thế Tôn vì gia chủ Na-câu-la, khai mở, chỉ dạy, soi sáng, làm cho hoan hỷ [3] rồi ngồi im lặng. Sau khi gia chủ Na-câu-la nghe những gì Đức Phật đã dạy, tùy hỷ vui mừng, lễ Phật mà lui.

Lúc ấy, Tôn giả Xá-lợi-phất đang ngồi dưới một bóng cây cách Phật không xa. Gia chủ Na-câu-la đến chỗ Tôn giả Xá-lợi-phất, đánh lễ dưới chân, rồi lui ngồi sang một bên. Tôn giả Xá-lợi-phất hỏi gia chủ:

“Hiện tại các căn của gia chủ vui vẻ, nhan sắc sáng tươi, có phải đã nghe pháp sâu xa từ nơi Thế Tôn rồi chăng?”

Gia chủ Na-câu-la bạch ngài Xá-lợi-phất:

“Hôm nay Đức Thế Tôn vì con mà nói pháp, khai mở, chỉ dạy, soi sáng, làm cho hoan hỷ; vì nước pháp cam lộ rưới vào thân tâm con, cho nên nay các căn của con vui vẻ, nhan sắc sáng tươi.”

Tôn giả Xá-lợi-phất hỏi gia chủ:

“Đức Thế Tôn đã vì ông nói những pháp gì, khai mở, chỉ dạy, soi sáng, làm cho hoan hỷ, thấm nhuần nước cam lộ?”

Gia chủ Na-câu-la bạch ngài Xá-lợi-phất:

“Con đến chỗ Thế Tôn, bạch Thế Tôn rằng: ‘Con đã già nua, yếu đuối, khổ hoạn, tự con đến diện kiến Đức Thế Tôn cùng các tỳ-khưu thân quen đáng kính.’ Đức Phật bảo con: ‘Lành thay! Gia chủ, thật sự ông đã già nua, các căn suy nhược, yếu đuối bệnh hoạn, mà có thể tự mình đến diện kiến Như Lai cùng các tỳ-khưu thân quen đáng kính khác. Gia chủ nên biết, ở nơi thân khổ hoạn này mà tu học thân không khổ hoạn.’ Đức Thế Tôn đã vì con nói pháp như vậy, khai mở, chỉ dạy, soi sáng, làm cho hoan hỷ, thấm nhuần nước cam lộ.”

Tôn giả Xá-lợi-phất hỏi gia chủ:

“Vừa rồi sao ông không hỏi lại Đức Thế Tôn, thế nào là thân bị bệnh khổ và tâm bị bệnh khổ? Thế nào là thân bị bệnh khổ nhưng tâm không bị bệnh khổ?”

Gia chủ đáp:

“Vi lý do này nên con đến gặp Tôn giả, xin vì con nói tóm lược pháp yếu.”

Tôn giả Xá-lợi-phất bảo gia chủ:

“Lành thay! Gia chủ, nay ông hãy lắng nghe, tôi sẽ vì ông mà nói. Kẻ phàm phu ngu si không học, không biết như thật về sự tập khởi của sắc, sự diệt tận của sắc, sự tai hại của sắc, vị ngọt của sắc, sự xuất ly sắc. Vì không biết như thật nên ái lạc sắc, nói rằng sắc là ngã, là ngã sở, rồi chấp thủ, nhiếp thủ. Khi sắc này hoặc bị hư hoại, hoặc bị biến đổi, tâm cũng tùy theo mà biến chuyển, khổ não liên sinh. Khi khổ não đã sinh thì phát sinh sợ hãi, chướng

ngại, tiếc nuối, lo nghĩ, buồn khổ, tham luyến. Đối với thọ, tưởng, hành, thức cũng như thế. Đó gọi là bệnh khổ của thân và tâm.

“Thế nào là thân bị bệnh khổ mà tâm không bị bệnh khổ? Đa văn thánh đệ tử biết như thật về sự tập khởi của sắc, về sự diệt tận của sắc, về vị ngọt của sắc, về sự tai hại của sắc, về xuất ly của sắc. Khi đã biết như thật rồi thì không sinh ra ái lạc, thấy sắc là ngã, hay ngã sở. Khi sắc này hoặc bị hư hoại, hoặc bị biến đổi, tâm cũng không thay đổi theo để sinh ra khổ não. Khi tâm không thay đổi theo để sinh ra khổ não thì không sợ hãi, chướng ngại, tiếc nuối, lo nghĩ, buồn khổ, tham luyến. Đối với thọ, tưởng, hành, thức cũng như thế. Đó gọi là thân bị bệnh khổ nhưng tâm không bị bệnh khổ.”

Khi Tôn giả Xá-lợi-phất nói pháp này, gia chủ Na-câu-la đạt được mắt pháp trong sạch. [4] Bấy giờ, gia chủ Na-câu-la thấy pháp, đắc pháp, biết pháp, thâm nhập pháp, vượt qua được mọi sự hồ nghi mà không do ai khác, ở trong chánh pháp tâm đạt được vô sở úy, rời từ chỗ ngồi đứng dậy sửa lại y phục, chấp tay bạch Tôn giả Xá-lợi-phất:

“Con đã vượt qua, đã được độ thoát. Nay con xin nương về Tam bảo Phật, Pháp, Tăng, làm người ưu-bà-tắc, xin ngài chứng biết cho con. Nay con xin nguyện suốt đời nương về Tam bảo.”

Sau khi gia chủ Na-câu-la đã nghe những gì Tôn giả Xá-lợi-phất nói, rồi tùy hỷ hoan hỷ, làm lễ ra đi.

Ghi chú:

[1] Thiết-thủ-bà-la sơn Lộc dã thâm lâm 設首婆羅山鹿野深林; Pāli: *Susum̐māragira Bhesakalāvana Migadāya*,

trong núi Cá sấu, rừng Kinh sợ, chỗ nuôi hươu. Bà-kỳ quốc 婆祇國; Pāli: *Bhaggesu*, ở giữa những người Bhagga.

[2] Na-câu-la trưởng giả 那拘羅長者; Pāli: *Nakulapitā gahapati*, gia chủ, cha Nakula. Bài kinh này thêm chi tiết lúc đó ông được 120 tuổi.

[3] Thị, giáo, chiếu, hỷ, 示教照喜: thứ tự thuyết pháp của Phật.

[4] Pháp nhãn 法眼: *Dhammacakkhu*. Vị mở pháp nhãn là vị đắc quả Dự lưu.

II.3 THẢO LUẬN

Ba bài kinh không thống nhất về kết quả của các lời dạy của Đức Phật và của ngài Sāriputta. Chỉ có bản kinh trong Tạp A-hàm (SĀ 107) cho biết ông Nakula đã đạt được con mắt của Pháp – mở Pháp nhãn, có nghĩa là ông đắc quả Dự Lưu. Đây là quả vị đầu tiên trong bốn quả vị thánh trong kinh điển Phật giáo Sơ kỳ, mà tôi sẽ trình bày trong Chương 8, Tỉnh thức trước bệnh tật.

Mặc dù có sự khác biệt về kết quả cuối cùng mà ông Nakula đạt được, lời giải thích của ngài Sāriputta trong ba bài kinh đều liên quan đến năm thủ uẩn, đó là: Sắc, thọ, tưởng, hành và thức.

Năm uẩn để chấp thủ này tiêu biểu cho các yếu tố khác nhau mà chúng ta có khuynh hướng chấp vào đó như là “Ngã” hay “Tôi”. Chúng ta thường dựa vào thân thể, hay sắc uẩn, cho rằng đó là nơi chốn của tôi: “nơi này là Tôi – *where I am*”. Thọ uẩn là các cảm thọ sướng, khổ, không sướng không khổ là nguyên nhân gây ra ảo tưởng “như thế này là Tôi – *how I am*”. Tưởng uẩn là sự nhận thức kết

hợp những dữ liệu qua giác quan với nhận định dựa theo kinh nghiệm và sự hiểu biết tích lũy, để tạo ra một phần lớn những gì ta nghĩ “cái này là Tôi – *what I am*”. Hành uẩn tiêu biểu cho các ý định tạo tác, cách thức mà ta phản ứng với những gì đang xảy ra dựa theo các duyên trong quá khứ của bản thân, và do đó, bằng một cách thức cụ thể điều này chuẩn bị đầy đủ cho sự tạo tác “tại sao Tôi là – *why I am*”. Cuối cùng, thức uẩn tiêu biểu cho sự trải nghiệm và nhận biết, để tạo thành ý nghĩ “bởi thế Tôi là – *whereby I am*”.

Bám víu vào cảm giác “Tôi là”, phát khởi tự nhiên trong mối quan hệ với mỗi uẩn trong năm uẩn này, sẽ đưa đến thất vọng và xung đột ngay khi mọi việc không diễn ra như ý muốn. Không thể phủ nhận có niềm vui khi xuất phát từ cảm giác “Tôi là” khi cơ thể khỏe mạnh, cảm thọ dễ chịu, nhận thức thú vị được hoan nghênh, các tạo tác đạt được kết quả mà ta mong muốn, và ý thức biết được những trải nghiệm dễ chịu. Đây là “sự hài lòng, vị ngọt” (*assāda*) mà các bài kinh thường đề cập có thể được tìm thấy trong mối quan hệ với mỗi uẩn này.

Tuy nhiên, “vị ngọt” ấy đi kèm với “nguy hại” (*ādinava*). Mối nguy hại này dựa trên thực tế đơn giản là mọi thứ trên đời đều phải thay đổi. Mọi thứ phát sinh và sớm hay muộn gì cũng chấm dứt; chúng là vô thường. Khi những gì hài lòng và dễ chịu chấm dứt, những gì phát sinh tiếp theo sẽ khác đi, và có thể nó sẽ kém hài lòng hơn và kém dễ chịu hơn. Ta bám víu vào năm uẩn với những vị ngọt nhiều chừng nào, ta sẽ buồn rầu và đau khổ nhiều chừng ấy khi chúng thay đổi và trở thành khác đi.

Để thoát ra tình trạng khó khăn này, ta cần phải có sự hiểu biết về bản chất thật sự của từng uẩn trong năm uẩn.

Đây là sự khác biệt cơ bản được mô tả trong bài kinh giữa một kẻ vô văn phàm phu và một vị thánh đệ tử đa văn. Gọi là những kẻ phàm phu vô văn vì họ không quen thuộc với các lời dạy đưa đến giải thoát như các lời giảng dạy trong bài kinh. Vì không được hướng dẫn như thế, và do đó không biết cách phát triển tuệ giác, họ đắm chìm trong vô minh và từ đó có những phản ứng điên cuồng khi đối mặt với những thăng trầm trong cuộc sống.

Ngược lại, vị đệ tử đa văn được học tập theo những lời dạy, tương tự như những lời dạy cho ông Nakula trong bài kinh, có thể tự mình nhập vào dòng thánh giải thoát bằng cách tu dưỡng trí tuệ và thoát ra khỏi những sự điên rồ do vô minh gây ra. Cụ thể, họ học cách thấy rõ ràng rằng sắc, thọ, tưởng, hành và thức là những hiện tượng vô thường, luôn luôn biến đổi. Do đó, họ thấy được rằng những vị ngọt do năm uẩn đem đến lúc nào cũng kèm theo nguy cơ đeo bám và chấp trước, dẫn đến hoạn khổ (*dukkha*) khi các điều kiện tạo ra vị ngọt thay đổi và trở thành khác đi. Sự hiểu biết này là mảnh đất màu mỡ trên đó tự do thoát khỏi bám chấp và giảm thiểu chấp ngã được vun trồng. Từ đó, tạo ra khả năng duy trì một tâm trí bình thản xả ly ngay cả khi đang trải qua cơn đau đốn thân xác và các cơn bệnh nghiêm trọng.

Về mặt thực tế, khi cơn đau dữ dội xuất hiện, thay vì chạy theo khuynh hướng tự nhiên là xem cơn đau này là “của tôi”, làm nảy sinh mọi nỗi sợ hãi lo lắng về những gì cơn đau này đang tác động trên “tôi” bây giờ và sẽ ảnh hưởng gì cho tương lai “của tôi”, ta có thể thử tập chỉ đơn thuần tinh thức ghi nhận những cảm giác đau đốn thể xác đang thay đổi liên tục. Bằng cách duy trì nhận thức từng thời khắc hiện tại về những cảm giác đau đốn, không xem

chúng như là “của tôi” để phản ứng lại trong tâm, ta có thể tránh được phần lớn những phiền não trong tâm trí do cơn đau thể xác. Đây là phương cách giúp tâm trí dần dần làm quen với cách thức không bị đau khổ cùng với thân thể.



Phụ đính – Kinh văn liên quan

1) *Nakulapitā (Tương ưng bộ, SN 22.1)*

Như vậy tôi nghe. Một thời Thế Tôn sống giữa dân chúng Bhagga tại vườn Nai trong rừng Bhesakaḷā, ngoại thành Sumsumāragira. [1] Rồi gia chủ Nakulapitā đi đến Thế Tôn. [2] Sau khi đến, đánh lễ Thế Tôn rồi ngồi xuống một bên. Ngồi xuống một bên, gia chủ Nakulapitā bạch Thế Tôn:

“Bạch Thế Tôn, con đã già, tuổi lớn, trưởng lão, cao niên, đã gần hết tuổi thọ, thân bệnh hoạn, luôn luôn ốm đau. Bạch Thế Tôn, con không được thường thấy Thế Tôn và các vị tỳ-khưu đáng kính. Bạch Thế Tôn, mong Thế Tôn giảng dạy cho con. Bạch Thế Tôn, mong Thế Tôn chỉ bảo cho con. Nhờ vậy, con được hạnh phúc, an lạc lâu dài.”

“Thật sự là vậy, này gia chủ. Thật sự là vậy, này gia chủ. Thân của gia chủ là bệnh hoạn, ốm đau, yếu ớt. Ai mang cái thân này lại tự cho là không bệnh, dù chỉ trong một giây phút, người ấy phải là người ngu. Do vậy, gia chủ cần phải học tập như sau: ‘Dù cho thân tôi có bệnh, tâm sẽ không bị bệnh’. Như vậy, gia chủ cần phải học tập.”

Rồi gia chủ Nakulapitā sau khi hoan hỷ, tín thọ lời Thế Tôn dạy, từ chỗ ngồi đứng dậy, đánh lễ Thế Tôn, thân bèn hữu hướng về Ngài, đi đến Tôn giả Sāriputta. Sau khi đến,

đánh lễ Tôn giả Sāriputta rồi ngồi xuống một bên. Tôn giả Sāriputta nói với gia chủ Nakulapitā đang ngồi một bên:

“Này gia chủ, tịch tịnh là các căn của gia chủ, thanh tịnh và trong sáng là sắc diện của gia chủ. Có phải hôm nay gia chủ đến gặp Thế Tôn, được nghe pháp thoại?”

“Làm sao không thể như vậy được, thưa Tôn giả? Hôm nay, thưa Tôn giả, con được rưới với nước bất tử, nhờ Thế Tôn giảng cho pháp thoại.”

“Như thế nào, này gia chủ, gia chủ được rưới với nước bất tử, nhờ Thế Tôn giảng cho pháp thoại?”

“Ở đây, thưa Tôn giả, con đi đến Thế Tôn; sau khi đến, đánh lễ Thế Tôn rồi ngồi xuống một bên. Ngồi xuống một bên, thưa Tôn giả, con bạch Thế Tôn: ‘Bạch Thế Tôn, con đã già, tuổi lớn, trưởng lão, cao niên, đã đạt đến tuổi thọ, thân bệnh hoạn, luôn luôn ốm đau. Bạch Thế Tôn, con không được thường thấy Thế Tôn và các tỳ-khưu đáng kính. Bạch Thế Tôn, mong Thế Tôn giảng dạy cho con. Bạch Thế Tôn, mong Thế Tôn chỉ bảo cho con. Nhờ vậy, con được hạnh phúc, an lạc lâu dài.’

“Được nghe nói vậy, thưa Tôn giả, Thế Tôn nói với con: ‘Thật sự là vậy, này gia chủ. Thật sự là vậy, này gia chủ. Thân của gia chủ là bệnh hoạn, ốm đau, yếu ớt. Ai mang cái thân này lại tự cho là không bệnh, dù chỉ trong một giây phút, người ấy phải là người ngu. Do vậy, gia chủ cần phải học tập như sau: Dù cho thân tôi có bệnh, tâm sẽ không bị bệnh. Như vậy, gia chủ cần phải học tập.’

“Như vậy, thưa Tôn giả, con được rưới với nước bất tử, nhờ Thế Tôn giảng cho pháp thoại.”

“Nhưng này gia chủ, gia chủ có hỏi thêm Thế Tôn như sau: ‘Cho đến như thế nào, bạch Thế Tôn, là thân bệnh và

tâm cũng bệnh? Cho đến như thế nào là thân bệnh nhưng tâm không bệnh?”

“Thưa Tôn giả, con từ nơi thật xa đi đến đây để nghe chính Tôn giả Sāriputta giải thích ý nghĩa của lời nói này. Lành thay, nếu được Tôn giả Sāriputta giải thích ý nghĩa của lời nói này.”

“Vậ này gia chủ, hãy lắng nghe và khéo suy nghiệm, ta sẽ nói.”

“Thưa vâng, Tôn giả. Gia chủ Nakulapitā vâng đáp Tôn giả Sāriputta.”

Tôn giả Sāriputta nói như sau:

“Thế nào, này gia chủ, là thân bệnh và tâm cũng bệnh? Ở đây, này gia chủ, có kẻ vô văn phạm phu không thấy rõ các bậc thánh, không thuần thực pháp của các bậc thánh, không tu tập pháp của các bậc thánh, không thấy rõ các bậc chân nhân, không thuần thực pháp của các bậc chân nhân, không tu tập pháp của các bậc chân nhân, quán sắc như là tự ngã, hay tự ngã như là có sắc, hay sắc ở trong tự ngã, hay tự ngã ở trong sắc. Vị ấy sống với ám ảnh: ‘Sắc là ta, sắc là của ta.’ Trong khi sống như vậy, sắc biến hoại, đổi khác. Do sắc biến hoại, đổi khác, nên vị ấy khởi lên sầu, bi, khổ, ưu, não.

“Vị ấy quán thọ như là tự ngã, hay tự ngã như là có thọ, hay thọ ở trong tự ngã, hay tự ngã ở trong thọ. Vị ấy sống với ám ảnh: ‘Thọ là ta, thọ là của ta.’ Trong khi sống như vậy, thọ biến hoại, đổi khác. Do thọ biến hoại, đổi khác, nên vị ấy khởi lên sầu, bi, khổ, ưu, não.

“Vị ấy quán tưởng như là tự ngã, hay tự ngã như là có tưởng, hay tưởng ở trong tự ngã, hay tự ngã ở trong tưởng. Vị ấy sống với ám ảnh: ‘Tưởng là ta, tưởng là của ta.’

Trong khi sống như vậy, tướng biến hoại, đối khác. Do tướng biến hoại, đối khác, nên vị ấy khởi lên sầu, bi, khổ, ưu, não.

“Vị ấy quán các hành như là tự ngã hay tự ngã như là có các hành, hay các hành ở trong tự ngã, hay tự ngã ở trong các hành. Vị ấy sống với ám ảnh: ‘Hành là ta, hành là của ta.’ Trong khi sống như vậy, hành biến hoại, đối khác. Do hành biến hoại, đối khác, nên vị ấy khởi lên sầu, bi, khổ, ưu, não.

“Vị ấy quán thức như là tự ngã, hay tự ngã như là có thức, hay thức ở trong tự ngã, hay tự ngã ở trong thức. Vị ấy sống với ám ảnh: ‘Thức là ta, thức là của ta.’ Trong khi sống như vậy, thức biến hoại, đối khác. Do thức biến hoại, đối khác, nên vị ấy khởi lên sầu, bi, khổ, ưu, não. [3]

“Như vậy, này gia chủ, là thân bệnh và tâm cũng bệnh.

“Thế nào, này gia chủ, là thân bệnh nhưng tâm không bệnh? Ở đây, này gia chủ, vị đa văn thánh đệ tử hiểu rõ các bậc thánh, thuần thực pháp của các bậc thánh, tu tập pháp của các bậc thánh, hiểu rõ các bậc chân nhân, thuần thực pháp của các bậc chân nhân, tu tập pháp của các bậc chân nhân, không quán sắc như là tự ngã, hay tự ngã như là có sắc, hay sắc ở trong tự ngã, hay tự ngã ở trong sắc. Vị ấy sống không bị ám ảnh: ‘Sắc là ta, sắc là của ta.’ Trong khi sống như vậy, sắc biến hoại, đối khác. Khi sắc biến hoại, đối khác, vị ấy không khởi lên sầu, bi, khổ, ưu, não.

“Vị ấy không quán thọ như là tự ngã, hay tự ngã như là có thọ, hay thọ ở trong tự ngã, hay tự ngã ở trong thọ. Vị ấy sống không bị ám ảnh: ‘Thọ là ta, thọ là của ta.’ Trong khi sống như vậy, thọ biến hoại, đối khác. Khi thọ biến hoại, đối khác, vị ấy không khởi lên sầu, bi, khổ, ưu, não.

“Vị ấy không quán tưởng như là tự ngã, hay tự ngã như là có tướng, hay tướng ở trong tự ngã, hay tự ngã ở trong tướng. Vị ấy không bị ám ảnh: ‘Tướng là ta, tướng là của ta.’ Trong khi sống như vậy, tướng biến hoại, đổi khác. Khi tướng biến hoại, đổi khác, vị ấy không khởi lên sầu, bi, khổ, ưu, não.

“Vị ấy không quán các hành như là tự ngã, hay tự ngã như là có hành, hay các hành ở trong tự ngã, hay tự ngã ở trong các hành. Vị ấy sống không bị ám ảnh: ‘Các hành là ta, các hành là của ta.’ Trong khi sống như vậy, các hành biến hoại, đổi khác. Khi các hành biến hoại, đổi khác, vị ấy không khởi lên sầu, bi, khổ, ưu, não.

“Vị ấy không quán thức như là tự ngã, hay tự ngã như là có thức, hay thức ở trong tự ngã, hay tự ngã ở trong thức. Vị ấy sống không bị ám ảnh: ‘Thức là ta, thức là của ta.’ Trong khi sống như vậy, thức biến hoại, đổi khác. Khi thức biến hoại, đổi khác, vị ấy không khởi lên sầu, bi, khổ, ưu, não.

“Như vậy, này gia chủ, là thân bệnh nhưng tâm không bệnh.”

Tôn giả Sāriputta thuyết như vậy, gia chủ Nakulapitā hoan hỷ, tin thọ lời Tôn giả Sāriputta thuyết.

Ghi chú:

[1] Xứ Bhaggā là một vùng giữa thành phố Vesāli và Sāvattthi, với kinh đô là Sumsumāragira. Ngoại thành có khu rừng Bhesakalā trong đó có khu vườn nai. Ông bà Nakula có nhà ở gần đó. Gọi là Sumsumāragira vì khi kinh đô được thành lập, người ta nghe tiếng cá sấu (*sumsumāra*) ở một hồ lớn trong vùng. Bản Việt dịch của Hòa thượng Minh Châu dùng từ “núi Cá Sấu”

(*suṃsu-māra*: cá sấu + *gira*: núi), có lẽ dựa theo bản Hán dịch.

[2] Nakulapitā (cha Nakula) và Nakulamātā (mẹ Nakula) là hai đệ tử cư sĩ của Đức Phật, được Ngài khen là những vị nói chuyện thân mật nhất (AN 1.14). Theo Chú giải, ông bà đã từng là cha mẹ của ngài Bồ-tát trong nhiều kiếp trước.

[3] Đây là 20 loại thân kiến (*sakkāyadiṭṭhi*), tạo ra bởi 4 loại ý tưởng về ngã trong 5 uẩn ($4 \times 5 = 20$). Thân kiến này là một trong ba kiết sử cần phải diệt trừ để đắc quả Dự lưu.

2) Trưởng giả Na-ưu-la Công (Tăng nhất A-hàm, EĀ 13.4)

Tôi nghe như vậy: Một thời đức Phật trú tại vườn Nai trong rừng Quý, núi Thi-mục-ma-la, nước Bạt-kỳ.[1] Bấy giờ, gia chủ Na-ưu-la Công [2] đi đến chỗ Thế Tôn, đánh lễ sát chân, ngồi lui qua một bên. Giây lát ông rời khỏi chỗ ngồi, bạch Thế Tôn rằng:

“Tuổi con ngày đã suy yếu, lại mang tật bệnh, có nhiều điều ưu não. Nguyên xin Thế Tôn tùy thời dạy dỗ khiến cho chúng sinh được lâu dài an ổn.”

Bấy giờ, Thế Tôn bảo gia chủ rằng:

“Thật vậy, trưởng giả. Thân này có nhiều lo sợ, đau đớn, nào đáng để cậy nương. Nó chỉ có lớp da mỏng bao phủ lên. Trưởng giả nên biết, ai ý tựa vào thân này, để có thể thấy được cái vui trong chốc lát, đó là tâm niệm của kẻ ngu, chứ không phải là điều quý của người trí. Cho nên, này trưởng giả, dù thân có bệnh nhưng không để tâm bệnh. Như vậy, này trưởng giả, hãy học điều này.”

Trưởng giả sau khi nghe Phật nói những điều này, từ chỗ ngồi đứng dậy, làm lễ sát chân Thế Tôn, rồi ra về.

Bấy giờ, trưởng giả lại tự nghĩ: “Nay ta có thể đến chỗ Tôn giả Xá-lợi-phất để hỏi nghĩa này.” Lúc đó, Xá-lợi-phất đang ngồi dưới gốc cây cách đó không xa. Na-ưu-la đến chỗ Xá-lợi-phất, đánh lễ sát chân, rồi ngồi sang một bên. Xá-lợi-phất hỏi trưởng giả:

“Hôm nay, trưởng giả nhan sắc tươi vui, các căn tịch tịnh, ắt có lý do. Nay trưởng giả, chắc ông đã nghe pháp từ Phật phải không?”

Lúc đó, trưởng giả bạch Xá-lợi-phất rằng:

“Bạch Tôn giả Xá-lợi-phất, làm sao mặt mày con không tươi vui được? Vì sao vậy? Vì con đã được Thế Tôn đem pháp cam lồ tưới rót vào lòng.”

Trưởng giả thưa tiếp:

“Bạch Tôn giả Xá-lợi-phất, con đến chỗ Thế Tôn, đánh lễ sát chân, rồi ngồi sang một bên. Lúc ấy con bạch Thế Tôn rằng: ‘Tuổi con ngày đã suy yếu, lại mang tật bệnh, có nhiều điều ưu não. Nguyên xin Thế Tôn tùy thời dạy dỗ khiến cho chúng sinh được lâu dài an ổn.’ Lúc ấy, Thế Tôn liền bảo con rằng: ‘Thật vậy, Trưởng giả. Thân này có nhiều lo sợ, đau đớn, nào đáng để cậy nương. Nó chỉ có lớp da mỏng bao phủ lên. Trưởng giả nên biết, ai ý tựa vào thân này, để có thể thấy được cái vui trong chốc lát, đó là tâm niệm của kẻ ngu, chứ không phải là điều quý của người trí. Cho nên, nay trưởng giả, dù thân có bệnh nhưng không để tâm bệnh. Như vậy, nay trưởng giả, hãy học điều này.’ Thế Tôn đem pháp cam lồ này tưới rót vào lòng con.”

Xá-lợi-phất nói:

“Tại sao trưởng giả không hỏi thêm Như Lai nghĩa này? Thế nào là thân có bệnh và tâm cũng bệnh? Thế nào là thân có bệnh nhưng tâm không bệnh?”

Trưởng giả bạch Xá-lợi-phất rằng:

“Đúng là con đã không đem việc này hỏi thêm Thế Tôn, thân có bệnh và tâm cũng bệnh, thân có bệnh nhưng tâm không bệnh. Tôn giả Xá-lợi-phất, chắc ngài biết việc này, mong phân biệt đầy đủ.”

Xá-lợi-phất nói:

“Hãy lắng nghe, lắng nghe và suy nghĩ kỹ. Tôi sẽ vì ông mà diễn rộng nghĩa này.”

Trưởng giả đáp:

“Xin vâng.”

Xá-lợi-phất bảo Trưởng giả:

“Này trưởng giả, người phạm phu không gặp thánh nhân, không lãnh thọ thánh giáo, không theo lời giáo huấn, cũng không gặp thiện tri thức, không theo hầu thiện tri thức; nên chúng chấp sắc là ngã; sắc là của ngã, ngã là của sắc; trong sắc có ngã, trong ngã có sắc. Sắc kia, sắc ta hội họp một chỗ. Sắc kia, sắc ta hội họp một chỗ rồi sắc bị bại hoại, dời chuyển không dừng, do đó sinh khởi sầu lo, khổ não. Chúng chấp thọ ... chấp tướng ... chấp hành ... chấp thức là ngã, thức là của ngã, ngã là của thức; trong thức có ngã, trong ngã có thức. Thức kia, thức ta hội họp một chỗ. Thức kia, thức ta hội họp một chỗ rồi thức bị bại hoại, dời chuyển không dừng, do đó sinh khởi sầu lo, khổ não. Như vậy, này trưởng giả, thân có bệnh và tâm cũng có bệnh.”

Trưởng giả hỏi Xá-lợi-phất:

“Thế nào là thân có bệnh nhưng tâm không bệnh?”

Xá-lợi-phất nói:

“Trưởng giả, ở đây đệ tử hiền thánh thừa sự thánh hiền, tu hành cấm pháp, cùng theo hầu thiện tri thức, gần gũi thiện tri thức. Vị ấy không thấy sắc là ngã; không thấy sắc là của ngã, ngã là của sắc; không thấy trong sắc có ngã, trong ngã có sắc. Sắc kia, sắc ta hội họp một chỗ. Sắc kia, sắc ta hội họp một chỗ rồi sắc bị bại hoại, dời chuyển không dừng, nhưng không sinh khởi sầu lo, khổ não. Vị ấy không thấy thọ ... tưởng ... hành ... không thấy thức là ngã; không thấy thức là của ngã, ngã là của thức; không thấy trong thức có ngã, trong ngã có thức. Thức kia, thức ta hội họp một chỗ. Thức kia, thức ta hội họp một chỗ rồi thức bị bại hoại, dời chuyển không dừng, nhưng không sinh khởi sầu lo, khổ não. Như vậy, này trưởng giả, thân có bệnh nhưng tâm không bệnh.

“Như vậy, này trưởng giả, nên tu tập như thế, quên thân trừ tâm, cũng không nhiễm đắm. Này trưởng giả, hãy học điều đó.”

Na-ưu-la Công sau khi nghe những gì Xá-lợi-phất nói, hoan hỷ phụng hành.

Ghi chú:

[1] Quỷ lâm Lộc viên 鬼林鹿園. T99: Lộc dã thâm lâm 鹿野深林; Pāli: *Bhesakalāvane migadāya*. Thi-mục-ma-la 尸牧摩羅. T99: Thiết-thủ-bà-la 設首婆羅; Pāli: *Susumāragira*. Bạt-kỳ 拔祇; T99: Bà-kỳ 婆祇; Pāli: *Bhagga*.

[2] Na-ưu-la Công 那憂羅公. Ông của Na-ưu-la (có lẽ có nhầm lẫn trong bản Hán dịch, đúng ra phải là cha

44 *Tinh thức đối diện với bệnh tật và cái chết*

của Na-ưu-la, Na-ưu-la Phụ 那憂羅 父; Pāli: *Nakula-pitā*). T99: Na-câu-la 那拘羅.



CHƯƠNG III

MŨI TÊN CỦA ĐAU KHỔ

III.1 GIỚI THIỆU

Chương này tiếp tục chủ đề được giới thiệu trong bài kinh ở chương trước, cho thấy rõ ràng tâm trí có thể tránh bị bệnh khi cơ thể bị tác động bởi bệnh tật. Trong bài kinh đó, lời giảng ngắn gọn của Đức Phật đã được ngài Trưởng lão Sāriputta giải thích chi tiết sự bám thủ vào năm uẩn – sắc, thọ, tưởng, hành, thức.

Uẩn thứ hai trong số năm uẩn này, cảm thọ, đặc biệt liên quan đến việc học tập cách tránh cơn đau của cơ thể làm ảnh hưởng đến tâm trí. Đây là chủ đề của bài kinh được trình bày trong chương này, minh họa bằng một ví dụ mô tả việc bị bắn bởi một hoặc hai mũi tên.

Bài kinh ở đây trích trong Tập A-hàm (SẢ 470) và bài kinh tương ứng trong Tương ưng bộ (SN 36.6). Cả hai bài kinh cho thấy nỗi đau thể xác có thể dẫn đến những phiền não cản trở con đường đưa đến giải thoát. Những phiền não lậu hoặc này được thể hiện trong ba khuynh hướng phiền não ngủ ngầm, thường được gọi là ba tùy miên (*anusaya*). Kinh điển Phật giáo Sơ kỳ liệt kê bảy khuynh hướng tiềm ẩn như vậy, đó là sự kiện mà tâm trí bị tác động theo cách thức thường không được nhận biết một cách có ý thức. Những động lực tiềm ẩn trong tâm trí này

có xu hướng kích hoạt sự phát sinh của tâm ô nhiễm sau đây:

- dục ái,
- sân (phẫn nộ),
- tà kiến,
- hoài nghi,
- ngã mạn,
- hữu ái,
- vô minh.

Bài kinh trong chương này đề cập đến ba trong bảy tùy miên đó: tùy miên về dục ái, sân và vô minh. Ba tùy miên này liên quan đến ba loại cảm thọ. Cảm thọ lạc, dễ chịu, có thể kích hoạt tùy miên dục ái; cảm thọ khổ, đau đớn, có thể kích hoạt tùy miên sân; và cảm thọ trung tính, không lạc, không khổ có thể kích hoạt tùy miên vô minh. Kết quả của tương quan đó như sau:

- cảm thọ lạc → dục ái,
- cảm thọ khổ → sân,
- cảm thọ trung tính → vô minh.

Do đó, nhiệm vụ chính liên quan đến trải nghiệm các cảm thọ là để tránh kích hoạt các tùy miên cơ bản này.

III.2 KINH VĂN

Mũi Tên (Tập A-hàm, SÁ 470)

Tôi nghe như vậy. Một thời, Phật trú trong vườn Trúc, khu Ca-lan-đà, thành Vương xá. Bấy giờ, Đức Thế Tôn bảo các tỳ-khưu:

“Phàm phu ngu si không học sinh khổ thọ, lạc thọ, không khổ không lạc thọ. Đa văn thánh đệ tử cũng sinh khổ thọ, lạc thọ, không khổ không lạc thọ. Nay các tỳ-

khuru, như vậy giữa phàm phu và thánh nhân có gì sai khác?”

Các tỳ-khuru bạch Phật:

“Thế Tôn là gốc rễ của pháp, là con mắt của pháp, là sở y của pháp. Lành thay, Thế Tôn! Cúi xin nói đầy đủ, các tỳ-khuru sau khi nghe xong sẽ lãnh thọ thực hành.”

Phật bảo các tỳ-khuru tiếp:

“Hãy lắng nghe và suy nghĩ kỹ, Ta sẽ vì các ông mà nói.

“Này các tỳ-khuru, phàm phu ngu si không học, vì thân xúc chạm sinh các thọ, tăng thêm các khổ đau, cho đến bị cướp mất mạng sống, sầu bi, thán oán, khóc lóc, kêu gào, tâm sinh cuồng loạn. Ngay lúc đó hai thọ tăng trưởng, là thân thọ và tâm thọ.

“Như có người thân bị trúng hai mũi tên độc, vô cùng đau đớn. Phàm phu ngu si không học lại cũng như vậy. Hai thọ tăng trưởng: thân thọ, tâm thọ vô cùng đau đớn, khổ sở. Vì sao? Vì phàm phu ngu si không học này vì không biết rõ, nên ở nơi ngũ dục mà phát sinh cảm xúc lạc thọ, lãnh thọ năm thứ dục lạc. Do lãnh thọ năm thứ dục lạc nên bị tham sử sai khiến. Vì xúc chạm cảm thọ khổ nên sinh sân nhuế. Vì nổi sân nhuế nên bị nhuế sử sai khiến. Nếu đối với sự tập khởi, sự diệt tận, vị ngọt, tai hại và xuất ly của hai thọ này mà không biết như thật; vì không biết như thật nên sinh cảm thọ không khổ không lạc, bị si sử sai khiến. Nó bị lạc thọ trói buộc, mãi không thể lia; bị khổ thọ trói buộc, trọn không thể lia; bị cảm thọ không khổ không lạc trói buộc, cuối cùng không thể lia.

“Cái gì trói buộc? Bị tham, nhuế, si trói buộc; bị sinh, già, bệnh, chết, ưu, bi, khổ, não trói buộc.

“Đa văn thánh đệ tử, thân xúc sinh khổ thọ, đau đớn gia tăng, có thể mất sinh mạng, mà không khởi sinh lo buồn, thán oán, khóc lóc, kêu gào, loạn tâm phát cuồng. Ngay lúc đó chỉ sinh một thứ thọ, đó là thân thọ, chứ không sinh tâm thọ.

“Như người bị một mũi tên độc, không bị mũi tên độc thứ hai, ngay khi đó chỉ sinh có một cảm thọ, đó là thân thọ mà không sinh tâm thọ. Khi xúc chạm lạc thọ, không nhiễm dục lạc. Vì không nhiễm dục lạc nên đối với lạc thọ này, tham sử không sai khiến. Khi xúc chạm khổ thọ không sinh sân nhuế. Vì không sinh sân nhuế, nên nhuế sử không thể sai khiến. Nếu đối với sự tập khởi, sự diệt tận, vị ngọt, tai hại, sự xuất ly của hai sử này mà biết như thật; vì biết như thật cảm thọ khổ không lạc, nên si sử không thể sai khiến được. Đối với lạc thọ được giải thoát, không bị trói buộc; khổ thọ, không khổ không lạc thọ cũng được giải thoát, không bị trói buộc.

“Không bị cái gì trói buộc? Tham, nhuế, si không trói buộc; sinh, già, bệnh, chết, ưu, bi, khổ, não không trói buộc.”

Bấy giờ, Đức Thế Tôn nói bài kệ:

“Đa văn đối khổ vui,
Không phải không cảm giác.
So với kẻ không học,
Người này thật xa khác.

Thọ lạc, không buông lung,
Gặp khổ không tăng sâu;
Khổ vui thấy đều bỏ,
Không thuận cũng không trái.

Tỳ-khưu siêng phương tiện,

Chánh trí không khuynh động,
Đối với các thọ này,
Trí tuệ thường biết rõ.

Vi biết rõ các thọ,
Hiện tại sạch các lậu,
Khi chết không đọa lạc,
An trú Đại Niết-bàn.”

Phật nói kinh này xong, các tỳ-khưu nghe những gì Đức Phật dạy, hoan hỷ phụng hành.

III.3 THẢO LUẬN

Hai bài kinh trong chương này minh họa tình huống của một người có tâm trí đau khổ cùng với nỗi đau thể xác với ví dụ về một người bị bắn bởi hai mũi tên. Ngược lại, người không bị dao động bởi nỗi đau thể xác có thể so sánh với việc bị bắn chỉ bằng một mũi tên.

Bài kinh trong Tập A-hàm còn cho biết các mũi tên ấy có tẩm thuốc độc. Bởi vì với một mũi tên tẩm thuốc độc, vấn đề chính sẽ là việc bị nhiễm độc phát sinh khi bị trúng tên cho dù với một mũi tên duy nhất, điều này làm một bài kinh có vẻ ít thích hợp. Khi vấn đề ở đây là nỗi đau bị tổn thương bởi một mũi tên không có chất độc, như trường hợp trong phiên bản của Tương ưng bộ, thì thực sự có một sự khác biệt giữa việc bị trúng một mũi tên hoặc hai mũi tên. Xét về mặt này, bài kinh trong Tương ưng bộ rõ ràng trình bày thích hợp hơn.

Điểm được minh họa sống động với ví dụ của hai mũi tên là rằng đau buồn và kháng cự, lo lắng và thất vọng, cũng như bất kỳ thái độ tiêu cực nào khác đối với nỗi đau thể xác, chỉ đơn giản sẽ làm tăng sự đau khổ mà một người

phải trải qua. Mặc dù điều này dễ nói, nhưng nó ít được thực hiện. May mắn là bài kinh không dừng lại ở việc làm nổi bật nguyên tắc cơ bản này, mà còn cho thấy làm thế nào để áp dụng vào thực tế.

Sự khác biệt quyết định giữa một phạm nhân chịu đựng nỗi đau khổ và vị thánh đệ tử không chịu đau khổ là do sự hiểu biết tương ứng. Mũi tên thứ hai có thể tránh được bằng cách nuôi dưỡng sự hiểu biết đúng đắn về các cảm thọ. Quan trọng ở đây là hiểu biết rằng khi chúng phát sinh thì chúng sẽ tàn diệt. Điều này giúp chống lại xu hướng tự nhiên của tâm trí là nhận thức cho rằng các cảm thọ, đặc biệt là cảm giác đau đớn tại thời điểm bị bệnh, là vững bền và không bao giờ kết thúc. Thay vào đó, cảm thọ là một tiến trình thay đổi.

Mỗi khi người ta phản ứng với cơn đau với sự khó chịu, điều này sẽ kích hoạt tùy miên sân hay phần nộ, *patigha-anusaya*, phát khởi trong tâm trí. Khi khuynh hướng cơ bản này càng được kích hoạt, nó càng trở nên mạnh mẽ hơn và từ đó, việc phát sinh nổi sân hận sẽ dễ dàng được kích hoạt hơn trong tương lai. Ngược lại, mỗi một lúc không phản ứng với cơn đau sẽ làm yếu đi khuynh hướng sân hận tiềm ẩn trong tâm và thúc đẩy phát triển của trí tuệ giải thoát. Theo cách này, nỗi đau thể xác không chỉ là một thách thức nặng nhọc, nó còn tạo ra một cơ hội mạnh mẽ để đạt được tiến bộ trên con đường đưa đến giải thoát.

Điều này không chỉ để chống lại thói quen phản ứng với sân hận. Kinh nghiệm về nỗi đau dễ dẫn đến việc theo đuổi khoái cảm nhục dục, một điểm được làm với sự rõ ràng đặc biệt trong bài kinh của Tương ưng bộ. Theo bài kinh, khi bị chạm vào nỗi đau, phạm nhân tìm kiếm một sự thay thế cho trải nghiệm đau đớn bằng một hình thức

khoái cảm nhục dục nào đó. Bài kinh Pāli giải thích rằng điều này là do phàm nhân không biết có cách nào khác để thoát khỏi cơn đau, ngoại trừ đắm chìm trong khoái cảm nhục dục. Đối với suy nghĩ thông thường, việc thay thế duy nhất cho thực tế đau đớn của một cơ thể bệnh tật là đánh lạc hướng bản thân bằng một hình thức hưởng thụ cảm giác nào đó. Một chiến lược như vậy không giải quyết được vấn đề và thay vào đó, dẫn đến kích hoạt và củng cố tùy miên dục ái.

Càng chạy theo vị ngọt của các cảm thọ lạc, phàm nhân sẽ càng bị ảnh hưởng bởi mối nguy hiểm vốn có của chúng. Điều nguy hiểm này đặc biệt ở chỗ, càng có nhiều cảm thọ dễ chịu, phàm nhân sẽ càng bị ảnh hưởng bởi bản chất vô thường, thay đổi của chúng, đặc biệt khi sự thay đổi này là sự trở lại với trải nghiệm đau đớn sau một thời gian ngắn ngủi được lãng quên trong khoái lạc. Theo cách này, chiến lược bù đắp cho trải nghiệm đau đớn bằng cách đắm chìm trong khoái cảm nhục dục tuy mang lại sự nhẹ nhõm nhất thời nhưng về dài lâu sẽ chịu đau khổ nhiều hơn, tương tự với việc gãi một vết thương bị nhiễm trùng, cảm giác ngứa ngáy biến mất trong một thời gian ngắn nhưng vết thương còn bị nhiễm trùng nhiều hơn. Kết quả cuối cùng của cách tìm cảm giác khoái lạc để tâm lãng quên cơn đau thể xác là một vòng luẩn quẩn càng lúc càng tạo ra nhiều phản ứng điên rồ với các cảm thọ và từ đó phải chịu sự kích hoạt của các phiền não tùy miên.

Thiếu sự hiểu biết cũng là một vấn đề ngay cả khi có các cảm thọ trung tính, không khổ, không lạc, vì bản chất nhạt nhẽo của chúng rất dễ bị bỏ qua, điều này kích hoạt xu hướng tiềm ẩn của vô minh. Điều này đặc biệt thể hiện ở lòng mong muốn chuyển hướng từ những gì được xem

là một trải nghiệm nhằm chán đến các cảm giác kích thích, khoái lạc.

Ngược lại, bằng cách tiếp cận với sự hiểu biết tỉnh giác về các trải nghiệm của cảm thọ nói chung và nỗi đau thể xác nói riêng, các trải nghiệm này có thể trở thành một nguồn lực mạnh mẽ của tuệ giác. Tất cả những gì cần có là duy trì tỉnh thức, trong thời khắc hiện tại, về tiến trình thay đổi của các cảm thọ như chúng là như thế, mà không phản ứng. Bài kinh trong chương này tuyên bố rằng người nào vượt thoát ra tầm ảnh hưởng bởi mũi tên thứ hai, người ấy có thể vượt ra toàn bộ các vấn đề mà theo chân lý cao quý đầu tiên, Khổ đế của Tứ thánh đế, tạo ra *Khổ – dukkha*. Theo cách này, theo quan điểm của Phật giáo Sơ kỳ, được tiếp cận với chánh niệm và trí tuệ, đau đớn về thể xác có một tiềm năng đáng kể để đưa đến giải thoát.

Mặc dù rõ ràng nhấn mạnh tầm quan trọng của trí tuệ do hành thiền đem đến, các bài kinh nguyên thủy cũng bao gồm những phẩm chất khác, có ích lợi khi ta lâm bệnh. Ngoài việc có thể chịu đựng nỗi đau, các đoạn kinh trong chương tiếp theo trình bày một tập hợp các phẩm chất đáng khen ngợi của bệnh nhân cũng như của một vị y tá để đảm bảo việc phục hồi nhanh chóng. Những đoạn kinh văn đó ghi nhận các khía cạnh thông thường của tình trạng bị bệnh, bên cạnh sự nhấn mạnh thường xuyên về cách tiếp cận một tình huống như vậy từ góc độ hành thiền. Do đó, các kinh văn ngầm cho biết rằng phương pháp hành thiền đối với bệnh tật không có nghĩa là thay thế chăm sóc y tế đúng cách, mà là để bổ sung. Khi đưa ra ví dụ hình ảnh của hai mũi tên, ý tưởng chính không phải là để khuyên chúng ta chỉ nên chịu đựng bất kỳ nỗi đau thể xác nào mà không làm gì với nó cả. Thay vào đó,

chúng ta cần phải quan tâm đúng đắn đến những gì đã dẫn đến mũi tên đầu tiên với bất kỳ phương tiện y tế hợp lý và thích hợp, và bên cạnh đó chúng ta cần phải rèn luyện tâm trí để tránh mũi tên thứ hai.

Điểm quy chiếu cơ sở và nền tảng cho quan điểm của Phật giáo Sơ kỳ về bệnh tật và cái chết là sự giảng dạy về Tứ Thánh đế. Sự nhìn nhận chân thành về tham ái và chấp thủ là những nguyên nhân đưa đến hoạn khổ (*dukkha*) là nền tảng chẩn đoán cần thiết để dùng trí tuệ Phật giáo như là liều thuốc chữa trị cho các trường hợp bị tác động bởi bệnh tật và cái chết. Kết hợp vào sự giảng dạy này là Bát chi Thánh đạo nhắm đến thực chứng toàn bộ sức khỏe tâm linh qua sự giác ngộ hoàn toàn. Mặc dù việc huân tập tâm trong Phật giáo Sơ kỳ tạo ra nhiều điều kiện để chữa bệnh và chăm sóc xoa dịu cơn đau, mục đích tối hậu là giúp vượt xa hơn nữa, tiến đến mục tiêu cuối cùng là thoát vòng sinh tử luân hồi.



Phụ đính – Kinh văn liên quan

Mũi Tên

(Sallatha Sutta, Tương ưng bộ, SN 36.6)

“Này các tỳ-khưu, kẻ vô văn phạm phu, cảm thọ cảm giác lạc thọ, cảm thọ cảm giác khổ thọ, cảm thọ cảm giác bất khổ bất lạc thọ. Bậc đa văn thánh đệ tử cũng cảm thọ cảm giác lạc thọ, cảm thọ cảm giác khổ thọ, cảm thọ cảm giác bất khổ bất lạc thọ. Ở đây, này các tỳ-khưu, thế nào là đặc thù, thế nào là thù thắng, thế nào là sai biệt giữa bậc

đa văn thánh đệ tử và kẻ vô văn phàm phu?”

“Bạch Thế Tôn, các pháp lấy Thế Tôn làm căn bản, lấy Thế Tôn làm chỉ đạo, lấy Thế Tôn làm chỗ nương tựa. Lành thay, bạch Thế Tôn, nếu Thế Tôn nói cho ý nghĩa của lời nói này. Sau khi nghe Thế Tôn, các tỳ-khưu sẽ thọ tri.”

“Vậy này các tỳ-khưu, hãy lắng nghe và khéo tác ý, Ta sẽ giảng.”

“Thưa vâng, bạch Thế Tôn.”

“Này các tỳ-khưu, kẻ vô văn phàm phu khi cảm xúc khổ thọ, sầu muộn, than vãn, khóc lóc, đấm ngực, đi đến bất tỉnh. Vị ấy cảm giác hai cảm thọ, cảm thọ về thân và cảm thọ về tâm. Ví như có người bị người ta bắn với mũi tên, rồi họ lập tức bắn người ấy với mũi tên thứ hai. Như vậy, người ấy cảm giác cảm thọ cả hai mũi tên. Cũng vậy, này các tỳ-khưu, kẻ vô văn phàm phu khi cảm xúc khổ thọ; thời sầu muộn, than vãn, khóc lóc, đấm ngực, đi đến bất tỉnh. Người ấy cảm giác hai cảm thọ, cảm thọ về thân và cảm thọ về tâm.

“Cảm xúc bởi khổ thọ ấy, người ấy sinh tâm sân hận với thọ ấy. Do sân hận đối với khổ thọ ấy, sân tùy miên đối với khổ thọ được tồn chỉ tùy miên (anuseti). Cảm xúc bởi khổ thọ, người ấy tìm hoan hỷ nơi dục lạc. Vì sao? Vì rằng kẻ vô văn phàm phu không tìm thấy một sự xuất ly khổ thọ nào khác, ngoài dục lạc. Do hoan hỷ dục lạc ấy, tham tùy miên đối với lạc thọ tồn tại. Người ấy không như thật rõ biết sự tập khởi, sự đoạn diệt, vị ngọt, sự nguy hiểm và sự xuất ly của các cảm thọ ấy. Do người ấy không như thật rõ biết sự tập khởi, sự đoạn diệt, vị ngọt, sự nguy hiểm và sự xuất ly của các cảm thọ ấy, nên vô minh tùy miên đối với bất khổ bất lạc thọ tồn tại.

“Nếu người ấy cảm thọ cảm giác lạc thọ, người ấy cảm thọ cảm giác như người bị trói buộc (saññutto). Nếu người ấy cảm thọ cảm giác khổ thọ, người ấy cảm thọ cảm giác như người bị trói buộc. Nếu người ấy cảm thọ cảm giác bất khổ bất lạc thọ, người ấy cảm thọ cảm giác như người bị trói buộc. Nay các tỳ-khuru, đây gọi là kẻ vô văn phạm phu bị trói buộc bởi sinh, già, chết, sầu, bi, khổ, ưu, não. Ta nói rằng người ấy bị trói buộc bởi đau khổ.

“Nay các tỳ-khuru, bậc đa văn thánh đệ tử khi cảm xúc khổ thọ thời không có sầu muộn, không có than vãn, không có khóc lóc, không có đấm ngực, không có đi đến bất tỉnh. Vị ấy chỉ cảm thọ cảm giác một cảm thọ, tức là cảm thọ về thân, không phải cảm thọ về tâm. Ví như có người bị người ta bắn một mũi tên. Họ không lập tức bắn tiếp người ấy với mũi tên thứ hai. Như vậy người ấy chỉ cảm giác cảm thọ của một mũi tên. Cũng vậy, này các tỳ-khuru, bậc đa văn thánh đệ tử khi cảm xúc khổ thọ; vị ấy không sầu muộn, không than vãn, không khóc lóc, không đấm ngực, không đi đến bất tỉnh. Vị ấy cảm giác chỉ một cảm thọ, tức là cảm thọ về thân, không phải cảm thọ về tâm.

“Vị ấy không sinh tâm sân hận đối với khổ thọ ấy. Do không sân hận đối với khổ thọ ấy, sân tùy miên đối với khổ thọ không có tồn tại. Cảm xúc bởi khổ thọ, vị ấy không tìm hoan hỷ nơi dục lạc. Vì sao? Vì bậc đa văn thánh đệ tử có tuệ tri một sự xuất ly khác đối với khổ thọ, ngoài dục lạc. Vì vị ấy không hoan hỷ dục lạc, tham tùy miên đối với dục lạc không tồn tại. Vị ấy như thật tuệ tri sự tập khởi, sự đoạn diệt, vị ngọt, sự nguy hiểm và sự xuất ly của những cảm thọ ấy. Vì rằng, vị ấy như thật tuệ tri sự tập khởi, sự đoạn diệt, vị ngọt, sự nguy hiểm và sự xuất ly của các cảm

thọ ấy. Do vị ấy như thật tuệ tri sự tập khởi, sự đoạn diệt, vị ngọt, sự nguy hiểm và sự xuất ly của các cảm thọ ấy, nên vô minh tùy miên đối với bất khổ bất lạc thọ không tồn tại.

“Nếu vị ấy cảm thọ cảm giác lạc thọ, vị ấy cảm thọ cảm giác như người không bị trói buộc. Nếu vị ấy cảm thọ cảm giác khổ thọ, vị ấy cảm thọ cảm giác như người không bị trói buộc. Nếu vị ấy cảm thọ cảm giác bất khổ bất lạc thọ, vị ấy cảm thọ cảm giác như người không bị trói buộc. Nay các tỳ-khuru, đây gọi là tỳ-khuru không bị trói buộc bởi sinh, già, chết, sầu, bi, khổ, ưu, não. Ta nói rằng vị ấy không bị trói buộc bởi đau khổ.

“Này các tỳ-khuru, đây là sự đặc thù, đây là thù thắng, đây là sự sai biệt giữa bậc đa văn thánh đệ tử và kẻ vô văn phàm phu.

“Bậc trí tuệ đa văn,
Lạc khổ không chi phối,
Giữa kẻ trí, phàm phu,
Sự sai biệt rất lớn.

Bậc đa văn, tâm pháp,
Thấy đời này, đời sau,
Ái pháp không phá tâm,
Không ái, không sân hận.

Tùy thuận hay đối nghịch,
Tiêu tán, diệt, không còn,
Vị ấy biết con đường,
Đường không cấu, không sầu,
Chánh trí, đoạn tái sinh,
Đến được bờ giác ngộ.”



CHƯƠNG IV

ĐẶC TÍNH CỦA NGƯỜI BỆNH VÀ NGƯỜI CHĂM SÓC

IV.1 GIỚI THIỆU

Chương này trình bày tinh huớng bị bệnh từ hai quan điểm bổ sung: Phẩm chất đáng khen ngợi của người bệnh và người chăm sóc bệnh nhân. Những phẩm chất đáng khen ngợi này được mô tả trong hai bài kinh liên tiếp trong Tăng nhất A-hàm (EÁ 32.8 và 32.9). Có một số điểm khác biệt giữa hai bài kinh này và hai bài kinh tương đương trong Tăng chi bộ (AN 5.123 và 5.124).

Một trong những phẩm chất đáng khen ngợi đối với một bệnh nhân theo bản kinh trong Tăng nhất A-hàm là lòng từ (*mettā*), là một trong bốn tâm vô lượng hay bốn phạm trú (*brahmavihāra*) thường được đề cập trong kinh điển Phật giáo: từ, bi, hỷ, xả.

Bốn tâm vô lượng này là những thái độ lý tưởng để giao tiếp với những người khác, được đề cao trong tư tưởng và sự tu tập trong Phật giáo Sơ kỳ. Từ “phạm trú” có nghĩa là nếu một người có tâm rộng lớn như thế, khi qua đời sẽ được tái sinh cộng trú với phạm thiên (*brahma*), cũng có thể hiểu nếu có được một trong bốn tâm rộng lớn đó người ấy như thể đang trải nghiệm thiên đường trên trái đất này.

Tâm rộng lớn đầu tiên, tâm Từ – *mettā*, là thái độ của lòng tử tế và mong muốn điều tốt lành đối với người khác,

mà bản chất của nó là đối nghịch với ác cảm, cấu kính và ý định xấu xa. Tâm thứ hai, tâm Bi – *karuṇā*, là lòng trắc ẩn, sẽ là một chủ đề lặp đi lặp lại trong suốt cuốn sách này, đặc biệt dưới hình thức mong muốn giúp người khác giảm bớt đau khổ và cung cấp cho họ các phương cách đối diện với bệnh tật và cái chết. Bản chất của tâm bi là đối nghịch với ý định làm hại người khác. Tâm Hỷ – *mudita* là đối nghịch với sự đố kỵ, ghen tị và bất mãn. Tâm rộng lớn thứ tư, tâm Xả – *upekkha*, làm tròn toàn bộ, là một thái độ bình thản, xả ly trong các tình huống mà các thái độ khác sẽ không phù hợp. Tôi sẽ trở lại bốn tâm phạm trú này như một pháp hành thiền tại thời điểm cận tử trong Chương XV.

IV.2 KINH VĂN

1) Kinh số 8, phẩm Thiện tu (Tăng nhất A-hàm, EA 32.8)

Tôi nghe như vậy. Một thời, Phật trú tại vườn Cấp Cô Độc, rừng cây Kỳ-đà, nước Xá-vệ. Bấy giờ, Thế Tôn bảo các tỳ-khưu:

– “Người bệnh nào mà có năm đặc tính này thì không thể nào lành bệnh được, thường nằm liệt giường chiếu. Năm đặc tính đó là gì? (1) Người ấy không biết chọn đồ ăn thức uống; (2) người ấy không ăn đúng thời; (3) người ấy không chịu uống thuốc; (4) người ấy thường buồn rầu, khó chịu; (5) người ấy không có tâm từ đối với người săn sóc mình. Người bệnh có năm đặc tính đó thì không thể nào lành bệnh được.

“Người bệnh nào mà có năm đặc tính này thì bệnh sẽ mau lành. Năm đặc tính đó là gì? (1) Người ấy biết chọn

đồ ăn thức uống; (2) người ấy biết ăn đúng thời; (3) người ấy biết uống thuốc; (4) người ấy không buồn rầu, khó chịu; (5) người ấy có tâm từ đối với người săn sóc mình. Người bệnh có năm đặc tính đó thì bệnh sẽ mau lành.

“Như vậy, này các tỳ-khuru, hãy tỉnh giác lia bỏ năm điều trước, và lúc nào cũng ghi nhớ, thực hành năm điều sau. Các thầy phải huân tập như thế.”

Các tỳ-khuru sau khi nghe những gì Phật dạy, hoan hỷ phụng hành.

**2) Kinh số 9, phẩm Thiện tu
(Tăng nhất A-hàm, EA 32.9)**

Tôi nghe như vậy. Một thời, Phật trú tại vườn Cấp Cô Độc, rừng cây Kỳ-đà, nước Xá-vệ. Bấy giờ, Thế Tôn bảo các tỳ-khuru:

–“Nếu người săn sóc có năm đặc tính này thì người bệnh không chóng khỏi, thường nằm liệt giường. Năm đặc tính đó là gì? (1) Người ấy không biết phân biệt các loại thuốc; (2) người ấy biếng nhác, tâm không dũng mãnh; (3) người ấy thường hay nổi sân và ham ngủ nghỉ; (4) người ấy săn sóc bệnh nhân vì muốn kiếm ăn, không đúng pháp cung dưỡng; (5) người ấy không chuyện trò trao đổi với người bệnh. Người bệnh không thể nào chóng khỏi nếu người săn sóc có năm đặc tính đó.

–“Nếu người săn sóc có năm đặc tính này thì người bệnh sẽ chóng khỏi, không nằm liệt giường. Năm đặc tính đó là gì? (1) Người ấy biết phân biệt các loại thuốc; (2) người ấy không biếng nhác, luôn luôn thức trước, ngủ sau; (3) người ấy thường trò chuyện với bệnh nhân, ít ngủ nghỉ; (4) người ấy săn sóc đúng pháp cung dưỡng, không ham

chuyện ăn uống; (5) người ấy có khả năng nói Pháp cho bệnh nhân nghe. Người bệnh sẽ chóng khỏi nếu người săn sóc có năm đặc tính đó.

“Như vậy, này các tỳ-khưu, khi săn sóc người bệnh, hãy tỉnh giác lia bỏ năm điều trước, và lúc nào cũng ghi nhớ, thực hành năm điều sau. Các thầy phải huân tập như thế.”

Các tỳ-khưu sau khi nghe những gì Phật dạy, hoan hỷ phụng hành.

IV.3 THẢO LUẬN

Trong bài kinh đầu tiên của Tăng nhất A-hàm (EĀ 32.8), một bệnh nhân không phân biệt được loại thức ăn, thức uống thích hợp và thời gian thích hợp để tiêu thụ những thứ này thì bệnh của người ấy sẽ nặng hơn, và cũng như thế nếu bệnh nhân không dùng thuốc. Bài kinh trong Tăng chi bộ (AN 5.123) cũng có lời khuyên tổng quát tương tự. Bệnh sẽ trở nên tồi tệ hơn nếu bệnh nhân không làm những gì phù hợp và không biết điều độ trong khi chữa trị. Tương tự như thế nếu bệnh nhân không dùng thuốc.

Những yếu tố khác ngăn cản sự phục hồi của bệnh nhân trong bài kinh Tăng nhất A-hàm là thái độ cáu kỉnh và thiếu lòng Từ đối với người săn sóc mình. Bài kinh trong Tăng chi bộ thay vào đó mô tả một bệnh nhân không tiết lộ bệnh tình của mình xấu đi hoặc cải thiện và không thể chịu đựng cơn đau. Cả hai bài kinh có điểm chung là liệt kê năm yếu tố đối nghịch để giúp bệnh nhân phục hồi nhanh chóng. Kết hợp hai bài kinh và trình bày kết quả tóm tắt, những phẩm chất sẽ giúp bệnh nhân phục hồi nhanh chóng là:

- chỉ dùng thực phẩm và đồ uống thích hợp,
- dùng chùng đúng lúc và có chừng mực,
- uống thuốc theo toa,
- tiết lộ trung thực trình trạng bệnh và không cầu kính, khó chịu,
- nuôi dưỡng lòng từ đối với người chăm sóc và kiên nhẫn chịu đựng cơn đau.

Liên quan đến phẩm chất của một người chăm sóc bệnh nhân trong bài kinh của Tăng nhất A-hàm (EĀ 32.9) và Tăng chi bộ (AN 5.124), cả hai bài kinh đều đề cập đến vấn đề người chăm sóc thiếu khả năng hoặc thiếu năng lực phán đoán khi quản lý thuốc chữa trị. Bài kinh trong Tăng chi bộ trình bày vấn đề này bằng hai yếu tố trong đó người chăm sóc thiếu khả năng pha chế thuốc và thiếu phán đoán khi nào nên dùng thuốc và khi nào nên giữ lại. Yếu tố thứ hai trong kinh Tăng nhất A-hàm thay vào đó là sự sơ suất, điều này cũng sẽ ảnh hưởng xấu đến việc cung cấp đủ thuốc và chăm sóc sức khỏe của bệnh nhân.

Một đặc tính chỉ thấy được đề cập trong bài kinh của Tăng nhất A-hàm là người chăm sóc thường hay nổi sân và ham ngủ nghỉ. Đặc tính tiếp theo trong bài kinh Tăng nhất A-hàm và bài kinh Pāli tương đương chuyển sang vấn đề người chăm sóc vì lợi ích vật chất. Trong bối cảnh Ấn Độ cổ đại, các tu sĩ phải chăm sóc lẫn nhau, do đó một số tu sĩ phải đảm nhận công việc điều dưỡng những người bị bệnh và cần được chăm sóc. Khi các nguồn vật chất do các tín đồ cư sĩ cung cấp trở nên dồi dào để hỗ trợ bệnh nhân và những người chăm sóc, đảm nhận nhiệm vụ chăm sóc những người bị bệnh có thể được thúc đẩy bởi mong muốn kiếm lợi vật chất và thực phẩm cung cấp. Thay vào đó, như nêu ra rõ ràng trong bài kinh Tăng chi

bộ, ta chỉ nên chăm sóc cho người bệnh vì lòng vị tha, được thúc đẩy bởi tâm từ.

Một yếu tố khác chỉ thấy trong bài kinh Tăng chi bộ là sự ghê tởm mà một người chăm sóc bệnh nhân có thể cảm thấy khi phải lau dọn phân, nước tiểu, đồ nôn mửa và đàm mủ. Yếu tố cuối cùng trong cả hai phiên bản nêu rõ tầm quan trọng của việc trò chuyện với bệnh nhân. Bản kinh Tăng nhất A-hàm cho thấy rõ ràng, nếu người chăm sóc không quay lại trò chuyện với bệnh nhân, điều này sẽ cản trở sự phục hồi của bệnh nhân. Bài kinh tương đương trong Tăng chi bộ nói cụ thể hơn về người chăm sóc không có khả năng giải thích, khích lệ, làm cho người bệnh phấn khởi, hoan hỷ bằng những bài pháp thoại.

Nhu cầu chăm sóc tinh thần của bệnh nhân và cung cấp một nguồn an ủi thông qua trò chuyện và khuyên dạy là một chủ đề được trình bày trong các chương tiếp theo, cho thấy Đức Phật và các vị đệ tử của Ngài vì lòng từ bi đến thăm người bệnh và người sắp chết để khuyên nhủ qua các bài pháp thoại. Liên quan đến bài kinh trong chương này, giáo sư de Silva giải thích [*]:

Đáng chú ý ở đây là người chăm sóc bệnh nhân phải có khả năng không những chỉ chăm sóc cơ thể người bệnh bằng cách cho ăn và dùng thuốc đúng cách mà còn phải có khả năng chăm sóc tinh thần của bệnh nhân. Người ta ai cũng biết rằng lòng tử tế của các vị bác sĩ và y tá gần như có hiệu quả như thuốc chữa trị giúp bệnh nhân giữ vững tinh thần và chóng phục hồi sức khỏe. Khi một người tuyệt vọng hoặc bất lực vì bệnh tật, một lời nói tử tế hoặc một hành động dịu dàng trở thành nguồn an ủi và hy vọng.

Bài kinh trong Tăng nhất A-hàm và Tăng chi bộ tiếp tục giải trình bằng cách liệt kê năm phẩm chất tốt của người chăm sóc sẽ giúp bệnh nhân hồi phục nhanh chóng. Kết hợp hai bài kinh một cách tóm tắt và tập trung vào những điểm cốt yếu, sau đây là những phẩm chất chính của người chăm sóc sẽ tạo điều kiện cho sự phục hồi của bệnh nhân:

- dùng thuốc đúng cách,
- chú ý đến nhu cầu của bệnh nhân,
- không ghê tởm với những chất ô uế do bệnh nhân tiết ra,
- sẵn sàng trò chuyện với bệnh nhân,
- luôn duy trì một động lực vị tha và không cáu kỉnh với bệnh nhân.

Toàn bộ các phẩm chất này cho thấy giáo lý Phật giáo Sơ kỳ liên quan đến bệnh tật không chỉ giảng dạy đến những gì trực tiếp trong phạm vi tu tập đưa đến giác ngộ. Mặc dù rõ ràng đó là mục tiêu tối hậu hướng đến giác ngộ giải thoát, giáo lý đó cũng bao gồm các lời khuyên thực tế cho những người bị bệnh.

Những lời khuyên như thế không phải chỉ là những lời nói suông. Tạng Luật ghi lại câu chuyện chính Đức Phật đã tự tay chăm sóc các vị tỳ-khưu bị bệnh, như là một tấm gương truyền cảm hứng cho các vị đệ tử khác. Câu chuyện này là duyên sự để Đức Phật giảng về năm đặc tính của người bệnh và người chăm sóc bệnh nhân, như ghi lại trong tạng Luật cũng như trong Tăng chi bộ và Tăng nhất A-hàm.

Theo tạng Luật Pāli (Chương Y Phục, Đại Phẩm - Vin I 302), một ngày nọ Đức Phật tình cờ gặp một vị tỳ-khưu bị bệnh nhưng không được các bạn đồng tu quan tâm, để vị

ấy nằm trong đồng phân của chính mình. Với sự trợ giúp của ngài thị giả Ānanda, Đức Phật tự tay lau rửa, chăm sóc vị tỳ-khưu bị bệnh ấy. Sau đó, Ngài khiển trách các tỳ-khưu kia và dạy rằng các vị ấy phải có bốn phận chăm sóc bạn đồng tu bị bệnh, phải xem việc chăm sóc ấy như thể họ đang chăm sóc chính Đức Phật. Như ghi nhận của giáo sư de Silva [*]:

Đức Phật không chỉ ủng hộ tầm quan trọng của việc chăm sóc người bệnh, Ngài còn nêu gương sáng cao quý bằng cách tự mình chăm sóc người bệnh không còn sức lực.

Bên cạnh việc ghi nhận lòng từ bi của Đức Phật, đã tự tay lau rửa thân thể của một trong những đệ tử của Ngài, một khía cạnh đáng chú ý khác của câu chuyện trên là sự thiếu quan tâm của các vị tu sĩ. Câu chuyện mang đến ấn tượng rằng chăm sóc một người bạn đồng hành trong đời tu sĩ không nhất thiết phải được coi là một nghĩa vụ hiển nhiên, bởi vì nếu không, các tu sĩ sẽ không cần phải được khuyến dạy rằng họ nên chăm sóc người bệnh. Đức Phật rõ ràng đã phải làm gương để truyền cảm hứng cho các đệ tử xuất gia về lòng từ bi, thúc đẩy người ta sẵn sàng chăm sóc người khác, không phụ thuộc vào việc bệnh nhân có thể trả ơn về sự chăm sóc ấy. Lòng từ bi trong việc điều dưỡng như thế trở thành một khía cạnh không thể thiếu và thậm chí là đặc trưng của giáo lý của Đức Phật.

Tầm quan trọng của lòng từ bi cũng được ghi rõ trong danh sách các phẩm chất tốt của người chăm sóc và người bị bệnh, nêu ra những hậu quả có lợi của thái độ thương yêu và đồng cảm, không căm giận và bất cần. Đây có lẽ là khía cạnh nổi bật nhất trong chương này. Thái độ chân thành của lòng vị tha và lòng từ sẽ giúp phục hồi sức khỏe

nhanh chóng, là một thái độ cần phải được nuôi dưỡng bởi cả bệnh nhân và lẫn người chăm sóc.

Hai bộ phẩm chất gây bất lợi hoặc có lợi cho sự phục hồi của bệnh nhân có liên quan đến hai bộ phẩm chất gây bất lợi hoặc có lợi cho một hành giả trên con đường hành thiền tu tập tâm ý đưa đến giác ngộ giải thoát. Hai bộ phẩm chất này là các triền cái và các chi phần giác ngộ, sẽ là chủ đề của chương tiếp theo.

Ghi chú:

[*] de Silva, Lily, 1993: “Ministering to the Sick and Counselling the Terminally Ill”, in *Studies on Buddhism in Honour of Professor A.K. Warder*, N.K. Wagle et al. (ed.), 29–39, Toronto: University of Toronto, Centre for South Asian Studies.



Phụ đính – Kinh văn liên quan

1) Săn sóc người bệnh (1)

(Tăng chi bộ, AN 5.123)

Này các tỳ-khưu, có năm đặc tính của một người bệnh khó săn sóc. Năm đặc tính đó là gì? (1) Người ấy làm điều có hại; (2) người ấy không biết vừa phải trong khi chữa trị; (3) người ấy không sử dụng thuốc; (4) người ấy không nêu rõ triệu chứng bệnh với người săn sóc mình, không báo cáo khi cần thiết rằng bệnh tình gia tăng hay thuyên giảm hay vẫn như cũ; (5) người ấy không kham nhẫn chịu đựng các cảm thọ nơi thân khởi lên đau đớn khốc liệt, cường liệt, mãnh liệt, khó chịu, đoạt mạng. Đó là năm đặc tính của

một người bệnh khó săn sóc.

Này các tỳ-khưu, có năm đặc tính của một người bệnh dễ săn sóc. Năm đặc tính đó là gì? (1) Người ấy làm điều có lợi; (2) người ấy biết vừa phải trong khi chữa trị; (3) người ấy sử dụng thuốc; (4) người ấy nêu rõ triệu chứng bệnh với người săn sóc mình, báo cáo khi cần thiết rằng bệnh tình gia tăng hay thuyên giảm hay vẫn như cũ; (5) người ấy kham nhẫn chịu đựng các cảm thọ nơi thân khởi lên đau đớn khốc liệt, cường liệt, mãnh liệt, khó chịu, đoạt mạng. Đó là năm đặc tính của một người bệnh dễ săn sóc.

2) Săn sóc người bệnh (2) **(Tăng chi bộ, AN 5.124)**

Này các tỳ-khưu, có năm đặc tính của một người không có khả năng săn sóc người bệnh. Năm đặc tính đó là gì? (1) Người ấy không biết cách pha thuốc; (2) người ấy không biết cái gì có lợi, cái gì có hại, vì thế người ấy cho những gì có hại và cất giữ những gì có lợi; (3) người ấy săn sóc bệnh nhân vì quyền lợi vật chất, không phải vì lòng từ mẫn; (4) người ấy thấy ghê tởm dọn phân, nước tiểu, đồ mưa ra, hay đàm mù; (5) người ấy không có khả năng thỉnh thoảng chia sẻ những bài Pháp thoại để giải thích, khích lệ, làm cho người bệnh phấn khởi, hoan hỷ. Đó là năm đặc tính của một người không có khả năng săn sóc người bệnh.

Này các tỳ-khưu, có năm đặc tính của một người có khả năng săn sóc người bệnh. Năm đặc tính đó là gì? (1) Người ấy biết cách pha thuốc; (2) người ấy biết cái gì có lợi, cái gì có hại, vì thế người ấy cho những gì có lợi và cất giữ những gì có hại; (3) người ấy săn sóc bệnh nhân vì lòng từ mẫn,

IV. Đặc tính của người bệnh và người chăm sóc 67

không phải vì quyền lợi vật chất; (4) người ấy không thấy ghê tởm dạn phân, nước tiểu, đồ mửa ra, hay đàm mù; (5) người ấy có khả năng thình thoảng chia sẻ những bài Pháp thoại để giải thích, khích lệ, làm cho người bệnh phấn khởi, hoan hỷ. Đó là năm đặc tính của một người có khả năng săn sóc người bệnh.



CHƯƠNG V

TIỀM NĂNG CHỮA BỆNH CỦA CÁC GIÁC CHI

V.1 GIỚI THIỆU

Trong nhiều bài kinh nguyên thủy, Đức Phật thường xuyên nêu gương trong việc chăm sóc người bệnh, đặc biệt là với phẩm chất cuối cùng được đề cập trong bài kinh của Tăng chi bộ trình bày trong chương trước, đó là giảng dạy, khích lệ, làm cho người bệnh hoan hỷ qua các bài pháp thoại. Động lực từ bi để giúp đỡ người bệnh thường được thực hiện qua hình thức cung cấp liều lượng Pháp được thích hợp. Hình thức chăm sóc như thế là một chủ đề được trình bày trong chương này và các chương tiếp theo. Trong bài kinh của chương này (Ka 281-282), Đức Phật thực hiện việc chăm sóc như thế đến một trong những đệ tử nổi tiếng của Ngài, đó là Trưởng lão Mahākassapa (Đại Ca-diếp).

Ngài Mahākassapa được mô tả trong nhiều bài kinh là vị đệ tử nghiêm khắc, xuất sắc trong hạnh đầu đà (AN 1.188, EA 4.2). Trong bài kinh trình bày ở đây, ngài công nhận mình đang bị bệnh nặng, cho thấy mức trầm trọng của chứng bệnh, không phải chỉ là sự khó chịu thông thường.

Lời dạy mà ngài Mahākassapa nhận được từ Đức Phật có liên quan đến bảy chi phần giác ngộ – thất giác chi, là

bảy phẩm chất nêu ra trong pháp hành thiền của Phật giáo Sơ kỳ để hướng tâm đến giác ngộ. Các chi phần này thường được xem là đối nghịch trực tiếp với năm phẩm chất tiêu cực của tâm trí, được gọi là năm chướng ngại hay triền cái. Tương tự với các phẩm chất tích cực và tiêu cực của bệnh nhân và người chăm sóc đã được thảo luận trong chương trước, pháp hành thiền trong Phật giáo Sơ kỳ chẩn đoán tình trạng tâm thần của một người với những phiền não bằng cách liệt kê những yếu tố gây phương hại đến tâm trí, đó là năm chướng ngại; và những phẩm chất tích cực, bồi dưỡng sức khỏe tâm thần, gọi là bảy giác chi. Năm chướng ngại hay triền cái đó là:

- tham dục,
- sân hận,
- hôn thụy
- trạo hối,
- hoài nghi.

Ý nghĩa đầu tiên của năm chướng ngại này là cản trở sự hoạt động đúng đắn của tâm trí. Chúng đưa tâm theo hướng ngược lại với sự giác ngộ và ngăn cản, tạo khó khăn ngay cả cho những công việc bình thường như học tập một việc gì đó cho đúng cách. Danh sách năm yếu tố này thật ra bao gồm bảy trạng thái tinh thần tiêu cực, trong đó hôn thụy là một cặp đôi bao gồm hôn trầm (dã dượi) và thụy miên (buồn ngủ), và trạo hối bao gồm trạo cử (bồn chồn) và hối quá (hối hận). Kết hợp cặp đôi như thế có lẽ là do hiệu ứng và tính cách tương tự của chúng.

Vì năm chướng ngại trong thực tế bao gồm bảy trạng thái tinh thần riêng biệt, có thể xem như chúng tương ứng với bảy giác chi để đối trị thay thế, tạo ảnh hưởng lành

manh cho tâm trí. Theo cách này, giống như chương trước đã trình bày năm phẩm chất bất lợi đối với năm phẩm chất có lợi trong trường hợp bệnh nhân và người chăm sóc, sự tương phản hiện tại là giữa bảy phẩm chất bất lợi và bảy phẩm chất có lợi cho tinh thần. Bảy yếu tố tinh thần đưa đến giác ngộ – giác chi – đưa tâm theo hướng đối nghịch lại các chướng ngại là:

- niệm,
- trạch pháp,
- tinh tấn,
- hỷ,
- khinh an,
- định,
- xả.

Tiền năng của các giác chi này không hạn chế chỉ về mặt sức khỏe tinh thần, vì chúng cũng có thể dẫn đến phục hồi thể chất. Đây là chủ đề của ba bài kinh liên tiếp trong Tương ưng bộ (SN 46.14, 46.15, 46.16). Một trong những bài kinh này ghi lại chính Đức Phật đã phục hồi sức khỏe khi một tỳ-khưu tụng đọc về bảy giác chi cho Ngài nghe (SN 46.16), trong Tạp A-hàm cũng có một bài kinh tương tự (SĀ 727). Tôi sẽ trở lại bài kinh này trong phần thảo luận tiếp theo. Hai bài kinh kia có ngài Mahāmoggallāna (SN 46.14) và ngài Mahākassapa (SN 46.15) được khỏi bệnh khi Đức Phật nói về bảy giác chi cho các vị ấy nghe. Bài kinh dạy cho ngài Mahāmoggallāna chỉ thấy ghi trong Tương ưng bộ, nhưng bài kinh dạy cho ngài Mahākassapa thì có một bản kinh tương ứng được lưu giữ ở Tây Tạng (Kanjur, Ka 281-282). Đây là bản kinh tôi trích dịch và trình bày trong chương này. Theo tài liệu lịch sử, bản kinh được một tu sĩ Sri Lanka đem đến truyền bá ở

Tây Tạng và do đó bắt nguồn từ một dòng truyền thừa của hệ phái Theravāda, mặc dù cho thấy có một số biến thể khi so sánh với bản Pāli tương ứng.

V.2 KINH VĂN

Giảng dạy Mahākassapa (Ka 281-282)

Một thời Thế Tôn trú ở Vương Xá, rừng Trúc Lâm, tại chỗ nuôi dưỡng các con sóc. Lúc bấy giờ, Tôn giả Mahākassapa trú ở hang Pippali lâm trọng bệnh, đau đớn.

Rồi vào buổi chiều, sau khi ngồi thiền, Thế Tôn đi đến gặp tôn giả Mahākassapa. Sau khi đến, Ngài ngồi xuống trên chỗ đã soạn sẵn. Ngồi xuống, Ngài nói với tôn giả Mahākassapa:

“Này Kassapa, ông có ăn uống được không? Con đau có thuyên giảm hay trầm trọng hơn? Cách chữa trị có hiệu quả không?”

Tôn giả Mahākassapa đáp:

“Bạch Ngài, con không ăn uống được. Con đang chịu đau đớn vì trọng bệnh. Cách chữa trị không thấy có hiệu quả. Xin Ngài chỉ cho con phương cách chữa trị.”

Đức Phật nói:

“Ta giảng dạy về bảy giác chi, nếu được tu tập hoàn mãn sẽ đưa đến thắng trí, giác ngộ, Niết-bàn. Bảy giác chi đó là gì?”

“Này Kassapa, ta giảng dạy về niệm giác chi, nếu được tu tập hoàn mãn sẽ đưa đến thắng trí, giác ngộ, Niết-bàn.

“Này Kassapa, ta giảng dạy về trạch pháp giác chi, nếu được tu tập hoàn mãn sẽ đưa đến thắng trí, giác ngộ, Niết-bàn.

“Này Kassapa, ta giảng dạy về tinh tấn giác chi, nếu được tu tập hoàn mãn sẽ đưa đến thắng trí, giác ngộ, Niết-bàn.

“Này Kassapa, ta giảng dạy về hỷ giác chi, nếu được tu tập hoàn mãn sẽ đưa đến thắng trí, giác ngộ, Niết-bàn.

“Này Kassapa, ta giảng dạy về khinh an giác chi, nếu được tu tập hoàn mãn sẽ đưa đến thắng trí, giác ngộ, Niết-bàn.

“Này Kassapa, ta giảng dạy về định giác chi, nếu được tu tập hoàn mãn sẽ đưa đến thắng trí, giác ngộ, Niết-bàn.

“Này Kassapa, ta giảng dạy về xả giác chi, nếu được tu tập hoàn mãn sẽ đưa đến thắng trí, giác ngộ, Niết-bàn.

“Này Kassapa, ta giảng dạy về bảy giác chi này, nếu được tu tập hoàn mãn sẽ đưa đến thắng trí, giác ngộ, Niết-bàn.”

Tôn giả Mahākassapa thưa:

“Thật vậy, bạch Thế Tôn, bậc Thiện Thệ đã giảng dạy về bảy giác chi mà chúng con cần phải tu tập.”

Thế Tôn thuyết như vậy. Tôn giả Mahākassapa hoan hỷ tín thọ lời Thế Tôn dạy. Ngay lúc ấy, tôn giả Mahākassapa liền hết bệnh. Sau khi phục hồi, tôn giả Mahākassapa ngồi dậy.

V.3 THẢO LUẬN

Cùng với các bài kinh ở các nguồn khác về tiềm năng chữa bệnh của các giác chi, phiên bản Tây Tạng cho thấy

bảy phẩm chất của tâm trí này hỗ trợ đáng kể để chữa trị bệnh tật. Bản kinh trong Tạp A-hàm (SĀ 727) cho thấy tác dụng chữa bệnh của việc tụng đọc bảy giác chi trong trường hợp của chính Đức Phật, kết thúc với một bài kệ của một tỳ-khưu vô danh. Trong một đoạn của bài kệ này, khi nghe tụng đọc về bảy giác chi, Đức Phật đã trải nghiệm lại hương vị của sự toàn giác.

Trong việc chỉ tụng đọc các giác chi có tác dụng chữa bệnh như vậy, điều lý tưởng là bệnh nhân đã từng tận dụng tiềm năng giác ngộ của bảy phẩm chất này, như trường hợp của Đức Phật và hai vị đại đệ tử, ngài Mahāmoggallāna và ngài Mahākassapa. Tuy nhiên, điều này không có nghĩa là bài kinh đó chỉ liên quan đến các vị a-la-hán. Tụng đọc lại bài kinh, cũng như nhớ lại tầm quan trọng của bài kinh ấy, có thể là một nguồn vui cho bất cứ ai cảm thấy được truyền cảm hứng bởi mục tiêu giác ngộ nói chung, hay cụ thể hơn, bởi sự giác ngộ của Đức Phật và lời dạy của Ngài về con đường giải thoát. Bài kinh này trên thực tế là một trong những bài kinh tụng có sức mạnh hộ trì (paritta) sử dụng trong truyền thống Theravāda, được cho là có sức mạnh bảo vệ và chữa lành. Do đó, tụng đọc hoặc nhớ lại lời dạy ghi trong bài kinh chắc chắn có thể dùng để tạo một nguồn cảm hứng mạnh mẽ, những tác động có lợi ích không chỉ giới hạn ở những người thành thạo trong việc tu dưỡng các giác chi.

Bài kinh trong Tạp A-hàm ghi lại sự phục hồi của Đức Phật, nhấn mạnh tinh tấn là giác chi quan trọng mà ngài Bồ-tát tu tập để đạt quả vị Vô thượng Chánh đẳng Chánh giác. Mặc dù chi tiết này không được đề cập trong bài kinh Pāli tương đương, nhưng nó phù hợp với câu chuyện truyền thống về sự tầm cầu giác ngộ của ngài Bồ-tát. Điểm

nổi bật về giác chi tinh tấn này dường như ngụ ý rằng, tùy theo tính cách và khuynh hướng cá nhân, một hoặc các giác chi khác có thể có ý nghĩa đặc biệt quan trọng đối với sự tiến bộ của cá nhân hướng đến giác ngộ. Đồng thời, trong ba phiên bản Pāli cũng như trong phiên bản Tây Tạng, toàn bộ bảy giác chi đóng góp cho sự thành công chữa bệnh, cho thấy rõ ràng khả năng chữa bệnh không chỉ dừng lại ở sự tinh tấn.

Để đánh giá tiềm năng chữa bệnh này, chúng ta cần phải xem xét kỹ hơn về cách thức mà các giác chi được tu tập. Các bài kinh nguyên thủy mô tả hai động lực chính trong việc tu tập bảy giác chi. Một động lực liên quan đến việc phát triển tuần tự, và động lực kia đòi hỏi phải cân bằng bảy giác chi.

Đầu tiên, trong công phu tu tập tuần tự, niệm phục vụ như một nền tảng. Khi niệm được phát triển vững chắc, hành giả sẽ thẩm tra các sự kiện chung quanh, tương ứng với giác chi thứ hai là trạch pháp. Trong khi thẩm tra, hành giả cần phải nỗ lực để tránh mất tập trung, và hoạt động trạch vấn lần lượt mang lại một xung lực khơi dậy thêm năng lượng. Kết hợp điều này dẫn đến việc thiết lập đầy đủ giác chi thứ ba là tinh tấn.

Cách thức tinh tấn thẩm tra như thế sẽ dẫn đến sự phát sinh của các trạng thái hân hoan lành mạnh, đó là giác chi thứ tư, hỷ, tiếp theo. Để điều này xảy ra, việc tu tập cần phải được theo dõi sao cho trạch pháp và tinh tấn không dẫn đến phát sinh căng thẳng và kích động, điều này có thể xảy ra khi việc tu tập trở nên quá bó buộc. Thay vào đó, trạch pháp và tinh tấn ở mức độ tốt nhất khi được thực hiện với mức quan tâm liên tục và duy trì trong trải nghiệm ngay trong thời khắc hiện tại. Duy trì được sự

quan tâm bền vững này, hỷ có thể nảy sinh, và hỷ này lần lượt sẽ đưa đến trạng thái an tịnh của thân và tâm. An tịnh thân và tâm sau đó có thể trở thành biểu hiện của giác chi thứ năm là khinh an.

Khi hành giả sống với sự an tịnh của thân và tâm, giác chi thứ sáu – định – tiếp theo sẽ khởi sinh khi tâm tập trung, xa rời các xao lãng. Với tâm trí cân bằng tinh tế theo cách này, hành giả đạt đến một sự thăng bằng hay bình thản, đó là giác chi thứ bảy – xả.

Động lực thứ hai được mô tả trong các bài kinh nguyên thủy có liên quan đến việc cân bằng các giác chi, phân biệt những giác chi tạo an chỉ với những giác chi tạo năng lực. Trạch pháp, tinh tấn và hỷ là những giác chi tạo năng lực, trong khi khinh an, định và xả là những giác chi làm an chỉ. Trong khi sáu giác chi đó đòi hỏi sự cân bằng, niệm là giác chi cần thiết trong mọi tình huống.

Trong thực tế, một khi sự tu tập tuần tự đã thiết lập, niệm là nền tảng để phát triển sáu giác chi kia, nếu hành giả thấy rằng tâm trí bắt đầu trì trệ, vị ấy nỗ lực vào trạch pháp, tinh tấn và hỷ để tạo năng lực tu tập. Nếu tâm trí có vẻ bị kích động, hành giả nỗ lực tu tập khinh an, định và xả. Bằng cách điều hướng khéo léo như thế để đối phó với bất kỳ biến động nào, bảy giác chi ngày càng được thiết lập tốt trong tâm trí và cuối cùng có thể đạt đến mục đích tối hậu là tạo điều kiện để đưa đến giác ngộ.

Khi xem xét hai động lực chính này trong việc tu tập các giác chi, giác chi niệm nổi bật như là nền tảng cho việc phát triển tuần tự cũng như là một yếu tố cần thiết cho việc thiết lập quân bình. Vai trò nổi bật của niệm nhìn qua khía cạnh này không chỉ liên quan đến những vị đã giác ngộ hoàn toàn, mà còn cho thấy tiềm năng của nó trong

trường hợp bất kỳ ai nghiêm túc tu tập phẩm chất đó. Tiềm năng này không phải chỉ giúp chữa lành ở cấp độ thân xác, vì niệm đối mặt với nỗi đau của bệnh tật. Trong ba chương tiếp theo, tôi sẽ tiếp tục khám phá vai trò của niệm, một vai trò mà tôi trở lại một lần nữa liên quan đến chủ đề đối mặt với cái chết trong các chương sau của cuốn sách.



Phụ đính – Kinh văn liên quan

1) *Câu-di-na (Gilāna)*

(*Tap A-hàm, SÁ 727*)

Tôi nghe như vậy. Một thời, Phật ở tại thôn Lục Sĩ, du hành trong nhân gian, đến khoảng giữa thành Câu-di-na-kiệt và sông Ni-liên, ở ven thôn. Bấy giờ Thế Tôn bảo Tôn giả A-nan:

“Hôm nay, Ta bị đau lưng, muốn nằm nghỉ một chút. Hãy gấp Uất-đa-la-tăng (*uttarāsaṅga*, thượng y) làm bốn lớp cho Thế Tôn.”

Tôn giả A-nan liền vâng lời dạy, gấp làm bốn lớp, trải Uất-đa-la-tăng xong, bạch Phật rằng:

“Bạch Thế Tôn, con đã gấp làm bốn lớp và đã trải Uất-đa-la-tăng rồi, xin Thế Tôn biết cho.”

Bấy giờ, Thế Tôn gối đầu lên Tăng-già-lê (*saṃghāti*, đại y) gấp dày, nằm nghiêng hông bên phải, hai chân xếp lên nhau, cột niệm vào tướng sáng, chánh niệm chánh trí, khởi giác tướng, bảo Tôn giả A-nan:

“Ông hãy nói về bảy giác chi.”

Tôn giả A-nan liền bạch Phật:

“Bạch Thế Tôn, đó là Niệm giác chi, được Thế Tôn nói sau khi tự giác ngộ, thành Đẳng chánh giác, y viễn ly, y vô dục, y diệt, hướng đến xả. Đó là Trạch pháp ... Tinh tấn ... Hỷ ... Khinh an ... Định ... Xả giác chi, được Thế Tôn nói sau khi thành Đẳng chánh giác, y viễn ly, y vô dục, y diệt, hướng đến xả.”

Phật bảo A-nan:

“Ông nói tinh tấn chẳng?”

A-nan bạch Phật:

“Bạch Thế Tôn, con nói tinh tấn. Bạch Thiện Thệ, con nói tinh tấn.”

Phật bảo A-nan:

“Chỉ tu tập tinh tấn, tu tập nhiều, sẽ được Vô thượng Chánh đẳng Chánh giác.”

Nói xong, Ngài ngồi ngay thẳng, cột niệm. Lúc ấy, có một tỳ-khưu liền nói kệ rằng:

“Thích nghe pháp vi diệu,
Chịu đau, bảo người thuyết.
Tỳ-khưu liền nói pháp,
Nói về bảy giác chi.

Lành thay, Ngài A-nan!
Hiểu rõ, khéo diễn thuyết,
Pháp thanh tịnh thù thắng,
Thuyết vi diệu, lia cấu.

Niệm, trạch pháp, tinh tấn,
Hỷ, khinh an, định, xả;
Đó là bảy giác chi,
Pháp vi diệu, khéo nói.

Nghe nói bảy giác chi,
Vị Chánh giác thấm sâu;
Thân nhận nhiều thọ khổ,
Gắng chịu ngòi lẳng nghe.

Hãy nhìn đấng Vua Pháp,
Thường diễn thuyết cho người;
Mà còn thích nghe nói,
Huống chi người chưa nghe.

Trí tuệ lớn bậc nhất,
Mười lực, bậc đáng lễ;
Cũng vội vàng nhanh chóng,
Đến nghe thuyết Chánh pháp.

Người hiểu biết thông đạt,
Khế kinh, A-tỳ-đàm;
Người thông suốt Pháp Luật,
Còn nghe huống người khác.

Nghe nói pháp như thật,
Chuyên tâm tĩnh giác nghe;
Những pháp Phật đã dạy,
Được ly dục, vui sướng.

Vui sướng, thân nhẹ nhàng,
Tâm tự vui cũng vậy;
Tâm vui được chứng nhập,
Chánh quán trong việc làm.

Chán hữu, ba đường dữ,
Ly dục, tâm giải thoát;
Chán các hữu, đường dữ,
Không tạo nhân trời, người.

Vô dư, như đèn tắt,
Cứu cánh Bát-niết-bàn;
Nghe pháp nhiều phước lợi,
Những lời dạy tối thắng;
Cho nên luôn tư duy,
Nghe lời Đại Sư dạy.”

Tỳ-khưu này nói kệ xong, từ chỗ ngồi đứng dậy mà đi.

2) Bệnh (1)

(Tương ưng bộ, SN 46.14)

Như vậy tôi nghe. Một thời Thế Tôn trú ở Vương Xá, rừng Trúc Lâm, tại chỗ nuôi dưỡng các con sóc. Lúc bấy giờ, Tôn giả Mahākassapa trú ở hang Pippali, bị bệnh, đau đớn, bị trọng bệnh.

Rồi Thế Tôn, vào buổi chiều sau khi thiền tịnh, đến gặp Tôn giả Mahākassapa. Sau khi đến, ngồi xuống trên chỗ đã soạn sẵn, rồi Thế Tôn nói với Tôn giả Mahākassapa :

“Này Kassapa, Ông có kham nhẫn được chăng? Ông có chịu đựng được chăng? Có phải khổ thọ giảm thiểu, không có tăng trưởng? Có phải có triệu chứng giảm thiểu, không có tăng trưởng?”

“Bạch Thế Tôn, con không thể kham nhẫn, con không thể chịu đựng. Khổ thọ kịch liệt tăng trưởng nơi con, không có giảm thiểu. Có triệu chứng tăng trưởng, không có giảm thiểu.”

“Này Kassapa, bảy giác chi này do Ta chân chánh thuyết giảng, nếu được tu tập, được làm cho sung mãn, thì sẽ đưa đến thắng trí, giác ngộ, Niết-bàn. Thế nào là bảy? Niệm giác chi, này Kassapa, do Ta chân chánh thuyết giảng, nếu được tu tập, được làm cho sung mãn, thì sẽ đưa

đến thắng trí, giác ngộ, Niết-bàn. Trạch pháp ... Tinh tấn ... Hỷ ... Khinh an ... Định ... Xả giác chi, này Kassapa, do Ta chân chánh thuyết giảng, nếu được tu tập, được làm cho sung mãn, thì sẽ đưa đến thắng trí, giác ngộ, Niết-bàn.

“Này Kassapa, bảy giác chi này do Ta chân chánh thuyết giảng, nếu được tu tập, được làm cho sung mãn, thì sẽ đưa đến thắng trí, giác ngộ, Niết-bàn.”

“Thật vậy, bạch Thế Tôn, đó là những chi phần đưa đến giác ngộ. Thật vậy, bạch Thiện Thệ, đó là những chi phần đưa đến giác ngộ.”

Thế Tôn thuyết như vậy, Tôn giả Mahākassapa hoan hỷ tín thọ lời Thế Tôn dạy. Và Tôn giả Mahākassapa thoát khỏi bệnh ấy. Đó là phương cách mà Tôn giả Mahākassapa chữa trị bệnh.

3) Bệnh (2)

(Tương ưng bộ, SN 46.15)

(Hoàn toàn giống kinh trên, chỉ khác đây là trường hợp ngài Mahāmoggallāna).

4) Bệnh (3)

(Tương ưng bộ, SN 46.16)

Như vậy tôi nghe. Một thời Thế Tôn trú ở Vương Xá, rừng Trúc Lâm, tại chỗ nuôi dưỡng các con sóc. Lúc bấy giờ, Thế Tôn bị bệnh, đau đớn, bị trọng bệnh.

Rồi Tôn giả Mahācunda đến gặp Thế Tôn. Sau khi đến, đánh lễ Thế Tôn rồi ngồi xuống một bên. Rồi Thế Tôn nói với Tôn giả Mahācunda:

“Này Cunda, hãy tụng về bảy chi phần đưa đến giác ngộ.”

“Bạch Thế Tôn, có bảy giác chi này do Thế Tôn chân chánh thuyết giảng, nếu được tu tập, được làm cho sung mãn, thì sẽ đưa đến thắng trí, giác ngộ, Niết-bàn. Thế nào là bảy? Niệm giác chi do Thế Tôn chân chánh thuyết giảng, nếu được tu tập, được làm cho sung mãn, thì sẽ đưa đến thắng trí, giác ngộ, Niết-bàn. Trạch pháp ... Tinh tấn ... Hỷ ... Khinh an ... Định ... Xả giác chi do Thế Tôn chân chánh thuyết giảng, nếu được tu tập, được làm cho sung mãn, thì sẽ đưa đến thắng trí, giác ngộ, Niết-bàn.

“Bảy giác chi này do Thế Tôn chân chánh thuyết giảng, nếu được tu tập, được làm cho sung mãn, thì sẽ đưa đến thắng trí, giác ngộ, Niết-bàn.”

“Thật vậy, Cunda, đó là những chi phần đưa đến giác ngộ. Thật vậy, Cunda, đó là những chi phần đưa đến giác ngộ.”

Tôn giả Cunda tụng như vậy. Bạc Đạo Sư chấp nhận. Và Thế Tôn thoát khỏi bệnh ấy. Đó là phương cách mà Thế Tôn chữa trị bệnh.



CHƯƠNG VI

GIẢM ĐAU TRONG TỈNH THỨC

VI.1 GIỚI THIỆU

Nhân vật chính của bài kinh trong chương này là về một vị đệ tử nổi tiếng khác của Đức Phật tên là Anuruddha (A-na-luật, A-nậu-lâu-đà). Trong các bài kinh nguyên thủy, ngài Anuruddha được ghi lại như là một thiên giả thành tựu, đặc biệt xuất sắc trong số các đệ tử của Đức Phật đạt được một khả năng lạ thường gọi là mắt thần hay thiên nhãn thông (AN 1.14 và EĀ 4.2). Thiên nhãn thông, dựa trên mức độ thành tựu tâm tập trung cao độ, là khả năng thấy được những gì ở xa, kể cả các cõi giới hiện hữu trong vũ trụ Phật giáo.

Kinh Nalakaṇḍā trong Trung bộ (MN 68) và bài kinh tương đương trong Trung A-hàm (MĀ 77) ghi lại khi ngài Anuruddha vừa xuất gia cùng với ngài Nandiya và Kimbila, cả hai vị này cũng được đề cập cùng tu tập với ngài Anuruddha ở một dịp khác trong kinh Tùy Phiền Nã (*Upakkilesa-sutta*, MN 128, MĀ 72), nhận được những lời chỉ dạy của Đức Phật để đắc được mức định thâm sâu. Điều này cho thấy trong những năm đầu tiên của đời xuất gia, ngài Anuruddha chung sống với hai ngài Nandiya và Kimbila.

Tiểu kinh Rừng Sừng Bò (*Cūlagosea-sutta*, MN 31) và bài kinh tương đương trong Tăng nhất A-hàm (EĀ 24.8) ghi lại một dịp khác khi ba vị này cùng sống với nhau, ngài

Anuruddha báo cáo với Đức Phật về sự thành công của cả nhóm trong công phu hành thiền đắc định thâm sâu, đạt đến mức “diệt thọ tướng định”. Điều này có nghĩa là khả năng đạt đến trạng thái không còn thể nghiệm bất kỳ một cảm giác nào.

Trong bài kinh ở chương này, ngài Anuruddha không còn chung sống với ngài Nandiya và Kimbila. Tuy nhiên, sự kiện ngài được một nhóm các vị tỳ-khưu đến thăm viếng chứng tỏ bây giờ ngài đã nổi tiếng, được nhiều người biết đến. Điều này cho thấy có lẽ câu chuyện xảy ra trong khoảng thời kỳ sau trong đời tu của ngài, khi ngài đã đắc được các mức định tâm thâm sâu mô tả trong tiểu kinh Rừng Sừng Bò và kinh tương đương. Chú giải Tăng chi bộ còn cho biết ngài có được thiên nhãn thông, sau khi đắc tứ thiền, trong những mùa hạ đầu tiên sau khi xuất gia (Mp I.191).

Điều đáng chú ý ở đây là mặc dù có khả năng an trú trong diệt thọ tướng định, bài kinh cho thấy khi phải chịu đựng những đau đớn thể xác, ngài Anuruddha đã không dùng khả năng này. Cách tiếp cận của ngài là không ngăn chặn cơn đau bằng cách đem tâm an trú vào mức định không còn những cảm giác. Thay vào đó, ngài quyết định đối mặt với cơn đau bằng niệm, tinh thức.

Đây là mẫu mực về thái độ đúng đắn đối với cơn đau, là chỉ đối mặt với nó bằng niệm. Bất cứ ai có một mức độ tu tập tối thiểu cũng đều có thể đối mặt với cơn đau bằng niệm, không nhất thiết đòi hỏi phải có các mức tâm định thâm sâu. Cách thức tiếp cận với các cơn đau thể xác trong bài kinh có thể áp dụng chung cho nhiều người, không phải chỉ dành riêng cho các hành giả có nhiều thành tựu.

Một bài kinh khác trong Tương ưng bộ ghi lại câu chuyện ngài Anuruddha chịu đựng nỗi đau với niệm (SN 52.10). Có hai bài kinh tương đương được tìm thấy trong Tạp A-hàm (SĀ 540 và 541), bài kinh đầu ghi lại khi ngài còn đang bị bệnh và bài kinh sau ghi lại khi ngài khỏi bệnh. Bài kinh đầu (SĀ 540) được trình bày ở đây.

Trong bài kinh, tình trạng bệnh của ngài Anuruddha được mô tả theo công thức tiêu chuẩn về một căn bệnh nghiêm trọng. Trong Tạp A-hàm, mô tả đó chỉ được ghi ra một lần trong bài kinh về một vị tỳ-khưu khác – ngài Khemaka (SĀ 103), sẽ được trình bày trong Chương 11, và trong các bài kinh tiếp theo, tình trạng bệnh trầm trọng chỉ được ghi vắn tắt và quy chiếu về bài kinh đầu tiên.

Các ví dụ sống động trong công thức tiêu chuẩn trên nên được hiểu như là các mô tả về tình trạng của bệnh, không phải là biểu hiện của bất kỳ nỗi thống khổ của người bệnh. Rõ ràng đây là trong trường hợp của ngài Anuruddha, bởi vì toàn bộ luận điểm chính của bài kinh là ngài không bị áp đảo bởi cơn đau thể xác mà ngài trải qua.

VI.2 KINH VĂN

Sở hoạn (Tạp A-hàm, SĀ 540)

Tôi nghe như vậy. Một thời, Phật ở tại vườn Cấp Cô Độc, rừng cây Kỳ-đà, nước Xá-vệ. Bấy giờ Tôn giả A-na-luật (Anuruddha) đang ở tại tịnh xá Tùng lâm (rừng Cây Tùng), nước Xá-vệ, thân bị bệnh và đau đớn.

Lúc ấy, có một nhóm các tỳ-khưu đi đến chỗ Tôn giả A-na-luật. Sau khi lễ phép chào hỏi, họ đứng qua một bên, thưa với Tôn giả A-na-luật:

“Thưa Tôn giả A-na-luật, bệnh của tôn giả nặng hay nhẹ, có chịu đựng được không? Bệnh giảm dần dần, không tăng thêm chăng?”

Tôn giả A-na-luật đáp:

“Bệnh tôi không yên, thật là khó chịu đựng. Toàn thân đau đớn, càng lúc nặng thêm, không bớt. Giống như người có nhiều sức mạnh bắt lấy người yếu đuối, dùng dây trói chặt vào đầu cùng hai tay, rồi siết chặt làm cho đau đớn vô cùng. Hiện nay sự đau đớn của thân tôi còn hơn cả người kia nữa.

“Giống như tên đồ tể dùng dao bén mổ bụng bò lấy nội tạng ra. Làm sao con bò có thể chịu nổi sự đau đớn ở bụng? Hiện nay sự đau đớn ở bụng tôi còn hơn cả sự đau đớn của con bò kia.

“Giống như hai lực sĩ bắt một người yếu đuối treo lên trên lửa rồi đốt hai chân người ấy. Hiện nay hai chân của tôi còn nóng hơn hai chân của người kia. Bệnh tôi càng lúc nặng thêm, không bớt.

“Dù thân tôi bị đau đớn như thế này, nhưng tôi vẫn chịu đựng được, với chánh niệm, chánh tri.”

Các tỳ-khưu hỏi tôn giả A-na-luật:

“Tâm an trụ ở chỗ nào mà có thể chịu đựng được cái khổ lớn như vậy với chánh niệm, chánh tri?”

Tôn giả A-na-luật bảo các tỳ-khưu:

“Tâm tôi trụ ở bốn niệm xứ nên thân thể dù có đau đớn, tôi cũng có thể chịu đựng được với chánh niệm, chánh tri. Bốn niệm xứ ấy là gì?

“Đó là niệm xứ quán thân trên nội thân, tinh cần, niệm, chánh tri, điều phục tham ưu thế gian. Niệm xứ quán thân

trên ngoại thân, tinh cần, niệm, chánh tri, điều phục tham ưu thế gian. Niệm xứ quán thân trên nội ngoại thân, tinh cần, niệm, chánh tri, điều phục tham ưu thế gian.

“Niệm xứ quán thọ trên nội thọ, tinh cần, niệm, chánh tri, điều phục tham ưu thế gian. Niệm xứ quán thọ trên ngoại thọ, tinh cần, niệm, chánh tri, điều phục tham ưu thế gian. Niệm xứ quán thọ trên nội ngoại thọ, tinh cần, niệm, chánh tri, điều phục tham ưu thế gian.

“Niệm xứ quán tâm trên nội tâm, tinh cần, niệm, chánh tri, điều phục tham ưu thế gian. Niệm xứ quán tâm trên ngoại tâm, tinh cần, niệm, chánh tri, điều phục tham ưu thế gian. Niệm xứ quán tâm trên nội ngoại tâm, tinh cần, niệm, chánh tri, điều phục tham ưu thế gian.

“Niệm xứ quán pháp trên nội pháp, tinh cần, niệm, chánh tri, điều phục tham ưu thế gian. Niệm xứ quán pháp trên ngoại pháp, tinh cần, niệm, chánh tri, điều phục tham ưu thế gian. Niệm xứ quán pháp trên nội ngoại pháp, tinh cần, niệm, chánh tri, điều phục tham ưu thế gian.

“Đó gọi là trụ bốn niệm xứ, có thể chịu đựng tất cả mọi đau đớn nơi thân, với chánh niệm, chánh tri.”

Các vị tỳ-khưu cùng nhau bàn luận xong, tùy hỷ hoan hỷ, mỗi người từ chỗ ngồi đứng dậy ra đi.

VI.3 THẢO LUẬN

Bài kinh Pāli và bài kinh trong Hán tạng đều nhấn mạnh về việc ngài Anuruddha thực hành bốn pháp lập niệm, *satipaṭṭhāna* (còn gọi là bốn niệm xứ):

- quán thân,
- quán thọ,

- quán tâm,
- quán các pháp.

Thuật ngữ “**pháp**” (Pāli: *dhamma*, Sanskrit: *dharma*) có nhiều ý nghĩa. Hai ý nghĩa nổi bật là: Pháp là lời dạy của Đức Phật và pháp nói chung là những hiện tượng. Cả hai ý nghĩa này đều liên quan đến sự lập niệm thứ tư, quán các pháp.

Để đánh giá tốt hơn về tầm quan trọng của pháp trong bối cảnh của lập niệm thứ tư, chúng ta có thể nghiên cứu so sánh bài kinh Lập Niệm của Pāli (*Satipaṭṭhāna-sutta*, MN 10) và bài kinh tương đương trong Trung A-hàm thuộc Hán tạng (kinh Niệm Xứ, MĀ 98) để tìm ra các quan điểm hữu ích. Từ đó, mục đích chính của pháp lập niệm thứ tư này – quán các pháp – dường như là sự tu dưỡng trạng thái tâm để tiến đến giác ngộ. Theo cách này, quán các pháp liên kết trực tiếp đến chủ đề của chương trước về bảy chi phần đưa đến giác ngộ – thất giác chi. Thật vậy, phát triển thất giác chi là sự tu tập chung về quán các pháp trong bản kinh Pāli và các bài kinh tương đương trong Hán tạng.

Tương tự như thế, nghiên cứu so sánh bài kinh Lập Niệm của Pāli (*Satipaṭṭhāna-sutta*, MN 10) và bài kinh tương đương trong Trung A-hàm thuộc Hán tạng cũng cho thấy những điểm tương đồng về pháp lập niệm đầu tiên, niệm thân. Chủ yếu ở đây là nuôi dưỡng sự hiểu biết về bản chất thật sự của cơ thể, nhất là tính bất mỹ hay bất tịnh, tính trống rỗng của các phần tử tạo dựng, và tính tàn diệt của nó.

Như thế, hiểu biết về bản chất thực sự của cơ thể, nhận thức về bản chất của các cảm thọ, nhận thức về bản chất của tâm trí, và vun trồng các điều kiện tinh thần để tiến

đến giác ngộ là các chủ đề trung tâm của bốn pháp lập niệm. Theo bài kinh trong chương này, bốn pháp này cùng cung hiến một điểm thuận lợi để đối mặt với cơn đau, trong sự tỉnh thức – niệm, và sự hiểu biết rõ ràng – tỉnh giác. Xét về các chủ đề trung tâm của bốn pháp lập niệm, khi đối mặt với bệnh tật với niệm có thể giúp ta thấy được những hạn chế vốn có của cơ thể, mà bản chất của nó là sẽ bị bệnh, không tránh khỏi. Đối mặt tỉnh thức với bệnh tật giúp cho ta thấy rõ ràng sự thay đổi của các cảm thọ và bản chất tối hậu của chúng là không thỏa mãn, và thậm chí còn cho thấy phẩm chất tâm ta rõ ràng hơn khi phải đối mặt với những trải nghiệm không mong muốn nhất: đó là nỗi đau đớn cùng tột của thân thể. Từ đó, ngay cả căn bệnh nghiêm trọng cũng có thể trở thành một cơ hội để ta trau dồi những phẩm chất và sự hiểu biết liên quan tuệ giác, tất cả đều được xây dựng và hội tụ vào niệm, sự tỉnh thức.

Như đã đề cập trước đó, vai trò trung tâm của niệm là đặc biệt đáng chú ý trong trường hợp của ngài Anuruddha. Câu chuyện về ngài có ngụ ý rằng sống trong chánh niệm là một lựa chọn thích hợp hơn là việc đưa tâm vào trong một trạng thái hoàn toàn cách ly với mọi cảm thọ. Bài kinh cho thấy rõ ràng rằng các cảm thọ đau đớn mà ngài đang trải qua không phải chỉ khó chịu đựng, mà càng lúc càng tăng lên, một tình huống mà thông thường bệnh nhân chỉ muốn làm sao để thoát ra. Tuy nhiên, đây không phải là phản ứng của ngài Anuruddha.

Ý nghĩa của khía cạnh này trong bài kinh có thể thấy qua câu hỏi của các tỳ-khưu khác khi viếng thăm ngài. Trong cả hai phiên bản, các vị ấy đều hỏi ngài an trú tâm như thế nào để đối diện với cơn đau đớn khốc liệt. Trong

phiên bản của Tương ưng bộ, các vị ấy đặt câu hỏi ngay khi gặp ngài. Dĩ nhiên, đây là một câu hỏi thông thường khi người ta đến thăm một bệnh nhân có khả năng chịu đựng các cơn bệnh trầm trọng. Ngay cả ngài Anuruddha cũng đặt câu hỏi tương tự khi đến thăm một đệ tử cư sĩ, ghi trong một bài kinh khác sẽ được đề cập ở Chương 8. Các vị tỳ-khưu trong bài kinh ở đây có lẽ đã biết về khả năng hành thiền thâm sâu của ngài, cho nên họ muốn biết ngài đã an trú trong tầng thiền-na nào để đối phó với cơn đau. Tuy nhiên, ngài Anuruddha chọn việc thực hành bốn pháp lập niệm. Điều này cho thấy năng lực của chánh niệm để sống với nỗi đau, hoàn toàn nhận thức từng thời khắc của cơn đau như nó thật sự là như thế. Tôi sẽ tiếp tục khai thác vai trò này của niệm liên quan đến cơn đau thể xác trong hai chương tiếp theo.

Trọng tâm trong tất cả các điều này là sức mạnh của niệm khi được tu tập như một hình thức chú tâm đơn thuần ghi nhận vào bất kỳ biểu hiện nào trong thời điểm hiện tại, thay vì phản ứng ngay lập tức với nó. Hòa thượng Nyanaponika giải thích sức mạnh này như sau [*]:

Giống như các cử động phản xạ tự động bảo vệ cơ thể, tâm trí cũng cần tự bảo vệ tinh thần và đạo đức một cách nhanh chóng. Sự tu tập về chú tâm đơn thuần cung cấp chức năng quan trọng đó.

Hậu quả nghiêm trọng sẽ xảy ra nếu chỉ dựa vào suy tưởng: Chúng ta vội vã phản ứng vội vàng hoặc theo thói quen sau khi nhận được một vài tín hiệu đầu tiên từ sự suy tưởng. Nhưng nếu chúng ta dùng niệm lực để kiểm chế, tạm dừng mọi phản ứng, chỉ để chú tâm đơn thuần, thì các tiến trình vật chất và tinh thần đó sẽ không còn bị kéo vào vòng xoáy của tự ngã,

[*nhưng*] được phép hoạt động trước con mắt cảnh giác của niệm.

Bằng cách phát triển thói quen tạm dừng để chỉ chú tâm đơn thuần, ta ngày càng trở nên dễ dàng hơn trong sự từ bỏ các phản ứng vô dụng.

Bằng cách kiềm chế việc làm rối tâm một cách không cần thiết, những xung đột bên ngoài sẽ giảm đi và từ đó sẽ làm dịu đi những căng thẳng bên trong do các xung đột ấy mang đến.

Ghi chú:

[*] Nyanaponika Thera (1968, 1986). *The Power of Mindfulness*, Kandy: Buddhist Publication Society.



Phụ đính – Kinh văn liên quan

Trong bệnh (Tương ưng bộ, SN 52.10)

Một thời, Tôn giả Anuruddha trú ở Sāvattthī, tại rừng Andha (rừng Người Mù), bị bệnh, đau đớn, bị trọng bệnh. Rồi nhiều vị tỳ-khưu đi đến Tôn giả Anuruddha và nói với Tôn giả:

“Tôn giả Anuruddha an trú như thế nào, khiến cho khổ thọ về thân khởi lên mà không có ảnh hưởng gì đến tâm?”

“Thưa chư hiền, do tôi khéo an trú tâm trên bốn niệm xứ, cho nên các khổ thọ về thân khởi lên mà không có ảnh hưởng gì đến tâm. Thế nào là bốn?”

“Ở đây, thưa chư hiền, tôi khéo an trú quán thân như thân, nhiệt tâm, tỉnh giác, niệm, nhiếp phục tham ưu ở đời. Tôi khéo an trú quán thọ như thọ, nhiệt tâm, tỉnh giác, niệm, nhiếp phục tham ưu ở đời. Tôi khéo an trú quán tâm như tâm, nhiệt tâm, tỉnh giác, niệm, nhiếp phục tham ưu

ở đời. Tôi khéo an trú quán các pháp như các pháp, nhiệt tâm, tỉnh giác, niệm, nhiếp phục tham ưu ở đời.

“Thưa chư hiền, do tôi khéo an trú tâm trên bốn niệm xứ như thế, cho nên các khổ thọ về thân khởi lên mà không có ảnh hưởng gì đến tâm.”



CHƯƠNG VII

CHỊU ĐỤNG CƠN ĐAU TRONG TỈNH THỨC

VII.1 GIỚI THIỆU

Bài kinh được dịch trong chương này ghi lại một dịp khi chân Đức Phật bị thương và Ngài phải chịu đau đớn dữ dội. Trong bài kinh còn có các thiên tử bình luận ca ngợi về cách thức mẫu mực mà Ngài phải đối mặt với cơn đau.

Sự xuất hiện của các vị thiên tử là một đặc điểm thường thấy trong các bài kinh nguyên thủy, trong đó ghi lại những câu chuyện mà Đức Phật và các vị đệ tử nổi tiếng gặp gỡ đàm luận với các thiên tử. Trái ngược với một vài khuynh hướng ngày nay cho rằng sự xuất hiện của các thiên tử chỉ là biểu hiện những ý nghĩ phân vân trong tâm trí của nhân vật chính trong câu chuyện, để thông hiểu rõ ràng ý nghĩa của các bài kinh, chúng ta cần phải thừa nhận rằng dựa theo kinh văn, Đức Phật và các vị đệ tử đã tin và khẳng định sự hiện hữu của các thiên tử đó.

Điều này không có nghĩa là người ta cần phải tin tuyệt đối vào sự hiện hữu của các thiên tử để có thể hưởng được lợi ích từ bài kinh có đề cập đến các vị ấy. Tuy nhiên, điều đó có nghĩa, để hiểu đúng thông điệp được đưa ra trong bài kinh, tốt nhất là xem xét lời nói của một thiên tử theo

cách tương tự như xem xét lời nói của các nhân vật chính được mô tả trong bài kinh.

Trong trường hợp của bài kinh này, những lời bình luận của các thiên tử về sự chịu đựng cơn đau của Đức Phật cần được đọc giống như chúng ta đọc về lời tuyên bố qua các câu kệ của một tỳ-khưu vô danh ở phần cuối bài kinh của Tập A-hàm đã trình bày trong Chương 5 (SẢ 727), trong đó vị ấy bình luận về tác dụng của việc trì tụng các chi phần đưa đến giác ngộ khi Đức Phật bị bệnh, giải thích rằng việc trì tụng đó làm cho Đức Phật trải nghiệm lại hương vị của sự giác ngộ. Tương tự như vậy ở bài kinh trong chương này, thông tin về cách Đức Phật đối phó cơn đau do thương tích được những người chung quanh nói ra, ở đây, những người này là các thiên tử thay vì là chúng sinh trong cõi người.

Bài kinh dưới đây được dịch từ bộ sưu tập Tập A-hàm thứ hai, không còn toàn vẹn trong Hán tạng, gọi là Biệt dịch Tập A-hàm (T 100). Bài kinh tương đương cũng được tìm thấy trong Tương ưng bộ (SN 1.38) và bộ sưu tập chính của Tập A-hàm (SẢ 1289, T 99). Bộ Tập A-hàm chính này (T 99) có những bài kinh đa số được trích dịch trong cuốn sách.

VII.2 KINH VĂN

Biệt dịch Tập A Hàm Kinh (T 100)

SẢ(2) 287

Tôi nghe như vậy. Một thời, Phật ở tại hang Thất Diệp (Sattapaṇṇi) trên núi Ti-bà-la (Vebhāra). Chân Phật bị cây Khư-đà-la đâm trúng rất đau đớn. Như Lai lặng yên chịu

đựng. Tuy cơn đau dồn dập xảy đến, Ngài vẫn không nói năng gì.

Vào lúc đó, có tám vị thiên tử dung mạo đoan chánh đến gặp Phật. Trong số đó, một vị nói: “Sa-môn Cồ Đàm quả thật là bậc Sư tử của nhân loại. Tuy chịu cảm thọ đau đớn, vẫn không bỏ niệm giác, tâm không bị phiền não, không thay đổi. Nếu có người nào phỉ báng Ngài, bậc Sư tử của nhân loại, người ấy quả là rất ngu si”.

Vị thiên tử thứ hai nói: “Sa-môn Cồ Đàm quả thật là bậc Long tượng của nhân loại. Tuy chịu cảm thọ đau đớn, vẫn không bỏ niệm giác, tâm không bị phiền não, không thay đổi. Nếu có người nào phỉ báng Ngài, bậc Long tượng của nhân loại, người ấy quả là rất ngu si”.

Vị thiên tử thứ ba nói: “Sa-môn Cồ Đàm quả thật là bậc Như thiện thừa ngưu của nhân loại. Tuy chịu cảm thọ đau đớn, vẫn không bỏ niệm giác, tâm không bị phiền não, không thay đổi.

Nếu có người nào phỉ báng Ngài, bậc Như thiện thừa ngưu của nhân loại, người ấy quả là rất ngu si”.

Vị thiên tử thứ tư nói: “Sa-môn Cồ Đàm quả thật là bậc Như thiện thừa mã của nhân loại. Tuy chịu cảm thọ đau đớn, vẫn không bỏ niệm giác, tâm không bị phiền não, không thay đổi. Nếu có người nào phỉ báng Ngài, bậc Như thiện thừa mã của nhân loại, người ấy quả là rất ngu si”.

Vị thiên tử thứ năm nói: “Sa-môn Cồ Đàm quả thật là bậc Ngưu vương của nhân loại. Tuy chịu cảm thọ đau đớn, vẫn không bỏ niệm giác, tâm không bị phiền não, không thay đổi. Nếu có người nào phỉ báng Ngài, bậc Ngưu vương của nhân loại, người ấy quả là rất ngu si”.

Vị thiên tử thứ sáu nói: “Sa-môn Cồ Đàm quả thật là bậc Vô thượng trượng phu của nhân loại. Tuy chịu cảm thọ đau đớn, vẫn không bỏ niệm giác, tâm không bị phiền não, không thay đổi. Nếu có người nào phỉ báng Ngài, bậc Trượng phu vô thượng của nhân loại, người ấy quả là rất ngu si”.

Vị thiên tử thứ bảy nói: “Sa-môn Cồ Đàm quả thật là bậc Liên hoa của nhân loại. Tuy chịu cảm thọ đau đớn, vẫn không bỏ niệm giác, tâm không bị phiền não, không thay đổi. Nếu có người nào phỉ báng Ngài, bậc Liên hoa của nhân loại, người ấy quả là rất ngu si”.

Vị Thiên tử thứ tám nói: “Sa-môn Cồ Đàm như đóa hoa sen trắng (phân-đà-lợi, puṇḍarika). Hãy xem thiên tịnh của Ngài, đạt định cực tốt, không kiêu căng mà cũng không quy lụy. Ngài an định vì đã giải thoát. Đã giải thoát nên Ngài an định”.

Sau đó, vị Thiên tử này nói lên bài kệ:

“Tâm đó chưa thanh tịnh
Dù trải một trăm năm
Tinh thông năm Vệ-đà
Bị giới cấm trói buộc
Đắm chìm trong bể ái
Không qua được bờ kia”. [*]

Sau khi nói xong, tám vị Thiên tử đánh lễ dưới chân Phật, rồi trở về trú xứ.

Ghi chú:

[*] So với bản kinh trong Tạp A-hàm (SĀ 1289) và Tương ưng bộ (SN 1.38), có lẽ bản dịch này không đầy đủ, thiếu mất các câu kệ tương ứng [ND].

VII.3 THẢO LUẬN

Tám vị thiên tử trong bài kinh rất cảm hứng khi thấy khả năng của Đức Phật chịu đựng nỗi đau và các vị ấy thốt lên những lời tán phục bằng nhiều so sánh khác nhau. Những so sánh này liên quan đến các loài thú vật, mà trong tư tưởng Ấn Độ cổ đại biểu hiện những phẩm chất tốt đẹp mẫu mực và cũng đề cập đến hoa sen, truyền tải ý tưởng vươn lên trên mọi ràng buộc và tham ái của thế gian. Thiên tử cuối cùng so sánh sự điềm tĩnh của Đức Phật với những gì mà các đạo sĩ bà-la-môn thời đó xem như là thành tựu tột đỉnh, cụ thể là thông thạo kinh điển Vệ-đà thiêng liêng của họ.

Bên cạnh những so sánh trên, một chủ đề khác mà chư thiên đưa ra là sự dai dột điên rồ khi nói xấu một người thành tựu như Đức Phật. Theo cách này, dựa trên những so sánh được sử dụng bởi các thiên tử, sự điềm tĩnh của Đức Phật khi đối mặt với nỗi đau mạnh mẽ cho thấy Ngài là một hành giả rất thành đạt, chỉ có người ngu xuẩn ngớ ngẩn mới nói xấu về Ngài.

Những lời khen tặng của chư thiên đều dựa vào sự kiện Đức Phật dùng niệm để chịu đựng cơn đau. Hai bài kinh tương đương đều ghi nhận rằng, khi chân bị tổn thương, Đức Phật đã chịu đựng những cơn đau mạnh mẽ bằng cách dựa vào niệm. Hai bài kinh không xác định rõ ràng rằng đây là chi phần niệm trong thất giác chi, chỉ đề cập đến niệm và hiểu biết rõ ràng (tĩnh giác). Mặc dù có sự khác biệt nhỏ này, nhưng điểm chung của ba phiên bản là nhấn mạnh về tiềm năng của niệm, sự tỉnh thức, để đối diện với cơn đau. Điều này rõ ràng được coi là có ý nghĩa quan trọng đến mức cả một nhóm các vị thiên tử đều ca

ngợi thái độ gương mẫu của Đức Phật tinh thức đối mặt với nỗi đau.

Sự kiện Đức Phật chịu đựng nỗi đau trong bài kinh ở chương này bổ sung cho sự kiện Ngài hồi phục sức khỏe khi nghe tri tụng về các chi phần đưa đến giác ngộ – thất giác chi, được đề cập ngắn gọn trong Chương 5. Sự kiện tương tự được thảo luận trong Chương 6 về ngài Anuruddha, rõ ràng ngài đã chọn cách áp dụng niệm để đối mặt với cơn đau hơn là nhập tâm vào thiền diệt thọ tưởng định. Trong trường hợp của ngài Anuruddha, và thậm chí còn hơn thế nữa trong trường hợp của Đức Phật, với khả năng đặc biệt, không thể cho rằng các ngài không có khả năng an trú tâm vào các mức thiền định thâm sâu khi thân bị đau đớn. Thật thế, Đức Phật đã được ghi nhận để dàng nhập vào diệt thọ tưởng định khi sắp nhập diệt.

Hơn nữa, trong bài kinh được dịch ở đây, thiên tử thứ tám lưu ý rõ ràng rằng Đức Phật, mặc dù đang bị đau đớn, đạt định cực kỳ tốt. Tương tự như vậy, trong bài kinh ở Tương ưng bộ (SN 1.38), thiên tử thứ tám nói rằng Đức Phật có mức thiền định tốt, và trong phiên bản Tạp A-hàm (SĀ 1289), đó là vị thiên tử thứ năm tuyên bố rằng Đức Phật có mức định tam-muội cao. Do đó, khả năng mà Đức Phật đặc biệt vào dịp này là điểm chung giữa các bài kinh.

Sự kiện mà Đức Phật và ngài Anuruddha lựa chọn áp dụng niệm thay vì an trú tâm vào diệt thọ tưởng định để cắt bỏ nỗi đau cho chúng ta thấy ngay cả những hành giả thành tựu cao tột cũng xem niệm là một phương cách thích hợp để đối mặt với các cơn đau đớn mạnh mẽ.

Đối mặt với nỗi đau với niệm cung cấp một lựa chọn mạnh mẽ mở ra cho bất kỳ ai sẵn sàng thử thực hành, mà

không cần phải đạt đến mức thiền định thâm sâu, không giống như việc đắc diệt thọ tướng định. Một bài kinh trong Tương ưng bộ (SN 47.4) và trong Tạp A-hàm (SĀ 621) ghi lại lời dạy rõ ràng của Đức Phật rằng các tu sĩ mới xuất gia phải lập tức được hướng dẫn tu tập bốn pháp lập niệm (pháp hành tứ niệm xứ). Điều này cho thấy rõ ràng việc thực hành bốn pháp lập niệm không phải xem như chỉ dành cho các hành giả thành tựu cao, mà phải được xem là đáng khen ngợi, khuyến khích ngay cả đối với những người vừa bắt đầu vào con đường tu tập.

Tiền năng của niệm trong việc trợ giúp ngay cả những người không có nhiều kinh nghiệm hành thiền để đối mặt với nỗi đau thể xác và tinh thần đã được quảng bá trong thời gian gần đây, đặc biệt là thông qua phát triển các chương trình Giảm Căng Thẳng Dựa Trên Niệm (Mindfulness-Based Stress Reduction). Thiền sư cư sĩ Kabat-Zinn mô tả các nguyên tắc chính về cách áp dụng niệm để giảm căng thẳng và giúp đối mặt với nỗi đau như sau: [*]

Đau đớn là một phần tự nhiên của kinh nghiệm sống. Khổ là một trong nhiều phản ứng đối với nỗi đau. Khổ không phải lúc nào cũng là từ cơn đau mà là cách chúng ta nhận thức và phản ứng với nó quyết định mức độ khổ sở mà chúng ta sẽ trải qua. Và đó là nỗi khổ mà chúng ta sợ nhất, không phải nỗi đau.

Một số thí nghiệm cổ điển với cơn đau cấp tính cho thấy điều chính cảm xúc là cách hiệu quả để giảm mức độ đau khi cơn đau dữ dội và kéo dài hơn là cách giúp bạn lãng quên nó. Cảm giác, cảm xúc và nhận thức hay khái niệm về cơn đau đớn có thể được tách rời ra, có nghĩa là chúng có thể được nhận thức như là các khía cạnh độc lập của trải nghiệm. Hiện tượng tách rời này có thể cho chúng ta các mức độ tự do mới để nghỉ ngơi

trong tỉnh thức và đối phó với bất cứ điều gì phát sinh trong bất kỳ hoặc cả ba lĩnh vực này theo một cách hoàn toàn khác, giảm thiểu đáng kể những đau khổ đang trải nghiệm.

Ghi chú:

[*] Kabat-Zinn 1990/2013: *Full Catastrophe Living, Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*, New York: Bantam Books.



Phụ đính – Kinh văn liên quan

1) Kim thương (Tập A-hàm, SĀ 1289)

Tôi nghe như vậy. Một thời, Đức Phật ở trong hang Thất Diệp, chỗ của quỷ thần Kim-bà-la, nơi núi Kim-bà-la (Vebhāra), tại thành Vương xá. Bấy giờ, Thế Tôn vừa bị cây thương vàng [kim thương] đâm chân chưa bao lâu, nên khi cử động thân thể còn cảm thấy đau đớn; nhưng Ngài xả tâm chánh trí, chánh niệm, kham nhẫn tự an, không có tướng thoái thất. Khi ấy có tám vị Thiên tử sơn thần tự nghĩ: “Hôm nay Thế Tôn đang ở trong thất đá, chỗ của quỷ thần núi Kim-bà-la tại thành Vương xá. Ngài bị cây thương vàng đâm chân, cử động thấy đau, nhưng Ngài có thể xả tâm, chánh niệm, chánh trí, kham nhẫn tự an, không có tướng thoái thất. Chúng ta phải đến tán thán trước Ngài.” Nghĩ rồi, đến chỗ Phật, đánh lễ sát chân, ngồi lui qua một bên.

Vị Thiên thần thứ nhất nói kệ tán thán:

“Sa-môn Cồ-đàm,
Sư tử giữa người;
Thân gặp thống khổ,
Kham nhẫn tự an.

Chánh trí chánh niệm,
Không hề thoái thất.”

Thiên tử thứ hai lại tán thán:

“Bậc Đại sĩ đại long,
Bậc Đại sĩ ngưư vương;
Đại sĩ phu dũng lược,
Đại sĩ phu ngựa hay.
Đại sĩ phu thượng thủ,
Đại sĩ phu thù thắng.”

Thiên tử thứ ba lại tán thán:

“Sa-môn Cồ-đàm này,
Sĩ phu Phân-đà-lợi; [*]
Thân bị những thống khổ,
Mà vẫn hành tâm xả.
Trụ chánh trí, chánh niệm,
Kham nhẫn để tự an;
Mà không hề thoái thất.”

Thiên tử thứ tư lại tán thán:

“Người nào nghe lời nói
Của Sa-môn Cồ-đàm,
Sĩ phu Phân-đà-lợi,
Mà hiềm trái phản lại,
Người ấy sẽ khổ mãi,
Không được lợi ích nào.
Chỉ trừ người chân thật.”

Thiên tử thứ năm lại nói kệ:

“Quán định, tam-muội kia,
Khéo trụ nơi chánh thọ;
Giải thoát lia các trần,
Không hiện cũng không ẩn.

Tâm kia trụ an ổn,
Mà được tâm giải thoát.”
Thiên tử thứ sáu lại nói kệ:
“Dù trải năm trăm năm,
Tụng kinh Bà-la-môn;
Tinh cần tu khổ hạnh,
Không lia trần giải thoát.
Ấy là hàng thấp kém,
Không qua được bờ kia.”

Thiên tử thứ bảy lại nói kệ:
“Vi bị dục bức bách,
Tri giới là trói buộc;
Dù đồng mãnh khổ hạnh,
Trải qua một trăm năm.
Tâm kia không giải thoát,
Không lia các trần cấu;
Ấy là loại thấp kém,
Không qua đến bờ kia.”

Thiên tử thứ tám lại nói kệ:
“Tâm trụ dục kiêu mạn,
Không thể tự điều phục;
Không được định, tam-muội,
Chánh thọ của Mâu-ni.
Một mình ở rừng núi,
Tâm kia thường phóng dật;
Với quân ma chết kia,
Không qua được bờ kia.”

Sau khi tám Thiên tử sơn thân tán thán xong, đánh lễ sát chân Phật, liền biến mất.

Ghi chú:

[*] Hoa sen (*Puṇḍarika*) trong loài người

2) Miếng đá vụn (Tương ưng bộ, SN 1.38)

Tôi nghe như vậy. Một thời Thế Tôn ở tại Rājagaha (Vương Xá), tại Maddakucchi (vườn Nai). Lúc bấy giờ, chân Thế Tôn bị miếng đá bẻ đâm phải. Nhiều cảm thọ mãnh liệt dồn dập xảy ra. Thân cảm thọ khổ đau, nhói đau, nhức nhối, khốc liệt, không khoái tâm, không thích thú. Nhưng Thế Tôn chịu đựng, niệm và tỉnh giác, không phiền não. Rồi Thế Tôn cho trải áo *saṅghāṭi* (tăng-già-lê) xếp tư lại, nằm xuống phía hông bên phải như dáng điệu con sư tử, chân đặt trên chân, niệm và tỉnh giác.

Rồi bảy trăm quân tiên Satullapa [*] ở cõi trời Ba Mươi Ba, sau khi đêm đã gần mãn, với dung sắc thù thắng chói sáng toàn vùng Maddakucchi, đi đến Thế Tôn. Sau khi đến, đánh lễ Thế Tôn rồi đứng một bên.

Đứng một bên, một vị Thiên đọc lên lời cảm hứng này trước mặt Thế Tôn:

“Sa-môn Gotama thật là bậc Long tượng. Và với tư cách Long tượng, khi các cảm thọ nơi thân khởi lên, khổ đau, nhói đau, nhức nhối, khốc liệt, không khoái tâm, không thích thú, Ngài chịu đựng, niệm và tỉnh giác, không phiền não.”

Rồi một vị Thiên khác nói lên lời cảm hứng này trước mặt Thế Tôn:

“Sa-môn Gotama thật là bậc Sư tử. Và với tư cách Sư tử, khi các cảm thọ nơi thân khởi lên, khổ đau, nhói đau, nhức nhối, khốc liệt, không khoái tâm, không thích thú, Ngài chịu đựng, niệm và tỉnh giác, không phiền não.”

Rồi một vị Thiên khác nói lên lời cảm hứng này trước mặt Thế Tôn:

“Sa-môn Gotama thật là Lương tuấn mã. Và với tư cách Lương tuấn mã, khi các cảm thọ nơi thân khởi lên, khổ đau, nhói đau, nhức nhối, khốc liệt, không khoái tâm, không thích thú, Ngài chịu đựng, niệm và tỉnh giác, không phiền não.”

Rồi một vị Thiên khác nói lên lời cảm hứng này trước mặt Thế Tôn:

“Sa-môn Gotama thật là bạch Ngưu vương. Và với tư cách Ngưu vương, khi các cảm thọ nơi thân khởi lên, khổ đau, nhói đau, nhức nhối, khốc liệt, không khoái tâm, không thích thú, Ngài chịu đựng, niệm và tỉnh giác, không phiền não.”

Rồi một vị Thiên khác nói lên lời cảm hứng này trước mặt Thế Tôn:

“Sa-môn Gotama thật là bạch Nhẫn nại Kiên cường. Và với tư cách bạch Nhẫn nại Kiên cường, khi các cảm thọ nơi thân khởi lên, khổ đau, nhói đau, nhức nhối, khốc liệt, không khoái tâm, không thích thú, Ngài chịu đựng, niệm và tỉnh giác, không phiền não.”

Rồi một vị Thiên khác nói lên lời cảm hứng này trước mặt Thế Tôn:

“Sa-môn Gotama thật là một bậc Khéo điều phục. Và với tư cách là một bậc Khéo điều phục, khi các cảm thọ nơi thân khởi lên, khổ đau, nhói đau, nhức nhối, khốc liệt, không khoái tâm, không thích thú, Ngài chịu đựng, niệm và tỉnh giác, không phiền não.”

Rồi một vị Thiên khác nói lên lời cảm hứng này trước mặt Thế Tôn:

“Hãy xem Ngài khéo tu tập thiền định và tâm đã giải thoát, không có nổi lên, không có chìm xuống, không bị ngăn trở hay khống chế bởi bất kỳ áp lực nào. Ai có thể nghĩ mình đi ngược lại một bậc Long tượng như vậy, một bậc Sư tử như vậy, một bậc Lương tuấn mã như vậy, một bậc Ngưu vương như vậy, một bậc Nhẫn nại Kiên cường như vậy, một bậc Khéo điều phục như vậy, trừ phi là một người mù?

“Các vị Bà-la-môn,
Tinh thông năm Vệ-đà,
Dù tu tập khổ hạnh,
Cho đến hàng trăm năm,
Tâm họ không có thể
Chân chánh được giải thoát.

Tự tánh quá hạ liệt,
Không đến bờ bên kia,
Bị khát ái chi phối,
Bị giới cấm trói buộc,
Dầu tu tập khổ hạnh,
Cho đến hàng trăm năm,
Tâm họ không có thể
Chân chánh được giải thoát.

Tự tánh quá hạ liệt,
Không đến bờ bên kia.
Ở đời không nhiếp phục
Kiêu mạn cùng các dục,
Tâm không được an tịnh,
Không tu tập thiền định,
Ở trong rừng cô độc
Nhưng tâm tư phóng dật,

Vị ấy khó vượt khỏi
Sự chinh phục tử thân.

Nhiếp phục được kiêu mạn,
Khéo tu tập thiền định,
Tâm tư khéo an tịnh,
Giải thoát được viên mãn,
Ở trong rừng cô độc
Tâm tư không phóng dật,
Vị ấy khéo vượt khỏi
Sự chinh phục tử thân.”

Ghi chú:

[*] Nhóm quân tiên ở cõi trời Ba Mươi Ba (Đao-lợi, *Tāvātimsa*), thiên chủ là Sakka (Đế-thích).

3) Sālā (Tương ưng bộ, SN 47.4)

Như vậy tôi nghe. Một thời Thế Tôn trú giữa dân chúng Kosala tại một làng bà-la-môn tên là Sālā. Tại đó, Thế Tôn nói với các tỳ-khưu như sau:

“Này các tỳ-khưu, những tỳ-khưu nào mới thọ giới, xuất gia chẳng bao lâu, mới đến trong Pháp và Luật này; những tỳ-khưu ấy cần phải được các ông khích lệ, hướng dẫn, an trú tu tập bốn pháp lập niệm. Thế nào là bốn?

“(Các ông nên hướng dẫn họ:) ‘Hãy đến, này các hiền giả, hãy trú, quán thân trong thân, nhiệt tâm, tỉnh giác, chuyên chú, với tâm thanh tịnh, định tĩnh, nhất tâm, để biết như thật đối với thân. Hãy trú, quán thọ trong các thọ, nhiệt tâm, tỉnh giác, chuyên chú, với tâm thanh tịnh, định tĩnh, nhất tâm để biết như thật đối với các thọ. Hãy trú, quán tâm trong tâm, nhiệt tâm, tỉnh giác, chuyên chú, với tâm thanh tịnh, định tĩnh, nhất tâm, để biết như thật đối

với tâm. Hãy trú, quán pháp trên các pháp, nhiệt tâm, tỉnh giác, chuyên chú, với tâm thanh tịnh, định tĩnh, nhất tâm, để biết như thật đối với các pháp’.

“Này các tỳ-khưu, có những tỳ-khưu hữu học, tâm chưa thành tựu, sống tầm cầu vô thượng an ổn, khỏi các khổ ách. Các vị ấy cũng trú, quán thân trong thân, nhiệt tâm, tỉnh giác, chuyên chú, với tâm thanh tịnh, định tĩnh, nhất tâm để liễu tri về thân. Các vị ấy cũng trú, quán thọ trong các thọ, nhiệt tâm, tỉnh giác, chuyên chú, với tâm thanh tịnh, định tĩnh, nhất tâm để liễu tri về thọ. Các vị ấy trú, quán tâm trong tâm, nhiệt tâm, tỉnh giác, chuyên chú, với tâm thanh tịnh, định tĩnh, nhất tâm để liễu tri về tâm. Các vị ấy trú, quán pháp trong các pháp, nhiệt tâm, tỉnh giác, chuyên chú, với tâm thanh tịnh, định tĩnh, nhất tâm để liễu tri về các pháp.

“Này các tỳ-khưu, có những tỳ-khưu là bậc A-la-hán, các lậu đã tận, tu hành thành mãn, các việc nên làm đã làm, đã đặt gánh nặng xuống, đã thành đạt lý tưởng, đã tận trừ hữu kiết sử, hoàn toàn giải thoát với tuệ giác. Các vị ấy cũng trú, quán thân trong thân, nhiệt tâm, tỉnh giác, chuyên chú, với tâm thanh tịnh, định tĩnh, nhất tâm, xả ly đối với thân. Các vị ấy cũng trú, quán thọ trong các thọ, nhiệt tâm, tỉnh giác, chuyên chú, với tâm thanh tịnh, định tĩnh, nhất tâm, xả ly đối với các thọ. Các vị ấy trú, quán tâm trong tâm, nhiệt tâm, tỉnh giác, chuyên chú, với tâm thanh tịnh, định tĩnh, nhất tâm, xả ly đối với tâm. Các vị ấy trú, quán pháp trong các pháp, nhiệt tâm, tỉnh giác, chuyên chú, với tâm thanh tịnh, định tĩnh, nhất tâm, xả ly đối với các pháp.

“Này các tỳ-khưu, những tỳ-khưu nào mới thọ giới, xuất gia chẳng bao lâu, mới đến trong Pháp và Luật này;

VII. Chịu đựng cơn đau trong tinh thức 107

những tỳ-khưu ấy cần phải được các ông khích lệ, hướng dẫn, an trú tu tập bốn pháp lập niệm này”.



CHƯƠNG VIII

TÌNH THỨC ĐỐI DIỆN VỚI BỆNH TẬT

VIII.1 GIỚI THIỆU

Trong chương này tôi tiếp tục chủ đề đối diện với nỗi đau bằng niệm. Trong Chương 6, ngài Anuruddha đối diện với cơn đau đốn của chính mình bằng cách an trú trong bốn pháp lập niệm (*satipaṭṭhāna*), ở đây, trong chương này, ngài đến thăm một đệ tử cư sĩ bị bệnh tên là Mānadinna (Ma-na-đê-na), cũng thực hành bốn pháp lập niệm cho cùng một mục đích.

Bài kinh ở đây là một trong các ví dụ chứng minh việc thực hành bốn pháp lập niệm cho hàng cư sĩ đệ tử. Trái ngược với giả định đôi khi được tìm thấy trong các tác phẩm hiện đại cho rằng chỉ có các tu sĩ thực hành quán niệm trong thời cổ đại, bài kinh cho thấy ngay cả trong thời đó cũng đã có nhiều vị đệ tử cư sĩ rất thành thạo trong bốn pháp lập niệm, như trong bài kinh của Tạt A-hàm (SĀ 1038) và bài kinh tương đương trong Tương ưng bộ (SN 47.30).

VIII.2 KINH VĂN

Ma-na-đê-na (Tập A-hàm, SĀ 1038)

Tôi nghe như vậy. Một thời Đức Phật trú bên ao Kiệt-già (Gaggara), tại nước Chiêm-bà (Campā). Bấy giờ có gia chủ Ma-na-đê-na (Mānadinna) bị bệnh mới bớt.

Rồi gia chủ nói với một người nam: “Này thiện nam tử, ông hãy đến chỗ Tôn giả A-na-luật (Anurudha), thay tôi đánh lễ dưới chân, hỏi thăm sức khỏe: ‘Bạch ngài, cuộc sống có thoải mái, an lạc không? Ngày mai, xin ngài cùng bốn vị nhận lời thỉnh của tôi’. Nếu ngài nhận lời, ông nên vì tôi bạch rằng tôi là người thế tục, bận nhiều công việc trong vương quốc, không thể đích thân đến rước được; xin ngài vì lòng bi mẫn, cùng bốn vị đến đúng giờ theo lời thỉnh mời của tôi.”

Lúc ấy người nam kia vâng lời gia chủ, đi đến chỗ Tôn giả A-na-luật, đánh lễ dưới chân, thưa Tôn giả rằng: “Gia chủ Ma-na-đê-na xin kính lễ và hỏi thăm: ‘Bạch ngài, cuộc sống có thoải mái, an lạc, ít bệnh, ít não không? Và trưa ngày mai, xin ngài vì lòng bi mẫn, cùng bốn vị nhận lời thỉnh mời của tôi.’” Rồi Tôn giả A-na-luật im lặng nhận lời mời.

Bấy giờ người kia lại vì gia chủ Ma-na-đê-na thưa Tôn giả A-na-luật: “Tôi là người thế tục bận nhiều công việc vương gia, không thể đích thân đến rước được. Xin ngài vì lòng bi mẫn, cùng bốn vị nhận lời thỉnh mời trưa ngày mai của tôi.”

Tôn giả A-na-luật nói: “Ông cứ an tâm, tôi tự biết thời. Ngày mai sẽ cùng bốn vị đến nhà gia chủ.”

Sau đó, người này theo lời dạy của Tôn giả A-na-luật trở về thưa lại gia chủ: “Thưa ngài, tôi đã đến gặp Tôn giả A-na-luật, trình bày đầy đủ như ngài dặn bảo và Tôn giả A-na-luật nói rằng gia chủ cứ an tâm, ngài tự biết thời.”

Tối hôm đó, gia chủ Ma-na-đê-na sửa soạn đồ ăn thức uống tinh khiết, thơm ngon. Sáng sớm, lại sai người kia đến chỗ Tôn giả A-na-luật thưa đã đến giờ. Người kia liền

vâng lời đi đến chỗ Tôn giả A-na-luật, cúi đầu đánh lễ dưới chân, bạch rằng: “Đồ cúng dường đã sửa soạn xong, xin ngài biết đã đến giờ.”

Rồi Tôn giả A-na-luật đắp y ôm bát cùng với bốn vị đi đến nhà gia chủ. Trong lúc ấy, các nữ nhân đang đứng vây quanh gia chủ Ma-na-đề-na, đứng trong cửa bên trái. Khi trông thấy Tôn giả A-na-luật, gia chủ cúi người ôm chân kính lễ, đưa ngài đến chỗ ngồi. Gia chủ lần lượt kính lễ và hỏi thăm sức khỏe mỗi vị, rồi ngồi lui qua một bên.

Tôn giả A-na-luật hỏi thăm gia chủ: “Cuộc sống có kham nhẫn, an vui không?”

Gia chủ đáp: “Vâng, thưa Tôn giả, con sống kham nhẫn an vui. Trước đây, con bị bệnh nặng nhưng hôm nay đã bớt rồi.”

Tôn giả A-na-luật hỏi gia chủ: “Gia chủ sống, trụ tâm thế nào để có thể khiến cho bệnh tật khổ não bớt dần?”

Gia chủ bạch: “Thưa Tôn giả A-na-luật, con trụ vào bốn niệm xứ, chuyên tu buộc niệm, cho nên các thứ bệnh tật khổ đau nơi thân đều được đình chỉ. Những gì là bốn?”

“Sống quán niệm thân trên thân bên trong, nỗ lực tinh cần, niệm và tỉnh giác, điều phục tham ưu thế gian; sống quán niệm thân trên thân bên ngoài, nỗ lực tinh cần, niệm và tỉnh giác, điều phục tham ưu thế gian; sống quán niệm thân trên thân bên trong bên ngoài, nỗ lực tinh cần, niệm và tỉnh giác, điều phục tham ưu thế gian.

“Sống quán niệm thọ trên thọ bên trong, nỗ lực tinh cần, niệm và tỉnh giác, điều phục tham ưu thế gian; sống quán niệm thọ trên thọ bên ngoài, nỗ lực tinh cần, niệm và tỉnh giác, điều phục tham ưu thế gian; sống quán niệm

thọ trên thọ bên trong bên ngoài, nỗ lực tinh cần, niệm và tỉnh giác, điều phục tham ưu thế gian.

“Sống quán niệm tâm trên tâm bên trong, nỗ lực tinh cần, niệm và tỉnh giác, điều phục tham ưu thế gian; sống quán niệm tâm trên tâm bên ngoài, nỗ lực tinh cần, niệm và tỉnh giác, điều phục tham ưu thế gian; sống quán niệm tâm trên tâm bên trong bên ngoài, nỗ lực tinh cần, niệm và tỉnh giác, điều phục tham ưu thế gian.

“Sống quán niệm pháp trên pháp bên trong, nỗ lực tinh cần, niệm và tỉnh giác, điều phục tham ưu thế gian; sống quán niệm pháp trên pháp bên ngoài, nỗ lực tinh cần, niệm và tỉnh giác, điều phục tham ưu thế gian; sống quán niệm pháp trên pháp bên trong bên ngoài, nỗ lực tinh cần, niệm và tỉnh giác, điều phục tham ưu thế gian.

Như vậy, bạch Tôn giả A-na-luật, con nhờ buộc tâm trụ vào bốn niệm xứ cho nên mọi thứ bệnh tật khổ đau nơi thân đều được đình chỉ. Thưa Tôn giả A-na-luật, nhờ trụ tâm được như thế, cho nên mọi thứ tật bệnh khổ đau đều được đình chỉ.”

Tôn giả A-na-luật bảo gia chủ: “Hôm nay, gia chủ vừa tự tuyên bố về quả A-na-hàm (Bất lai).”

Sau đó, gia chủ Ma-na-đề-na mang các thứ đồ ăn thức uống thanh khiết, thơm ngon, tự tay cúng dường đầy đủ. Sau khi thọ thực và súc rửa miệng xong, gia chủ Ma-na-đề-na lại ngồi nơi ghế thấp nghe pháp. Tôn giả A-na-luật thuyết pháp, chỉ dạy, soi sáng, làm cho người nghe an vui, rồi từ chỗ ngồi đứng dậy ra về.

VIII.3 THẢO LUẬN

Phiên bản trong Tương ưng bộ (SN 47.30) tương đồng với bài kinh trong Tạp A-hàm rằng ngài Anuruddha đã đưa ra kết luận rằng ông Mānadiṇṇa đã đắc quả Bất lai, chỉ khác biệt ở điểm kết thúc ông cho biết khi an trú vào bốn pháp lập niệm, ông đã đoạn tận năm hạ phần kiết sử. Tuy nhiên, cần phải có thêm những mô tả khác về việc đắc quả vị này vì mặc dù ông Mānadiṇṇa trình bày rất ấn tượng về việc thực hành bốn pháp lập niệm khi lâm bệnh, điều đó vẫn chưa đủ để kết luận rằng ông ấy phải là một vị Bất lai. Việc an trú trong bốn pháp lập niệm như thế và nhờ đó có thể vượt qua một căn bệnh cũng có thể xảy ra cho một hành giả chưa đạt đến trình độ cao như vậy trên con đường giải thoát. Do đó, để ngài Anuruddha đi đến kết luận rằng Mānadiṇṇa đã tuyên bố mình là một vị Bất lai, cần phải có các tham chiếu khác về việc ông đã đoạn tận năm hạ phần kiết sử. Có lẽ các tham chiếu như thế đã bị thất lạc trong bài kinh của Tạp A-hàm.

Trong cả hai bài kinh về ông Mānadiṇṇa, đắc quả vị Bất lai là một trong bốn giai đoạn tiến đến giác ngộ được công nhận trong Phật giáo Sơ kỳ:

- Dự lưu,
- Nhất lai,
- Bất lai,
- A-la-hán, hoàn toàn giải thoát.

Tiến độ thông qua các giai đoạn giác ngộ này diễn ra bằng cách đoạn tận các kiết sử (*saṃyojana*). Có tất cả mười kiết sử cần phải đoạn tận. Năm kiết sử đầu tiên, gọi là năm hạ phần kiết sử, phải được đoạn tận để đắc quả vị Bất lai là:

- thân kiến,
- hoài nghi,
- giới lễ nghi thủ,
- dục ái,
- sân hận.

Ở đây, “thân kiến” để chỉ niềm tin vào một tự ngã trường tồn. “Hoài nghi” đặc biệt có liên quan đến những nghi ngờ đáng kể về hiệu quả của giáo lý trong Phật giáo Sơ kỳ trên con đường đưa đến giác ngộ. “Giới lễ nghi thủ” là chấp thủ vào các giáo điều, nghi lễ với quan niệm cho rằng như thế là cần thiết và đủ để đạt giác ngộ.

Ba kiết sử này được khắc phục với trải nghiệm đầu tiên về Niết-bàn khi nhập dòng giải thoát, đặc quả Dự lưu, mà tôi sẽ trình bày chi tiết hơn trong chương tiếp theo. Trải nghiệm này là kết quả của việc thực hiện các giáo lý Phật giáo Sơ kỳ về giới, định, tuệ mà vị Dự lưu không còn bất kỳ nghi ngờ nào về hiệu quả của giáo lý này đưa đến mục tiêu giác ngộ. Điều ấy cũng cho thấy rõ ràng rằng giới hạnh là một cơ sở không thể thiếu cho sự tiến bộ trên đường đưa đến giải thoát và do đó, việc chỉ tuân theo các giáo điều, hình thức lễ nghi tự nó không đủ để đạt đến mục tiêu ấy.

Hai kiết sử kế tiếp, “dục ái” và “sân hận”, được giảm thiểu đáng kể trong giai đoạn tiếp theo, khi đặc quả Nhất lai. Khi hành giả đặc quả vị thứ ba, quả Bất lai, tất cả những ham muốn nhục cảm và sân hận dưới bất kỳ hình thức nào đều bị trừ diệt và hai kiết sử đó không còn phạm vi nào biểu lộ trong tâm trí của một vị đã đạt đến giai đoạn đó. Bài kinh trong Tạp A-hàm ghi rõ ràng rằng, trong khi vị gia chủ vẫn sống với gia đình, vị ấy đã có một mức độ tự do tinh thần khá cao, mặc dù được vây quanh bởi các

phụ nữ trong gia đình trong khi chờ đợi ngài Anuruddha đến thọ thực. Dù đã đắc quả Bất lai, không còn quan hệ dục tính với bất kỳ ai trong số các phụ nữ ấy, ông vẫn sống như là một đệ tử cư sĩ tại gia. Trong hoàn cảnh sống như thế, ông vẫn có khả năng đắc được quả vị giải thoát với cấp độ cao.

Đây có lẽ là điểm nổi bật nhất được rút ra từ chương này. Từ thời xa xưa, các cư sĩ Phật tử đã được ghi nhận là tham gia hành thiền nghiêm túc, đối diện thành công với các cơn đau đớn của bệnh tật với chánh niệm, và đạt được các cấp độ cao trên con đường đưa đến giác ngộ, chẳng hạn như đắc quả vị Bất lai như trong bài kinh này.

Quả vị Bất lai trong phân kết luận của bài kinh Lập niệm trong Trung bộ (MN 10) và Trung A-hàm (MĀ 98) là một trong hai quả vị đạt được khi thực hành bền vững bốn pháp lập niệm, quả vị kia là quả vị A-la-hán, hoàn toàn giải thoát. Cả hai bài kinh đều cùng trình bày tiềm năng của việc thực hành bốn pháp lập niệm để hoàn toàn đoạn tận dục ái và sân hận trong tâm trí.

Bên cạnh tiềm năng của chánh niệm để giúp chúng ta chịu đựng được những cơn đau của bệnh tật, như được ghi lại trong chương này và các chương trước, bài kinh Lập niệm (MN 10 và MĀ 98) còn cho thấy những gì mà Phật giáo Sơ kỳ xem như là sức khỏe tối cao về tinh thần: Đó là sự tự do thoát khỏi các ham muốn và sân hận, cuối cùng đưa đến đỉnh điểm của tu tập là sự tự do thoát khỏi si mê với việc đắc quả giải thoát rốt ráo.

Con đường đưa đến một sức khỏe tinh thần tối cao như vậy đòi hỏi hành giả phải tu tập trong ba phương diện, bao gồm:

- đức hạnh (giới),
- tập trung tâm ý (định),
- trí tuệ (tuệ).

Ba sự tu tập này, phải được phát triển và hỗ trợ lẫn nhau, cung cấp bối cảnh trong đó thực hành quán niệm được áp dụng trong Phật giáo Sơ kỳ. Sau khi trình bày về mối quan hệ giữa chánh niệm và đối diện với các cơn đau trong các chương trước, trong ba chương tiếp theo, tôi sẽ chuyển sang trình bày về ba chủ đề giới, định, tuệ, đặc biệt áp dụng trong lúc bị bệnh.



Phụ định – Kinh văn liên quan

Mānadinna (Tương ưng bộ, SN 47.30)

Một thời Tôn giả Ānanda trú ở Vương Xá (Rājagaha), tại Trúc Lâm, chỗ nuôi dưỡng các con sóc. Lúc bấy giờ, gia chủ Mānadinna bị bệnh, đau đớn, bị trọng bệnh. Rồi gia chủ Mānadinna bảo một người:

“Ông hãy đến gặp Tôn giả Ānanda; nhân danh ta, cúi đầu đánh lễ dưới chân ngài Ananda và thưa: ‘Thưa Tôn giả, gia chủ Mānadinna bị bệnh, đau đớn, bị trọng bệnh. Gia chủ cúi đầu đánh lễ dưới chân ngài.’ Rồi thưa như vậy: ‘Lành thay, thưa Tôn giả, nếu Tôn giả Ānanda đi đến trú xứ của gia chủ Mānadinna vì lòng bi mẫn.’”

“Thưa vâng, gia chủ.” Người ấy vâng đáp, rồi đến gặp Tôn giả Ānanda, đánh lễ, ngồi xuống một bên và chuyển lời thỉnh mời của gia chủ Mānadinna. Tôn giả Ānanda im lặng nhận lời.

Sáng hôm sau, Tôn giả Ānanda đắp y, cầm y bát đi đến nhà của gia chủ Mānadinna. Sau khi đến, ngồi xuống trên chỗ đã soạn sẵn, rồi nói với gia chủ Mānadinna:

“Này gia chủ, tôi mong rằng ông có thể chịu đựng được, có thể thấy khá hơn, các cảm thọ đau đớn có phần giảm thiểu và không gia tăng, và sự giảm thiểu, không gia tăng đó được nhận thấy rõ ràng.”

“Thưa Tôn giả, con khó có thể chịu đựng được, không thấy khá hơn, các cảm thọ đau đớn có phần gia tăng và không giảm thiểu, và sự gia tăng, không giảm thiểu đó được nhận thấy rõ ràng.”

“Vậy, này gia chủ, hãy thực tập như sau: ‘Tôi sẽ trú, quán thân trên thân, nhiệt tâm, tỉnh giác, niệm, nhiếp phục tham ưu ở đời. Tôi sẽ trú, quán thọ trên các cảm thọ, nhiệt tâm, tỉnh giác, niệm, nhiếp phục tham ưu ở đời. Tôi sẽ trú, quán tâm trên tâm, nhiệt tâm, tỉnh giác, niệm, nhiếp phục tham ưu ở đời. Tôi sẽ trú, quán pháp trên các pháp, nhiệt tâm, tỉnh giác, niệm, nhiếp phục tham ưu ở đời.’ Này gia chủ, ông cần phải thực tập như thế.”

“Thưa Tôn giả, về bốn pháp lập niệm này đã được Thế Tôn thuyết giảng, những pháp ấy có ở trong con, và con sống phù hợp với các pháp ấy. Thưa Tôn giả, con trú, quán thân trên thân, nhiệt tâm, tỉnh giác, niệm, nhiếp phục tham ưu ở đời. Con trú, quán thọ trên các cảm thọ, nhiệt tâm, tỉnh giác, niệm, nhiếp phục tham ưu ở đời. Con trú, quán tâm trên tâm, nhiệt tâm, tỉnh giác, niệm, nhiếp phục tham ưu ở đời. Con trú, quán pháp trên các pháp, nhiệt tâm, tỉnh giác, niệm, nhiếp phục tham ưu ở đời.”

“Và thưa Tôn giả, về năm hạ phần kiết sử đã được Thế Tôn thuyết giảng, con không thấy có một kiết sử nào mà không được đoạn tận ở nơi con.”

“Lợi đắc thay cho ông, này gia chủ! Thật khéo lợi đắc thay cho ông, này gia chủ! Này gia chủ, ông đã tuyên bố về quả Bất lai.”



CHƯƠNG IX

KHÔNG SỢ HÃI KHI LÂM BỆNH

IX.1 GIỚI THIỆU

Chương này trình bày chi tiết về các phẩm chất từ việc đắc quả Dự lưu, cấp bậc đầu tiên của sự giác ngộ, đặc biệt liên quan đến đức hạnh. Nhân vật chính bị bệnh trong bài kinh được trích dịch trong chương này là gia chủ Anāthapiṇḍika (Cấp Cô Độc) được ngài Trưởng lão Ānanda đến thăm. Ngài Ānanda là một thị giả của Đức Phật. Trong Chương 16, tôi sẽ đề cập đến một bài kinh khác ghi lại khi ngài Ānanda cùng với Trưởng lão Sāriputta (Xá-lợi-phất) đến thăm ông Anāthapiṇḍika khi ông lâm trọng bệnh và sau đó ông qua đời.

Nói chung, trong các bài kinh của Phật giáo Sơ kỳ, gia chủ Anāthapiṇḍika được mô tả là một vị thí chủ mẫu mực của Đức Phật và các đệ tử của Ngài. Thật vậy, vườn Kỳ-đà (Jeta's Grove, Jetavana) tại thành Xá-vệ (Sāvattī), nơi Đức Phật và các đệ tử tu sĩ thường xuyên lưu trú, thường được gọi là vườn Cấp Cô Độc (Cô Độc Viên, Anāthapiṇḍika's Park), mang ý nghĩa khu vườn đã được ông Anāthapiṇḍika mua lại từ Hoàng tử Kỳ-đà (Jeta) và cúng dường đến chư Tăng.

Một bài kinh trong Tương ưng bộ và các kinh tương đương trong bộ A-hàm ghi lại câu chuyện ông Anāthapiṇḍika rất xúc động khi lần đầu tiên nghe thông tin về một vị Phật đã xuất hiện trên thế gian. Cả đêm ông không thể

ngủ và sáng sớm hối hả lên đường đi gặp Đức Phật mặc dù trời vẫn còn tối. Vào thời điểm đó, Đức Phật đang ở rừng Lạnh (Hàn Lâm), ngoại thành Vương Xá (Rājagaha). Vì phải đi xuyên qua một nghĩa địa trong bóng tối, nhiều lần ông chùn bước muốn quay về và phải cố gắng vượt qua cơn sợ. Trong cuộc gặp gỡ với Đức Phật, ông được Ngài giảng dạy về Tứ Thánh đế và đắc quả Dự lưu. Hai chủ đề về sự sợ hãi và quả vị Dự lưu được trình bày trong bài kinh tiếp theo, được ghi trong Tạp A-hàm (SĀ 1031) và bài kinh tương đương trong Tương ưng bộ (SN 55.27).

IX.2 KINH VĂN

Cấp Cô Độc (Tạp A-hàm, SĀ 1031)

Tôi nghe như vậy. Một thời Đức Phật ở trong vườn Cấp Cô Độc, rừng cây Kỳ-đà, tại nước Xá-vệ. Bấy giờ Tôn giả A-nan nghe gia chủ Cấp Cô Độc thân bị bệnh khổ, đến nhà ông thăm.

Từ xa gia chủ trông thấy Tôn giả A-nan, vịn giường muốn ngồi dậy. Tôn giả A-nan thấy thế liền bảo: “Gia chủ, chớ ngồi dậy mà tăng bệnh khổ.” Tôn giả A-nan ngồi xuống rồi hỏi gia chủ: “Thế nào gia chủ? Bệnh có thể chịu được không? Thân bệnh, đau đớn tăng hay giảm?”

Gia chủ bạch: “Bệnh của tôi không bớt, thân không được an ổn, các thứ khổ bức bách càng tăng thêm, không cứu nổi. Giống như người có nhiều sức mạnh bắt lấy người gầy yếu đuối, dùng dây trói chặt vào đầu cùng hai tay, rồi siết chặt làm cho đau đớn vô cùng. Hiện tại sự thống khổ của tôi còn hơn cả người ấy nữa. Giống như tên đồ tể dùng dao bén mổ bụng bò lấy nội tạng nó ra; sự đau đớn nơi bụng con bò như thế nào có thể chịu nổi, còn hiện tại, sự

đau đớn nơi bụng của tôi hơn cả sự đau của con bò kia. Như hai lực sĩ bắt một người yếu đuối treo lên trên lửa rồi đốt hai chân họ, hiện nay hai chân của tôi còn nóng hơn chân người ấy. Bệnh khổ chỉ tăng chứ không giảm.”

Bấy giờ, Tôn giả A-nan bảo gia chủ: “Đừng sợ hãi! Chỉ có phạm phu ngu si vô học vì không tin Phật, không tin Pháp, không tin Tăng, không đầy đủ thánh giới, nên mới sợ hãi về cái chết và sợ hãi về cái khổ trong đời sau. Còn ông đối với sự bất tin ấy ngày nay đã đoạn, đã biết rõ và có đầy đủ lòng tin thanh tịnh đối với Phật, có đầy đủ lòng tin thanh tịnh đối với đối với Pháp, có đầy đủ lòng tin thanh tịnh đối với Tăng và đã thành tựu thánh giới.”

Gia chủ thưa với Tôn giả A-nan: “Ngày nay con không còn sợ hãi điều gì nữa. Lần đầu tiên con mới gặp Thế Tôn giữa bãi tha ma trong rừng Lạnh, thành Vương xá, con liền được lòng tin bất hoại đối với Phật, được lòng tin bất hoại đối với Pháp, được lòng tin bất hoại đối với Tăng và đã thành tựu thánh giới. Từ đó đến nay, tiền của trong nhà đều đem cúng dường cho Đức Phật và các vị đệ tử, đó là các tỳ-khưu, tỳ-khưu-ni, ưu-bà-tắc, ưu-bà-di.”

Tôn giả A-nan nói: “Lành thay, gia chủ! Ông tự ký thuyết quả Tu-đà-hoàn.”

Gia chủ bạch Tôn giả A-nan: “Xin mời Tôn giả thọ thực tại đây.” Tôn giả A-nan im lặng nhận lời.

Gia chủ liền cho sửa soạn các thứ đồ ăn thức uống tinh khiết, ngon lành để cúng dường Tôn giả A-nan. Sau khi thọ thực xong, Tôn giả lại vì gia chủ mà thuyết pháp, chỉ dạy, soi sáng, làm an vui, rồi từ chỗ ngồi đứng dậy ra về.

IX.3 THẢO LUẬN

Bài kinh Cấp Cô Độc (SĀ 1031 và SN 55.27) trình bày bốn chi phần của quả Dự lưu như nguồn phát sinh sự không sợ hãi khi bị bệnh. Bốn chi phần đó là:

- niềm tin vững chắc nơi Đức Phật,
- niềm tin vững chắc nơi Giáo Pháp,
- niềm tin vững chắc nơi Tăng đoàn,
- hoàn mãn giới hạnh của bậc thánh.

Các chi phần ấy được đề cập thường xuyên trong các bài kinh như là các dấu hiệu đặc trưng của một bậc Dự lưu. Ba chi đầu tiên của quả Dự lưu phản ánh niềm tin vững chắc trong tâm trí của vị Dự lưu rằng Đức Phật thực sự chỉ dạy một con đường khả thi để tiến đến giác ngộ, rằng Giáo Pháp mà Ngài truyền giảng thực sự đưa đến mục đích này và rằng Cộng đồng những vị thực hành theo đó thực sự đang tu tập trên con đường đưa đến giải thoát. Chi thứ tư để chỉ hành vi đạo đức trở nên tự nhiên đối với một người đã nhập được vào dòng thánh giải thoát.

Các bài kinh ghi lại sự kiện đặc quả vị Dự lưu thường đề cập đến việc khai mở Pháp nhãn, như trường hợp của gia chủ Nakula trình bày trong Chương 2 khi ông “thấy pháp, đắc pháp, biết pháp, thâm nhập pháp, vượt qua được mọi sự hồ nghi mà không do ai khác, tâm đạt được vô sở úy trong chánh pháp” (SĀ 207).

Những mô tả như vậy rõ ràng đề cập đến một kinh nghiệm riêng biệt, trong đó với sự chứng ngộ đầu tiên của Niết-bàn, người ấy sẽ thấy, đạt được, hiểu và theo một cách nào đó đi sâu vào chính bản chất của Pháp. Như đã được thảo luận trong chương trước, hành giả đoạn tận “hoài nghi”, một trong mười kiết sử trói buộc vào luân hồi,

khi đắc quả Dự lưu và kết quả là vị ấy trở nên độc lập với các hướng dẫn của người khác. Sự tự lực như vậy là một nguồn đưa đến sự không sợ hãi, tâm vô úy.

Khi nói đến việc thẩm định nhập dòng giải thoát, các bài kinh của Phật giáo Sơ kỳ tập trung vào những phẩm chất của trải nghiệm về “con mắt Pháp” (Pháp nhãn). Theo cách này, người ta ít chú trọng đến việc xem xét kỹ lưỡng trải nghiệm thực tế của việc nhập dòng giải thoát để xác định xem điều này có chân thật hay không, như trường hợp trong một số trường thiền hiện đại, nhưng chú trọng nhiều hơn về sự thay đổi nội tâm mà vị Dự lưu phải trải qua. Điều này phù hợp với xu hướng chung của tư tưởng Phật giáo Sơ kỳ, dường như phản ánh sự nhận thức rõ ràng về những nguy hiểm của việc cụ thể hóa một kinh nghiệm nào đó. Thay vào đó, cần phải chú trọng đến các đặc điểm chung của tất cả mọi trải nghiệm như là các tiến trình trống không và trong trường hợp về các kinh nghiệm hành thiền, vấn đề quan trọng là hiệu ứng biến đổi của chúng.

Trong tư tưởng Phật giáo Sơ kỳ, hành thiền đòi hỏi có một nền tảng vững chắc trong hành vi đạo đức, là một trong ba tiến trình học tập đưa đến giải thoát – tam vô lậu học: giới, định, tuệ – được đề cập trong chương trước, và cũng là chi thứ tư của bốn Dự lưu phần được liệt kê trong bài kinh trong chương này. Trong trường hợp của quả Dự lưu, giới hạnh cao quý như thế là kết quả của tuệ giác đạt được khi thông hiểu bản chất của thực tế và đặc biệt là thông hiểu Tứ Thánh đế. Điều này khiến cho một vị Dự lưu không thể vi phạm nghiêm trọng về năm giới. Những điều này đòi hỏi phải kiểm chế các hoạt động sau:

- sát sinh,

- trộm cắp,
- tà dâm,
- nói dối,
- sử dụng các chất gây say.

Một vị Dự lưu vẫn có thể vi phạm vài vấn đề đạo đức nhỏ – dù sao, kiết sử “dục ái” và “sân” vẫn chưa hoàn toàn được đoạn trừ trong tâm trí của vị ấy. Tuy nhiên, những vi phạm nghiêm trọng không còn có thể xảy ra.

Người nào giữ giới không sát hại đều mang đến cho những người khác một món quà không sợ hãi, vô úy thí, vì họ không cần phải sợ rằng người này có ý định đoạt mạng sống của họ. Điều tương tự cũng xảy ra đối với các hành vi trộm cắp, hành vi sai trái về tinh dục và hành vi giả dối, đó cũng là nguồn gây sợ hãi cho người khác. Say sưa cũng có tác động tương tự, những người say rượu hoặc chịu ảnh hưởng của ma túy có thể dễ dàng tạo ra nỗi sợ hãi cho người khác, vì người ta không thể biết chắc chắn người say ấy sẽ làm những gì.

Như thế, hành vi của một người tuân thủ năm giới căn bản có liên quan trực tiếp đến sự an tâm, không sợ hãi, và một món quà an tâm như vậy có thể được tạo ra bởi bất kỳ ai tuân giữ giới luật, cho dù người ấy đã hoặc chưa nhập được vào dòng thánh giải thoát. Bài kinh giảng về sự không sợ hãi có liên quan trực tiếp đến việc xây dựng nền tảng đạo đức không thể thiếu cho việc tu tập của mỗi cá nhân. Xây dựng một nền tảng đạo đức như là một món quà cho người khác và là một nguồn an tâm, không sợ hãi làm gia tăng chiều kích vị tha của việc giữ giới luật.

Sau khi đem đến sự an tâm, không sợ hãi đến cho người khác qua những hành vi đạo đức, tuân giữ giới luật, hành giả đạt được sự bình an, không sợ hãi cho chính mình tại

thời điểm bị bệnh. Tâm quan trọng của sự tự do không hối hận có thể được nhìn thấy qua ví dụ trong một cuộc đối thoại tiêu chuẩn của Đức Phật đưa ra khi viếng thăm một tu sĩ bị bệnh (như trong bài kinh sẽ được trình bày trong chương tiếp theo). Khi nghe bệnh nhân có nhiều hối hận, Đức Phật lập tức chuyển sang vấn đề vi phạm giới luật. Giữ gìn đạo đức không bị chê trách thực sự là một tài sản lớn trong thời gian bị bệnh và là nguồn phát sinh an tâm, không sợ hãi. Đây là một chủ đề mà tôi sẽ trình bày trong Chương 20. Do đó, giới học hay phát triển đức hạnh là pháp học trong tam vô lậu học giới-định-tuệ có tác dụng hỗ trợ đáng kể khi đối mặt với bệnh tật.

Trong bài kinh được trích dịch ở đây, lời khuyến tấn của ngài Ānanda cho ông Anāthapiṇḍika để ông nhớ lại những đức tính và phẩm chất của chính mình đã giúp ông có được niềm an tâm, không sợ hãi. Theo ví dụ được đặt ra theo cách này, khi chăm sóc người bệnh, ta có thể khuyến khích người ấy nghĩ về những phẩm chất tốt đẹp của chính họ và ghi nhớ những việc làm thiện lành mà họ đã thực hiện trong cuộc sống. Điều này có thể làm giảm thiểu nỗi sợ hãi và giúp người ốm yếu đối mặt tình trạng bệnh tật với trạng thái tinh thần tích cực hơn.



Phụ đính – Kinh văn liên quan

Anāthapiṇḍika (Tương ưng bộ, SN 55.27)

Nhân duyên ở Sāvattihī. Lúc bấy giờ, gia chủ Anāthapiṇḍika bị bệnh, đau đớn, bị trọng bệnh. Rồi gia chủ Anāthapiṇḍika bảo một người:

“Này ông, hãy đi đến Tôn giả Ānanda; sau khi đến nhân danh ta, cúi đầu đánh lễ chân Tôn giả Ānanda và nói: ‘Thưa Tôn giả, gia chủ Anāthapiṇḍika, bị bệnh, đau đốn, bị trọng bệnh, xin cúi đầu đánh lễ chân Tôn giả Ānanda.’ Rồi thưa: ‘Lành thay, thưa Tôn giả, nếu Tôn giả Ānanda vì lòng từ mẫn đi đến trú xứ của gia chủ Anāthapiṇḍika.’”

“Thưa vâng, Gia chủ.” Người ấy vâng đáp gia chủ Anāthapiṇḍika, rồi đi đến Tôn giả Ānanda. Sau khi đến, đánh lễ Tôn giả Ānanda rồi ngồi xuống một bên. Rồi người ấy thưa với Tôn giả Ānanda:

“Thưa Tôn giả, gia chủ Anāthapiṇḍika, bị bệnh, đau đốn, bị trọng bệnh, xin cúi đầu đánh lễ chân Tôn giả Ānanda. Lành thay, thưa Tôn giả, nếu Tôn giả Ānanda vì lòng từ mẫn đi đến trú xứ của gia chủ Anāthapiṇḍika.”

Tôn giả Ānanda im lặng nhận lời. Rồi Tôn giả Ānanda, vào buổi sáng, đắp y, cầm y bát đi đến trú xứ của gia chủ Anāthapiṇḍika. Sau khi đến, ngồi xuống chỗ đã soạn sẵn. Ngồi xuống, Tôn giả Ānanda nói với gia chủ Anāthapiṇḍika:

“Này Gia chủ, Gia chủ có kham nhẫn nổi không? Gia chủ có chịu đựng nổi không? Có phải khổ thọ giảm thiểu, không có tăng trưởng? Có phải có dấu hiệu giảm thiểu, không có tăng trưởng?”

“Thưa Tôn giả, con không thể kham nhẫn. Con không thể chịu đựng. Kịch liệt là khổ thọ nơi con. Chúng tăng trưởng, không có giảm thiểu. Có dấu hiệu chúng tăng trưởng, không giảm thiểu.”

“Này Gia chủ, kẻ vô văn phạm phu thành tựu bốn pháp nên run sợ, hoảng hốt, sợ hãi về cái chết, về đời sau. Thế nào là bốn?”

“Ở đây, này Gia chủ, kẻ vô văn phạm phu thành tựu lòng bất tín đối với Phật. Khi vị ấy tự thấy lòng bất tín của mình đối với Phật, vị ấy run sợ, hoảng hốt, sợ hãi về cái chết, về đời sau.

“Lại nữa, này Gia chủ, kẻ vô văn phạm phu thành tựu lòng bất tín đối với Pháp. Khi vị ấy tự thấy lòng bất tín của mình đối với Pháp, vị ấy run sợ, hoảng hốt, sợ hãi về cái chết, về đời sau.

“Lại nữa, này Gia chủ, kẻ vô văn phạm phu thành tựu lòng bất tín đối với chúng Tăng. Khi vị ấy tự thấy lòng bất tín của mình đối với chúng Tăng, vị ấy run sợ, hoảng hốt, sợ hãi về cái chết, về đời sau.

“Lại nữa, này Gia chủ, kẻ vô văn phạm phu thành tựu ác giới. Khi vị ấy tự thấy sự thành tựu ác giới của mình, vị ấy run sợ, hoảng hốt, sợ hãi về cái chết, về đời sau.

“Do thành tựu bốn pháp này, này Gia chủ, kẻ vô văn phạm phu run sợ, hoảng hốt, sợ hãi về cái chết, về đời sau.

“Này Gia chủ, do thành tựu bốn pháp, vị đa văn thánh đệ tử không có run sợ, không có hoảng hốt, không có sợ hãi về cái chết, về đời sau. Thế nào là bốn?”

“Ở đây, này Gia chủ, vị đa văn thánh đệ tử thành tựu tịnh tín bất động đối với Phật: ‘Đầy bậc Ứng Cúng, Chánh Biến Tri, Minh Hạnh Túc, Thiện Thệ, Thế Gian Giải, Vô Thượng Sĩ Điều Ngự Trượng Phu, Thiên Nhân Sư, Phật, Thế Tôn’. Khi tự thấy lòng tịnh tín bất động của mình đối với Phật, vị ấy không run sợ, không hoảng hốt, không sợ hãi về cái chết, về đời sau.

“Lại nữa, này Gia chủ, vị đa văn thánh đệ tử thành tựu lòng tịnh tín bất động đối với Pháp: ‘Pháp do Thế Tôn khéo thuyết, thiết thực hiện tại, có hiệu quả tức thời, đến để mà thấy, có khả năng hưởng thượng, được người trí tự mình giác hiểu’. Khi tự thấy lòng tịnh tín bất động của mình đối với Pháp, vị ấy không run sợ, không hoảng hốt, không sợ hãi về cái chết, về đời sau.

“Lại nữa, này Gia chủ, vị đa văn thánh đệ tử thành tựu lòng tịnh tín bất động đối với chúng Tăng: ‘Diệu hạnh là chúng đệ tử của Thế Tôn. Trục hạnh là chúng đệ tử của Thế Tôn. Ứng lý hạnh là chúng đệ tử của Thế Tôn. Chân chánh hạnh là chúng đệ tử của Thế Tôn. Tức là bốn đôi tám chúng. Chúng đệ tử của Thế Tôn là đáng cung kính, đáng cúng dường, đáng tôn trọng, đáng được chấp tay, là phước điền vô thượng ở đời.’ Khi tự thấy lòng tịnh tín bất động của mình đối với chúng Tăng, vị ấy không run sợ, không hoảng hốt, không sợ hãi về cái chết, về đời sau.

“Lại nữa, này Gia chủ, vị đa văn thánh đệ tử thành tựu các giới được các bậc thánh ái kính, không bị phá hoại, không bị đâm cắt, không bị nhiễm ô, không bị uế nhiễm, đem lại giải thoát, được người trí tán thán, không bị chấp thủ, đưa đến thiên định. Khi tự thấy sự thành tựu của mình về các giới được các bậc thánh ái kính, vị ấy không run sợ, không hoảng hốt, không sợ hãi về cái chết, về đời sau.

“Thành tựu bốn pháp này, này Gia chủ, bậc đa văn thánh đệ tử không có run sợ, không có hoảng hốt, không sợ hãi về cái chết, về đời sau.

“Thưa Tôn giả Ânanda, con không sợ hãi. Sao con có thể sợ hãi? Con đã thành tựu lòng tịnh tín bất động đối với Phật, đã thành tựu lòng tịnh tín bất động đối với Pháp, đã

thành tựu lòng tịnh tín bất động đối với chúng Tăng. Thưa Tôn giả, phàm có những học giới cho hàng cư sĩ tại gia do Thế Tôn thuyết giảng, con tự thấy mình không vi phạm một giới nào.”

“Lợi đắc thay cho ông, này Gia chủ! Khéo lợi đắc thay cho ông, này Gia chủ ! Này Gia chủ, ông đã tuyên bố về Dự lưu quả rồi.”



CHƯƠNG X

LIÊU THUỐC CỦA MINH QUÁN

X.1 GIỚI THIỆU

Bài kinh trong chương này trình bày thêm một quan kiến về cách đối mặt với bệnh tật, đó là dùng tuệ minh sát. Quan kiến này được trình bày cùng với cảnh báo về sự phụ thuộc thái quá vào kinh nghiệm về định tâm của mỗi hành giả. Khi đánh giá cảnh báo này, cần lưu ý rằng trong tư duy của Phật giáo Sơ kỳ, việc đạt được các trạng thái định tâm sâu sắc là một phần không thể thiếu của con đường giải thoát và vì lý do này tu tập định có vị trí thứ hai trong tam vô lậu học (giới-định-tuệ), bên cạnh đức hạnh và trí tuệ. Do đó, điểm chính yếu được đưa ra trong bài kinh không phải là để hoàn toàn từ bỏ việc định tâm. Đó là một sự hiểu lầm đáng tiếc. Vấn đề ở đây là để chỉ các giới hạn của việc đăc định nếu không được bổ sung và làm viên mãn qua tu tập phát triển tuệ quán. Điều này đặc biệt áp dụng khi phải đối phó với bệnh tật.

Bài kinh được dịch trong chương này được trích từ Tập A-hàm (SẢ 1024, kinh A-thấp-ba-thệ) và bài kinh tương đương trong Tương ưng bộ (SN 22.88, kinh Assaji). Nhân vật chính của bài kinh là một vị tu sĩ tên là Assaji, có lẽ khác với Trưởng lão Assaji – một trong năm vị đệ tử đầu tiên của Đức Phật. Vị tu sĩ chăm sóc ông Assaji có tên là Puṇṇiya (Phú-lân-ni). Tương tự như Tỳ-khưu Assaji trong bài kinh, Tỳ-khưu Puṇṇiya cũng không phải là vị đệ tử nổi

bật trong các kinh nguyên thủy, vì vậy dường như không có thông tin bổ sung nào về hai vị tỳ-khưu này.

X.2 KINH VĂN

A-thấp-ba-thệ (Tap A-hàm, SÁ 1024)

Tôi nghe như vậy. Một thời Đức Phật ở trong vườn Cấp Cô Độc, rừng cây Kỳ-đà (Jeta), tại nước Xá-vệ (Sāvattthi). Bấy giờ Tôn giả A-thấp-ba-thệ (阿濕波誓, Assaji) ở giảng đường Lộc tử mẫu (Mīraḅga), Đông viên, thân bị bệnh nặng, vô cùng đau khổ. Tôn giả Phú-lân-ni (Puṇṇiya) là vị chăm sóc tôn giả.

Lúc đó Tôn giả A-thấp-ba-thệ nói với Phú-lân-ni: “Thầy đến chỗ Thế Tôn, vì tôi cúi đầu lễ chân Thế Tôn, thưa hỏi Thế Tôn có ít bệnh, ít não, đi ở có nhẹ nhàng, thuận lợi, trú an lạc không? Và bạch với Ngài: ‘Con là A-thấp-ba-thệ ở vườn phía Đông, bị khốn khổ vì tật bệnh, đang nằm liệt giường, muốn gặp Thế Tôn, nhưng con bị khốn khổ vì tật bệnh, khí lực sút kém, không tự đến được. Cúi xin Thế Tôn vì lòng thương xót mà đến Đông viên này.’”

Bấy giờ, Phú-lân-ni nhận lời A-thấp-ba-thệ, đến chỗ Thế Tôn, cúi đầu lễ sát chân, đứng lui qua một bên, bạch Phật: “Bạch Thế Tôn, Tôn giả A-thấp-ba-thệ cúi đầu đánh lễ chân Thế Tôn, thưa hỏi Thế Tôn có ít bệnh, ít não, đi ở có nhẹ nhàng, thuận lợi, trú an lạc không?” Thế Tôn đáp: “Ta nay được an lạc.”

Tôn giả Phú-lân-ni lại thưa: “Bạch Thế Tôn, Tôn giả A-thấp-ba-thệ ở Đông viên đau nặng nằm liệt giường, muốn gặp Thế Tôn, nhưng sức yếu không thể tự đi đến chỗ Thế Tôn được. Lành thay, xin Thế Tôn thương xót, thỉnh Ngài đến Đông viên.”

Bấy giờ, Thế Tôn im lặng nhận lời. Tôn giả Phú-lân-ni biết Thế Tôn đã nhận lời, liền đánh lễ rồi ra về.

Vào buổi chiều, sau khi thiền tịnh, Thế Tôn đến Đông viên, vào tịnh thất Tôn giả A-thấp-ba-thệ. Tôn giả A-thấp-ba-thệ từ xa trông thấy Phật liền muốn gượng dậy. Phật bảo A-thấp-ba-thệ: “Hãy thôi, chớ ngồi dậy.”

Thế Tôn ngồi xuống giường khác, hỏi A-thấp-ba-thệ: “Tâm ông có chịu nổi cái khổ của bệnh này không? Bệnh nơi thân ông tăng hay giảm?”

A-thấp-ba-thệ bạch Phật: “Bệnh của con không bớt, thân không được an ổn, các thứ khổ bức bách càng tăng thêm, không kham nổi. Giống như người có nhiều sức mạnh bắt lấy người gầy yếu đuối, dùng dây trói chặt vào đầu cùng hai tay, rồi siết chặt làm cho đau đớn vô cùng. Hiện tại sự thống khổ của con còn hơn cả người kia nữa.

Giống như tên đồ tể dùng dao bén mổ bụng bò lấy nội tạng nó ra; đau đớn nơi bụng con bò như thế nào có thể chịu nổi, còn hiện tại đau đớn nơi bụng của con còn hơn cả đau đớn của con bò kia. Như hai lực sĩ bắt một người yếu đuối treo lên trên lửa rồi đốt hai chân họ, hiện tại hai chân của con còn nóng hơn chân người kia. Nổi đau đớn của bệnh chỉ tăng, không giảm.”

Phật hỏi A-thấp-ba-thệ: “Ông có hối hận điều gì không?” A-thấp-ba-thệ bạch Phật: “Bạch Thế Tôn, thật sự con có vài điều hối hận.”

Phật bảo A-thấp-ba-thệ: “Ông có phá giới không?” A-thấp-ba-thệ bạch Phật: “Bạch Thế Tôn, con không có phá giới.”

Phật bảo A-thấp-ba-thệ: “Ông không có phá giới, vì sao lại hối hận?” A-thấp-ba-thệ bạch Phật: “Bạch Thế Tôn,

trước khi con chưa bệnh, con tu tập nhiều, chúng nhập tịnh lạc của thân an chỉ. Tu tập tam-muội (*samādhī*, thiền định) nhiều. Còn hôm nay, con lại không nhập tam-muội kia được. Con tự suy nghĩ không lẽ tam-muội này thoái thất chăng?”

Phật bảo A-thấp-ba-thệ: “Nay Ta hỏi ông, tùy ý đáp cho Ta. Nay A-thấp-ba-thệ, ông có thấy sắc tức là ngã, khác ngã, hoặc ở trong nhau chăng?” A-thấp-ba-thệ bạch Phật: “Bạch Thế Tôn, không.”

Phật lại hỏi: “Ông có thấy thọ, ... tưởng, ... hành, ... thức là ngã, khác ngã, hoặc ở trong nhau chăng?” A-thấp-ba-thệ bạch Phật: “Bạch Thế Tôn, không.”

Phật bảo A-thấp-ba-thệ: “Ông đã không thấy sắc là ngã, khác ngã, hoặc ở trong nhau; không thấy thọ, ... tưởng, ... hành, ... thức là ngã, khác ngã, hoặc ở trong nhau, vậy vì sao lại hối hận?”

A-thấp-ba-thệ bạch Phật: “Bạch Thế Tôn, đó là vì con không chánh tư duy.”

Phật bảo A-thấp-ba-thệ:

“Nếu sa-môn, bà-la-môn nào tam-muội kiên cố, tam-muội bình đẳng, mà không nhập được tam-muội kia, thì không nên khởi nghĩ rằng mình thoái thất đối với tam-muội.

“Nếu vị thánh đệ tử nào lại không thấy sắc là ngã, khác ngã, hoặc ở trong nhau; không thấy thọ, ... tưởng, ... hành, ... thức là ngã, khác ngã, hoặc ở trong nhau, thì chỉ nên giác tri rằng: ‘Tham dục hoàn toàn hết hẳn không còn, sân nhuế hết hẳn không còn, ngu si hết hẳn không còn.’ Khi tất cả lậu hoặc đã tận trừ, tâm vô lậu được giải thoát bằng trí tuệ, hiện tại tự biết và tác chúng: ‘Đối với ta, sinh

đã dứt, phạm hạnh đã thành, những gì cần làm đã làm xong, ta tự biết không còn tái sinh đời sau nữa.”

Khi nghe Phật thuyết pháp này, Tôn giả A-thấp-ba-thệ không còn chấp thủ, tâm được giải thoát khỏi các lậu hoặc. Tôn giả vui mừng, phấn khởi. Vì tâm được vui mừng, phấn khởi nên thân bệnh liền dứt trừ.

Sau khi Phật nói kinh này làm cho Tôn giả A-thấp-ba-thệ hoan hỷ, tùy hỷ, Ngài từ chỗ ngồi đứng dậy, ra về.

X.3 THẢO LUẬN

Cuộc gặp gỡ thực sự giữa Đức Phật và Tỳ-khưu Assaji đang bệnh bắt đầu bằng lúc ông cố gắng ngồi dậy khi thấy Đức Phật đến. Đây là một việc làm tiêu chuẩn trong những tình huống như vậy, theo đó người bệnh bày tỏ sự tôn trọng và cảm kích rằng Đức Phật đã đích thân đến thăm. Phản ứng thông thường của Đức Phật hoặc vị các tu sĩ nổi tiếng khác khi đến thăm người bệnh là bày tỏ lòng từ bi bằng cách nói với bệnh nhân cứ nằm yên ở đó, ngăn họ không cần phải có hành động tôn kính theo cách thức có thể gây bất lợi cho tình trạng bệnh tật của họ. Điều này thể hiện một thái độ trong đó mối quan tâm từ bi đối với những người đang đau khổ được ưu tiên hơn các khía cạnh nhỏ nhặt của hành vi bên ngoài.

Trong bài kinh, Đức Phật bắt đầu cuộc trò chuyện bằng cách hỏi xem liệu ngài Assaji có thể chịu đựng được các cơn đau không. Điều này trực tiếp nhắm đến một vấn đề chính của bệnh tật, cụ thể là đang chịu đựng cơn đau. Trong bài kinh ở Chương 3, câu chuyện xoay quanh về mũi tên của nỗi đau thể xác và tiềm năng của nó dẫn đến mũi tên khác của nỗi đau tinh thần. Các bài kinh ở Chương

6, 7 và 8, câu hỏi tương tự cũng là về khả năng chịu đựng nỗi đau của bệnh nhân, điều lý tưởng nhất là phải có chánh niệm.

Sau khi nghe trình bày về mức độ nghiêm trọng của căn bệnh, câu hỏi tiếp theo của Đức Phật là liệu ngài Assaji có trải qua sự hối tiếc nào không. Khi biết rằng ông ấy thừa nhận đã có vài hối hận, Đức Phật chuyển sang hỏi về vấn đề vi phạm giới đức. Đây rõ ràng là một vấn đề phải được đưa ra. Gánh nặng vi phạm giới đức có thể trở nên nặng nề vào thời điểm bị bệnh, và thậm chí còn nhiều hơn vào lúc chết. Như đã thảo luận trong chương trước, việc duy trì giới đức cung cấp một nguồn lực không sợ hãi. Tỳ-khưu Assaji trình bày rõ thêm rằng điều này áp dụng cho trường hợp của mình; ông không bị gánh nặng bởi hành vi sai trái đạo đức.

Tiếp theo, bài kinh đề cập đến vấn đề chấp trước vào các trải nghiệm của tâm định. Thay vì chạy theo sự chấp trước đó, bệnh nhân cần phải tránh đồng hóa tự ngã với các trải nghiệm đó. Giảm thiểu sự đồng hóa này không chỉ là cách tiếp cận đúng đắn đối với bệnh tật, mà còn là cách để hoàn toàn có sức khỏe tinh thần thông qua sự giác ngộ. Khác với bài kinh trong Tạp A-hàm, bài kinh trong Tương ưng bộ không ghi Tỳ-khưu Assaji đã hoàn toàn giác ngộ và đã phục hồi sức khỏe, nhưng thông điệp cơ bản trong hai bài kinh vẫn giống nhau. Từ bỏ tất cả các nhận dạng về tự ngã và chấp trước là chìa khóa cho bình an và an định thực sự, không còn có nguy cơ bị lầm lạc nữa.

Bài kinh đề cập đến chủ đề cần phải dứt bỏ tất cả các ý niệm nhận dạng về ngã. Đây là cách tiếp cận tiêu chuẩn trong các bài kinh nguyên thủy, áp dụng mô hình sau đây

cho mỗi uẩn trong năm uẩn là sắc, thọ, tưởng, các hành và thức:

- xem uẩn là ngã,
- xem uẩn là khác biệt với ngã,
- xem uẩn ở trong ngã,
- xem ngã ở trong uẩn.

Mô hình bốn ý niệm này, khi được áp dụng cho mỗi uẩn trong năm uẩn, dẫn đến hai mươi loại “thân kiến” (*sakkāyadiṭṭhi*) – cái nhìn về tự ngã. Quan điểm về tự ngã như vậy – một dạng thức tin vào một bản thân ngã có thật và thường hằng, là một trong những sợi dây trói buộc (kiết sử) cần cắt bỏ để nhập dòng giải thoát. Trải nghiệm về Niết-bàn khi đắc quả Dự Lưu là một phần của trải nghiệm trực tiếp mà hành giả thật sự nhận biết không có một bản ngã vĩnh viễn nào có thể tồn tại ở bất cứ đâu. Điều này đơn thuần là do hành giả có một trải nghiệm hoàn toàn không có bất kỳ tham chiếu nào về bản ngã hoặc bất cứ cái gì có thể được xác định là bản ngã. Mặc dù ngay thời điểm ấy, hành giả không còn bám chấp quan kiến có một bản ngã hiện hữu, nhưng nhiệm vụ thực chứng vô ngã vẫn chưa được hoàn thành, vì kiết sử mạn và cảm nhận về bản ngã (kiết sử vô minh) vẫn còn tồn tại. Những kiết sử này chỉ được cắt bỏ khi hành giả hoàn toàn giác ngộ, đắc quả A-la-hán. Đây là chủ đề sẽ được trình bày trong chương tiếp theo.

Sự tự do của tâm trí có được khi hoàn toàn thực chứng giác ngộ ngụ ý rằng các lậu hoặc (*āsava*) đã bị trừ diệt vĩnh viễn. Những lậu hoặc ấy gây ảnh hưởng đến tri giác và phản ứng của phàm nhân, và từ đó sai khiến họ hành động theo những cách bất thiện và có hại. Trong tư duy Phật giáo Sơ kỳ, có ba loại lậu hoặc:

- dục lậu,
- hữu lậu,
- vô minh lậu.

Đôi khi lậu hoặc thứ tư cũng được thêm vào, đó là kiến lậu. Việc xóa bỏ hoàn toàn tất cả các lậu hoặc là điểm quy chiếu tiêu chuẩn trong các bài kinh nguyên thủy để xác định sự giác ngộ hoàn toàn, mà theo Phật giáo Sơ kỳ, một hành giả phải tu tập hoàn mãn khi hướng đến đời sống thánh thiện, đó là đời sống độc thân của một tu sĩ Phật giáo. Để đạt đến sự hoàn mãn của đời sống thánh thiện này, sự định tâm có vai trò hỗ trợ quan trọng. Tuy nhiên, việc nuôi dưỡng tâm định có những hạn chế tiềm tàng, như được nhấn mạnh trong bài kinh. Kinh nghiệm định tâm có thể đưa đến sự hài lòng, thậm chí phấn khởi. Vì tất cả những trải nghiệm như vậy là vô thường và sẽ thay đổi, bám thủ vào đó và đồng hóa bản ngã vào đó sớm muộn sẽ dẫn đến nổi thất vọng và lo sợ. Vì thế, tốt nhất là phát triển tâm định kết hợp với trí tuệ, nhờ đó, hoạt động như một khía cạnh của tam vô lậu học mà không làm lu mờ các khía cạnh khác, tránh được trường hợp xây dựng cho ý thức về bản ngã, rõ ràng là trường hợp của Tỳ-khưu Assaji.

Trong điều kiện thực tế, thông điệp chính yếu từ bài kinh này là tiềm năng của việc không xác định bản ngã. Tỳ-khưu Assaji đã đồng hóa bản ngã với sự đặc định của mình, điều này đã khiến ông trở nên kích động khi lâm bệnh nặng. Mặc dù ông đã thoát khỏi gánh nặng hối hận vì những vi phạm giới đức, ông không thoát khỏi gánh nặng bám thủ vào những kinh nghiệm thiền định của mình. Nhờ liều thuốc của tuệ quán, ông đã có thể buông bỏ gánh nặng không cần thiết đó. Thật thế, trong bài kinh,

ông đã có thể buông bỏ mọi gánh nặng không cần thiết ấy bằng cách đạt đến sức khỏe tinh thần tối cao của sự giác ngộ.

Áp dụng cho hoàn cảnh của chúng ta, thời gian bị bệnh có thể trở thành một cơ hội để nhận thức về bản ngã: Có bất kỳ gánh nặng không cần thiết nào trong hình thức bám thủ, chấp trước mà ta vẫn đeo đuổi và có thể chữa trị với một liều thuốc không nhận dạng bản ngã?



Phụ đính – Kinh văn liên quan

Assaji (Tương ưng bộ, SN 22.88)

Một thời Thế Tôn ở Rājagaha (Vương Xá), Veluvana (Trúc Lâm), tại chỗ nuôi dưỡng các con sóc. Lúc bấy giờ Tôn giả Assaji trú ở vườn Kassapaka, bị bệnh, đau đốn, trầm trọng.

Rồi Tôn giả Assaji gọi các người thị giả: “Này chư Hiền, hãy đi đến Thế Tôn; sau khi đến, nhân danh ta cúi đầu đánh lễ Thế Tôn: ‘Tỳ-khưu Assaji, bạch Thế Tôn, bị bệnh, đau đốn, trầm trọng, cúi đầu đánh lễ dưới chân Thế Tôn.’ Rồi thưa như sau: ‘Lành thay, bạch Thế Tôn! Thế Tôn vì lòng từ mẫn hãy đi đến Tỳ-khưu Assaji.’”

“Thưa vâng, Hiền giả.” Các tỳ-khưu ấy vâng đáp Tôn giả Assaji, đi đến Thế Tôn, sau khi đến, đánh lễ Thế Tôn rồi ngồi xuống một bên. Ngồi xuống một bên, các tỳ-khưu ấy bạch Thế Tôn: “Tỳ-khưu Assaji, bạch Thế Tôn, bị bệnh đau đốn, trầm trọng, cúi đầu đánh lễ dưới chân Thế Tôn. Lành thay, bạch Thế Tôn! Thế Tôn vì lòng từ mẫn hãy đi đến Tỳ-khưu Assaji.” Thế Tôn im lặng nhận lời.

Rồi Thế Tôn, vào buổi chiều, từ chỗ tịnh cư đứng dậy, đi đến Tôn giả Assaji. Tôn giả Assaji thấy Thế Tôn từ xa đi đến liền cố gắng từ nơi giường ngồi dậy. Thế Tôn nói với Tôn giả Assaji: “Thôi, Assaji! Ông chớ có cố gắng từ giường ngồi dậy! Có chỗ ngồi đã soạn sẵn. Tại chỗ ấy, Ta sẽ ngồi.”

Thế Tôn ngồi xuống trên chỗ ngồi đã soạn sẵn. Sau khi ngồi, Thế Tôn nói với Tôn giả Assaji: “Ông có kham nhẫn được không, này Assaji? Ông có chịu đựng được không? Có phải khổ thọ tổn giảm, không tăng trưởng? Có phải có những dấu hiệu thuyên giảm, không có tăng trưởng?”

“Bạch Thế Tôn, con không thể kham nhẫn! Con không thể chịu đựng! Khổ thọ kịch liệt tăng trưởng nơi con, không tổn giảm. Có những dấu hiệu tăng trưởng, không thuyên giảm!”

“Này Assaji, ông có phân vân gì, có hối hận gì không?”

“Chắc chắn, bạch Thế Tôn, con có nhiều phân vân, có nhiều hối hận.”

“Này Assaji, ông có điều gì tự trách mình về giới luật hay không?”

“Bạch Thế Tôn, con không có điều gì tự trách mình về giới luật.”

“Này Assaji, nếu ông không có điều gì tự trách mình về giới luật, vì sao ông lại có phân vân gì, có hối hận?”

“Trước đây, bạch Thế Tôn, khi bị bệnh, con cố gắng làm cho an chỉ thân hành, nhưng bây giờ con không chứng được thiên định. Vì không chứng được thiên định, con tự nghĩ: ‘Mong rằng tôi sẽ không thối thất’.”

“Này Assaji, những sa-môn hay bà-la-môn nào cho rằng thiên định là cần thiết và đồng hóa thiên định với

pháp tu sa-môn thì khi không chứng được thiên định, họ sẽ nghĩ: ‘Mong rằng chúng tôi sẽ không thối thất’.

“Này Assaji, ông nghĩ thế nào, sắc là thường hay vô thường?”

“Là vô thường, bạch Thế Tôn.”

“Cái gì vô thường là khổ hay lạc?”

“Là khổ, bạch Thế Tôn.”

“Cái gì vô thường, khổ, chịu sự biến hoại, có hợp lý chẳng khi quán cái ấy là: ‘Cái này là của tôi, cái này là tôi, cái này là tự ngã của tôi?’”

“Thưa không, bạch Thế Tôn.”

“Này Assaji, ông nghĩ thế nào? Thọ là thường hay vô thường? ... Tưởng là thường hay vô thường? ... Các hành là thường hay vô thường? ... Thức là thường hay vô thường?”

“Là vô thường, bạch Thế Tôn.”

“Cái gì vô thường là khổ hay lạc?”

“Là khổ, bạch Thế Tôn.”

“Cái gì vô thường, khổ, chịu sự biến hoại, có hợp lý chẳng khi quán cái ấy là: ‘Cái này là của tôi, cái này là tôi, cái này là tự ngã của tôi?’”

“Thưa không, bạch Thế Tôn.”

“Do vậy, này Assaji, 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 tuệ như sau: ‘Cái này không phải của tôi, cái này không phải là tôi, cái này không phải tự ngã của tôi.’ Phàm thọ gì ... Phàm tưởng gì ... Phàm các hành gì ... Phàm thức gì quá khứ, vị lai, hiện tại, thuộc nội hay ngoại, thô hay tế, liệt

hay thắng, xa hay gần; tất cả thứ cần phải như thật quán với chánh trí tuệ như sau: ‘Cái này không phải của tôi, cái này không phải là tôi, cái này không phải tự ngã của tôi.’

“Thấy vậy, này Assaji, bậc đa văn thánh đệ tử yếm ly đối với sắc, yếm ly đối với thọ, yếm ly đối với tưởng, yếm ly đối với các hành, yếm ly đối với thức. Do yếm ly, vị ấy ly tham. Do ly tham, vị ấy giải thoát. Trong sự giải thoát, trí khởi lên: ‘Ta đã được giải thoát.’ Vị ấy biết rõ: ‘Sinh đã tận, phạm hạnh đã thành, những việc nên làm đã làm, không còn trở lui trạng thái này nữa.’

“Khi cảm giác lạc thọ, vị ấy biết rõ: ‘Là vô thường’; vị ấy biết rõ: ‘Là không nên đắm trước’; vị ấy biết rõ: ‘Là không nên hoan hỷ.’ Khi cảm giác khổ thọ, vị ấy biết rõ: ‘Là vô thường’; vị ấy biết rõ: ‘Là không nên đắm trước’; vị ấy biết rõ: ‘Là không nên hoan hỷ.’ Khi cảm giác bất khổ bất lạc khổ, vị ấy biết rõ: ‘Là vô thường’; vị ấy biết rõ: ‘Là không nên đắm trước’; vị ấy biết rõ: ‘Là không nên hoan hỷ.’

“Nếu vị ấy cảm giác lạc thọ, vị ấy cảm thọ không có hệ lụy. Nếu vị ấy cảm giác khổ thọ, vị ấy cảm thọ không có hệ lụy. Nếu vị ấy cảm giác bất khổ bất lạc thọ, vị ấy cảm thọ không có hệ lụy.

“Khi vị ấy cảm giác một cảm thọ chấm dứt với thân, vị ấy biết rõ: ‘Ta cảm giác một cảm thọ chấm dứt với thân.’ Khi vị ấy cảm giác một cảm thọ chấm dứt với sinh mạng, vị ấy biết rõ: ‘Ta cảm giác một cảm thọ chấm dứt với sinh mạng.’ Vị ấy biết rõ rằng: ‘Khi thân hoại mạng chung, tất cả những gì được cảm thọ, không hoan hỷ trong đó, sẽ trở thành thanh lương ngay tại đây.’

“Ví như, này Assaji, do duyên dầu, do duyên tim bắc, một cây đèn dầu được cháy đỏ. Khi dầu và tim bắc của ngọn đèn ấy đoạn tận, không thêm nhiên liệu, ngọn đèn ấy sẽ tắt. Cũng vậy, này Assaji, khi vị tỳ-khưu cảm giác một cảm thọ chấm dứt với thân, vị ấy biết rõ: ‘Ta cảm giác một cảm thọ chấm dứt với thân.’ Khi vị ấy cảm giác một cảm thọ chấm dứt với sinh mạng, vị ấy biết rõ: ‘Ta cảm giác một cảm thọ chấm dứt với sinh mạng.’ Vị ấy biết rõ rằng: ‘Khi thân hoại mạng chung, tất cả những gì được cảm thọ, không hoan hỷ trong đó, sẽ trở thành thanh lương ngay tại đây.’”



CHƯƠNG XI

NHỮNG LỜI DẠY GIẢI THOÁT TỪ MỘT BỆNH NHÂN

XI.1 GIỚI THIỆU

Sự khác biệt vi tế được đề cập trong Chương X giữa việc thực chứng vô ngã khi nhập dòng thánh giải thoát, đắc quả Dự Lưu, và việc tích hợp đầy đủ nhận thức này vào tâm trí của hành giả khi hoàn toàn giác ngộ là chủ đề của bài kinh được trình bày trong chương này.

Giáo thuyết vô ngã (*anattā*) không phải dễ thấu đạt. Bài kinh trong chương này cho thấy một nhóm các vị tỳ-khưu đường như chưa hoàn toàn hiểu rõ ràng về sự khác biệt giữa thực chứng khi nhập vào dòng thánh giải thoát, hành giả không còn thấy một cái ngã thường tồn ở bất cứ đâu, và sự tự do hoàn toàn thoát khỏi các ý tưởng ngã mạn và cái tôi, đạt được khi hoàn tất tuệ học trong tam vô lậu học giới-định-tuệ, hoàn toàn giác ngộ.

Việc nhận thức được rằng tất cả các khía cạnh của trải nghiệm về cái tôi chỉ đơn thuần là các tiến trình luôn luôn thay đổi tự nó đã khá sâu sắc, nhưng vẫn cần có thêm nhiều nỗ lực hơn nữa để thực chứng đầy đủ các kết quả của nhận thức đó. Trong bài kinh được đề cập ở đây, trích từ Tạp A-hàm (SĀ 103) và Tương ưng bộ (SN 22.89), ngài Tỳ-khưu Khemaka đã giải thích rõ ràng sự khác biệt này, kèm theo những ví dụ để làm rõ vấn đề.

XI.2 KINH VĂN

Sai-ma-ca (Tạp A-hàm, SĀ 103)

Tôi nghe như vậy. Bấy giờ, có số đông tỳ-khưu thượng tọa trú ở tại vườn Cù-sư-la (瞿師羅, Ghosita), nước Câu-xá-di (拘舍彌, Kosambi). Lúc ấy cũng ở nước Câu-xá-di tại vườn Bạt-đà-lê (跋陀梨, Badarika) có Tỳ-khưu Sai-ma-ca (差摩迦, Khemaka) thân mang trọng bệnh. Bấy giờ, Tỳ-khưu Đà-sa-ca (陀娑迦, Dāsaka) là người nuôi bệnh.

Tỳ-khưu Đà-sa-ca đến chỗ các tỳ-khưu thượng tọa, lễ dưới chân các tỳ-khưu thượng tọa rồi đứng sang một bên. Các tỳ-khưu thượng tọa bảo Tỳ-khưu Đà-sa-ca rằng: “Thầy trở về chỗ Tỳ-khưu Sai-ma-ca nói rằng: ‘Các thượng tọa hỏi thăm thầy, thân thể có an ổn chút nào không? Đau đớn không tăng lắm chứ?’”

Lúc ấy, Tỳ-khưu Đà-sa-ca vâng lời các tỳ-khưu thượng tọa trở về chỗ Tỳ-khưu Sai-ma-ca, nói với Tỳ-khưu Sai-ma-ca rằng: “Các thượng tọa hỏi thăm thầy, thân thể có an ổn chút nào không? Đau đớn không tăng lắm chứ?”

Tỳ-khưu Sai-ma-ca nói với Tỳ-khưu Đà-sa-ca rằng: “Bệnh của tôi không bớt, thân không được an ổn, các thứ khổ bức bách càng tăng thêm, không cứu nổi. Giống như người có nhiều sức mạnh bắt lấy người gầy yếu đuối, dùng dây trói chặt vào đầu cùng hai tay, rồi siết chặt làm cho đau đớn vô cùng. Hiện tại sự thống khổ của tôi còn hơn cả người kia nữa. Giống như tên đồ tể dùng dao bén mổ bụng bò lấy nội tạng nó ra; sự đau đớn ở bụng con bò như thế nào có thể chịu nổi, còn hiện tại sự đau đớn ở bụng của tôi, hơn cả sự đau đớn của con bò kia. Như hai lực sĩ bắt một người yếu đuối treo lên trên lửa rồi đốt hai chân

họ, hiện nay hai chân của tôi còn nóng hơn chân người kia.”

Bấy giờ, Tỳ-khưu Đà-sa-ca đến lại chỗ các thượng tọa, đem những lời đã nói về bệnh trạng của Tỳ-khưu Sai-ma-ca bạch lại đầy đủ cho các thượng tọa. Các thượng tọa lại sai Tỳ-khưu Đà-sa-ca trở về chỗ Tỳ-khưu Sai-ma-ca và nói với Tỳ-khưu Sai-ma-ca rằng: “Đức Thế Tôn đã dạy có năm thủ uẩn. Đó là sắc thủ uẩn, thọ thủ uẩn, tưởng thủ uẩn, hành thủ uẩn, thức thủ uẩn. Tỳ-khưu Sai-ma-ca, thầy có thể quán sát về năm thủ uẩn này là không phải ngã, không phải ngã sở, được không?”

Tỳ-khưu Đà-sa-ca vâng lời các tỳ-khưu thượng tọa dạy rồi trở về nói với Tỳ-khưu Sai-ma-ca rằng: “Các thượng tọa nhắc lại thầy là: ‘Thế Tôn đã từng dạy về năm thủ uẩn, thầy có thể quán sát về năm thủ uẩn này là không phải ngã, không phải ngã sở, được không?’ ”

Tỳ-khưu Sai-ma-ca nói với Tỳ-khưu Đà-sa-ca rằng: “Đối với năm thủ uẩn này, tôi có thể quán sát là không phải ngã, không phải ngã sở.”

Tỳ-khưu Đà-sa-ca trở lại bạch với các thượng tọa rằng: “Tỳ-khưu Sai-ma-ca nói: ‘Đối với năm thủ uẩn này, tôi có thể quán sát là không phải ngã, không phải ngã sở.’”

Các tỳ-khưu thượng tọa lại sai Tỳ-khưu Đà-sa-ca nói với Tỳ-khưu Sai-ma-ca rằng: “Đối với năm thủ uẩn này, thầy có thể quán sát là không phải ngã, không phải ngã sở, như thế có phải thầy là bậc A-la-hán đã đoạn tận các lậu hoặc?”

Tỳ-khưu Đà-sa-ca vâng lời các tỳ-khưu thượng tọa dạy, lại đến chỗ Tỳ-khưu Sai-ma-ca, nói với Tỳ-khưu Sai-ma-ca rằng: “Đối với năm thủ uẩn này, thầy có thể quán sát là

không phải ngã, không phải ngã sở, như thế có phải thầy là bậc A-la-hán đã đoạn tận các lậu hoặc?”

Tỳ-khưu Sai-ma-ca nói với Tỳ-khưu Đà-sa-ca rằng: “Tôi có thể quán sát năm thủ uẩn là không phải ngã, không phải ngã sở; nhưng tôi chưa phải là bậc A-la-hán đã đoạn tận lậu hoặc.”

Tỳ-khưu Đà-sa-ca trở lại bạch với các thượng tọa rằng: “Tỳ-khưu Sai-ma-ca nói: ‘Tôi có thể quán sát năm thủ uẩn là không phải ngã, không phải ngã sở; nhưng tôi chưa phải là bậc A-la-hán đã đoạn tận lậu hoặc.’”

Bây giờ, các thượng tọa bảo Tỳ-khưu Đà-sa-ca, “Hãy trở về nói với Tỳ-khưu Sai-ma-ca: ‘Thầy nói là thầy quán sát năm thủ uẩn là không phải ngã, không phải là ngã sở, nhưng thầy chưa phải là bậc A-la-hán đã đoạn tận lậu hoặc. Trước sau mâu thuẫn nhau.’”

Tỳ-khưu Đà-sa-ca lại vâng lời dạy các thượng tọa, đến nói với Tỳ-khưu Sai-ma-ca là: ‘Thầy nói là thầy quán sát năm thủ uẩn là không phải ngã, không phải ngã sở, nhưng thầy chưa phải là bậc A-la-hán đã đoạn tận lậu hoặc. Trước sau mâu thuẫn nhau.’

Tỳ-khưu Sai-ma-ca nói với Tỳ-khưu Đà-sa-ca rằng: “Đối với năm thủ uẩn tôi quán sát là không phải ngã, không phải ngã sở. Nhưng tôi chưa phải là bậc A-la-hán. Vì đối với ngã mạn, ngã dục, ngã sử, tôi chưa đoạn hết, chưa biết rõ, chưa xả ly, chưa nhàm chán, chưa nhỏ ra hết.”

Tỳ-khưu Đà-sa-ca trở lại bạch với các thượng tọa rằng: “Tỳ-khưu Sai-ma-ca nói: ‘Đối với năm thủ uẩn tôi quán sát là không phải ngã, không phải ngã sở. Nhưng tôi chưa phải là bậc A-la-hán. Vì đối với ngã mạn, ngã dục, ngã sử,

tôi chưa đoạn hết, chưa biết rõ, chưa xả ly, chưa nhàm chán, chưa nhỏ ra hết.”

Các thượng tọa lại sai Tỳ-khưu Đà-sa-ca nói với Tỳ-khưu Sai-ma-ca rằng: “Thầy nói có ngã. Vậy thì ở chỗ nào có ngã? Sắc là ngã hay sắc khác ngã? Thọ ... Tưởng ... Hành ... Thức là ngã hay thức khác ngã?”

Tỳ-khưu Sai-ma-ca nói với Tỳ-khưu Đà-sa-ca rằng: “Tôi không nói sắc là ngã hay ngã khác sắc; tôi không nói thọ ... tôi không nói tưởng ... tôi không nói hành ... tôi không nói thức là ngã hay thức khác ngã. Nhưng đối với năm thủ uẩn, ngã mạn, ngã dục, ngã sử, tôi chưa đoạn hết, chưa biết rõ, chưa xa lìa, chưa nhàm chán, chưa nhỏ ra hết.”

Tỳ-khưu Sai-ma-ca nói tiếp với Tỳ-khưu Đà-sa-ca rằng: “Tại sao lại làm phiền thầy phải chạy qua chạy lại? Thầy mang giùm cây gậy đến đây. Tôi sẽ tự chống gậy đến gặp các vị thượng tọa kia. Xin trao gậy cho tôi.”

Tỳ-khưu Sai-ma-ca liền tự chống gậy đi đến chỗ các thượng tọa. Từ xa các vị thượng tọa nhìn thấy Tỳ-khưu Sai-ma-ca chống gậy đi lại, liền trái tòa, sửa ghế ngồi, đích thân ra đón tiếp, mang giúp y bát và mời ngồi, cùng thăm hỏi sức khỏe nhau. Rồi các vị thượng tọa nói với Tỳ-khưu Sai-ma-ca rằng:

“Thầy nói về ngã mạn; vậy thấy ngã ở đâu? Sắc là ngã chẳng? Ngã khác sắc chẳng? Thọ ... Tưởng ... Hành ... Thức là ngã chẳng? Thức khác ngã chẳng?”

Tỳ-khưu Sai-ma-ca bạch rằng: “Không phải sắc là ngã, không phải sắc khác ngã; không phải thọ ..., không phải tưởng ... không phải hành ... không phải thức là ngã, không phải thức khác ngã. Nhưng đối với năm thủ uẩn,

ngã mạn, ngã dục, ngã sử, tôi chưa đoạn hết, chưa biết rõ, chưa xa lìa, chưa nhàm chán, chưa nhổ ra hết.

“Giống như hương thơm của hoa ưu-bát-la (uppala), bát-đàm-ma (paduma), câu-mâu-đầu (kamuda), phân-đà-lợi (puṇḍarika). Có phải là mùi hương là rễ cây, hay mùi hương khác với rễ cây? Có phải mùi hương là thân, lá, cuống, các phần tinh và thô của cây? Hay mùi hương khác với thân, lá, cuống, các phần tinh và thô của cây? Nói thế nào cho đúng?”

Các vị thượng tọa đáp rằng: “Không phải đâu, Tỳ-khưu Sai-ma-ca. Không phải mùi hương là rễ của cây hoa ưu-bát-la, bát-đàm-ma, câu-mâu-đầu, phân-đà-lợi, cũng không phải mùi hương khác với rễ các cây ấy. Không phải mùi hương là thân, lá, cuống, các phần tinh và thô của cây, cũng không phải mùi hương khác với thân, lá, cuống, các phần tinh và thô của cây.”

Tỳ-khưu Sai-ma-ca lại hỏi: “Vậy thì mùi hương đó là gì?”

Các thượng tọa đáp rằng: “Là mùi hương của hoa.”

Tỳ-khưu Sai-ma-ca lại nói: “Vậy thì ngã cũng như vậy. Không phải sắc là ngã, không phải sắc khác ngã; không phải thọ ..., không phải tưởng ... không phải hành ... không phải thức là ngã, không phải thức khác ngã. Nhưng đối với năm thủ uẩn, ngã mạn, ngã dục, ngã sử, tôi chưa đoạn hết, chưa biết rõ, chưa xa lìa, chưa nhàm chán, chưa nhổ ra hết.

“Các thượng tọa hãy nghe tôi nói thí dụ, vì người trí nhờ thí dụ mà được hiểu rõ. Giống như chiếc áo của người nữ mầu giao cho người giặt. Họ giặt bằng nước tro, tuy

có sạch bụi nhơ, nhưng vẫn còn có mùi. Nếu muốn hết mùi này thì cần phải dùng các thứ hương thơm xông ướp.

“Cũng vậy, vị đa văn thánh đệ tử xa lìa năm thủ uẩn, quán sát chân chánh rằng không phải ngã, không phải ngã sở, có thể đối với năm thủ uẩn, ngã mạn, ngã dục, ngã sử chưa đoạn hết, chưa biết rõ, chưa xa lìa, chưa nhàm chán, chưa nhỏ ra hết.

“Nhưng sau đó vị ấy tư duy thêm nữa, quán sát sự sinh diệt của năm thủ uẩn, rằng: ‘Đây là sắc, đây là sự tập khởi của sắc, đây là sự diệt tận của sắc. Đây là thọ ... Đây là tưởng ... Đây là hành ... Đây là thức, đây là sự tập khởi của thức, đây là sự đoạn tận của thức.

“Đối với năm thủ uẩn sau khi đã quán sát sự sinh diệt của chúng như vậy, ngã mạn, ngã dục, ngã sử, tất cả đều được tiêu trừ. Đó gọi là quán sát chân chánh chân thật.”

Khi Tỳ-khưu Sai-ma-ca nói pháp này, thì các vị thượng tọa xa lìa được trần cấu, được Pháp nhãn thanh tịnh. Tỳ-khưu Sai-ma-ca nhờ không chấp thủ, nên tâm được giải thoát khỏi các lậu hoặc. Vì được an vui lợi ích nơi Chánh pháp nên bệnh nơi thân hoàn toàn được tiêu trừ.

Bấy giờ, các vị thượng tọa nói với Tỳ-khưu Sai-ma-ca rằng:

“Lần đầu chúng tôi được nghe những gì hiền giả nói đã hiểu rõ và mừng vui, huống chi là được nghe lại nhiều lần. Sở dĩ chúng tôi hỏi nhiều là vì muốn làm phát khởi biện tài vi diệu của hiền giả, chứ không phải có ý quấy rối. Hiền giả là người có khả năng giảng rộng Chánh pháp của Như Lai, Ứng Cúng, Chánh Đẳng Giác.”

Các vị thượng tọa sau khi nghe những gì mà Tỳ-khưu Sai-ma-ca nói, tất cả đều hoan hỷ phụng hành.

XI.3 THẢO LUẬN

Lời giải thích và đặc biệt là những ví dụ được ngài Khemaka sử dụng chính xác là những gì mà các vị trưởng lão cần phải thấm thấu để chứng ngộ. Điều này thậm chí còn rõ ràng hơn trong bài kinh Pāli tương ứng (SN 22.89). Trong khi trong bài kinh của Tap A-hàm (SĀ 103), các vị trưởng lão ấy được ghi nhận là đắc quả Dự Lưu sau khi thấu hiểu, trình bày như là mở được “Pháp nhãn”, thì trong bài kinh ở Tương ưng bộ (SN 22.89), các vị ấy thậm chí đắc được quả vị A-la-hán, hoàn toàn giác ngộ.

Lời giải thích do ngài Khemaka đưa ra cho thấy rõ ràng, mặc dù hành giả không còn có thể xác định bất cứ cái gì là bản ngã, khuynh hướng xác định nhân thân – “tôi là” – vẫn lan tỏa, bao trùm người ấy như mùi hương lan tỏa khắp một bông hoa. Mặc dù công phu tu tập minh sát đã đạt đến mức rửa sạch bụi bẩn của các quan niệm về bản ngã, vẫn cần phải nỗ lực hành trì thêm nữa để loại bỏ mùi hương còn lại. Việc hành trì cần thiết xem ra rất đơn giản: hướng chánh niệm đến bản chất vô thường của tất cả mọi khía cạnh của trải nghiệm. Quán soi như thế về sự sinh diệt của năm uẩn thường được đề cập trong các bài kinh nguyên thủy như là một phương thức thực hành mạnh mẽ để hoàn toàn chứng ngộ. Pháp hành thiền này sẽ được trình bày trong chương tiếp theo, và hướng dẫn tu tập sẽ được trình bày trong phần kết luận của quyển sách này.

Ngoài lời giảng dạy, một đặc điểm đáng chú ý khác trong bài kinh là lòng từ bi của ngài Khemaka. Mặc dù bị bệnh nặng, khi nhận biết các vị trưởng lão khác vẫn chưa hoàn toàn nắm bắt sự khác biệt vi tế – nhưng quan trọng – giữa sự thực chứng không có một cái ngã thường tồn và

sự tự do hoàn toàn thoát khỏi bất kỳ một ý tưởng ngã mạn nào, ngài đã cố gắng ngồi dậy và chống gậy đi đến gặp các vị ấy để làm sáng tỏ vấn đề. Như thế, ngài Khemaka là một tấm gương tạo ra một nguồn cảm hứng để chúng ta noi theo, sẵn sàng dành ưu tiên giúp người khác cải thiện sự hiểu biết của họ mặc dù cơ thể vẫn còn đau bệnh. Trong bài kinh, hành động từ bi như thế đã được đền đáp ngay lập tức, ngài Khemaka nhờ tâm hoan hỷ khi thuyết giảng đã hồi phục được sức khỏe (bản Pāli không ghi lại sự kiện này) và hoàn toàn giác ngộ (được ghi trong cả hai phiên bản).

Một khía cạnh quan trọng khác của bài kinh có liên quan đến chủ đề chung của cuốn sách này là người giảng bài kinh có ý nghĩa sâu sắc lại chính là người đang bị bệnh. Điều này cho thấy bài kinh giảng của ngài Khemaka có thể xem như là một lời khuyến cáo chúng ta nên sẵn sàng nghe và tiếp nhận từ một người bệnh, và cũng là lời khích tấn bệnh nhân nói lên sự thật trong tâm trí của người ấy. Sự giao lưu như thế của cả hai bên có một hiệu ứng chuyển hóa đáng kể.

Trong chương tiếp theo, tôi sẽ chuyển sang trình bày một loạt các pháp hành thiền. Tương tự như lời dạy của ngài Khemaka trong bài kinh ở đây, áp dụng thành công chương trình hành thiền này có thể giúp bệnh nhân phục hồi sức khỏe và từ đó, gieo trồng những hạt giống minh sát dẫn đến toàn bộ sức khỏe tâm linh, thông qua sự giác ngộ hoàn toàn.



Phụ đình – Kinh văn liên quan

Khemaka (Tương ưng bộ, SN 22.89)

Một thời, nhiều tỳ-khưu trưởng lão sống ở Kosambī, tại vườn Ghosita. Lúc bấy giờ, Tôn giả Khemaka trú tại vườn Badarika, bị bệnh, đau đớn, bị trọng bệnh.

Rồi vào buổi chiều, các tỳ-khưu trưởng lão từ chỗ tịnh cư đứng dậy và gọi Tôn giả Dāsaka: “Này hiền giả Dāsaka, hãy đi đến Tỳ-khưu Khemaka và nói: ‘Này hiền giả Khemaka, các trưởng lão nói với hiền giả như sau: ‘Này hiền giả, hiền giả có kham nhẫn được không? Hiền giả có chịu đựng được không? Có phải khổ thọ thuyên giảm, không tăng trưởng? Có phải có những dấu hiệu thuyên giảm, không tăng trưởng?’”

“Thưa vâng, chư hiền”. Tôn giả Dāsaka trả lời, rồi đi đến Tôn giả Khemaka. Sau khi đến, truyền đạt lời nói ấy.

Tôn giả Khemaka trả lời: “Thưa hiền giả, tôi không thể kham nhẫn. Tôi không thể chịu đựng. Khổ thọ tăng trưởng, không thuyên giảm. Có những dấu hiệu tăng trưởng, không thuyên giảm.”

Rồi Tôn giả Dāsaka đi đến các tỳ-khưu trưởng lão và trình lại những gì Tôn giả Khemaka đã nói. Các tỳ-khưu trưởng lão nói: “Này hiền giả Dāsaka, hãy đi đến Tỳ-khưu Khemaka và nói: ‘Này hiền giả Khemaka, các vị trưởng lão nói rằng có năm thủ uẩn đã được Thế Tôn nói đến, tức là sắc thủ uẩn, thọ thủ uẩn, tưởng thủ uẩn, hành thủ uẩn, thức thủ uẩn. Trong năm thủ uẩn này, Tôn giả Khemaka quán có uẩn nào là ngã hay ngã sở không?’”

“Thưa vâng, chư hiền”. Tôn giả Dāsaka trả lời, rồi đi đến Tôn giả Khemaka. Sau khi đến, truyền đạt lời nói ấy.

Tôn giả Khemaka trả lời: “Thưa hiền giả, năm thủ uẩn đã được Thế Tôn nói đến, tức là sắc thủ uẩn, thọ thủ uẩn, tưởng thủ uẩn, hành thủ uẩn, thức thủ uẩn. Trong năm thủ uẩn này, tôi quán không thấy uẩn nào là ngã hay ngã sở.”

Rồi Tôn giả Dāsaka đi đến các tỳ-khưu trưởng lão và trình lại những gì Tôn giả Khemaka đã nói. Các tỳ-khưu trưởng lão nói: “Này hiền giả Dāsaka, hãy đi đến Tỳ-khưu Khemaka và nói: 'Này hiền giả Khemaka, các vị trưởng lão nói có năm thủ uẩn đã được Thế Tôn nói đến, tức là sắc thủ uẩn, thọ thủ uẩn, tưởng thủ uẩn, hành thủ uẩn, thức thủ uẩn. Trong năm thủ uẩn này, nếu hiền giả quán không thấy uẩn nào là ngã hay ngã sở thì hiền giả là bậc A-la-hán, các lậu hoặc đã được đoạn tận.'”

“Thưa vâng, chư hiền”. Tôn giả Dāsaka trả lời, rồi đi đến Tôn giả Khemaka. Sau khi đến, truyền đạt lời nói ấy.

Tôn giả Khemaka trả lời: “Có năm thủ uẩn đã được Thế Tôn nói đến, tức là sắc thủ uẩn, thọ thủ uẩn, tưởng thủ uẩn, hành thủ uẩn, thức thủ uẩn. Trong năm thủ uẩn này, tôi quán không thấy uẩn nào là ngã hay ngã sở nhưng tôi chưa là bậc A-la-hán, các lậu hoặc đã được đoạn tận. Đối với năm thủ uẩn, dù rằng ý tưởng “Tôi là” vẫn chưa tan biến, nhưng tôi không thấy “Tôi là cái này” trong năm thủ uẩn ấy.

Rồi Tôn giả Dāsaka đi đến các tỳ-khưu trưởng lão và trình lại những gì Tôn giả Khemaka đã nói. Các tỳ-khưu trưởng lão nói: “Này hiền giả Dāsaka, hãy đi đến Tỳ-khưu Khemaka và nói: 'Này hiền giả Khemaka, các vị trưởng lão nói khi hiền giả nói “Tôi là”, cái gì mà hiền giả nói đến như “Tôi là”? Có phải hiền giả nói “Tôi là” sắc, hay hiền giả nói “Tôi là” khác với sắc? ... “Tôi là” thọ ... “Tôi là”

tướng ... “Tôi là” các hành ... “Tôi là” thức, hay hiền giả nói “Tôi là” khác với thức? Khi hiền giả nói “Tôi là”, cái gì mà hiền giả nói đến như “Tôi là”?”

“Thưa vâng, chư hiền”. Tôn giả Dāsaka trả lời, rồi đi đến Tôn giả Khemaka. Sau khi đến, truyền đạt lời nói ấy.

“Thôi đủ rồi, hiền giả Dāsaka! Chạy qua, chạy lại như thế này để làm gì? Hãy đem cây gậy lại cho tôi. Tôi sẽ đi đến các tỳ-khưu trưởng lão.”

Rồi Tôn giả Khemaka chống gậy đi đến các tỳ-khưu trưởng lão. Sau khi đến, trao đổi những lời chào đón hỏi thăm, rồi ngồi xuống một bên. Các tỳ-khưu trưởng lão nói với Tôn giả Khemaka: “Này hiền giả Khemaka, khi hiền giả nói “Tôi là”, cái gì mà hiền giả nói đến như “Tôi là”? Có phải hiền giả nói “Tôi là” sắc, hay hiền giả nói “Tôi là” khác với sắc? ... “Tôi là” thọ ... “Tôi là” tưởng ... “Tôi là” các hành ... “Tôi là” thức, hay hiền giả nói “Tôi là” khác với thức? Khi hiền giả nói “Tôi là”, cái gì mà hiền giả nói đến như “Tôi là”?”

“Thưa chư hiền, tôi không nói ‘Tôi là sắc’, tôi cũng không nói ‘Tôi là khác sắc’ ... ‘Tôi là thọ’ ... ‘Tôi là tưởng’ ... ‘Tôi là các hành’ ... Tôi không nói ‘Tôi là thức’, tôi cũng không nói ‘Tôi là khác thức’. Đối với năm thủ uẩn, dù rằng ý tưởng “Tôi là” vẫn chưa tan biến, nhưng tôi không thấy “Tôi là cái này” trong năm thủ uẩn ấy.

“Ví như, này chư hiền, hương thơm của hoa sen xanh, hay hoa sen hồng, hay hoa trắng. Nếu có người nói ‘Hương thơm thuộc về cánh hoa’ hay ‘Hương thơm thuộc về cuống hoa’ hay ‘Hương thơm thuộc về nhụy hoa’, nói như vậy có nói đúng không?”

“Thưa không, này hiền giả.”

“VẬY CHƯ HIỀN, TRẢ LỜI NHƯ THẾ NÀO LÀ ĐÚNG?”

“Này hiền giả, hương thơm là thuộc về hoa. Trả lời như vậy là đúng.”

“Cũng vậy, này chư Hiền, tôi không nói ‘Tôi là sắc’, tôi cũng không nói ‘Tôi là khác sắc’ ... ‘Tôi là thọ’ ... ‘Tôi là tướng’ ... ‘Tôi là các hành’ ... Tôi không nói ‘Tôi là thức’, tôi cũng không nói ‘Tôi là khác thức’. Đối với năm thủ uẩn, dù rằng ý tưởng “Tôi là” vẫn chưa tan biến, nhưng tôi không thấy “Tôi là cái này” trong năm thủ uẩn ấy.

“Này chư hiền, dù cho đối với vị thánh đệ tử, năm hạ phần kiết sử đã được đoạn tận, đối với năm thủ uẩn, vẫn còn các dư tàn ngã mạn ‘Tôi là’, dư tàn dục ‘Tôi là’, dư tàn tùy miên ‘Tôi là’ chưa được đoạn trừ. Vị ấy sau một thời gian, sống quán sự sinh diệt trong năm thủ uẩn: ‘Đây là sắc, đây là sắc tập khởi, đây là sắc đoạn diệt. Đây là thọ ... Đây là tướng ... Đây là các hành ... Đây là thức, đây là thức tập khởi, đây là thức đoạn diệt.’ Vì rằng vị ấy sống, quán sự sinh diệt trong năm thủ uẩn này, các dư tàn ngã mạn ‘Tôi là’, dư tàn dục ‘Tôi là’, dư tàn tùy miên ‘Tôi là’ chưa được đoạn trừ, nay đi đến đoạn tận.

“Này chư hiền, ví như một tấm vải nhớp nhúa dính bụi, người chủ giao nó cho một người thợ giặt. Người thợ giặt sau khi nhồi nó, đập nó trong nước muối, hay trong nước kiềm, trong nước phân bò rồi giặt sạch nó với nước trong. Dù cho tấm vải ấy nay được sạch sẽ, trắng tinh, nhưng nó vẫn còn dư tàn mùi muối hay mùi kiềm hay mùi phân bò. Người thợ giặt giao lại tấm vải cho người chủ. Người chủ đem bỏ nó vào trong một cái hòm có ướp hương thơm. Như vậy, dư tàn mùi muối hay mùi kiềm hay mùi phân bò chưa được trừ khử, nay được trừ khử.

“Cũng vậy, này chư hiền, dù cho đối với vị thánh đệ tử, năm hạ phần kiết sử đã được đoạn tận, đối với năm thủ uẩn, vẫn còn các dư tàn ngã mạn 'Tôi là', dư tàn dục 'Tôi là', dư tàn tùy miên 'Tôi là' chưa được đoạn trừ. Vị ấy sau một thời gian, sống quán sự sinh diệt trong năm thủ uẩn: 'Đây là sắc, đây là sắc tập khởi, đây là sắc đoạn diệt. Đây là thọ ... Đây là tưởng ... Đây là các hành ... Đây là thức, đây là thức tập khởi, đây là thức đoạn diệt.' Vì rằng vị ấy sống, quán sự sinh diệt trong năm thủ uẩn này, các dư tàn ngã mạn 'Tôi là', dư tàn dục 'Tôi là', dư tàn tùy miên 'Tôi là' chưa được đoạn trừ, nay đi đến đoạn tận.”

Khi được nói vậy, các tỳ-khưu trưởng lão nói với Tôn giả Khemaka: “Không phải chúng tôi vì muốn phiền nhiễu Tôn giả Khemaka mà chúng tôi hỏi, nhưng vì chúng tôi nghĩ rằng Tôn giả Khemaka có thể giải đáp, thuyết giảng, trình bày, xác chứng, khai triển, phân tích, hiển lộ một cách rộng rãi giáo lý của Thế Tôn. Và đó là những gì Tôn giả Khemaka đã thực hiện.”

Tôn giả Khemaka thuyết giảng như vậy. Các tỳ-khưu trưởng lão hoan hỷ, tín thọ lời Tôn giả Khemaka giảng. Trong khi lời giảng dạy này được nói lên, tâm của sáu mươi tỳ-khưu trưởng lão và của Tôn giả Khemaka được giải thoát khỏi các lậu hoặc, không chấp thủ.



CHƯƠNG XII

CHƯƠNG TRÌNH HÀNH THIÊN CHỮA BỆNH

XII.1 GIỚI THIỆU

Bài kinh trong chương này trình bày toàn bộ một chương trình gồm các pháp hành thiên khác nhau mà Đức Phật đặt ra để hướng dẫn cho một vị tu sĩ tên là Girimānanda đang lâm bệnh. Ở đây, Đức Phật không tự mình đến thăm người bệnh mà thay vào đó, gửi ngài Ānanda đến hướng dẫn cho ngài Girimānanda. Vì ngài Girimānanda hồi phục sức khỏe sau khi nghe ngài Ānanda nói lại về các lời dạy của Đức Phật, bài kinh có hàm ý rằng hiệu quả chữa bệnh của các lời dạy đó không đòi hỏi có sự hiện diện của Đức Phật. Thay vào đó, ngay cả một người chưa đạt được sự giác ngộ hoàn toàn, như ngài Ānanda khi còn là một thị giả của Đức Phật, vẫn có thể hướng dẫn thành công một bệnh nhân thông qua một chuỗi các pháp hành thiên này.

Trường hợp của ngài Girimānanda tương tự như việc tri tụng các yếu tố giác ngộ cho ngài Mahākassapa (Đại Ca-diếp) nghe, như đã thảo luận trong Chương 5, trên phương diện hai trường hợp tri tụng các bài kinh tương ứng, như là một hình thức hướng dẫn hành thiên, đã dẫn đến sự phục hồi sức khỏe. Cũng như bài kinh được dịch trong Chương 5, bản dịch của bài kinh trong chương này

dựa trên bản gốc tiếng Tây Tạng được một vị tu sĩ Sri Lanka đem vào xứ sở đó. Ngoài bản kinh Tây Tạng này, còn có một bài kinh tương đương khác trong Tăng chi bộ của kinh tạng Pāli (AN 10.60).

XII.2 KINH VĂN

Girimānanda (Ka 276a6-279a1)

Tôi nghe như vậy. Một thời, Thế Tôn trú ở Sāvatti, tại Jetavana, khu vườn của ông Anāthapiṇḍika. Lúc bấy giờ, Tôn giả Girimānanda lâm trọng bệnh, rất đau đớn. Rồi Tôn giả Ānanda đi đến Thế Tôn. Sau khi đến, đánh lễ Thế Tôn rồi ngồi xuống một bên. Sau khi ngồi xuống một bên, Tôn giả Ānanda bạch Thế Tôn:

“Bạch Ngài, Tôn giả Girimānanda lâm trọng bệnh, rất đau đớn. Lành thay, nếu Thế Tôn vì lòng từ mẫn đi đến thăm Tôn giả Girimānanda.” Rồi Thế Tôn nói với Tôn giả Ānanda:

“Này Ānanda, hãy đi đến Tỳ-khưu Girimānanda và đọc lên mười tướng, tụng lên rõ ràng cho ông ấy nghe. Tỳ-khưu Girimānanda sau khi được nghe mười tướng, ông ấy nhận thức đầy đủ về các tướng ấy vốn đang bị cơn bệnh đè nén.

“Thế nào là mười? (1) Tướng vô thường, (2) tướng vô ngã, (3) tướng bất tịnh, (4) tướng nguy hại, (5) tướng từ bỏ, (6) tướng ly tham, (7) tướng đoạn diệt, (8) tướng nhàm chán đối với toàn thể giới, (9) tướng vô thường trong tất cả các hành, (10) niệm hơi thở vào, hơi thở ra.

1. “Này Ānanda, thế nào là tướng vô thường? Ở đây, vị tỳ-khưu đi đến ngôi rừng, tại gốc cây, hay đi đến liêu cốc trống, quán sát rõ ràng như sau: ‘Sắc là vô thường, thọ là

vô thường, tướng là vô thường, các hành là vô thường, thức là vô thường.’ Như vậy, vị ấy quán năm thủ uẩn là vô thường. Hãy tập tưởng vô thường như thế ấy.

2. “Này Ānanda, thế nào là tướng vô ngã? Ở đây, vị tỳ-khưu đi đến khu rừng, tại gốc cây, hay đi đến liêu cốc trống, quán sát rõ ràng như sau: ‘Mắt là vô ngã, các hình sắc là vô ngã; tai là vô ngã, các âm thanh là vô ngã; mũi là vô ngã, các mùi hương là vô ngã; lưỡi là vô ngã, các vị nếm là vô ngã; thân là vô ngã, các vật xúc chạm là vô ngã; ý là vô ngã, các đối tượng của ý (pháp) là vô ngã.’ Như vậy, vị ấy quán sáu nội xứ và sáu ngoại xứ là vô ngã. Hãy tập tưởng vô ngã như thế ấy.

3. “Này Ānanda, thế nào là tướng bất tịnh? Ở đây, vị tỳ-khưu quán sát thân này từ đỉnh đầu trở xuống đến bàn chân, được da bao bọc, đầy những vật bất tịnh như: ‘Trong thân này có tóc, lông, móng, răng, da, thịt, dây gân, xương, tủy, thận, tim, lá lách, phổi, màng ruột, dạ dày, ruột, ruột tràng, bàng quang, phân, mật, đờm, mủ, máu, mồ hôi, mỡ, nước mắt, mỡ dầu, nước miếng, nước mũi, nước mủ, nước tiểu, và não.’ Đây là ba mươi hai vật bất tịnh. Như vậy, vị ấy quán thân này là bất tịnh. Hãy tập tưởng bất tịnh như thế ấy.

4. “Này Ānanda, thế nào là tướng nguy hại? Ở đây, vị tỳ-khưu đi đến khu rừng, tại gốc cây, hay đi đến liêu cốc trống, quán sát rõ ràng như sau: ‘Thân này có nhiều đau đớn, nhiều sự nguy hại. Trong thân này có nhiều loại bệnh khởi lên, như bệnh đau mắt, bệnh đau vành tai, bệnh đau mũi, bệnh đau lưỡi, bệnh đau thân, bệnh đau đầu, bệnh đau bên trong tai, bệnh đau miệng, bệnh đau răng, bệnh ho, bệnh suyễn, bệnh viêm họng, bệnh sốt, bệnh đau bụng, bệnh bất tịnh, bệnh kiết lỵ, bệnh đau bụng quặn,

bệnh thổ tả, bệnh hủi, bệnh ung nhọt, bệnh ghẻ lở, bệnh suy nhược, bệnh động kinh, bệnh da đóng vảy, bệnh ngứa, bệnh nấm da, bệnh thủy đậu, bệnh ghẻ, bệnh ra máu, bệnh đái đường, bệnh trĩ, bệnh ung thư, bệnh rò hậu môn, bệnh khởi lên do mật không điều hòa, bệnh khởi lên do đàm không điều hòa, bệnh khởi lên từ gió không điều hòa, bệnh khởi lên do kết hợp các yếu tố đó, bệnh do thiếu ăn, bệnh do sinh hoạt không cân bằng, bệnh dịch lây lan bất chợt, bệnh do nghiệp, lạnh, nóng, đói, khát, đại tiện, tiểu tiện.' Như vậy, vị ấy quán các loại bệnh ở thân này là nguy hại. Hãy tập tưởng nguy hại như thế ấy.

5. "Này Ānanda, thế nào là tưởng từ bỏ? Ở đây, vị tỳ-khưu không chấp giữ các ái dục đã khởi sinh, từ bỏ, đoạn tận, không tạo thói quen, không nuôi dưỡng chúng; không chấp giữ sân hận đã khởi sinh, từ bỏ, đoạn tận, không tạo thói quen, không nuôi dưỡng nó; không chấp giữ các ý tưởng làm hại đã khởi sinh, từ bỏ, đoạn tận, không tạo thói quen, không nuôi dưỡng chúng; không chấp nhận các ác pháp và bất thiện pháp đã khởi sinh, từ bỏ, đoạn tận, không tạo thói quen, không nuôi dưỡng nó; không chấp giữ các ý tưởng làm hại đã khởi sinh, từ bỏ, đoạn tận, không tạo thói quen, không nuôi dưỡng chúng. Đây gọi là tưởng từ bỏ.

6. "Này Ānanda, thế nào là tưởng ly tham? Ở đây, vị tỳ-khưu đi đến khu rừng, tại gốc cây, hay đi đến liêu cốc trống, quán sát rõ ràng như sau: 'Đây là an tịnh, đây là thù thắng, tức là sự an chỉ tất cả các hành, sự chuyển hóa những gì đã sinh ra, sự dập tắt mọi thèm muốn, ly tham, Niết-bàn.' Đây gọi là tưởng ly tham.

7. "Này Ānanda, thế nào là tưởng đoạn diệt? Ở đây, vị tỳ-khưu đi đến khu rừng, tại gốc cây, hay đi đến liêu cốc

trống, quán sát rõ ràng như sau: ‘Đây là an tịnh, đây là thù thắng, tức là sự an chỉ tất cả các hành, sự chuyển hóa những gì đã sinh ra, sự dập tắt mọi thèm muốn, đoạn diệt, Niết-bàn.’ Đây gọi là tướng đoạn diệt.

8. “Này Ānanda, thế nào là tướng không ưa thích đối với toàn thế giới? Ở đây, phàm ở đời có những kiến thức thể tục, tư duy, địa vị và những gì có liên quan, vị tỳ-khưu từ bỏ và không ưa thích chúng. Hãy tập tướng không hoan hỷ đối với toàn thế giới như thế ấy.

9. “Này Ānanda, thế nào là tướng vô thường trong tất cả các hành? Ở đây, vị tỳ-khưu không chấp thủ vào các hành, từ bỏ, nhàm chán chúng. Hãy tập tướng vô thường trong tất cả các hành như thế ấy.

10. “Này Ānanda, thế nào là niệm hơi thở vào, hơi thở ra? Ở đây, vị tỳ-khưu đi đến khu rừng, tại gốc cây, hay đi đến liêu cốc trống, ngồi xếp chân, lưng thẳng, để niệm trước mặt. Với niệm, vị ấy thở vào; với niệm, vị ấy thở ra.

“Thở vào dài, vị ấy rõ biết: ‘Tôi thở vào dài’, thở ra dài, vị ấy rõ biết: ‘Tôi thở ra dài.’ Hay thở vào ngắn, vị ấy rõ biết ‘Tôi thở vào ngắn’; hay thở ra ngắn, vị ấy rõ biết: ‘Tôi thở ra ngắn.’ ‘Cảm giác toàn thân, tôi sẽ thở vào’; vị ấy tập. ‘Cảm giác toàn thân, tôi sẽ thở ra’, vị ấy tập. ‘An tịnh thân hành, tôi sẽ thở vào’, vị ấy tập. ‘An tịnh thân hành, tôi sẽ thở ra’, vị ấy tập.

“Cảm giác hỷ thọ, tôi sẽ thở vào’, vị ấy tập. ‘Cảm giác hỷ thọ, tôi sẽ thở ra’, vị ấy tập. ‘Cảm giác lạc thọ, tôi sẽ thở vào’, vị ấy tập. ‘Cảm giác lạc thọ, tôi sẽ thở ra’, vị ấy tập. ‘Cảm giác tâm hành, tôi sẽ thở vào’, vị ấy tập. ‘Cảm giác tâm hành, tôi sẽ thở ra’, vị ấy tập. ‘An tịnh tâm hành, tôi

sẽ thở vào', vị ấy tập. 'An tịnh tâm hành, tôi sẽ thở ra', vị ấy tập.

"Cảm giác về tâm, tôi sẽ thở vào', vị ấy tập. 'Cảm giác về tâm, tôi sẽ thở ra', vị ấy tập. 'Với tâm hân hoan, tôi sẽ thở vào', vị ấy tập. 'Với tâm hân hoan, tôi sẽ thở ra', vị ấy tập. 'Với tâm định tĩnh, tôi sẽ thở vào', vị ấy tập. 'Với tâm định tĩnh, tôi sẽ thở ra', vị ấy tập. 'Với tâm giải thoát, tôi sẽ thở vào', vị ấy tập. 'Với tâm giải thoát, tôi sẽ thở ra', vị ấy tập.

"Quán vô thường, tôi sẽ thở vào', vị ấy tập. 'Quán vô thường, tôi sẽ thở ra', vị ấy tập. 'Quán ly tham, tôi sẽ thở vào', vị ấy tập. 'Quán ly tham, tôi sẽ thở ra', vị ấy tập. 'Quán đoạn diệt, tôi sẽ thở vào', vị ấy tập. 'Quán đoạn diệt, tôi sẽ thở ra', vị ấy tập. 'Quán từ bỏ, tôi sẽ thở vào', vị ấy tập. 'Quán từ bỏ, tôi sẽ thở ra', vị ấy tập. "Hãy tập niệm hơi thở vào, hơi thở ra như thế ấy.

"Này Ānanda, hãy lập tức đi đến thăm Tỳ-khưu Girimānanda và đọc lên mười tướng này. Sau khi nghe mười tướng này, bệnh của Tỳ-khưu Girimānanda sẽ được thuyên giảm ngay lập tức."

Rồi Tôn giả Ānanda, sau khi học thuộc từ Thế Tôn, đi đến gặp Tôn giả Girimānanda và lần lượt đọc lên mười tướng này. Tôn giả Girimānanda, sau khi nghe mười tướng này, bệnh được thuyên giảm ngay lập tức. Bệnh thuyên giảm, Tôn giả Girimānanda ngồi dậy. Bệnh của Tôn giả Girimānanda được tiêu trừ.

Ghi chú:

Bài kinh này cùng với 12 bài kinh khác trong tạng Nikāya Pāli được tìm thấy trong bộ Kanjur (Cam-châu-nhi 甘珠爾 Đại tạng kinh Tây tạng) của Phật giáo Tây

Tạng, do Tỳ-khưu Ānandaśri, người Sri Lanka, đem vào Tây Tạng và dịch sang tiếng Tây Tạng vào thế kỷ 14.

XII.3 THẢO LUẬN

Trong bản gốc Tây Tạng, các lời hướng dẫn trong đoạn kinh về mười sáu bước quán niệm hơi thở có nhiều lỗi sai khi được biên chép và truyền vào Tây Tạng. Không thể dịch đầy đủ và có ý nghĩa nếu chỉ dựa theo bản gốc. Do đó tôi phải bỏ phần này, và bổ sung vào đó bằng các hướng dẫn tương ứng trích từ bài kinh của Tăng chi bộ (AN 10.60).

Ngoài bản dịch trên, trong phần Phụ lục của cuốn sách này, tôi còn trình bày tóm tắt mười sáu bước quán niệm hơi thở được tìm thấy trong tạng Luật của Căn bản Hữu bộ (Mūlarsarvāstivāda, T 1448) và Hữu bộ (Sarvāstivāda, T 1435).

Để đánh giá tốt hơn về hiệu ứng hành thiền trong toàn bộ chuỗi các pháp thiền của bài kinh này, chúng ta cần tham khảo quy tắc về các âm tiết tăng dần của văn học Pāli khẩu truyền. Nguyên tắc cơ bản của quy tắc này là các thuật ngữ trong một danh sách có khuynh hướng được sắp xếp theo một cách sao cho các từ có ít âm tiết hơn được theo sau bởi các từ có số âm tiết bằng hoặc cao hơn. Các mục từ trong danh sách gồm nhiều chi phần có khuynh hướng được sắp xếp thành các nhóm nhỏ, dựa theo chủ đề hoặc kết nối chính thức giữa các thành viên của một nhóm nhỏ. Trong danh sách mười pháp quán tưởng đề cập ở bài kinh Pāli của Tăng chi bộ (AN 10.60), có thể nhận thấy ba nhóm nhỏ sau đây [*]:

- quán tưởng về vô thường (1), vô ngã (2), bất mỹ (3), nguy hại (4);
- quán tưởng về từ bỏ (5), ly tham (6), đoạn diệt (7), không ưa thích đối với toàn thể giới (8), vô thường trong tất cả các hành (9);
- quán niệm về hơi thở (10).

Nguyên tắc âm tiết tăng dần sắp xếp bốn quán tưởng đầu tiên vào một nhóm. Sự phân chia như thế được thấy rõ hơn trong kinh Girimānanda của tạng Pāli trong đó sau mỗi pháp quán tưởng có kèm theo một câu kết luận tóm tắt điểm chính yếu của pháp hành đó. Câu tóm tắt như thế không tìm thấy trong phần còn lại của bài kinh hướng dẫn.

Xem xét nhóm bốn quán tưởng đầu tiên cho thấy rằng phần này của tiến trình hành thiền tương ứng với cách đối trị bốn tướng điên đảo (*vipallāsa*). Theo bài kinh trong Tăng chi bộ (AN 4.49) và bài kinh tương đương trong Tăng nhất A-hàm (EĀ 5), bốn tướng điên đảo này là:

- tướng là thường trong những gì là vô thường (a),
- tướng là lạc trong những gì là khổ (b),
- tướng là ngã trong những gì là vô ngã (c),
- tướng là tịnh trong những gì là bất tịnh (d).

Kết quả tương ứng giữa bốn quán tưởng đầu tiên trong kinh Girimānanda và bốn tướng điên đảo như sau:

Quán tưởng:	Tướng điên đảo:
1) vô thường	a) tướng là thường trong những gì là vô thường
2) vô ngã	b) tướng là ngã trong những gì là vô ngã

- | | |
|-------------|---|
| 3) bất mỹ | c) tướng là tịnh trong những gì là bất tịnh |
| 4) nguy hại | d) tướng là lạc trong những gì là khổ |

Trình tự của bốn quán tướng này như được hướng dẫn trong kinh *Girimānanda* dẫn đến sự tập trung tăng dần vào cơ thể, phù hợp với những trải nghiệm bị bệnh. Đầu tiên, cơ thể được xem như là kết hợp của năm thủ uẩn trong quán tướng về vô thường (1). Quán tướng về vô ngã (2) chuyển sang sáu giác quan, trong đó năm giác quan đầu tiên liên quan đến cơ thể. Sau đó, quán tướng về bất mỹ (3) trình bày chi tiết về các bộ phận của cơ thể, như thế, toàn bộ pháp thiên này chỉ liên quan đến thể xác. Với quán tướng về nguy hại (4), sự tập trung vào cơ thể đạt đến đỉnh điểm, liên quan trực tiếp đến trường hợp bị bệnh, cụ thể là các loại bệnh tật khác nhau tác động lên cơ thể và gây đau đớn cho thể xác.

Trong số các pháp quán tướng còn lại trong bài kinh *Girimānanda*, có thể thấy được một bộ bốn khác của các pháp quán tướng, các pháp hành này bổ sung cho nhau, tập trung vào mục tiêu tối hậu là Niết-bàn. Đó là quán tướng về ly tham (6), về đoạn diệt (7), về không ưa thích đối với toàn thể giới (8), và về vô thường trong tất cả các hành (9). Theo cách này, bộ bốn quán tướng đầu tiên (1 đến 4) giải phóng tâm trí khỏi bốn tướng điên đảo (*vipallāsa*), và bộ bốn quán tướng thứ hai (6 đến 9) đưa tâm trí hướng đến sự hoàn toàn giải thoát.

Mỗi bộ bốn này được theo sau bởi một pháp quán tướng duy nhất (5 và 10). Pháp quán tướng đơn lẻ lại có liên quan đến một mô hình cơ bản gồm bốn phần tử. Quán tướng về sự từ bỏ (5) bắt đầu bằng việc loại bỏ các tư duy

ái dục (5a), kết quả tự nhiên của năng lực hành thiền từ quán tưởng về bất mỹ (3) và về nguy hại (4). Tiếp theo là quán tưởng về từ bỏ các ý tưởng sân hận (5b), về từ bỏ các ý tưởng làm hại (5c) và từ bỏ bất kỳ phẩm hạnh xấu xa và bất thiện nào khác (5d), cuối cùng dẫn dắt tự nhiên vào bốn quán tưởng kế tiếp (6 đến 9) để điều hướng tâm trí đến Niết-bàn. Như thế, việc loại bỏ các tư duy ái dục (5a), các ý tưởng sân hận (5b), ý tưởng làm hại (5c) và bất kỳ phẩm hạnh xấu ác nào khác (5d) được đưa ra dưới tiêu đề của một pháp quán tưởng duy nhất về sự từ bỏ, rõ ràng liên quan đến một mô hình cơ bản của bốn phần tử.

Chương trình hành thiền đạt đến đỉnh điểm trong mười sáu bước quán niệm hơi thở (10), mà thật ra, quy tắc về các âm tiết khác với các quán tưởng trước đó. Nhiều bài kinh của Phật giáo Sơ kỳ liên kết mười sáu bước quán niệm hơi thở với bốn pháp lập niệm (thân, thọ, tâm, pháp - *satipaṭ-thāna*), làm nền tảng cho bốn bộ bốn tạo nên mười sáu bước quán niệm hơi thở. Theo cách này, tương tự như quán tưởng về từ bỏ, quán niệm hơi thở trên cơ bản có thể được xem như phân chia thành bốn giai đoạn.

Mô hình kết quả của các bộ bốn của toàn bộ chương trình hành thiền được tiến hành như sau:

- vô thường (1), vô ngã (2), bất mỹ (3), nguy hại (4);
- từ bỏ ái dục (5a), sân hận (5b), gây hại (5c), xấu ác (5d);
- ly tham (6), đoạn diệt (7), không ưa thích đối với toàn thế giới (8), vô thường trong tất cả các hành (9);
- quán niệm hơi thở: bộ bốn thứ nhất (10a), bộ bốn thứ hai (10b), bộ bốn thứ ba (10c) và bộ bốn thứ tư (10d).

Trong loạt các hướng dẫn cho ngài Girimānanda đang bị bệnh, quán niệm hơi thở tạo thành điểm cao nhất, hoàn

tất một loạt các pháp hành thiền. Hơi thở để duy trì sự sống có mối quan hệ tự nhiên và chặt chẽ với bệnh tật và cả cái chết. Thật thế, pháp quán tưởng về cái chết sẽ trình bày trong Chương 24 sử dụng hơi thở làm đối tượng. Dù là quán niệm hơi thở hay quán tưởng về cái chết, với tuệ giác về vô thường, đều được tu tập với sự hỗ trợ của chánh niệm là vai trò trung tâm của pháp hành.

Một thông điệp khác được ghi nhận trong chương này là sự cần thiết phải xây dựng một nguồn lực của bản thân thông qua công phu hành thiền, đặc biệt bằng cách trau dồi quán niệm và sự hiểu biết về tính vô thường. Trong phần kết luận của cuốn sách, tôi sẽ trở lại bài kinh Girimānanda và mô tả chi tiết phương cách áp dụng mười pháp quán tưởng này. Tuy nhiên, trước đó, phần thứ hai trong hai chủ đề chính của cuốn sách này – bệnh tật và cái chết – cần phải được khai triển, đó là làm thế nào để đối diện với cái chết của bản thân và của những người khác.

Ghi chú:

[*] Cách đếm số âm tiết như sau: *aniccasaññā* (tưởng vô thường): 5, *anattasaññā* (tưởng vô ngã): 5, *asubhasaññā* (tưởng bất mỹ): 5, *ādīnavasaññā* (tưởng nguy hại): 6, *pahānasaññā* (tưởng từ bỏ): 5, *virāgasaññā* (tưởng ly tham): 5, *nirodhasaññā* (tưởng đoạn diệt): 5, *sabbaloke anabhiratasaññā* (tưởng không ưa thích đối với toàn thể giới): 11, *sabbasaṅkhāresu aniccāsaññā* (tưởng vô thường trong tất cả các hành): 11, và *ānāpānasati* (niệm hơi thở vào ra): 6.

Như thế, toàn bộ mười pháp quán tưởng được xếp thành ba nhóm là: a) 5+5+5+6, b) 5+5+5+11+11, và c) 6.



Phụ đính – Kinh văn liên quan

Girimānanda (Tăng chi bộ, AN 10.60)

Một thời, Thế Tôn trú ở Sāvathī, tại Jetavana, khu vườn của ông Anāthapiṇḍika. Lúc bấy giờ, Tôn giả Girimānanda bị bệnh, khổ đau, bị trọng bệnh. Rồi Tôn giả Ānanda đi đến Thế Tôn, đánh lễ Thế Tôn, ngồi xuống một bên, rồi bạch Thế Tôn:

“Tôn giả Girimānanda, bạch Thế Tôn, bị bệnh, khổ đau, bị trọng bệnh. Lành thay, nếu Thế Tôn đi đến thăm Tôn giả Girimānanda, vì lòng từ mẫn.

“Này Ānanda, hãy đi đến tỳ-khưu Girimānanda và nói với ông ấy về mười tướng. Sau khi được nghe, bệnh của ông ấy có thể được thuyên giảm ngay lập tức. Thế nào là mười?

“(1) Tướng vô thường, (2) tướng vô ngã, (3) tướng bất tịnh, (4) tướng nguy hại, (5) tướng tử bỏ, (6) tướng ly tham, (7) tướng đoạn diệt, (8) tướng nhàm chán đối với toàn thể giới, (9) tướng vô thường trong tất cả các hành, (10) niệm hơi thở vào, hơi thở ra.

(1) “Và này Ānanda, thế nào là tướng vô thường? Ở đây, vị tỳ-khưu đi đến khu rừng, đi đến gốc cây, hay đi đến liêu cốc trống, quán sát như sau: ‘Sắc là vô thường, thọ là vô thường, tưởng là vô thường, các hành là vô thường, thức là vô thường.’ Như vậy vị ấy trú, quán vô thường, trong năm thủ uẩn này. Đây gọi là tướng vô thường.

(2) “Và này Ānanda, thế nào là tướng vô ngã? Ở đây, vị tỳ-khưu đi đến khu rừng, đi đến gốc cây, hay đi đến liêu cốc trống, quán sát như sau: ‘Mắt là vô ngã, các hình sắc là vô ngã; tai là vô ngã, các âm thanh là vô ngã; mũi là vô

ngã, các mùi hương là vô ngã; lưỡi là vô ngã, các vị nếm là vô ngã; thân là vô ngã, các vật chạm xúc là vô ngã; ý là vô ngã, các pháp là vô ngã.' Như vậy, vị ấy trú, quán vô ngã, trong sáu nội xứ và sáu ngoại xứ này. Đây gọi là tướng vô ngã.

(3) "Và này, Ānanda, thế nào là tướng bất tịnh? Ở đây, vị tỳ-khưu quán sát thân này từ bàn chân trở lên, từ đỉnh tóc trở xuống, được da bao bọc, đầy những vật bất tịnh như: 'Trong thân này có tóc, lông, móng, răng, da, thịt, dây gân, xương, tủy, thận, tim, gan, hoành cách mô, lá lách, phổi, ruột, màng ruột, dạ dày, phân, mật, đàm (niêm dịch), mủ, máu, mồ hôi, mỡ, nước mắt, mỡ da, nước miếng, nước mũi, nước ở khớp xương, nước tiểu.' Như vậy, vị ấy trú, quán bất tịnh trong thân này. Đây gọi là tướng bất tịnh.

(4) "Và này Ānanda, thế nào là tướng nguy hại? Ở đây, vị tỳ-khưu đi đến khu rừng, đi đến gốc cây, hay đi đến liêu cốc trống, quán sát như sau: 'Thân này có nhiều đau đớn và nguy hại. Bởi vì trong thân này có nhiều loại bệnh khởi lên như bệnh đau mắt, bệnh đau bên trong tai, bệnh đau mũi, bệnh đau lưỡi, bệnh đau ở thân, bệnh đau đầu, bệnh đau vành tai, bệnh đau miệng, bệnh đau răng, bệnh ho, bệnh suyễn, bệnh sổ mũi, bệnh sốt, bệnh già yếu, bệnh đau yếu, bệnh đau bụng, bất tịnh, kiết lỵ, bệnh đau bụng quặn, bệnh thổ tả, bệnh hủi, bệnh ung nhọt, bệnh ghẻ lở, bệnh ho lao, bệnh trúng gió, bệnh da, bệnh ngứa, bệnh da đóng vảy, bệnh hắc lào lang ben, bệnh ghẻ, bệnh huyết đả (mật trong máu), bệnh đái đường, bệnh trĩ, bệnh mụn nhọt, bệnh ung nhọt ung loét, các bệnh khởi lên do mật, từ đàm, từ niêm dịch, từ gió hay do các yếu tố đó kết hợp, các bệnh do thời tiết sinh ra, các bệnh do làm việc quá độ

sinh, các bệnh do bị tấn công; các bệnh do nghiệp chín muồi, do lạnh, nóng, đói, khát, đại tiện, tiểu tiện.’ Như vậy, vị ấy trú, quán sự nguy hại trong thân này. Đây gọi là tướng nguy hại.

(5) “Và này Ānanda, thế nào là tướng từ bỏ? Ở đây, vị tỳ-khưu không chấp nhận dục tâm đã khởi sinh, từ bỏ, xua đuổi, chấm dứt, tẩy sạch nó; không chấp nhận sân tâm đã khởi sinh, từ bỏ, xua đuổi, chấm dứt, tẩy sạch nó; không chấp nhận hại tâm đã khởi sinh, từ bỏ, xua đuổi, chấm dứt, tẩy sạch nó; không chấp nhận các ác bất thiện pháp bất cứ khi nào chúng khởi sinh, từ bỏ, xua đuổi, chấm dứt, tẩy sạch chúng. Đây gọi là tướng từ bỏ.

(6) “Và này Ānanda, thế nào là ly tham? Ở đây, vị tỳ-khưu đi đến khu rừng, đi đến gốc cây, hay đi đến liêu cốc trống, suy xét như sau: ‘Đây là an tịnh, đây là thù thắng, tức là sự an chỉ tất cả hành, sự từ bỏ tất cả sinh y, ái diệt, ly tham, Niết-bàn.’ Đây gọi là tướng ly tham.

(7) “Và này Ānanda, thế nào là tướng đoạn diệt? Ở đây, vị tỳ-khưu đi đến khu rừng, đi đến gốc cây, hay đi đến liêu cốc trống, suy xét như sau: ‘Đây là an tịnh, đây là thù thắng, tức là sự an chỉ tất cả hành, sự từ bỏ tất cả sinh y, ái diệt, đoạn diệt, Niết-bàn.’ Đây gọi là tướng đoạn diệt.

(8) “Và này Ānanda, thế nào là tướng nhàm chán đối với toàn thế giới? Ở đây, vị tỳ-khưu không tham dự và bám víu vào các quan điểm, các thiên kiến, các tùy miên nào đối với thế gian, và từ bỏ, không chấp thủ chúng. Đây gọi là tướng nhàm chán đối với toàn thế giới.

(9) “Và này Ānanda, thế nào là tướng vô thường trong tất cả các hành? Ở đây, vị tỳ-khưu kinh sợ (*aṭṭiyati*), xấu

hổ (*harāyati*) , ghé tằm (*jigucchati*) tất cả hành. Đây gọi là tương vô thường trong tất cả các hành.

(10) “Và này Ānanda, thế nào là niệm hơi thở vào, hơi thở ra? Ở đây, vị tỳ-khưu đi đến khu rừng, đi đến gốc cây, hay đi đến liêu cốc trống, ngồi xếp chân, lưng thẳng, để niệm trước mặt. Với niệm, vị ấy thở vào; với niệm, vị ấy thở ra.

“Thở vào dài, vị ấy rõ biết: ‘Tôi thở vào dài’, thở ra dài, vị ấy rõ biết: ‘Tôi thở ra dài.’ Hay thở vào ngắn, vị ấy rõ biết ‘Tôi thở vào ngắn’; hay thở ra ngắn, vị ấy rõ biết: ‘Tôi thở ra ngắn.’ ‘Cảm giác toàn thân, tôi sẽ thở vào’; vị ấy tập. ‘Cảm giác toàn thân, tôi sẽ thở ra’, vị ấy tập. ‘An tịnh thân hành, tôi sẽ thở vào’, vị ấy tập. ‘An tịnh thân hành, tôi sẽ thở ra’, vị ấy tập.

“‘Cảm giác hỷ thọ, tôi sẽ thở vào’, vị ấy tập. ‘Cảm giác hỷ thọ, tôi sẽ thở ra’, vị ấy tập. ‘Cảm giác lạc thọ, tôi sẽ thở vào’, vị ấy tập. ‘Cảm giác lạc thọ, tôi sẽ thở ra’, vị ấy tập. ‘Cảm giác tâm hành, tôi sẽ thở vào’, vị ấy tập. ‘Cảm giác tâm hành, tôi sẽ thở ra’, vị ấy tập. ‘An tịnh tâm hành, tôi sẽ thở vào’, vị ấy tập. ‘An tịnh tâm hành, tôi sẽ thở ra’, vị ấy tập.

“‘Cảm giác về tâm, tôi sẽ thở vào’, vị ấy tập. ‘Cảm giác về tâm, tôi sẽ thở ra’, vị ấy tập. ‘Với tâm hân hoan, tôi sẽ thở vào’, vị ấy tập. ‘Với tâm hân hoan, tôi sẽ thở ra’, vị ấy tập. ‘Với tâm định tĩnh, tôi sẽ thở vào’, vị ấy tập. ‘Với tâm định tĩnh, tôi sẽ thở ra’, vị ấy tập. ‘Với tâm giải thoát, tôi sẽ thở vào’, vị ấy tập. ‘Với tâm giải thoát, tôi sẽ thở ra’, vị ấy tập.

“‘Quán vô thường, tôi sẽ thở vào’, vị ấy tập. ‘Quán vô thường, tôi sẽ thở ra’, vị ấy tập. ‘Quán ly tham, tôi sẽ thở

vào', vị ấy tập. 'Quán ly tham, tôi sẽ thở ra', vị ấy tập. 'Quán đoạn diệt, tôi sẽ thở vào', vị ấy tập. 'Quán đoạn diệt, tôi sẽ thở ra', vị ấy tập. 'Quán từ bỏ, tôi sẽ thở vào', vị ấy tập. 'Quán từ bỏ, tôi sẽ thở ra', vị ấy tập.

"Đây gọi là niệm hơi thở vào, hơi thở ra.

"Này Ānanda, hãy đi đến tỳ-khưu Girimānanda và nói với ông ấy về mười tướng. Sau khi được nghe, bệnh của ông ấy có thể được thuyên giảm ngay lập tức."

Rồi Tôn giả Ānanda, sau khi học thuộc mười tướng này từ Thế Tôn, đi đến Tôn giả Girimānanda và nói lên mười tướng ấy. Sau khi nghe mười tướng này, bệnh của Tôn giả Girimānanda được thuyên giảm ngay lập tức. Tôn giả Girimānanda thoát khỏi bệnh ấy và đây là cách Tôn giả được chữa lành bệnh.



CHƯƠNG XIII

CÁI CHẾT KHÔNG THỂ TRÁNH ĐƯỢC

XIII.1 GIỚI THIỆU

Nghiên cứu của tôi về các bản kinh nguyên thủy liên quan đến chủ đề về bệnh tật, trình bày trong mười hai chương trước, bây giờ chuyển sang chủ đề có liên quan chặt chẽ với bệnh tật là về cái chết, sẽ được trình bày trong mười hai chương còn lại.

Tình trạng khó khăn của cái chết được đưa ra rõ ràng trong sự thật đầu tiên của Bốn Sự thật Cao quý (Tứ Thánh đế) đã được trình bày trong Chương 1, như là một khuôn khổ nền tảng của Phật giáo về bệnh tật và cái chết. Sự thật đầu tiên này cho thấy cái chết cùng với sinh, già, và bệnh là một biểu hiện của Khổ (*dukkha*).

Sự thật thứ hai trong Tứ Thánh đế xác định tham ái là nguồn gốc phát sinh Khổ. Trong trường hợp tử vong, khi người ta càng cố gắng nắm bắt, tham ái, và chấp trước thì sẽ càng thấy cái chết đe dọa nghiêm trọng. Do đó, sợ chết có thể được xem như là thước đo mức độ gắn bó của một người vào sự tồn tại của thân thể này.

Sự thật thứ ba có liên quan đến việc chấm dứt Khổ, ngụ ý rằng chúng ta có thể có thái độ tự do, không khổ lúc chết và lúc sắp chết. Buông bỏ tham ái và chấp trước làm gia tăng mức độ tự do khỏi nỗi sợ chết.

Sự thật thứ tư mô tả con đường thực tế cần được thực hiện để đạt đến tự do nội tâm thoát khỏi nỗi sợ chết, đó là Bát chi Thánh đạo. Con đường thực hành này kết hợp nền tảng đạo đức với hệ thống tu tập tâm ý. Theo cách ấy, mối đe dọa gây ra bởi cái chết và lúc sắp chết có thể trở thành một động lực mạnh mẽ để giúp chúng ta chú tâm sống đời đạo đức và tu tập tâm ý qua hành thiền.

Sự kiện cái chết đưa đến phát sinh Khổ có nhiều nguyên nhân, trong số đó có nỗi đau buồn do sự ra đi của những người thân yêu. Bài kinh dưới đây trình bày một trường hợp đau buồn như thế, liên quan đến vua Pasenadi (Ba-tư-nặc) của xứ Kosala (Kiều-tất-la). Vua Pasenadi thường được đề cập trong các bài kinh như là một người rất ngưỡng mộ Đức Phật và thường xuyên đến thăm Ngài.

Ngoài bài kinh trong Tạp A-hàm được đề cập trong chương này (SĀ 1227), còn có các bài kinh tương ứng trong Tương ưng bộ (SN 3.22), trong các bản Hán dịch của tạng A-hàm (SĀ 54, EĀ 26.7) và vài mảng tiếng Sanskrit.

XIII.2 KINH VĂN

Bà nội (Tạp A-hàm, SĀ 1227)

Tôi nghe như vậy. Một thời, Đức Phật ở trong vườn Cấp Cô Độc, rừng cây Kỳ-đà, thành Xá-vệ. Bấy giờ, vua Ba-tư-nặc (Pasenadi) có bà nội, người mà vua rất kính trọng, bỗng nhiên mạng chung. Vua đưa ra ngoài thành hỏa táng, thu gom tro cốt. Xong, với áo tang, tóc bù xù, đến gặp Phật, cúi đầu lễ dưới chân Ngài, ngồi lui qua một bên.

Thế Tôn hỏi vua Ba-tư-nặc: “Đại vương từ đâu lại, mặc đồ tang, tóc bù xù vậy?”

Vua Ba-tư-nặc thưa: “Bạch Thế Tôn, con đã mất bà nội mà con rất kính trọng. Bà đã bỏ con ra đi. Con đã đưa ra ngoài thành để hỏa táng, thu gom tro cốt, rồi đến đây gặp Thế Tôn.”

Phật bảo: “Đại vương thương kính bà nội lắm phải không?”

Vua Ba-tư-nặc bạch Phật: “Bạch Thế Tôn, con rất kính trọng thương mến bà. Bạch Thế Tôn, nếu đem những gì có được ở trong nước như voi, ngựa, bảy báu cho đến ngai vàng đem bố thí hết cho người khác mà có thể cứu sống được bà nội thì con sẽ bố thí hết. Nhưng vĩnh viễn đã không thể cứu được; kẻ sống người chết mãi mãi xa lìa; nhớ thương, buồn khổ, không tự mình vượt nổi. Con đã từng nghe Thế Tôn nói: ‘Tất cả chúng sinh, tất cả côn trùng, cho đến tất cả quỷ thần, có sinh đều phải chết, rốt cùng cũng phải chấm dứt, không có ai sinh ra mà không chết.’ Hôm nay con mới nhận thấy lời Thế Tôn nói đúng.”

Phật bảo: “Đúng vậy! Đúng vậy! Tất cả chúng sinh, tất cả côn trùng, cho đến tất cả quỷ thần, có sinh đều phải chết, rốt cùng phải chấm dứt, không có ai sinh ra mà không chết.”

Phật bảo tiếp: “Cho dù dòng họ bà-la-môn, sát-đế-lợi, hay gia chủ, nếu có sinh đều phải chết, không ai không chết. Cho dù là đại vương sát-đế-lợi, được thiên hạ đánh lễ, làm vua bốn thiên hạ, có quyền lực khắp nơi; các nước thù địch đều hàng phục, cuối cùng cũng không thắng được cái chết.

“Lại nữa, Đại vương, dù sinh vào cõi trời trường thọ, làm vua thiên cung, vui hưởng khoái lạc, cuối cùng cũng phải chấm dứt.

“Lại nữa, Đại vương, các tỳ-khưu A-la-hán tuy lậu hoặc đã hết, đã lia các gánh nặng, việc cần làm đã làm xong, đã được lợi mình, cắt đứt các kiết sử, tâm giải thoát với chánh trí, các vị ấy cuối cùng rồi cũng phải chấm dứt, xả thân, Bát-niết-bàn.

“Lại nữa, hàng Duyên giác, khéo điều phục, khéo tịch tĩnh, khi hết thân mạng này, cuối cùng rồi cũng phải chấm dứt, xả thân, Bát-niết-bàn.

“Chư Phật Thế Tôn đầy đủ mười lục, bốn vô sở úy, tiếng rống sư tử vô thượng, cuối cùng rồi cũng phải chấm dứt, xả thân, Bát-niết-bàn.

“Vi vậy, Đại vương nên biết, tất cả chúng sinh, tất cả côn trùng, cho đến tất cả quý thần, có sinh đều phải chết, rốt cùng phải chấm dứt, không có ai sinh ra mà không chết.”

Rồi Thế Tôn nói thêm kệ này:

“Tất cả loài chúng sinh,
Có mạng đều phải chết;
Chúng đi theo nghiệp mình,
Tự nhận quả thiện ác.

“Nghiệp ác vào địa ngục,
Làm lành lên cõi trời;
Tu tập đạo thắng diệu,
Lậu tận, Bát-niết-bàn.

“Như Lai và Duyên giác,
Thanh văn đệ tử Phật;
Đều phải bỏ thân mạng,
Huống là người phàm phu?”

Phật nói kinh này xong, vua Ba-tư-nặc nghe những gì Phật dạy, hoan hỷ, tùy hỷ đành lễ ra về.

XIII.3 THẢO LUẬN

Bài kinh được trình bày ở đây nhấn mạnh rằng cái chết là không thể tránh khỏi. Mặc dù ai cũng biết điều đó, nhưng khi nó xảy đến với những người gần gũi và thân yêu, người ta thường khó chấp nhận. Theo một số bài kinh tương đương khác, bà nội của vua Pasenadi đã 100 hoặc thậm chí 120 tuổi. Bà qua đời ở tuổi ấy không phải là điều bất ngờ. Mặc dù vậy, vua Pasenadi trải qua sự đau buồn sâu sắc đến nỗi nhà vua sẵn sàng cho đi tất cả những gì ông sở hữu nếu bà nội được sống trở lại.

Bài kinh tiếp tục cho thấy cùng một nguyên tắc áp dụng chung cho những người trong các gia đình nổi tiếng, liệt kê ba giai cấp cao hơn của xã hội Ấn Độ cổ đại: bà-la-môn, chiến sĩ, và thương gia. Nguyên tắc này cũng áp dụng cho vị vua cai trị toàn thế giới, qua bốn lục địa trong quan điểm về vũ trụ của Ấn Độ cổ đại.

Cái chết cũng xảy đến cho chư thiên, và các vị A-la-hán, vốn là các đệ tử của Đức Phật đã hoàn toàn giác ngộ. Tư tưởng Phật giáo Sơ kỳ đề cập đến một hạng Phật gọi là Paccekabuddha, Độc Giác hay Duyên Giác Phật, là vị tự mình giác ngộ nhưng không truyền dạy người khác, không giống như vị Phật Chánh Đẳng Giác. Vị Phật Độc Giác và A-la-hán đều hoàn toàn giác ngộ, nhưng vị Phật Độc Giác vượt trội hơn, vì đã tự mình đạt được mục đích cuối cùng, không nhận được hướng dẫn từ một vị Phật nào cả. Dù vậy, tất cả các vị Phật Độc Giác và A-la-hán rồi cũng sẽ chết.

Điều tương tự cũng xảy ra với vị Phật Chánh Đẳng Giác, vị Phật vì lòng từ bi truyền giảng các giáo lý giải thoát, vượt trội so với Phật Độc Giác. Theo truyền thống, một vị Phật Chánh Đẳng Giác có mười sức mạnh tinh thần đặc biệt (Như Lai Thập lực), ngoài ra vị ấy còn có bốn vô ngại trí [1]. Với các trí lực như thế, Ngài có thể vững vàng tranh luận với bất cứ người nào với sự tự tin, và từ đó truyền giảng Giáo Pháp một cách không sợ hãi như tiếng rống sư tử. Với một bậc đại nhân có mười lực và bốn trí như thế, vị ấy rồi cũng sẽ qua đời – theo ý nghĩa thân xác tứ đại ngưng hoạt động.

Các ví dụ được đưa ra như thế trình bày một cách sinh động toàn diện sức mạnh của cái chết. Một thông điệp chính nằm bên dưới những ví dụ đó là sự cần thiết xem cái chết là một phần tích hợp trong kinh nghiệm của mỗi người, thay vì để nó chỉ là một lý thuyết được thừa nhận rồi nhanh chóng quên đi. Một cách áp dụng điều này vào thực tế trong các hoạt động hằng ngày là thỉnh thoảng lưu ý rằng những người mà ta mới vừa gặp gỡ rồi cũng sẽ chết: không ai được miễn trừ số phận đó.

Một công thức cô đọng có thể được sử dụng để phản ánh thường xuyên về bản chất tử vong của tất cả các chúng sinh có thể được tìm thấy ở một câu kệ trong tập kinh *Udānavarga* (Pháp Tập Yếu Tụng Kinh 1.22), trong các bản kinh Pháp Cú khác nhau (chẳng hạn: Dhp 148) và các kinh văn khác như *Mahāvastu* (Đại Sự) và *Divyāvadāna* (Thiên Nghiệp Thí Dụ). Câu nói ngắn gọn này như sau:

- Sự sống kết thúc trong cái chết
(*marañāntaṃ hi jīvitam*)

Một câu ngắn gọn như thế, nếu để nó thấm sâu trong tâm trí bằng cách hồi ức lặp đi lặp lại, có thể tạo ra một hiệu ứng biến đổi rất đáng kể. Tôi sẽ trở lại sự thực hành pháp quán tưởng về cái chết của mỗi hành giả trong Chương 24.

Một suy tư khác và toàn diện hơn của chính vua Pasenadi được tìm thấy trong một bài kinh của Tạp A-hàm (SĀ 1240) và bài kinh tương đương trong Tăng nhất A-hàm (EĀ 26.6) và Tương ưng bộ (SN 3.3). Trong bài kinh, nhà vua tự suy nghĩ về tầm quan trọng của tuổi già, bệnh tật và cái chết. Để bổ sung cho bài kinh vừa nêu ra ở trên, tôi trích dịch phần đầu của bài kinh như sau:

Tôi nghe như vậy. Một thời, Đức Phật ở trong vườn Cấp Cô Độc, rừng cây Kỳ-đà, thành Xá-vệ. Bấy giờ, vua Ba-tư-nặc (Pasenadi) một mình ở nơi chỗ yên tĩnh tư duy, tự nghĩ: ‘Có ba pháp mà tất cả thế gian không yêu, không mến. Đó là già, bệnh, chết. Nếu không có ba pháp này mà thế gian không yêu, không mến, thì chư Phật Thế Tôn không xuất hiện ở đời và thế gian cũng không biết có pháp mà chư Phật Như Lai đã giác ngộ rồi vì nhân loại mà diễn nói rộng rãi. Vì có ba pháp này mà tất cả thế gian không yêu, không mến là già, bệnh, chết nên chư Phật Như Lai mới xuất hiện ở đời và thế gian biết có pháp mà chư Phật Như Lai đã giác ngộ rồi vì nhân loại mà diễn nói rộng rãi.’ (SĀ 1240)

Bài kinh tiếp tục với việc vua Pasenadi trình bày suy tư của mình với Đức Phật và Ngài bày tỏ sự đồng ý. Ý tưởng tương tự cũng được tìm thấy trong Tăng chi bộ (AN 10.76) và các bài kinh tương đương trong Tạp A-hàm (SĀ 760, SĀ 346), qua đó, sự có mặt của cái chết cùng với tuổi già

và bệnh tật là những gì thúc đẩy một vị Phật xuất hiện và giảng dạy trong thế giới này.

Bài kinh Thánh Cầu (Trung bộ, MN 26) và kinh tương đương (Trung A-hàm, MĀ 204) xác nhận rằng cái chết là một trong những yếu tố nổi bật của Khổ (*dukkha*) thúc đẩy vị Phật tương lai bắt đầu cuộc hành trình tìm kiếm cho riêng mình để tiến đến giác ngộ. Theo Giáo sư Roy C. Amore [2]:

Ngài Bồ-tát quyết định xuất gia, thực hiện cuộc sống của một du sĩ là một nỗ lực để giải quyết vấn đề tồn tại của sự kiện “bị đưa dần đến cái chết”. Mục tiêu của Ngài là chinh phục cái chết trong cuộc sống.

Sau khi giác ngộ và trước khi bắt đầu truyền giảng Giáo Pháp, theo kinh Thánh Cầu và bài kinh tương đương trong Trung A-hàm, Đức Phật tuyên bố rằng Ngài đã đạt đến trạng thái “bất tử”. Khi đã đạt được bất tử qua sự giác ngộ hoàn toàn, vị ấy không còn bị ảnh hưởng bởi cái chết của bản thân hay của người khác.

Ghi chú:

[1] Mười trí lực (*Dasabalañāṇa*), hay mười Như Lai trí lực (*Tathāgatabalañāṇa*):

1. Trí hiểu nguyên lý và phi nguyên lý (*Ṭhānāṭhānañāṇa*, Xứ phi xứ trí lực), đức Như Lai biết rõ các sự kiện, cái gì có thể xảy ra và cái gì không thể xảy ra.
2. Trí biết quả nghiệp (*Kammavipākāñāṇa*, Nghiệp dị thực trí lực), đức Như Lai biết rõ các hạnh nghiệp của chúng sinh, thiện ác dẫn đến quả dị thực tốt xấu ra sao, quả trở với mức độ như thế nào.

3. Trí biết đạo lộ mọi sinh thú (*Sabbatthagāminī-
paṭipadāñāṇa*, Tịnh lự giải thoát đấng tri đấng chí trí
lực), đức Như Lai biết rõ các hành động nào là con
đường dẫn đến tái sinh trong những cõi vui và cõi
khổ, biết rõ hành động đưa đến lợi ích hiện tại, lợi
ích tương lai và lợi ích tối thượng.

4. Trí biết bản chất dị biệt (*Nānādhātuñāṇa*, Căn
thượng hạ trí lực), đức Như Lai biết rõ thế gian có
bản chất đa dạng như uẩn sai biệt, xứ sai biệt, và giới
sai biệt.

5. Trí biết khuynh hướng dị biệt (*Nānādhimuttika-
ñāṇa*, Chúng chủng thắng giải trí lực), đức Như Lai
biết rõ sự khác biệt khuynh hướng của chúng sinh,
có chúng sinh khuynh hướng hạ liệt, có chúng sinh
khuynh hướng cao thượng, chúng sinh đồng
khuynh hướng sẽ thuận dòng với nhau, hạ liệt thân
cận hạ liệt, cao thượng thân cận cao thượng, dù ở quá
khứ hay hiện tại cũng vậy.

6. Trí biết thượng hạ căn (*Indriyaparopariyattañāṇa*,
Chúng chủng giới trí lực), đức Như Lai biết rõ căn cơ
cao thấp của chúng sinh, biết rõ chúng sinh có kiến
chấp như vậy, tiềm miên như vậy, sở hành như vậy,
có căn trì độn, có căn lanh lợi, có tính khó dạy, có
tính dễ dạy, có khả năng giác ngộ hay không thể giác
ngộ.

7. Trí biết sự nhiễm-tịnh-ly của thiên định (*Jhānā-
disaṅkilesādiññāṇa*, Biến thú hạnh trí lực), đức Như Lai
biết rõ sự ô nhiễm, sự thanh tịnh, sự xuất ly của thiên
định, nhập định và sự giải thoát.

8. Trí biết tiền kiếp (*Pubbenivāsānussatiññāṇa*, Túc trụ
tùy niệm trí lực), đức Như Lai có trí nhớ chính xác

và nhớ nhiều về các kiếp sống quá khứ, từng nét đại cương và chi tiết đa dạng.

9. Trí biết sự sinh tử (*Cutūpapātañāṇa*, Sinh tử trí lực), đức Như Lai với thiên nhãn thanh tịnh siêu nhân, Ngài thấy rõ sự sống chết của chúng sinh; biết chúng sinh này sinh đến chỗ hèn hạ hoặc cao sang, xấu xí hay xinh đẹp, hạnh phúc hay đau khổ, là do hạnh nghiệp như vậy. Chúng sinh đi hay đến tùy theo nghiệp.

10. Trí đoạn lậu (*Āsavakkhayañāṇa*, Lậu tận trí lực), đức Như Lai tự mình thắng tri vô lậu tâm giải thoát, đoạn tận các lậu hoặc. Ngài biết rõ sự đoạn diệt hoàn toàn các lậu hoặc như vậy. (MN 12, AN 10.21)

Bốn vô sở úy (*Vesārajja*) hay bốn vô ngại trí (*Vesārajjañāṇa*) của Đức Phật:

1. Ngài tự nhận là bậc Chánh Đẳng Giác (*Sammāsambuddhapatinñā*, Chư pháp hiện đẳng giác vô úy), Ngài không sợ ai bắt bẻ buộc tội, vì Ngài đã thật sự chứng đạt quả vị Chánh Đẳng Giác.

2. Ngài tự nhận là bậc đoạn lậu (*Khīṇāsavapatiññā*, Lậu vĩnh tận vô úy), Ngài không sợ ai bắt bẻ chỉ trích, vì Ngài đã thật sự đoạn trừ các lậu hoặc.

3. Ngài tuyên bố pháp chương ngại (*Antarāyikadhammavāda*, Thuyết chương pháp vô úy), Ngài không sợ ai phản bác lời Ngài nói là sai, vì Ngài đã thật sự biết rõ pháp chương ngại là chương ngại.

4. Ngài thuyết pháp hướng thượng (*Niyyānikadhammadesanā*, Thuyết xuất đạo vô úy), Ngài không sợ ai chỉ trích pháp Ngài thuyết là vô ích, vì thật sự Ngài đã thể nhập các pháp hướng thượng.

Bốn vô sở úy này là điều song song với thập lực Như Lai trí, là cơ sở để Ngài tự nhận địa vị Ngưu Vương, rống tiếng rống sư tử giữa các hội chúng, vận chuyển Pháp Luân. (MN 12, 4.8)

[2] Amore, R.C. 1974: "The Heterodox Philosophical Systems", in *Death and Eastern Thought: Understanding Death in Eastern Religions and Philosophies*, F. Holck (ed.), 114–63, Nashville: Abingdon Press.



Phụ đính – Kinh văn liên quan

1) Ba pháp (Tập A-hàm, SÁ 1240)

Tôi nghe như vậy. Một thời, Đức Phật ở trong vườn Cấp Cô Độc, rừng cây Kỳ-đà, thành Xá-vệ. Bấy giờ, vua Ba-tư-nặc (Pasenadi) một mình ở nơi chỗ yên tĩnh tư duy, tự nghĩ: 'Có ba pháp mà tất cả thế gian không yêu, không mến. Đó là già, bệnh, chết. Nếu không có ba pháp này mà thế gian không yêu, không mến, thì chư Phật Thế Tôn không xuất hiện ở đời và thế gian cũng không biết có pháp mà chư Phật Như Lai đã giác ngộ rồi vì nhân loại mà diễn nói rộng rãi. Vì có ba pháp này mà tất cả thế gian không yêu, không mến là già, bệnh, chết nên chư Phật Như Lai mới xuất hiện ở đời và thế gian biết có pháp mà chư Phật Như Lai đã giác ngộ rồi vì nhân loại mà diễn nói rộng rãi.'

Vua Ba-tư-nặc nghĩ vậy rồi, đến gặp Phật, cúi đầu đánh lễ dưới chân Ngài. Ngài lui qua một bên, đem những điều suy nghĩ kia bạch Thế Tôn.

Phật bảo vua Ba-tư-nặc:

"Đúng vậy, Đại vương! Đúng vậy, Đại vương! Có ba pháp mà tất cả thế gian không yêu, không mến. Đó là già,

bệnh, chết. Nếu không có ba pháp này mà thế gian không yêu, không mến, thì chư Phật Thế Tôn không xuất hiện ở đời và thế gian cũng không biết có pháp mà chư Phật Như Lai đã giác ngộ rồi vì nhân loại mà diễn nói rộng rãi. Vì có ba pháp này mà tất cả thế gian không yêu, không mến là già, bệnh, chết nên chư Phật Như Lai mới xuất hiện ở đời và thế gian biết có pháp mà chư Phật Như Lai đã giác ngộ rồi vì nhân loại mà diễn nói rộng rãi.

Rồi Thế Tôn nói thêm kệ này:

“Xe báu của vua đi,
Cuối cùng cũng hư hoại.
Thân này cũng như vậy,
Biến chuyển sẽ về già.

“Chỉ chánh pháp Như Lai,
Không có tướng suy, già.
Người nhận chánh pháp này,
Luôn đến chỗ an ổn.

“Phàm phu luôn suy yếu,
Hình tướng tẻ, xấu xí;
Suy già đến tàn lụn,
Người ngu tâm mê muội.

“Người dù sống trăm tuổi,
Thường lo chết theo đến;
Già bệnh đuổi theo nhau,
Dò xét để phá hoại.”

Phật nói kinh này xong, vua Ba-tư-nặc nghe những gì Phật dạy, hoan hỷ, tùy hỷ đánh lễ ra về.

2) Tổ mẫu (Tương ưng bộ, SN 3.22)

Tại Sāvattthī. Vào một buổi trưa nọ, vua Pasenadi nước Kosala đến gặp Thế Tôn. Thế Tôn nói với vua Pasenadi nước Kosala ngồi một bên:

“Đại vương đi từ đâu lại, giữa trưa như thế này?”

“Bạch Thế Tôn, tổ mẫu của con đã mệnh chung. Già nua, tuổi tác, suy yếu theo năm tháng, đã đến giai đoạn cuối của cuộc đời, đã mệnh chung, được một trăm hai mươi tuổi.

“Bạch Thế Tôn, con rất thương mến tổ mẫu. Nếu cho một voi báu để tổ mẫu con khỏi chết, con sẽ cho voi báu để tổ mẫu con khỏi chết. Nếu con cho một ngựa báu để tổ mẫu con khỏi chết, con sẽ cho ngựa báu để tổ mẫu con khỏi chết. Nếu con cho một thôn làng tốt đẹp để tổ mẫu con khỏi chết, con sẽ cho một thôn làng tốt đẹp để tổ mẫu con khỏi chết. Nếu con cho một quốc độ để tổ mẫu con khỏi chết, con sẽ cho quốc độ để tổ mẫu con khỏi chết.”

“Thưa Đại vương, tất cả chúng sinh đều phải chết, đều kết thúc trong cái chết, đều không vượt qua cái chết.”

“Thật là vi diệu, bạch Thế Tôn! Thật là hy hữu, bạch Thế Tôn! Thế Tôn đã khéo nói: ‘Tất cả chúng sinh đều phải chết, đều kết thúc trong cái chết, đều không vượt qua sự chết.’”

“Phải là như vậy, thưa Đại vương! Phải là như vậy, thưa Đại vương! Tất cả chúng sinh đều phải chết, đều kết thúc trong cái chết, đều không vượt qua cái chết. Ví như tất cả đồ gốm do người thợ gốm làm ra, chưa nung chín hay đã nung chín, tất cả đồ gốm ấy đều phải bể, đều kết thúc trong bể nát, đều không vượt qua bể nát, cũng như vậy,

tất cả chúng sinh đều phải chết, đều kết thúc trong cái chết, đều không vượt qua cái chết.

“Mọi chúng sinh sẽ chết,
Chết kết thúc mạng sống.
Tùy nghiệp, họ sẽ đi,
Nhận lãnh quả thiện ác:
Ác nghiệp, đọa địa ngục,
Thiện nghiệp, lên thiên giới.

“Do vậy hãy làm lành,
Tích lũy cho đời sau.
Công đức cho đời sau,
Làm hậu cứ cho người.”

3) Vua (Tương ưng bộ, SN 3.3)

Tại Sāvattthī. Ngồi một bên, vua Pasenadi nước Kosala bạch Thế Tôn:

“Bạch Thế Tôn, có cái gì sinh mà không già và không chết không?”

“Thưa Đại vương, không có cái gì sinh mà không già và không chết.

“Dù cho những vị sát-đế-ly là những bậc đại phú – phú hào, có tiền của lớn, có tài sản lớn, có nhiều vàng và bạc, có nhiều tài sản vật dụng, có nhiều tiền của, ngũ cốc – vì các vị ấy đã sinh ra nên không thể thoát khỏi già và chết.

“Dù cho những vị bà-la-môn là những bậc đại phú – phú hào, có tiền của lớn, có tài sản lớn, có nhiều vàng bạc, có nhiều tài sản vật dụng, có nhiều tiền của, ngũ cốc – vì các vị ấy đã sinh ra nên không thể thoát khỏi già và chết.

“Ngay cả các vị tỳ-khưu, những bậc A-la-hán, đã đoạn tận các lậu hoặc, phạm hạnh đã thành, những việc nên làm đã làm, đã đặt gánh nặng xuống, đã đạt được mục đích tối hậu, đã đoạn được các hữu kiết sử, đã được giải thoát nhờ chánh trí, thân thể của các vị ấy cũng phải bị hủy hoại, cũng phải bị từ bỏ.

“Xe vua dù mỹ diệu,
Rồi cũng phải hư hoại.
Thân thể này cũng vậy,
Rồi cũng phải già yếu.
Chỉ thiện pháp không già,
Bậc thiện nhân nói vậy.”



CHƯƠNG XIV

TÌNH THỨC KHÔNG SÂU KHỔ

XIV.1 GIỚI THIỆU

Bài kinh trong chương này ghi lại các phản ứng khác nhau về cái chết của ngài Trưởng lão Sāriputta (Xá-lợi-phất), vị đại đệ tử của Đức Phật, nổi tiếng về trí tuệ. Những phản ứng khác nhau này ghi nhận sự tương phản giữa thái độ điềm đạm thực tế của người thị giả của ngài, sa-di Cunda, và thái độ buồn rầu của ngài Trưởng lão Ānanda (A-nan). Theo chú giải Pāli truyền thống, Cunda là người em trai của ngài Sāriputta và hoàn toàn giác ngộ không bao lâu sau khi xuất gia thọ giới sa-di. Trong bài kinh, chú vẫn còn khá trẻ vì nếu lớn tuổi hơn, chú đã có thể trở thành tỳ-khưu, vì đó là điều thông thường trong thời Phật giáo Sơ kỳ khi một vị tu sĩ đạt đến tuổi tối thiểu để thọ giới tỳ-khưu.

Bài kinh được dịch dưới đây là trích từ Tập A-hàm (SĀ 638), và bài kinh tương đương trong Tương ưng bộ (SN 47.13), ghi lại câu chuyện sa-di Cunda đến gặp ngài Ānanda để thông báo về sự mệnh chung của ngài Sāriputta, và sau đó, ngài Ānanda bày tỏ sự đau buồn của mình với Đức Phật.

XIV.2 KINH VĂN

Thuần-đà (Tập A-hàm, SĀ 638)

Tôi nghe như vậy. Một thời, Phật ở trong khu vườn trúc tại thành Vương xá (Rājagaha). Bấy giờ Tôn giả Xá-lợi-phất (Sāriputta) đang ở trong làng Ma-kiệt-đà (Magadha), thôn Na-la (Nālakagāma), bị bệnh. Sa-di Thuần-đà (Cunda) chăm sóc ngài. Do bệnh ấy, Tôn giả Xá-lợi-phất mệnh chung, nhập Niết-bàn.

Sa-di Thuần-đà sau khi làm lễ hỏa táng Tôn giả Xá-lợi-phất, nhặt lấy xá-lợi còn lại, mang theo cùng với y bát của Tôn giả đến thành Vương xá. Đến nơi, thâu cất y bát, rửa chân xong, sa-di Thuần-đà đi đến chỗ Tôn giả A-nan (Ānanda), đánh lễ rồi, lui đứng một bên, rồi nói: “Bạch Tôn giả, thầy của con là Tôn giả Xá-lợi-phất đã nhập Niết-bàn. Con đem xá-lợi và y bát về đây.”

Tôn giả A-nan nghe sa-di Thuần-đà báo tin ấy, liền đi đến chỗ Phật, bạch rằng: “Bạch Thế Tôn, hôm nay con tưởng chừng thân thể đã rời, bốn phương đổi khác, mờ ám, nghẹn ngào không nói nên lời. Sa-di Thuần-đà nói với con rằng: “Thầy của con là Tôn giả Xá-lợi-phất đã nhập Niết-bàn. Con đem xá-lợi và y bát về đây.””

Phật hỏi: “Này A-nan, khi Xá-lợi-phất nhập Niết-bàn có đem theo giới uẩn không? Có đem theo định uẩn, tuệ uẩn, giải thoát uẩn, giải thoát tri kiến uẩn không?” Tôn giả A-nan bạch Phật: “Thưa không, bạch Thế Tôn”.

Phật bảo A-nan: “Về những pháp Ta đã truyền giảng, sau khi tự chứng tri và thành chánh đẳng giác, như bốn pháp lập niệm, bốn tinh cần, bốn như ý túc, năm căn, năm lực, bảy giác chi, tám chi thánh đạo, Xá-lợi-phất có đem theo các pháp này khi nhập Niết-bàn không?”

Tôn giả A-nan bạch Phật: “Thưa không, bạch Thế Tôn. Mặc dù khi nhập Niết-bàn, Tôn giả Xá-lợi-phất không đem theo giới uẩn, định uẩn, tuệ uẩn, giải thoát uẩn, giải thoát tri kiến uẩn, các lời dạy về bốn pháp lập niệm, bốn tinh cần, bốn như ý túc, năm căn, năm lực, bảy giác chi, tám chi thánh đạo, Tôn giả là người giữ giới, học nhiều, ít muốn, biết đủ, thường tu hạnh viên ly, tinh cần, nhiếp niệm an trụ, nhất tâm chánh định. Tôn giả có trí tuệ bén nhạy, trí tuệ sâu xa, trí tuệ siêu việt, trí tuệ phân biệt, trí tuệ lớn, trí tuệ rộng, trí tuệ sâu, trí tuệ không ai bằng. Tôn giả có kho báu trí tuệ, có khả năng chỉ bày, dạy dỗ, soi sáng, làm cho hoan hỷ, khéo léo giảng pháp cho mọi người. Cho nên, bạch Thế Tôn, con vì pháp, vì những người lãnh thọ giáo pháp, cảm thấy buồn rầu khổ não.”

Phật bảo A-nan: “Người chớ buồn rầu khổ não! Vì sao? Cái gì có sinh, có khởi, có tạo tác đều có bản chất hoại diệt. Làm sao có thể không hoại diệt? Muốn cho không hoại diệt là điều không thể xảy ra. Trước đây Ta đã từng nói rằng tất cả những gì yêu thích, những gì hợp ý, tất cả đều có bản chất chia lìa, chẳng thể giữ mãi được.

“Ví như cội cây to, rễ, cành, nhánh, lá, hoa, trái sum sê tươi tốt, cành lớn gãy trước. Như núi báu lớn, đỉnh lớn sụp đổ trước. Cũng vậy, trong chúng đệ tử của Như Lai, các đại đệ tử nhập Niết-bàn trước.

“Phương nào Xá-lợi-phất an trụ thì Ta không quan tâm ở phương ấy. Vì có Xá-lợi-phất, phương ấy đối với Ta không phải trống không.

“Này A-nan, trước đây Ta đã nói với người, tất cả những gì yêu thích, hợp ý đều có bản chất chia lìa. Bởi vậy cho nên đừng quá buồn rầu. Người nên biết rằng Như Lai chẳng bao lâu cũng sẽ ra đi. Cho nên, này A-nan, hãy tự

mình làm hòn đảo để tự nương tựa. Hãy lấy pháp làm hòn đảo, lấy pháp làm nơi nương tựa, đừng lấy chỗ nào khác làm hòn đảo, đừng nương tựa vào chỗ nào khác.”

Tôn giả A-nan bạch Phật: “Bạch Thế Tôn, thế nào là tự mình làm hòn đảo, tự mình nương tựa chính mình? Thế nào là lấy pháp làm hòn đảo, lấy pháp làm nơi nương tựa? Thế nào là không lấy chỗ nào khác làm hòn đảo, không nương tựa vào chỗ nào khác?”

Phật đáp: “Đó là khi tỳ-khưu sống quán niệm thân trên thân bên trong, nỗ lực tinh cần, niệm và tỉnh giác, điều phục tham ưu thế gian; sống quán niệm thân trên thân bên ngoài, nỗ lực tinh cần, niệm và tỉnh giác, điều phục tham ưu thế gian; sống quán niệm thân trên thân bên trong và bên ngoài, nỗ lực tinh cần, niệm và tỉnh giác, điều phục tham ưu thế gian.

“Sống quán niệm thọ trên thọ bên trong, nỗ lực tinh cần, niệm và tỉnh giác, điều phục tham ưu thế gian; sống quán niệm thọ trên thọ bên ngoài, nỗ lực tinh cần, niệm và tỉnh giác, điều phục tham ưu thế gian; sống quán niệm thọ trên thọ bên trong và bên ngoài, nỗ lực tinh cần, niệm và tỉnh giác, điều phục tham ưu thế gian.

“Sống quán niệm tâm trên tâm bên trong, nỗ lực tinh cần, niệm và tỉnh giác, điều phục tham ưu thế gian; sống quán niệm tâm trên tâm bên ngoài, nỗ lực tinh cần, niệm và tỉnh giác, điều phục tham ưu thế gian; sống quán niệm tâm trên tâm bên trong và bên ngoài, nỗ lực tinh cần, niệm và tỉnh giác, điều phục tham ưu thế gian.

“Sống quán niệm pháp trên pháp bên trong, nỗ lực tinh cần, niệm và tỉnh giác, điều phục tham ưu thế gian; sống quán niệm pháp trên pháp bên ngoài, nỗ lực tinh cần,

niệm và tỉnh giác, điều phục tham ưu thế gian; sống quán niệm pháp trên pháp bên trong và bên ngoài, nỗ lực tinh cần, niệm và tỉnh giác, điều phục tham ưu thế gian.

“Này A-nan, đó gọi là tự mình làm hòn đảo, tự mình nương tựa chính mình, lấy pháp làm hòn đảo, lấy pháp làm chỗ nương tựa, không lấy chỗ nào khác làm hòn đảo, không nương tựa vào chỗ nào khác.”

Phật dạy kinh này xong, các tỳ-khưu sau khi nghe những gì Phật dạy, hoan hỷ thực hành theo.

XIV.3 THẢO LUẬN

Sự tương phản giữa thái độ bình tĩnh của sa-di Cunda sắp xếp mọi công việc sau cái chết của người anh cũng là vị giáo thọ của mình và thái độ xáo trộn tâm trí của ngài Ānanda khi được tin về cái chết ấy phản ánh mức độ tiến bộ khác nhau trên con đường tu tập. Mặc dù tuổi còn trẻ, sa-di Cunda đã đạt đến cấp độ hoàn toàn giác ngộ, trong khi ngài Ānanda vẫn là một vị “hữu học”, mặc dù đã ghi nhớ rất nhiều lời dạy của Đức Phật, vẫn chưa hoàn toàn diệt trừ tất cả mọi lậu hoặc.

Tiếp theo đó, khi bàn về sự mệnh chung của ngài Sāriputta, Đức Phật đề cập đến sự phân chia các khía cạnh của con đường giải thoát xoay quanh năm “tập hợp” hay là năm “uẩn”, từ đó sử dụng thuật ngữ tương tự như sự phân tích cơ bản của kinh nghiệm cá nhân thành sắc, thọ, tưởng, hành, thức như là năm uẩn để chấp thủ, đã được thảo luận trong Chương 2. Trong khi chấp thủ vào năm uẩn này cản trở sự giác ngộ, năm uẩn của sự giải thoát được đề cập trong cuộc đối thoại của bài kinh là những gì đưa đến sự giác ngộ và phản ánh sự thành công. Ba uẩn

đầu tiên tương ứng với ba sự huân tập, tam vô lậu học, được đề cập trong Chương 8; hai uẩn còn lại có liên quan đến việc hoàn tất sự huân tập đó. Toàn bộ năm uẩn này là:

- giới,
- định,
- tuệ,
- giải thoát,
- giải thoát tri kiến.

Bài kinh Tạp A-hàm được trích dịch ở đây cũng đề cập đến một khía cạnh khác của giáo lý mà ngài Sāriputta không đem theo khi mệnh chung, mặc dù điều này không được tìm thấy trong bài kinh tương đương của Tăng chi bộ. Khía cạnh giảng dạy này là ba mươi bảy phẩm chất và thực hành để đưa đến giác ngộ (*bodhipakkhiyā dhammā*):

- bốn pháp lập niệm,
- bốn chánh cần,
- bốn như ý túc,
- năm căn,
- năm lực,
- bảy chi phần giác ngộ,
- bát chi thánh đạo.

Theo cách này, bài kinh trong Tạp A-hàm làm rõ thêm quan điểm đưa ra trong cả hai bài kinh có liên quan đến năm uẩn giải thoát, đó là sự mệnh chung của ngài Sāriputta không đưa đến sự mất mát hay thiệt hại nào cho các khía cạnh của con đường giải thoát và không ảnh hưởng gì đến những phẩm chất và sự thực hành để hành giả làm chủ tâm ý và cuối cùng đưa đến giác ngộ.

Ngoài việc trình bày sự tương phản giữa thái độ của một người hoàn toàn giác ngộ như sa-di Cunda và vị hữu học Ānanda về sự ra đi của ngài Sāriputta, bài kinh còn trình bày một phương cách đối phó sự buồn khổ, ví sự tự lực qua hình ảnh của một hòn đảo. Trở nên tự lực và chỉ nương tựa vào giáo pháp là phải biết tu tập bốn pháp lập niệm. Đây là phương cách trở thành một hòn đảo là nơi nương tựa cho chính mình và đồng thời lấy Pháp làm nơi nương tựa, cụ thể là thông qua thực hành chánh niệm. Chánh niệm giúp ta hiểu rõ thật sự những gì xảy ra bên trong và chung quanh ta, và cũng giúp ta hiểu biết điều này có liên quan đến giáo pháp như thế nào.

Trong trường hợp trải qua đau buồn vì cái chết của một người thân yêu, một khía cạnh chính yếu trong các lời dạy của Đức Phật phải được quán niệm thường xuyên là đặc tướng vô thường. Luôn luôn nhắc nhở bản thân rằng “cuộc sống kết thúc bằng cái chết (*marañāntam hi jīvitam*)”, hay “cái gì sinh ra ... đều có bản chất bị hoại diệt”, nhờ đó, cảm xúc mất mát người thân, cảm xúc về một sự bất công nào đó xảy ra cho mình, sẽ từ từ tan biến và chính cái chết đó có thể biến đổi từ một dịp đau buồn thành một cơ hội để phát triển tuệ giác.

Khi hành giả trở thành một hòn đảo bằng cách dựa vào Pháp theo cách này, hành giả sẽ trở thành một nguồn hỗ trợ thực sự cho những người khác khi họ bị tác động về cái chết của những người thân yêu. Chánh niệm chính xác tạo điều kiện để mở rộng con tim của hành giả trước nỗi đau buồn của người khác nhưng không sâu khổ cùng với họ, chỉ đơn giản là ghi nhận nỗi buồn của họ trong không gian rộng mở của tâm ý mà không có những phán xét hay phản ứng. Do đó, công cụ đơn giản của chánh niệm là cung cấp

một trung đạo tiếp cận, tránh hai phản ứng cực đoan khi đối mặt với nỗi sầu khổ: tìm quên, trốn tránh qua các thú vui (có thể là gọi cảm) hoặc đắm mình trong u sầu, đau khổ. Thay vào đó, hành giả trở thành một hòn đảo cho chính mình và cho người khác chỉ bằng cách tinh thức đối diện.

Lời khuyên mạnh mẽ của Đức Phật để trở thành một hòn đảo cho chính mình đưa tôi (Tỳ-khưu Anālayo) trở lại chủ đề chánh niệm và bốn pháp lập niệm, được đề cập trong các bài kinh khi đối mặt với bệnh tật hoặc đau đớn. Dù là bệnh tật của cơ thể hoặc bất an trong tâm qua các nỗi ưu sầu, buồn khổ, tiềm năng của chánh niệm là một chủ đề được nêu ra thường xuyên trong lời giảng dạy được ghi trong các bài kinh của Phật giáo Sơ kỳ.



Phụ đính – Kinh văn liên quan

Cunda (Tương ưng bộ, SN 47.13)

Một thời Thế Tôn trú ở Sāvatti, tại khu vườn của ông Cấp Cô Độc (Anāthapiṇḍika) trong rừng Kỳ-đà (Jeta). Lúc bấy giờ, Tôn giả Sāriputta trú ở Magadha, tại làng Nāla (Nālakagāma), bị bệnh, đau đớn, bị trọng bệnh. Và sa-di Cunda là thị giả của Tôn giả Sāriputta. Rồi Tôn giả nhập Niết-bàn vì bệnh ấy.

Sau đó sa-di Cunda cầm lấy y bát của Tôn giả Sāriputta đi đến Sāvatti, tại khu vườn của ông Cấp Cô Độc (Anāthapiṇḍika) trong rừng Kỳ-đà (Jeta), rồi đến gặp Tôn giả Ānanda. Sau khi đến, đánh lễ Tôn giả, ngồi xuống một

bên, rồi nói với Tôn giả: “Bạch Tôn giả, Tôn giả Sāriputta đã mệnh chung. Đây là y bát của ngài ấy.”

“Này Hiền giả Cunda, chúng ta hãy đến yết kiến Thế Tôn và báo tin này.”

“Thưa vâng, bạch Tôn giả,” sa-di Cunda vâng đáp.

Rồi Tôn giả Ānanda và sa-di Cunda đi đến Thế Tôn. Sau khi đến, đảnh lễ Thế Tôn rồi ngồi xuống một bên. Tôn giả Ānanda bạch Thế Tôn: “Bạch Thế Tôn, sa-di Cunda cho biết Tôn giả Sāriputta đã mệnh chung, và đây là y và bát của ngài ấy. Bạch Thế Tôn, khi con nghe tin Tôn giả Sāriputta đã mệnh chung, thân con cảm thấy yếu ớt như lau sậy, con cảm thấy mất phương hướng, giáo pháp không còn rõ ràng cho con.”

“Này Ānanda, tại sao như thế? Khi mệnh chung, Sāriputta có đem theo giới uẩn không? Có đem theo định uẩn, tuệ uẩn, giải thoát uẩn, giải thoát tri kiến uẩn khi mệnh chung không?”

“Thưa không, bạch Thế Tôn. Khi mệnh chung, Tôn giả Sāriputta không đem theo giới uẩn, không đem theo định uẩn, không đem theo tuệ uẩn, không đem theo giải thoát uẩn khi mệnh chung, không đem theo giải thoát tri kiến uẩn khi mệnh chung. Nhưng Tôn giả Sāriputta là vị giáo giới cho con, là bậc giáo thọ, là vị khai thị, khích lệ, tạo cảm hứng cho con, làm cho con hoan hỷ. Tôn giả là vị thuyết pháp không biết mệt mỏi, là vị hộ trì cho các bạn đồng phạm hạnh. Chúng con đều ghi nhớ rằng Tôn giả Sāriputta là mật ngọt của Pháp, là tài sản của Pháp, là hộ trì của Pháp.”

“Này Ānanda, có phải trước đây Ta đã từng tuyên bố rằng mọi pháp khả ái, khả ý đều có bản chất chia lìa, xa cách? Này Ānanda, làm sao lời ước nguyện này: ‘Mong rằng cái gì được sinh, được thành, là pháp hữu vi, là pháp bị hoại diệt sẽ không bị hoại diệt!’ có thể thành tựu được ở đây? Sự kiện như vậy không thể xảy ra.

“Này Ānanda, ví như một cành cây lớn bị gãy đổ từ một cây lớn mọc thẳng, có lõi cây, cũng vậy, từ trong hội chúng các cao tăng tỳ-khưu, Sāriputta đã nhập Niết-bàn. Này Ānanda, làm sao lời ước nguyện này: ‘Mong rằng cái gì được sinh, được thành, là pháp hữu vi, là pháp bị hoại diệt sẽ không bị hoại diệt!’ có thể thành tựu được ở đây? Sự kiện như vậy không thể xảy ra.

“Do vậy, này Ānanda, hãy tự mình là hòn đảo cho chính mình, hãy tự mình nương tựa chính mình, không nương tựa một cái gì khác. Dùng Chánh pháp làm hòn đảo, dùng Chánh pháp làm nơi nương tựa, không nương tựa một điều gì khác. Này Ānanda, thế nào là tỳ-khưu tự mình là hòn đảo cho chính mình, tự mình nương tựa chính mình, không nương tựa một cái gì khác; dùng Chánh pháp làm hòn đảo, dùng Chánh pháp làm chỗ nương tựa, không nương tựa một điều gì khác?

“Ở đây, này Ānanda, tỳ-khưu trú, quán thân trên thân, nhiệt tâm, tỉnh giác, niệm, nhiếp phục tham ưu ở đời. Tỳ-khưu trú, quán thọ trên các thọ, nhiệt tâm, tỉnh giác, niệm, nhiếp phục tham ưu ở đời. Tỳ-khưu trú, quán tâm trên tâm, nhiệt tâm, tỉnh giác, niệm, nhiếp phục tham ưu ở đời. Tỳ-khưu trú, quán pháp trên các pháp, nhiệt tâm, tỉnh giác, niệm, nhiếp phục tham ưu ở đời.

“Này Ānanda, những tỳ-khưu nào hiện nay hay sau khi Ta diệt độ, tự mình là hòn đảo cho chính mình, tự mình nương tựa chính mình, không nương tựa một cái gì khác, dùng Chánh pháp làm hòn đảo, dùng Chánh pháp làm chỗ nương tựa, không nương tựa một điều gì khác, là những tỳ-khưu tối thượng tha thiết học tập trong hàng tỳ-khưu của Ta.”



CHƯƠNG XV

BỐN TÂM PHẠM TRÚ LÚC LÂM CHUNG

XV.1 GIỚI THIỆU

Trong chương này, các nghiên cứu của tôi chuyển từ cách đối phó với nỗi đau buồn về cái chết của những người khác sang các phẩm chất cần có tại thời điểm lúc lâm chung. Trong bài kinh dưới đây, ngài Sāriputta vẫn còn sống và từ bi giảng dạy, hướng dẫn một gia chủ bà-la-môn tên là Dhānañjāni (Đà-nhiên) đang lâm trọng bệnh. Đoạn kinh trích dẫn được ghi trong Trung A-hàm (MĀ 27) và bài kinh tương đương trong Trung bộ (MN 97). Trong phần đầu của bài kinh, ngài Sāriputta được báo cho biết về hành vi phi đạo đức của Dhānañjāni, và ngài đã đến gặp ông ta để giảng dạy. Kết quả là ông ta thay đổi các hành vi, trở nên tốt hơn

Đoạn kinh được trích dịch trong chương này ghi lại trong phần tiếp theo về sau, khi Dhānañjāni bị bệnh nặng và nằm trên giường chờ chết. Khi được báo cho biết về tình trạng ấy, ngài Sāriputta đến thăm ông ta và có những lời khuyên dạy. Qua các lời giảng dạy ấy, ông Dhānañjāni đang hấp hối được ngài hướng dẫn đi qua một loạt các cõi giới sau đây:

- Địa ngục,
- Thú vật,

- Nga quý
- Loài người,
- Tứ vương thiên,
- Tam thập tam thiên,
- Dạ-ma thiên,
- Đâu-suất-đà thiên,
- Hóa lạc thiên,
- Tha hóa tự tại thiên,
- Phạm thiên.

Sự hiện hữu của chư thiên và các cõi trời đã được thảo luận ở Chương 7, có thể nói rằng đối với người Ấn Độ thời cổ đại, cũng như Đức Phật và các vị đệ tử, những cõi giới này và chúng sinh cư ngụ ở đó được xem là một thực tại. Thừa nhận đây như là một khía cạnh của thế giới quan Ấn Độ thời xưa không có nghĩa là chúng ta cần phải tin vào những cõi giới và thiên chúng ấy để có thể rút tía được những lợi ích từ bài kinh có mô tả các điều đó. Trong tư duy của Phật giáo Sơ kỳ, thế giới bên ngoài và thế giới bên trong tâm ý của một hành giả được xem có liên hệ mật thiết với nhau, một chuyến du hành trong vũ trụ của Phật giáo Sơ kỳ cũng đồng thời là một chuyến du hành qua các trạng thái tâm ý khác nhau của hành giả. Điều này trở nên có ý nghĩa khi ta tiếp cận các mô tả những cõi giới khác nhau trong bài kinh như là để minh họa các trạng thái của tâm ý, miễn là ta không chấp chặt xem cách tiếp cận như thế là cách chính xác và duy nhất khi đọc các mô tả như thế trong kinh văn cổ xưa.

Để đơn giản, ba cõi đầu tiên – địa ngục, thú vật, nga quý – có thể xem như tiêu biểu cho các hành động và ý nghĩ xấu thấp hơn tiêu chuẩn đạo đức và luân lý của con người. Nhóm cõi giới từ Tứ vương thiên đến Tha hóa tự

tại thiên là các cõi trời trong dục giới, theo vũ trụ quan Phật giáo, đó là nơi chúng sinh được hưởng nhiều dục lạc vượt xa hơn những gì loài người có thể trải nghiệm. Nhóm cuối cùng trong danh sách, Phạm thiên, là thuộc về sắc giới, nơi đó các cảm xúc dục lạc ít nhất là tạm thời bị bỏ lại, tương ứng với kinh nghiệm thể nhập thiên định.

XV.2 KINH VẤN

Phạm chí Đà-nhiên (Trung A-hàm, MÃ 27)

[Một vị tỳ-khưu đến gặp Tôn giả Xá-lợi-phất và thưa]:

“Bach Tôn giả Xá-lợi-phất (Sāriputta), bà-la-môn Đà-nhiên (Dhānañjāni) thường đến thăm viếng Đức Phật và mong muốn được nghe pháp; nhưng nay không được khỏe mạnh, khí lực dần dần suy yếu. Hiện giờ bà-la-môn Đà-nhiên mang tật bệnh rất khốn khổ, rất nguy hiểm, do đó có thể mệnh chung”.

Tôn giả Xá-lợi-phất nghe xong lời ấy, liền xếp y ôm bát rời Nam sơn ra đi, đến thành Vương Xá (Rājagaha), trú ở Trúc lâm (Veluvana), vườn Ca-lan-đa (Kalandakanivāpa, vườn các con sóc). Bấy giờ đêm đã qua, vào lúc sáng sớm, Tôn giả Xá-lợi-phất khoác y, ôm bát đi đến nhà bà-la-môn Đà-nhiên. Bà-la-môn Đà-nhiên từ xa trông thấy Tôn giả Xá-lợi-phất đi đến, muốn rời giường đứng dậy. Tôn giả Xá-lợi-phất thấy bà-la-môn Đà-nhiên muốn rời giường đứng dậy, liền ngăn ông ấy rằng: “Này bà-la-môn Đà-nhiên, ông cứ nằm, đừng đứng dậy. Đã có giường khác đây, rồi tôi sẽ ngồi riêng”.

Rồi Tôn giả Xá-lợi-phất ngồi xuống giường ấy. Sau khi ngồi, nói rằng: “Hôm nay bệnh tình của ông ra sao? Ăn

uống được nhiều hay ít? Cơ đau giảm dần, không đến nỗi tăng thêm chăng?”

Đà-nhiên trả lời: “Bệnh tình con rất là khốn đốn, ăn uống chẳng được gì cả; đau đốn chỉ tăng thêm mà không thấy giảm bớt. Thưa Tôn giả Xá-lợi-phất, giống như người lực sĩ lấy con dao bén nhọn chẻ vào đầu, chỉ sinh thêm khốn khổ quá mức. Đầu con hôm nay cũng nhưc nhối giống như vậy. Thưa Tôn giả Xá-lợi-phất, cũng như lực sĩ lấy sợi dây thừng quấn chặt chung quanh đầu, chỉ sinh thêm khốn khổ quá mức. Đầu con hôm nay cũng nhưc nhối giống như vậy. Thưa Tôn giả Xá-lợi-phất, cũng như người mổ bò, lấy con dao bén mổ bụng bò, chỉ sinh thêm đau đốn quá mức. Bụng con hôm nay cũng quặn đau giống như vậy. Thưa Tôn giả Xá-lợi-phất, cũng như hai lực sĩ bắt một người ốm yếu đem nướng trên ngọn lửa, chỉ sinh thêm đau khổ đến cùng cực. Thân thể con hôm nay đau đốn như thế, khổ sở sinh ra trên cả thân xác, chỉ tăng thêm mà không giảm bớt.”

Tôn giả Xá-lợi-phất hỏi: “Này Đà-nhiên, bây giờ tôi hỏi ông, tùy sự hiểu biết mà ông trả lời. Này bà-la-môn Đà-nhiên, địa ngục và súc sinh, nơi nào tốt đẹp hơn?” Đà-nhiên trả lời: “Súc sinh tốt đẹp hơn.”

Tôn giả lại hỏi: “Này Đà-nhiên, súc sinh và ngạ quỷ, loài nào tốt đẹp hơn?” Đà-nhiên trả lời: “Ngạ quỷ tốt đẹp hơn.”

Tôn giả lại hỏi: “Này Đà-nhiên, ngạ quỷ và loài người, loài nào tốt đẹp hơn?” Đà-nhiên trả lời: “Loài người tốt đẹp hơn.”

Tôn giả lại hỏi: “Này Đà-nhiên, cõi người và Tứ vương thiên, cõi nào tốt đẹp hơn?” Đà-nhiên trả lời: “Tứ vương thiên tốt đẹp hơn.”

Tôn giả lại hỏi: “Này Đà-nhiên, Tứ vương thiên và Tam thập tam thiên, cõi nào tốt đẹp hơn? Đà-nhiên trả lời: “Tam thập tam thiên tốt đẹp hơn.”

Tôn giả lại hỏi: “Tam thập tam thiên với Diệm-ma thiên, cõi nào tốt đẹp hơn?” Đà-nhiên trả lời: “Diệm-ma thiên tốt đẹp hơn.”

Tôn giả lại hỏi: “Này Đà-nhiên, Diệm-ma thiên với Đâu-suất-đà thiên, cõi nào tốt đẹp hơn?” Đà-nhiên trả lời: “Đâu-suất-đà thiên tốt đẹp hơn.”

Tôn giả lại hỏi: “Này Đà-nhiên, Đâu-suất-đà thiên với Hóa lạc thiên, cõi nào tốt đẹp hơn?” Đà-nhiên trả lời: “Hóa lạc thiên tốt đẹp hơn.”

Tôn giả lại hỏi: “Này Đà-nhiên, Hóa lạc thiên với Tha hóa tự tại thiên, cõi nào tốt đẹp hơn?” Đà-nhiên trả lời: “Tha hóa tự tại thiên tốt đẹp hơn.”

Tôn giả lại hỏi: “Này Đà-nhiên, Tha hóa tự tại thiên với Phạm thiên, cõi nào tốt đẹp hơn?” Đà-nhiên trả lời: “Phạm thiên là tốt đẹp hơn cả. Phạm thiên là tối thắng.”

Tôn giả Xá-lợi-phất nói rằng: “Này Đà-nhiên, Đức Thế Tôn là bậc tri kiến, là Như Lai, Vô Sở Trước, Đẳng Chánh Giác, có nói về bốn Phạm trú. Nếu một thiện gia nam tử hay một thiện gia nữ tử nào tu tập bốn Phạm trú ấy, đoạn dục, xả niệm tưởng về dục, khi thân hoại mạng chung sẽ sinh lên cõi Phạm thiên. Những gì là bốn?”

“Này Đà-nhiên, vị thánh đệ tử đã văn có tâm câu hữu với từ, biếu mãn một phương, thành tựu và an trụ. Cũng vậy, với phương thứ hai, thứ ba, thứ tư, cả bốn phương,

thượng và hạ, thấu khắp tất cả. Với tâm câu hữu với từ, không kết, không oán, không sân hận, không não hại, bao la, quảng đại, vô lượng, khéo tu tập, biến mãn khắp tất cả thế gian, thành tựu và an trụ.

“Vị thánh đệ tử đa văn có tâm câu hữu với bi, biến mãn một phương, thành tựu và an trụ. Cũng vậy, với phương thứ hai, thứ ba, thứ tư, cả bốn phương, thượng và hạ, thấu khắp tất cả. Với tâm câu hữu với bi, không kết, không oán, không sân hận, không não hại, bao la, quảng đại, vô lượng, khéo tu tập, biến mãn khắp tất cả thế gian, thành tựu và an trụ.

“Vị thánh đệ tử đa văn có tâm câu hữu với hỷ, biến mãn một phương, thành tựu và an trụ. Cũng vậy, với phương thứ hai, thứ ba, thứ tư, cả bốn phương, thượng và hạ, thấu khắp tất cả. Với tâm câu hữu với hỷ, không kết, không oán, không sân hận, không não hại, bao la, quảng đại, vô lượng, khéo tu tập, biến mãn khắp tất cả thế gian, thành tựu và an trụ.

“Vị thánh đệ tử đa văn có tâm câu hữu với xả, biến mãn một phương, thành tựu và an trụ. Cũng vậy, với phương thứ hai, thứ ba, thứ tư, cả bốn phương, thượng và hạ, thấu khắp tất cả. Với tâm câu hữu với từ, không kết, không oán, không sân hận, không não hại, bao la, quảng đại, vô lượng, khéo tu tập, biến mãn khắp tất cả thế gian, thành tựu và an trụ.

“Này Đà-nhiên, đó là Đức Thế Tôn là bậc tri kiến, là Như Lai, Vô Sở Trước, Đẳng Chánh Giác, có nói về bốn Phạm trú. Nếu một thiện gia nam tử hay một thiện gia nữ tử nào tu tập bốn Phạm trú ấy, đoạn dục, xả niệm tương về dục, khi thân hoại mạng chung sẽ sinh lên cõi Phạm thiên”.

Sau khi giáo hóa cho Đà-nhiên về pháp tái sinh vào cõi Phạm thiên, Tôn giả Xá-lợi-phất từ chỗ ngồi đứng dậy ra đi. Tôn giả Xá-lợi-phất rời khỏi thành Vương Xá, chưa đến Trúc lâm, vườn Ca-lan-đa, đang trên nửa đường ấy, bà-la-môn Đà-nhiên do tu tập bốn Phạm trú, đoạn dục, xả niệm tướng về dục, thân hoại mệnh chung sinh lên cõi Phạm thiên. (...)

XV.3 THẢO LUẬN

Sau đoạn kinh nói về cái chết của Dhānañjāni, bài kinh trong Trung A-hàm và Trung bộ tiếp tục khi Đức Phật biết tin như thế, đã nói với ngài Sāriputta rằng nếu được tiếp tục hướng dẫn, ông Dhānañjāni có khả năng tái sinh về những cõi cao hơn. Hiển nhiên là ngài Sāriputta đã không nhận ra điều này và do đó chỉ hướng dẫn ông ta đến cõi Phạm thiên mà bà-la-môn Dhānañjāni ước muốn cũng như nhiều người bà-la-môn khác. Điều này phản ánh một thái độ cơ bản là tôn trọng các ý muốn và khuynh hướng của bệnh nhân và cố gắng đáp ứng trong khả năng tốt nhất của mình.

Nhận xét của Đức Phật có thể hiểu là Ngài khuyên chúng ta nên cẩn thận, không đánh giá thấp khả năng tâm linh của một người bệnh đang hấp hối. Ngài Sāriputta đã quen biết Dhānañjāni từ lâu và có lẽ vì lý do này ngài đã không nhận thức đầy đủ mức độ tiến bộ nơi tâm ý của người bà-la-môn ấy trong những giây phút cận kề cái chết, có thể có khả năng chứng đạt cao hơn. Mặc dù ngài Sāriputta không tận dụng tối đa cơ hội này, cũng cần nên ghi nhớ rằng nếu không có sự hướng dẫn của ngài, có lẽ bà-la-môn Dhānañjāni sẽ không thể tái sinh vào cõi Phạm thiên cao sang.

Phương cách thực sự để ông ta tái sinh vào cõi ấy là tu tập bốn tâm vô lượng, gọi là bốn Phạm trú. Đó là tâm từ, bi, hỷ, xả đã được trình bày ngắn gọn trong Chương 4. Trong những cuốn sách khác, tôi có giải thích về phương cách thực hành để tỏa rộng bốn tâm Phạm trú này. Ý nghĩa đặc biệt trong nội dung của chương này là điều kiện thiêng liêng của tâm ý đạt đến khi an trú vào bốn tâm vô lượng. Dù tin hay không tin vào sự hiện hữu của các cõi trời, như mô tả trong vũ trụ quan Phật giáo, điều quan trọng là học tập cách thức nuôi dưỡng tâm ý sao cho thiên đường trên trái đất được thể hiện bên trong nội tâm. Những thiên đường trên trái đất như thế hiện hữu khi hành giả vượt qua và bỏ lại các cảm giác dục lạc không tương thích với những cảm thọ như mô tả trong cõi giới Phạm thiên. Sau khi rời bỏ các cảm giác dục lạc, bây giờ hành giả tiến lên thiên đường đơn giản là bằng cách an trú tâm trong bốn trạng thái siêu phàm, vô biên, không giới hạn.

Câu chuyện về bà-la-môn Dhānañjāni cho thấy trên nguyên tắc, tu dưỡng bốn tâm vô lượng như thế là điều khả thi ngay cả khi lâm trọng bệnh và chịu đau đớn cùng cực. Đối mặt với cơn đau của cái chết như thế là một cách tiếp cận mạnh mẽ để tu dưỡng tâm xả ly. Điều đó có kết quả là tâm trí đạt được một mức độ tự do đưa hành giả ít nhất là tạm thời vượt qua sự dính mắc vào các dục lạc và mệnh chung trong trạng thái thực sự thiêng liêng cao quý. Tuy nhiên, hoàn toàn giải thoát khỏi mọi chấp trước đòi hỏi phải có tu tập tuệ quán. Tác động của tuệ quán lúc lâm chung sẽ tiếp tục là đề tài trong các chương tiếp theo.



Phụ đính – Kinh văn liên quan

Kinh Dhānañjāni (Trung bộ, MN 97)

[Thị giả của bà-la-môn Dhānañjāni đến gặp Tôn giả Sāriputta và thưa]:

“Thưa Tôn giả, bà-la-môn Dhānañjāni bị bệnh, khổ đau, bị trọng bệnh, cúi đầu đánh lễ Tôn giả Sāriputta. Lành thay nếu Tôn giả Sāriputta vì lòng từ bi thương xót, đi đến trú xá của bà-la-môn Dhānañjāni.” Tôn giả Sāriputta im lặng nhận lời.

Rồi Tôn giả Sāriputta đáp y, cầm y bát đi đến trú xá của bà-la-môn Dhānañjāni, sau khi đến, liền ngồi trên chỗ đã soạn sẵn. Sau khi ngồi, Tôn giả Sāriputta nói với bà-la-môn Dhānañjāni: “Này Dhānañjāni, ta mong ông có thể kham nhẫn; ta mong ông có thể chịu đựng; ta mong khổ thọ được giảm thiểu, không gia tăng, và sự giảm thiểu được thấy rõ rệt, không gia tăng.”

“Thưa Tôn giả Sāriputta, tôi không thể kham nhẫn, tôi không thể chịu đựng. Sự thống khổ của tôi gia tăng, không có giảm thiểu, và sự gia tăng được thấy rõ rệt, không giảm thiểu. Ví như một lực sĩ chém đầu một người khác với thanh kiếm sắc bén; cũng vậy, những ngọn gió kinh khủng thổi lên đau nhói trong đầu tôi. Thưa Tôn giả Sāriputta, tôi không thể kham nhẫn, tôi không thể chịu đựng. Sự thống khổ của tôi gia tăng, không có giảm thiểu, và sự gia tăng được thấy rõ rệt, không giảm thiểu.

“Ví như một lực sĩ lấy sợi dây nịt bằng da cứng quấn tròn quanh đầu rồi siết chặt; cũng vậy, tôi cảm thấy đau đầu kinh khủng. Thưa Tôn giả Sāriputta, tôi không thể kham nhẫn, tôi không thể chịu đựng. Sự thống khổ của tôi

gia tăng, không có giảm thiểu, và sự gia tăng được thấy rõ rệt, không giảm thiểu.

“Vi như người đồ tể thiện xảo hay đệ tử của người đồ tể cắt ngang bụng con bò với con dao cắt sắc bén; cũng vậy, một ngọn gió kinh khủng cắt ngang bụng của tôi. Thưa Tôn giả Sāriputta, tôi không thể kham nhẫn, tôi không thể chịu đựng. Sự thống khổ của tôi gia tăng, không có giảm thiểu, và sự gia tăng được thấy rõ rệt, không giảm thiểu.

“Vi như hai lực sĩ, sau khi nắm cánh tay của một người yếu hơn, nướng người ấy, đốt người ấy trên một hố than hồng; cũng vậy, một sức nóng kinh khủng khởi lên trong thân tôi. Thưa Tôn giả Sāriputta, tôi không thể kham nhẫn, tôi không thể chịu đựng. Sự thống khổ của tôi gia tăng, không có giảm thiểu, và sự gia tăng được thấy rõ rệt, không giảm thiểu.”

“Này Dhānañjāni, địa ngục hay cõi thú, chỗ nào tốt hơn?” – “Thưa Tôn giả Sāriputta, cõi thú tốt hơn địa ngục.”

“Này Dhānañjāni, cõi thú hay cảnh giới naga quý, chỗ nào tốt hơn?” – “Thưa Tôn giả Sāriputta, cảnh naga quý tốt hơn cõi thú.”

“Này Dhānañjāni, cảnh giới naga quý hay cõi người, chỗ nào tốt hơn?” – “Thưa Tôn giả Sāriputta, cõi người tốt hơn cảnh giới naga quý.”

“Này Dhānañjāni, cõi người hay Tứ thiên vương thiên, chỗ nào tốt hơn?” – “Thưa Tôn giả Sāriputta, Tứ thiên vương thiên tốt hơn cõi người.”

“Này Dhānañjāni, Tứ thiên vương thiên hay Tam thập tam thiên, chỗ nào tốt hơn?” – “Thưa Tôn giả Sāriputta, Tam thập tam thiên tốt hơn Tứ thiên vương thiên.”

“Này Dhānañjāni, Tam thập tam thiên hay Dạ-ma thiên, chỗ nào tốt hơn?” – “Thưa Tôn giả Sāriputta, Dạ-ma thiên tốt hơn Tam thập tam thiên.”

“Này Dhānañjāni, Dạ-ma thiên hay Đâu-suất-đà thiên, chỗ nào tốt hơn?” – “Thưa Tôn giả Sāriputta, Đâu-suất-đà thiên tốt hơn Dạ-ma thiên.”

“Này Dhānañjāni, Đâu-suất-đà thiên hay Hóa lạc thiên, chỗ nào tốt hơn?” – “Thưa Tôn giả Sāriputta, Hóa lạc thiên tốt hơn Đâu-suất-đà thiên.”

“Này Dhānañjāni, Hóa lạc thiên hay Tha hóa tự tại thiên, chỗ nào tốt hơn?” – “Thưa Tôn giả Sāriputta, Tha hóa tự tại thiên tốt hơn Hóa lạc thiên.”

“Này Dhānañjāni, Tha hóa tự tại thiên hay Phạm thiên giới, chỗ nào tốt hơn?” – “Thưa Tôn giả Sāriputta, Tôn giả đã từng nói ‘Phạm thiên giới.’ Tôn giả Sāriputta đã từng nói: ‘Phạm thiên giới.’”

Rồi Tôn giả Sāriputta suy nghĩ: “Các vị bà-la-môn này rất ái luyến cõi giới Phạm thiên. Vậy ta sẽ thuyết giảng cho bà-la-môn Dhānañjāni về con đường đưa đến cộng trú với Phạm thiên.” Rồi Tôn giả nói: “Này Dhānañjāni, ta sẽ thuyết giảng cho ông về con đường đưa đến cộng trú với Phạm thiên. Hãy nghe khéo tác ý, ta sẽ giảng.”

“Thưa vâng,” bà-la-môn Dhānañjāni trả lời.

Tôn giả Sāriputta thuyết như sau:

“Này Dhānañjāni, thế nào là con đường đưa đến cộng trú với Phạm thiên? Ở đây, vị tỳ-khưu an trú, biến mãn một phương với tâm câu hữu với từ, cũng vậy phương thứ

hai, cũng vậy phương thứ ba, cũng vậy phương thứ tư. Như vậy cùng khắp thế giới, trên, dưới, bề ngang, hết thảy phương xứ, cùng khắp vô biên giới. Vị ấy an trú biến mãn với tâm câu hữu với từ, quảng đại, vô biên, không hận, không sân. Nay Dhānañjāni, như vậy là con đường đưa đến cộng trú với Phạm thiên.

“Lại nữa, vị tỳ-khưu an trú, biến mãn một phương với tâm câu hữu với bi, cũng vậy phương thứ hai, cũng vậy phương thứ ba, cũng vậy phương thứ tư. Như vậy cùng khắp thế giới, trên, dưới, bề ngang, hết thảy phương xứ, cùng khắp vô biên giới. Vị ấy an trú biến mãn với tâm câu hữu với bi, quảng đại, vô biên, không hận, không sân. Nay Dhānañjāni, như vậy là con đường đưa đến cộng trú với Phạm thiên.

“Lại nữa, vị tỳ-khưu an trú, biến mãn một phương với tâm câu hữu với hỷ, cũng vậy phương thứ hai, cũng vậy phương thứ ba, cũng vậy phương thứ tư. Như vậy cùng khắp thế giới, trên, dưới, bề ngang, hết thảy phương xứ, cùng khắp vô biên giới. Vị ấy an trú biến mãn với tâm câu hữu với hỷ, quảng đại, vô biên, không hận, không sân. Nay Dhānañjāni, như vậy là con đường đưa đến cộng trú với Phạm thiên.

“Lại nữa, vị tỳ-khưu an trú, biến mãn một phương với tâm câu hữu với xả, cũng vậy phương thứ hai, cũng vậy phương thứ ba, cũng vậy phương thứ tư. Như vậy cùng khắp thế giới, trên, dưới, bề ngang, hết thảy phương xứ, cùng khắp vô biên giới. Vị ấy an trú biến mãn với tâm câu hữu với xả, quảng đại, vô biên, không hận, không sân. Nay Dhānañjāni, như vậy là con đường đưa đến cộng trú với Phạm thiên.”

Rồi Tôn giả Sāriputta, dù có những cõi giới cao hơn cần phải chứng, sau khi an trú bà-la-môn vào cõi Phạm thiên, từ chỗ ngồi đứng dậy ra đi. Bà-la-môn Dhānañjāni, sau khi Tôn giả Sāriputta ra đi không bao lâu, liền mệnh chung và được sinh lên cõi giới Phạm thiên. (...)



CHƯƠNG XVI

HƯỚNG DẪN TRÊN GIƯỜNG CHẾT

XVI.1 GIỚI THIỆU

Bài kinh trong chương này một lần nữa trình bày các lời giảng dạy từ bi của Trưởng lão Sāriputta. Ngoài ra, trong chương còn có hai nhân vật đã được đề cập trong Chương 9 là gia chủ Anāthapiṇḍika lâm trọng bệnh gần lâm chung và Trưởng lão Ānanda quan tâm đến thăm, cho thấy có một mối quan hệ chặt chẽ giữa bệnh tật và cái chết. Trong Chương 9, ông Anāthapiṇḍika hồi phục, khỏi bệnh sau khi nghe thuyết giảng, nhưng trong chương này, ông đang ở gần giờ phút cuối cùng của cuộc đời. Để thích hợp cho một tình huống như vậy, ngài Sāriputta đã thuyết giảng cho ông ấy một giáo lý xuyên thấu về tuệ giác.

Bài kinh Giáo giới Cấp Cô Độc trong Trung bộ (Anāthapiṇḍikovāda sutta, MN 143) có điểm chung với bài kinh tương đương trong Tạp A-hàm (SĀ 1032) và Tăng nhất A-hàm (EĀ 51.8) là ở cuối câu chuyện sau khi được nghe ngài Sāriputta thuyết giảng giáo lý về tuệ giác, gia chủ Anāthapiṇḍika rơi nước mắt bởi vì trước đó, ông ấy đã không nhận được những hướng dẫn sâu sắc như thế. Trong những tham luận khác, tôi đã xem xét chi tiết về lời tuyên bố này, dựa trên một bản dịch của bài kinh tương đương trong Tạp A-hàm. Mặc dù lời tuyên bố như thế có thể mang lại một ấn tượng rằng giáo lý về tuệ giác đã được giữ lại, không thuyết giảng cho hàng cư sĩ, nhưng khi kiểm

tra chặt chẽ qua các đoạn kinh có liên quan, cho thấy đoạn văn của bài kinh trong chương này có thể được hiểu rõ ràng hơn khi chúng ta biết rõ về nhân cách của ông Anāthapiṇḍika từ các bài kinh khác.

Như đã đề cập trong Chương 9, gia chủ Anāthapiṇḍika đắc quả Dự lưu trong cuộc gặp gỡ đầu tiên với Đức Phật và vì thế, trong quan điểm của Phật giáo Sơ kỳ, ông không còn bị thối chuyển trên con đường tu tập. Tuy nhiên, các bài kinh khác cho một ấn tượng rằng ông ít quan tâm đến các lời giảng dạy về tuệ giác và về hành thiền. Ông ấy rõ ràng là thỏa mãn đóng vai trò của một nhà tài trợ, một vị thí chủ, như phản ánh trong tên gọi là Anāthapiṇḍika – Cấp Cô Độc, người cấp dưỡng những kẻ cô thế, nghèo túng, và ông đã có được tên gọi này thậm chí trước khi trở thành một Phật tử.

Một bài kinh khác trong Tăng chi bộ (AN 5.176) và bài kinh tương đương trong Tạp A-hàm (SĀ 482) có ghi lại câu chuyện Đức Phật khuyến nhủ ông Anāthapiṇḍika rằng, ngoài việc hỗ trợ cúng dường các tu sĩ, ông cũng nên phát triển thiền lạc. Điều này cho thấy hành thiền có vẻ không phải là khuynh hướng tự nhiên của ông ấy. Ở những bài kinh khác trong Tăng chi bộ (AN 9.20), Trung A-hàm (MĀ 155) và Tăng nhất A-hàm (EĀ 27.3), Đức Phật khuyên ông Anāthapiṇḍika nên tu tập phát triển tuệ giác để được nhiều kết quả, hơn là chỉ biết cúng dường thức ăn và chỗ ở đến Đức Phật và chư Tăng. Điều này cho thấy Đức Phật đã cố gắng dạy cho ông Anāthapiṇḍika biết rằng ông không nên thỏa mãn với việc bố thí cúng dường, mà nên phát triển tuệ giác.

Những đoạn kinh như thế cho thấy trường hợp của ông Anāthapiṇḍika không phản ánh bất kỳ một sự thiên vị nào

trong việc truyền giảng giáo lý giải thoát. Thật vậy, bài kinh giảng cho ông Mānadinna, được dịch trong Chương 8, đã cho thấy rõ ràng các đệ tử cư sĩ phải nhận được những lời giảng dạy về tuệ giác, nếu không, ông ấy khó có thể đắc được quả vị Dự lưu. Điều tương tự thậm chí còn rõ ràng hơn trong trường hợp của vị đệ tử cư sĩ Citta, được trình bày trong Chương 22, đã được Đức Phật khen ngợi là vị đệ tử cư sĩ xuất sắc về thuyết giảng giáo pháp. Tuy nhiên, câu chuyện trong bài kinh ở chương này có ngụ ý rằng việc thuyết giảng về tuệ giác không áp đặt lên những ai chưa sẵn sàng tiếp nhận. Ở đây, trong giờ phút lâm chung, gia chủ Anāthapiṇḍika rõ ràng là trở nên dễ tiếp thu những giáo lý như thế hơn những lúc trước.

Dưới đây tôi dịch phần đầu của bài kinh trong Tăng nhất A-hàm (EĀ 51.8) về câu chuyện khi ông Anāthapiṇḍika qua đời, cũng có ghi lại trong kinh Giáo giới Cấp Cô Độc của Trung bộ (MN 143) và một bài kinh trong Tạp A-hàm (SĀ 1032).

XVI.2 KINH VĂN

Kinh số 8, Phẩm Phi thường (Tăng nhất A-hàm, EĀ 51.8)

Trích đoạn:

(...) Tôi nghe như vậy. Một thời, Phật trú tại nước Xá-vệ, trong vườn Cấp Cô Độc, rừng cây Kỳ-đà. Bấy giờ gia chủ Cấp Cô Độc thân mang trọng bệnh.

Ngài Xá-lợi-phất, với thiên nhãn thanh tịnh không bợn nhơ, thấy gia chủ Cấp Cô Độc thân mang trọng bệnh, bèn nói với ngài A-nan: “Thầy cùng tôi đi đến thăm gia chủ

Cấp Cô Độc.” Ngài A-nan đáp: “Vâng. Thầy biết bây giờ là đúng thời.”

Bấy giờ, đúng thời ngài Xá-lợi-phất và ngài A-nan khoác y ôm bát vào thành Xá-vệ khát thực; lần hồi đi đến nhà gia chủ. Đến nơi, các ngài ngồi xuống. Sau khi ngồi, ngài Xá-lợi-phất đang ở trên chỗ ngồi, nói với gia chủ Cấp Cô Độc:

“Bệnh của ông hôm nay tăng hay giảm? Có cảm thấy đau đớn giảm dần, không tăng thêm?”

Gia chủ đáp: “Bệnh của con trở nên trầm trọng, có rất ít hy vọng. Con chỉ cảm thấy tăng thêm, không giảm bớt.”

Ngài Xá-lợi-phất nói: “Này gia chủ, bây giờ ông hãy nhớ tưởng đến Phật, rằng Như Lai là bậc A-la-hán, Chánh Đẳng Giác, Minh Hạnh Túc, Thiện Thệ, Thế Gian Giải, Vô Thượng Sĩ Điều Ngự Trượng Phu, Thiên Nhân Sư, Phật, Thế Tôn.

“Ông cũng hãy nhớ tưởng đến Pháp, rằng Pháp của Như Lai rất thâm sâu, đáng tôn đáng quý, không gì sánh bằng, là điều mà Hiền Thánh tu hành.

“Ông cũng hãy nhớ tưởng đến Tăng, rằng Thánh chúng của Như Lai hòa thuận trên dưới, không tranh tụng, thành tựu pháp tùy pháp. Thánh chúng ấy thành tựu giới, thành tựu tam-muội, thành tựu trí tuệ, thành tựu giải thoát, thành tựu tri kiến về giải thoát. Tăng ấy gồm bốn đôi tám hạng. Đó gọi là Thánh chúng của Như Lai đáng tôn đáng quý, là ruộng phước vô thượng của thế gian.

“Này gia chủ, nếu ai tu hành niệm Phật, niệm Pháp, niệm Tăng như thế, sẽ được phước đức ấy không thể tính kể, sẽ được nếm vị cam lồ bất tử của diệt tận.

“Nếu thiện nam tử, thiện nữ nhân nào nghĩ nhớ đến ba ngôi báu Phật, Pháp, và Thánh chúng như thế thì sẽ không bao giờ đọa vào ba đường ác. Thiện nam tử, thiện nữ nhân nào tu niệm ba ngôi báu ấy chắc chắn sẽ đi đến cõi lành, được sinh vào cõi trời, cõi người.

“Này gia chủ, đừng chấp thủ vào sắc và cũng đừng chấp thủ vào thức do duyên sắc, đừng chấp thủ vào âm thanh và cũng đừng chấp thủ vào thức do duyên âm thanh, đừng chấp thủ vào mùi hương và cũng đừng chấp thủ vào thức do duyên mùi hương, đừng chấp thủ vào vị nếm và cũng đừng chấp thủ vào thức do duyên vị nếm, đừng chấp thủ vào vật xúc chạm và cũng đừng chấp thủ vào thức do duyên vật xúc chạm, đừng chấp thủ vào các ý tưởng và cũng đừng chấp thủ vào thức do duyên các ý tưởng.

“Đừng chấp thủ vào đời này hay đời sau và cũng đừng chấp thủ vào thức do duyên đời này hay đời sau. Đừng chấp thủ vào ái và cũng đừng chấp thủ vào thức do duyên ái. Vì sao thế? Do duyên ái mà có thủ, duyên thủ mà có hữu, duyên hữu mà có sinh, duyên sinh mà có chết, sầu ưu khổ não không thể tính kể.” (...)

XVI.3 THẢO LUẬN

Các hướng dẫn trong bài kinh của Tăng nhất A-hàm đề cập tiếp theo về năm thủ uẩn và sau đó áp dụng lý duyên sinh cho mỗi căn trong sáu căn, một giải trình mà không thấy đề cập trong các phiên bản khác. Các phiên bản khác cũng không bắt đầu các hướng dẫn của ngài Sāriputta về quán niệm Phật, Pháp, Tăng như trong bản kinh của Tăng nhất A-hàm.

Mô tả về các quán niệm trên trong phiên bản này của Tăng nhất A-hàm cung cấp thêm thông tin chi tiết về các đối tượng của ba chi phần đầu tiên của quả vị Dự Lưu được đề cập trong Chương 9 về Tam Bảo. Đầu tiên là Đức Phật, được mô tả với một loạt các danh hiệu tiêu chuẩn về phẩm chất của một bậc giác ngộ và giảng dạy như một vị thầy đầy lòng từ bi. Trong trường hợp của Pháp, phẩm chất sâu sắc và truyền cảm hứng tôn quý của Pháp là những gì chư thánh nhân tu tập. Những điều này tạo nên cộng đồng Thánh nhân (Thánh chúng), những vị đã thành tựu năm phẩm chất cao quý của giới đức, thiền định, trí tuệ, giải thoát, và tri kiến về giải thoát (tương ứng với năm uẩn giải thoát được đề cập trong Chương 14). Đáng chú ý ở đây là việc đề cập đến “bốn đôi tám hạng người” để mô tả Thánh chúng, một mô tả tìm thấy tương tự trong các bài kinh nguyên thủy khác. Tám hạng người tạo nên bốn đôi là những vị đang trên đường (đạo) đến một trong bốn cấp độ giác ngộ và những vị đạt đến một trong bốn cấp độ đó (quả) – đó là Dự lưu, Nhất lai, Bất lai và A-la-hán.

Chuyển sang các hướng dẫn về tuệ giác sâu sắc được tìm thấy tương tự trong cả ba phiên bản, giáo lý mà ngài Sāriputta thuyết giảng tập trung vào sự cần thiết để tránh bám chấp vào bất kỳ khía cạnh nào của kinh nghiệm qua sáu căn: mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý. Đây chính xác là những gì cần phải thực hiện tại thời điểm cận kề cái chết: buông bỏ bất kỳ sự chấp thủ nào. Đây có lẽ là điểm nổi bật nhất xuất hiện từ bài kinh này và sẽ là một chủ đề được lặp lại nhiều lần trong các chương tiếp theo của cuốn sách. Trong câu chuyện ở đây, cả ba phiên bản xác nhận rằng lời hướng dẫn này đã được đưa ra tại thời điểm lúc gần

lâm chung, và gia chủ Anāthapiṇḍika qua đời không bao lâu sau khi nhận được lời dạy thâm sâu của ngài Sāriputta.

Bên cạnh việc minh giải tầm quan trọng của sự không chấp thủ tại thời điểm kề cận cái chết, một điểm cụ thể hơn được đề cập trong bài kinh, nếu chúng ta ghi nhớ các thông tin về ông Anāthapiṇḍika trong các bài kinh khác, là một người chỉ có thể có khả năng khai mở tuệ giác thâm sâu vào lúc cận tử. Cùng với bài kinh sẽ được thảo luận trong chương cuối, điều này gợi ý sự cần thiết cho những người có mặt chung quanh bệnh nhân lúc cận tử phải cảnh giác về thái độ tinh thần của bệnh nhân, phải lưu ý đến các dấu hiệu tâm ý bệnh nhân sẵn sàng mở rộng. Chính xác là khi cái chết đến gần kề thì bệnh nhân cuối cùng rồi có thể tập trung sự can đảm để đối mặt với những gì họ đã cố gắng tránh bằng mọi giá.



Phụ đính – Kinh văn liên quan

1) Kinh Giáo giới Cấp Cô Độc (Trung Bộ, MN 143)

Trích đoạn:

[Tôn giả Sāriputta và Tôn giả Ānanda đến thăm ông Anāthapiṇḍika đang lâm trọng bệnh. Ngài Sāriputta thăm hỏi và có lời khuyên như ông.]

(...) “Do vậy, gia chủ hãy học tập như sau: ‘Tôi sẽ không chấp thủ mắt, và tôi sẽ không có thức y cứ vào mắt. Tôi sẽ không chấp thủ tai ... không chấp thủ mũi ... không chấp thủ lưỡi ... không chấp thủ thân ... Tôi sẽ không chấp thủ ý, và tôi sẽ không có thức y cứ vào ý.’ Hãy học tập như vậy.

“Gia chủ hãy học tập như sau: ‘Tôi sẽ không chấp thủ sắc, và tôi sẽ không có thức y cứ vào sắc. Tôi sẽ không chấp thủ thanh ... không chấp thủ hương ... không chấp thủ vị ... không chấp thủ xúc ... Tôi sẽ không chấp thủ pháp, và tôi sẽ không có thức y cứ vào pháp.’ Hãy học tập như vậy.

“Gia chủ hãy học tập như sau: ‘Tôi sẽ không chấp thủ nhãn thức, và tôi sẽ không có thức y cứ vào nhãn thức. Tôi sẽ không chấp thủ nhĩ thức ... không chấp thủ tỷ thức ... không chấp thủ thiệt thức ... không chấp thủ thân thức ... Tôi sẽ không chấp thủ ý thức, và tôi sẽ không có thức y cứ vào ý thức.’ Hãy học tập như vậy.

“Gia chủ hãy học tập như sau: ‘Tôi sẽ không chấp thủ nhãn xúc, và tôi sẽ không có thức y cứ vào nhãn xúc. Tôi sẽ không chấp thủ nhĩ xúc ... không chấp thủ tỷ xúc ... không chấp thủ thiệt xúc ... không chấp thủ thân xúc ... Tôi sẽ không chấp thủ ý xúc, và tôi sẽ không có thức y cứ vào ý xúc.’ Hãy học tập như vậy.

“Gia chủ hãy học tập như sau: ‘Tôi sẽ không chấp thủ thọ do nhãn xúc sinh khởi, và tôi sẽ không có thức y cứ vào thọ do nhãn xúc sinh khởi. Tôi sẽ không chấp thủ thọ do nhĩ xúc sinh khởi ... không chấp thủ thọ do tỷ xúc sinh khởi ... không chấp thủ thọ do thiệt xúc sinh khởi ... không chấp thủ thọ do thân xúc sinh khởi ... Tôi sẽ không chấp thủ thọ do ý xúc sinh khởi và tôi sẽ không có thức y cứ vào thọ do ý xúc sinh khởi.’ Hãy học tập như vậy.

“Gia chủ hãy học tập như sau: ‘Tôi sẽ không chấp thủ địa giới, và tôi sẽ không có thức y cứ vào địa giới. Tôi sẽ không chấp thủ thủy giới ... không chấp thủ hỏa giới ... không chấp thủ phong giới ... không chấp thủ hư không giới ... Tôi sẽ không chấp thủ thức giới, và tôi sẽ không có thức y cứ vào thức giới.’ Hãy học tập như vậy.

“Gia chủ hãy học tập như sau: ‘Tôi sẽ không chấp thủ sắc, và tôi sẽ không có thức y cứ vào sắc. Tôi sẽ không chấp thủ thọ ... không chấp thủ tưởng ... không chấp thủ hành ... Tôi sẽ không chấp thủ thức và tôi sẽ không có thức y cứ vào thức giới.’ Hãy học tập như vậy.

“Gia chủ hãy học tập như sau: ‘Tôi sẽ không chấp thủ hư không vô biên xứ, và tôi sẽ không có thức y cứ vào hư không vô biên xứ. Tôi sẽ không chấp thủ thức vô biên xứ ... không chấp thủ vô sở hữu xứ ... Tôi sẽ không chấp thủ phi tưởng phi phi tưởng xứ, và tôi sẽ không có thức y cứ vào phi tưởng phi phi tưởng xứ.’ Hãy học tập như vậy.

“Gia chủ hãy học tập như sau: ‘Tôi sẽ không chấp thủ vào thế giới ở đây và tôi sẽ không có thức y cứ vào thế giới ở đây. Tôi sẽ không chấp thủ thế giới khác, và tôi sẽ không có thức y cứ vào thế giới khác.’ Hãy học tập như vậy.

“Gia chủ hãy học tập như sau: ‘Tôi sẽ không chấp thủ những gì được thấy, được nghe, được cảm nhận, được nhận biết, được tầm cầu, được khảo sát với ý, và tôi sẽ không có thức y cứ vào các pháp ấy.’ Hãy học tập như vậy.”(...)

2) Cấp Cô Độc (Tập A-hàm, S0256 1032)

(...) Tôn giả Xá-lợi-phất bảo trưởng giả Cấp Cô Độc (đang lâm trọng bệnh):

“Gia chủ nên học tập như vậy: Không nhiễm đắm mắt, không nương nhãn giới sinh thức tham dục; không nhiễm đắm tai ... mũi ... lưỡi ... thân ...; không nhiễm đắm ý, không nương ý giới sinh thức tham dục.

“Không nhiễm đắm sắc, không nương sắc giới sinh thức tham dục; không nhiễm đắm thanh ... hương ... vị

... xúc ...; không nhiễm đấm pháp, không nương pháp giới sinh thức tham dục.

“Không nhiễm đấm địa giới, không nương địa giới sinh thức tham dục; không nhiễm đấm thủy giới ... hòa giới ... phong giới ... hư không giới ...; không nhiễm đấm thức giới, không nương thức giới sinh thức tham dục.

“Không nhiễm đấm sắc uẩn, không nương sắc uẩn sinh thức tham dục; không nhiễm đấm thọ ... tưởng ... hành ...; không nhiễm đấm thức uẩn, không nương thức uẩn sinh thức tham dục.” (...)



CHƯƠNG XVII

KHÔNG CHẤP THỦ VÀ BỆNH Ở GIAI ĐOẠN CUỐI ĐỜI

XVII.1 GIỚI THIỆU

Chương này đề cập đến một đệ tử cư sĩ khác, nhận được các lời giảng dạy trong giờ phút cận kề với cái chết. Trong trường hợp này, khi nghe tin về tình trạng bệnh tật của người đệ tử ấy, Đức Phật vì lòng từ bi đến thăm và có những lời giáo huấn. Câu chuyện này được ghi trong Tạp A-hàm (SÁ 1034) và Tương ưng bộ (SN 55.3) với hai nhân vật chính. Đó là gia chủ Dighāvu đang lâm trọng bệnh và cha của anh ta là gia chủ Jotika.

Những lời giảng dạy của Đức Phật cho Dighāvu kết hợp bốn chi của quả vị Dự lưu với các hướng dẫn phát triển tuệ giác, đặc biệt là về sáu pháp quán tưởng. Bên cạnh những chỉ dẫn sâu sắc được Đức Phật ban cho trong dịp này, bài kinh cũng bao gồm vấn đề quan hệ gia đình tại thời điểm cận kề cái chết. Ở đây, gia chủ Jotika bày tỏ một thái độ đúng đắn khi đối mặt với thực tế là con trai mình bị bệnh ở giai đoạn cuối và sắp qua đời.

XVII.2 KINH VĂN

Trường Thọ (Tập A-hàm, SÁ 1034)

Tôi nghe như vậy. Một thời Đức Phật ở trong vườn Trúc (Veluvana), khu Ca-lan-đà (Kalandakā) tại thành Vương Xá (Rājagaha). Bấy giờ có đồng tử Trường Thọ (Dighāvu) là con trai của gia chủ Thọ Đề (Jotika) thân mắc bệnh nặng.

Bấy giờ Thế Tôn nghe tin đồng tử Trường Thọ thân mắc bệnh nặng, sáng sớm đắp y ôm bát vào thành Vương Xá khát thực. Rồi đi đến nhà đồng tử Trường Thọ. Đồng tử Trường Thọ từ xa thấy Thế Tôn, vịn giường muốn ngồi dậy.

Thấy thế, Thế Tôn nói: “Này đồng tử, không nên ngồi dậy, bệnh khổ sẽ gia tăng.” Thế Tôn ngồi xuống rồi hỏi: “Bệnh của con có chịu đựng được không? Bệnh giảm dần hay tăng thêm?”

Đồng tử Trường Thọ bạch Phật: ““Bệnh của con không thuyên giảm và thân con không được an ổn; các thứ khổ bức bách càng tăng thêm, không giảm bớt. Giống như người có nhiều sức mạnh bắt lấy người gầy yếu đuối, dùng dây trói chặt vào đầu rồi dùng hai tay siết chặt làm cho đau đớn vô cùng. Hiện tại sự đau đớn của con còn hơn thế nữa.

“Giống như tên đồ tể dùng dao bén mổ bụng bò lấy nội tạng nó ra. Làm sao con bò ấy chịu đựng được sự đau đớn ở bụng? Hiện tại bụng của con còn đau đớn hơn thế nữa.

“Giống như hai lực sĩ bắt một người yếu đuối treo lên trên lửa rồi đốt hai chân. Hiện tại hai chân của con còn nóng hơn thế nữa. Bệnh khổ của con chỉ gia tăng, không giảm bớt.”

Thế Tôn nói: “Này đồng tử Trường Thọ, con nên học tập như vậy: ‘Tôi có lòng tin thanh tịnh bất hoại đối với Phật. Tôi có lòng tin thanh tịnh bất hoại đối với Pháp. Tôi có lòng tin thanh tịnh bất hoại đối với Tăng. Tôi đã thành tựu Thánh giới.’ Nên học tập như vậy.”

Đồng tử bạch Phật: “Bạch Thế Tôn, như Thế Tôn đã dạy về bốn bất hoại tịnh tín. Con luôn luôn có lòng tin thanh tịnh bất hoại đối với Phật. Con luôn luôn có lòng tin thanh tịnh bất hoại đối với Pháp. Con luôn luôn có lòng tin thanh tịnh bất hoại đối với Tăng. Con luôn luôn thành tựu Thánh giới.”

Phật bảo đồng tử: “Dựa vào bốn bất hoại tịnh tín, con nên tiếp tục tu tập sáu minh phân tướng. Những gì là sáu? Quán tướng vô thường trong tất cả các hành, quán tướng khổ trong những gì là vô thường, quán tướng vô ngã trong những gì là khổ, quán tướng về thực [*], quán tướng tất cả thế gian không gì đáng vui, và quán tướng về sự chết.”

Đồng tử bạch Phật: “Bạch Thế Tôn, bây giờ con có sáu minh phân tướng, tu tập dựa vào bốn bất hoại tịnh tín như Ngài đã dạy. Nhưng con vẫn có ý nghĩ: ‘Sau khi mình chết, không biết cha của mình là gia chủ Thọ Đề sẽ thế nào?’”

Bấy giờ gia chủ Thọ Đề nói với đồng tử Trường Thọ: “Bây giờ con đừng nghĩ đến chuyện đó. Hãy tập trung chăm chú nghe Thế Tôn nói Pháp và ghi nhớ, như thế mới có thể được phước báu, an vui, lợi ích lâu dài.”

Đồng tử Trường Thọ nói: “Con quán tướng vô thường trong tất cả các hành, quán tướng khổ trong những gì là vô thường, quán tướng vô ngã trong những gì là khổ, quán tướng về thực, quán tướng tất cả thế gian không gì

đáng vui, và quán tưởng về sự chết. Lúc nào con cũng giữ các điều đó trước mặt.”

Phật bảo đồng tử: “Hôm nay con đã tự ký thuyết quả Nhất lai.”

Đồng tử Trường Thọ bạch Phật: “Bạch Thế Tôn, xin thỉnh Ngài thọ thực tại nhà con.” Rồi Thế Tôn im lặng nhận lời.

Gia đình của đồng tử Trường Thọ liền cho sửa soạn đồ ăn thức uống tinh khiết, ngon lành, cung kính cúng dường. Sau khi thọ thực xong, Thế Tôn thuyết pháp thêm cho đồng tử Trường Thọ, chỉ dạy, soi sáng, làm cho an vui, rồi từ chỗ ngồi đứng dậy ra về.

Ghi chú:

[*] Bốn loại thức ăn, tứ thực (*āhārā*), theo Tỳ-khưu Giác Giới, *Kho tàng Pháp học* (2005):

1) Đoàn thực (*kabalīṅkārahāra*) là vật thực thô tế mà chúng sanh ăn uống nhai nếm như cơm cháo v.v... để nuôi dưỡng thân sắc pháp. Khi liễu tri đoàn thực cũng sẽ liễu tri tham phát sinh từ ngũ dục.

2) Xúc thực (*phassāhāra*) là xúc tâm sở, sự hội tụ của căn-cảnh- thức sẽ làm duyên cho thọ sinh khởi. Khi liễu tri xúc thực cũng sẽ liễu tri tam thọ.

3) Tư niệm thực (*manosañcetanāhāra*) là tư tâm sở, sự cố ý hành động tạo ra thân nghiệp, khẩu nghiệp và ý nghiệp, sẽ làm nhân cho quả tái tục trong các hữu. Khi đạt tri được tư niệm thực cũng sẽ đạt tri ba ái.

4) Thức thực (*viññāṇāhāra*) là thức uẩn hay tâm thức, pháp làm duyên trợ danh sắc. Khi đạt tri được thức thực cũng sẽ đạt tri danh sắc.

Đoàn thực là sắc vật thực, còn xúc thực, tư niệm thực và thức thực là danh vật thực. Gọi là vật thực vì các pháp ấy nâng đỡ nuôi dưỡng danh pháp và sắc pháp, làm cho sự sống được phát triển. – (SN 12.63, SĀ 373)

XVII.3 THẢO LUẬN

Trong khi bài kinh của Tạp A-hàm chấm dứt khi Đức Phật rời khỏi nhà của Dighāvu, bài kinh tương đương trong Tương ưng bộ thuật lại những gì đã xảy ra sau Đức Phật ra về. Bản kinh đó ghi như sau:

Không bao lâu sau khi Thế Tôn ra đi, cư sĩ Dighāvu liền mệnh chung. Rồi một số tỳ-khưu đi đến Thế Tôn. Sau khi đến, đánh lễ Thế Tôn, ngồi xuống một bên, rồi bạch Thế Tôn: “Bạch Thế Tôn, người cư sĩ tên là Dighāvu sau khi được nghe Thế Tôn giáo giới một cách tóm tắt, đã mệnh chung. Vị cư sĩ ấy tái sinh về nơi nào?”

“Này các tỳ-khưu, cư sĩ Dighāvu là người hiền trí. Cư sĩ Dighāvu đã tu tập đúng theo Pháp, không hành sai Pháp khiến Ta phải phiền lòng. Sau khi đoạn diệt năm hạ phần kiết sử, cư sĩ Dighāvu được hóa sinh, sẽ đắc Niết-bàn tại đấy, không trở lại thế giới này nữa.”

Như thế, trong phiên bản Pāli, các lời dạy sâu sắc của Đức Phật đã giúp cư sĩ Dighāvu đang lâm trọng bệnh có thể buông bỏ mọi lo âu về cha của mình và từ đó, cư sĩ đắc quả vị Bất lai. Bên cạnh kết luận khác nhau, sự khác biệt khác giữa hai phiên bản liên quan đến sáu pháp quán tưởng mà Đức Phật đã dạy cho Dighāvu. Bản kinh trong Tương ưng bộ có ba pháp quán tưởng cuối khác với bản Tạp A-hàm là:

- quán tưởng về từ bỏ,

- quán tưởng về ly tham,
- quán tưởng về đoạn diệt.

Các pháp quán tưởng này, trong cùng một trình tự, tương tự như các pháp quán tưởng trong chương trình hành thiền được phác họa trong bài kinh Girimānanda (AN 10.60), đã được giới thiệu trong Chương 12 và sẽ được thảo luận thêm trong phần kết luận.

Ba pháp quán tưởng đầu tiên, chung cho hai phiên bản của bài kinh, tương ứng với ba đặc tướng của đời sống, giáo lý căn bản để phát triển tuệ giác trong tư tưởng Phật giáo Sơ kỳ. Ba pháp quán tưởng ấy là:

- quán tưởng về vô thường trong tất cả các hành,
- quán tưởng về khổ (*dukkha*) trong những gì là vô thường,
- quán tưởng về vô ngã trong những gì là khổ.

Ba quán tưởng này phản ánh một mô hình cơ bản trong tu tập tuệ giải thoát. Nền tảng được đặt ra là có sự nhận thức rõ ràng và liên tục về sự kiện thực tế là tất cả các hành (*saṅkhāra*, pháp hữu vi, có điều kiện) có bản chất thay đổi, không ngoại lệ. Tiếp đến là cái nhìn sâu sắc rằng những gì là vô thường không thể mang lại sự hài lòng lâu dài, vì thế là khổ (*dukkha*). Cái gì không thỏa lòng và luôn luôn có tính chất thay đổi thì không thể xem như là “tự ngã”, bởi vì theo định nghĩa, “ngã” phải là cái gì thường tồn, không thay đổi (theo quan niệm về ngã trong tư tưởng Ấn Độ cổ đại). Sự thông hiểu này dẫn đến pháp quán tưởng về vô ngã, *anattā*. Chính xác là sự tự do không còn chấp thủ bắt nguồn từ nhận thức về khổ tạo thêm nhiên liệu để tiến sâu vào nhận thức về vô ngã.

Trong phương diện thực hành, trau dồi ba pháp quán tưởng này bắt đầu bằng cách ghi nhận tất cả các khía cạnh

mà hành giả trải nghiệm như là một tiến trình, như là một cái gì đó luôn luôn thay đổi. Khi nhận thức về vô thường như thế được thiết lập tốt, hành giả tiếp tục nhận thức tiến trình trải nghiệm về sự đổi thay đó với thái độ không thỏa lòng và thất vọng. Vẫn duy trì nhận thức được cùng một tiến trình thay đổi, vô thường ấy, tiếp theo hành giả nuôi dưỡng một thái độ sẵn sàng buông bỏ các khuôn mẫu đồng hóa nhân thân với những gì đang trải nghiệm và buông bỏ ý tưởng sở hữu bất kỳ khía cạnh nào của trải nghiệm đó – buông bỏ các ý niệm về ngã (tôi) và ngã sở (của tôi).

Dựa trên mô hình cơ bản này để tu tập phát triển tuệ giác, thay vì tiếp tục với các pháp quán tưởng về từ bỏ, ly tham, và đoạn diệt như trong bản kinh Nikāya, phiên bản Tạp A-hàm liệt kê tiếp theo ba pháp quán tưởng sau đây:

- quán tưởng về các vật thực,
- quán tưởng về nhàm chán đối với toàn thể giới,
- quán tưởng về cái chết.

Đầu tiên trong ba pháp này, quán tưởng về các vật thực, rất có thể là về bốn loại thức ăn (tứ thực, *āhārā*):

- đoàn thực,
- xúc thực,
- tư niệm thực,
- thức thực.

Những lời giảng dạy về các loại dinh dưỡng ấy cho thấy cách thức bốn loại thức ăn này nuôi dưỡng sự liên tục của hiện hữu và là những điều kiện thiết yếu cho sự hiện hữu đó. Đoàn thực cung cấp dinh dưỡng cho cơ thể; xúc thực nuôi dưỡng cảm giác. Cũng giống như sự kích thích của cơn đói thể chất khiến ta phải đi tìm thức ăn, thèm khát

trong tâm ý về các kích thích dẫn đến kết quả tìm kiếm sự tiếp xúc. Tư niệm là một chất nuôi dưỡng căn bản theo quan điểm của giáo lý về nghiệp trong Phật giáo Sơ kỳ, đại diện cho ảnh hưởng tạo điều kiện của các hành động cố ý để xác định một cá thể là gì, như thế nào và sẽ trở thành qua các hoạch định và khát vọng. Cuối cùng, mong muốn được trải nghiệm như thế là phương cách mà thức uẩn, sự nhận biết, nuôi dưỡng sự liên tục của hiện hữu.

Quán tưởng về bốn loại thức ăn và phương cách chúng nuôi dưỡng và từ đó tạo điều kiện cho sự tiếp tục hiện hữu của một cá nhân có thể giúp dẫn đến một nhận thức mạnh mẽ đưa đến giác minh, trong ý nghĩa nó giúp hành giả thấy được mức độ mà sự hiện hữu tùy thuộc vào các loại thức ăn này.

Hai pháp quán tưởng khác trong phiên bản Tạng A-hàm là quán tưởng về sự nhầm chán đối với toàn thể giới và quán tưởng về chết. Quán tưởng về sự nhầm chán đối với toàn thể giới đã được đề cập trong bài kinh Girimānanda ở Chương 12 và sẽ được thảo luận thêm trong phần kết luận của cuốn sách. Trong bối cảnh hiện tại của chương này, đây là một phần nối tiếp tự nhiên từ quán tưởng các loại dinh dưỡng đưa đến sự giảm thiểu hoan lạc của hành giả đối với hiện hữu. Tiếp theo là quán tưởng về cái chết để giúp hành giả chấp nhận sự tử vong không tránh được, một đề tài tôi sẽ trình bày chi tiết ở Chương 24.

Như đã đề cập trong phần giới thiệu của chương này, một đóng góp cụ thể của bài kinh là ghi nhận về mối quan hệ gia đình tại thời điểm cận kề cái chết. Gia chủ Jotika cố gắng khuyên con trai của mình là Dighāvu nên sử dụng cơ hội quý giá này để tăng tiến phát triển tuệ giác và tăng tiến tâm ý buông xả trong sự hiện diện của Đức Phật. Thật

ra, Dighāvu đã có các phẩm chất cao quý và quen thuộc với các pháp quán tưởng đã được Đức Phật đề cập. Tuy nhiên, dường như vì lo lắng về cha mình đã ngăn cản anh ta chuyên tâm vào các pháp quán tưởng đó. Thái độ của gia chủ Jotika trong tình huống này là mẫu mực của cách thức chúng ta nên áp dụng khi người mà ta yêu quý đang cận kề với cái chết. Mục đích chính là khuyến khích người sắp chết nên buông bỏ những quan tâm và lo âu, không nên bị vướng bận vào bất cứ điều gì. Theo cách này, phù hợp với cơ bản của các lời Đức Phật dạy cho Dighāvu, chính gia chủ Jotika cũng tự thực hành và đồng thời khuyến khích con trai của mình thực hành một điều quan trọng nhất khi đối mặt với cái chết: tâm không chấp thủ.



Phụ đính – Kinh văn liên quan

Dighāvu (Tương ưng bộ, SN 55.3)

Một thời, Thế Tôn ở Rājagaha (Vương Xá), Trúc Lâm, chỗ nuôi dưỡng các con sóc. Lúc bấy giờ, cư sĩ Dighāvu bị bệnh, đau đớn, bị trọng bệnh. Rồi cư sĩ Dighāvu thưa với cha là Jotika:

“Xin cha đi đến Thế Tôn, sau khi đến, nhân danh con, cúi đầu đánh lễ chân Thế Tôn và thưa: ‘Bạch Thế Tôn, cư sĩ Dighāvu bị bệnh, đau đớn, bị trọng bệnh, xin cúi đầu đánh lễ chân Thế Tôn.’ Rồi nói: ‘Lành thay, bạch Thế Tôn, nếu Ngài đi đến nhà cư sĩ Dighāvu vì lòng từ mẫn.’”

“Được, này con,” gia chủ Jotika trả lời, rồi đi đến Thế Tôn. Sau khi đến, đánh lễ Thế Tôn và ngồi xuống một bên, rồi bạch theo lời của Dighāvu. Thế Tôn im lặng nhận lời.

Rồi Thế Tôn đắp y, cầm y bát đi đến trú xứ của cư sĩ Dīghāvu. Sau khi đến, ngồi xuống trên chỗ đã soạn sẵn, Thế Tôn nói với cư sĩ Dīghāvu: “Này Dīghāvu, con có kham nhẫn được chăng? Con có chịu đựng được chăng? Có phải khổ thọ giảm thiểu, không có tăng trưởng? Có phải có dấu hiệu giảm thiểu, không tăng trưởng?”

“Bạch Thế Tôn, con không thể kham nhẫn, con không thể chịu đựng. Đau đớn kịch liệt nơi con không có giảm thiểu, chúng tăng trưởng. Chúng có dấu hiệu tăng trưởng, không có dấu hiệu giảm thiểu.”

“Do vậy, này Dīghāvu, hãy học tập như sau: ‘Tôi sẽ thành tựu lòng tin bất động đối với đức Phật: Đây là bậc Ứng Cúng, Chánh Biến Tri, Minh Hạnh Túc, Thiện Thế, Thế Gian Giải, Vô Thượng Sĩ Điều Ngự Trượng Phu, Thiên Nhân Sư, Phật, Thế Tôn.

‘Tôi sẽ thành tựu lòng tin bất động đối với đối với Pháp: Pháp do Thế Tôn khéo thuyết, thiết thực hiện tại, có hiệu quả tức thời, đến để mà thấy, có khả năng hướng thượng, được người trí tự mình giác hiểu.

‘Tôi sẽ thành tựu lòng tin bất động đối với đối với Tăng: Diệu hạnh là chúng đệ tử của Thế Tôn, trực hạnh là chúng đệ tử của Thế Tôn, ứng lý hạnh là chúng đệ tử của Thế Tôn, chân chánh hạnh là chúng đệ tử của Thế Tôn, tức là bốn đôi tám chúng, chúng đệ tử của Thế Tôn là đáng cung kính, đáng cúng dường, đáng tôn trọng, đáng được chấp tay, là phước điền vô thượng ở đời.

‘Tôi sẽ thành tựu các giới được các bậc Thánh ái kính, không bị phá hoại, không bị đâm cắt, không bị nhiễm ô, không bị uế nhiễm, đem lại giải thoát, được người trí tán

thán, không bị chấp thủ, đưa đến thiên định'. Hãy học tập như thế."

"Bạch Thế Tôn, đối với bốn Dự lưu phần do Thế Tôn thuyết giảng, tất cả các pháp ấy đều có ở trong con. Con thực hiện chúng đầy đủ. Bạch Thế Tôn, con thành tựu lòng tin bất động đối với Phật ... đối với Pháp ... đối với Tăng ... Con thành tựu các giới được các bậc Thánh ái kính ... đưa đến thiên định."

"Do vậy, này Dighāvu, sau khi đã an trú trong bốn Dự lưu phần này, hãy tu tập thêm sáu minh phần pháp (*cha vijjā-bhāgiye dhammā*). Ở đây, này Dighāvu, hãy trú, quán tưởng vô thường trong tất cả các hành, quán tưởng khổ trong những gì là vô thường, quán tưởng vô ngã trong những gì là khổ, quán tưởng về từ bỏ, quán tưởng về ly tham, quán tưởng về đoạn diệt. Hãy học tập như thế."

"Bạch Thế Tôn, đối với sáu minh phần pháp được Thế Tôn thuyết giảng này, chúng đều có ở trong con và con thực hiện chúng đầy đủ. Bạch Thế Tôn, con trú, quán tưởng vô thường trong tất cả các hành, quán tưởng khổ trong những gì là vô thường, quán tưởng vô ngã trong những gì là khổ, quán tưởng về từ bỏ, quán tưởng về ly tham, quán tưởng về đoạn diệt. Tuy nhiên bạch Thế Tôn, con có ý nghĩ sau đây: 'Sau khi mình chết đi, mong rằng gia chủ Jotika này không phải rơi vào cảnh khốn khổ.'" "

"Này Dighāvu, chớ có quan tâm như vậy. Hãy chăm chú lắng nghe những gì Thế Tôn đang nói cho con."

Rồi Thế Tôn sau khi giáo giới cho cư sĩ Dighāvu, từ chỗ ngồi đứng dậy ra đi. Không bao lâu sau khi Thế Tôn ra đi, cư sĩ Dighāvu liền mệnh chung.

Rồi một số tỳ-khưu đi đến Thế Tôn. Sau khi đến, đánh lễ Thế Tôn, ngồi xuống một bên, rồi bạch Thế Tôn: “Bạch Thế Tôn, người cư sĩ tên là Dighāvu sau khi được nghe Thế Tôn giáo giới một cách tóm tắt, đã mệnh chung. Vị cư sĩ ấy tái sinh về nơi nào?”

“Này các tỳ-khưu, cư sĩ Dighāvu là người hiền trí. Cư sĩ Dighāvu đã tu tập đúng theo Pháp, không hành sai Pháp khiến Ta phải phiền lòng. Sau khi đoạn diệt năm hạ phần kiết sử, cư sĩ Dighāvu được hóa sinh, sẽ đắc Niết-bàn tại đấy, không trở lại thế giới này nữa.”



CHƯƠNG XVIII

LỜI KHUYÊN VỀ CHĂM SÓC GIẢM NHẸ

XVIII.1 GIỚI THIỆU

Chương này tiếp tục với chủ đề không chấp thủ tại thời điểm cận kề cái chết, đặc biệt là đối với những người thân thương. Bài kinh đề cập đến các lời khuyên của Đức Phật về việc chăm sóc giảm nhẹ theo yêu cầu của một đệ tử cư sĩ trong bộ tộc Thích-ca (Sakya).

Bài kinh ghi lại vào dịp Đức Phật trở về thăm quê nhà. Sự hiện diện của Đức Phật tạo cơ hội cho các đệ tử cư sĩ trong bộ tộc Thích-ca được gần gũi Ngài và các vị đệ tử tu sĩ. Biết rằng rồi sau đó Ngài sẽ rời họ để tiếp tục cuộc sống du hành, các cư sĩ đó đến gặp Đức Phật để nhờ Ngài giải đáp một câu hỏi đặc biệt. Câu hỏi này biểu thị lòng trắc ẩn quan tâm của họ, vì họ muốn biết chắc chắn về sự chăm sóc đúng cách cho một người bị bệnh và sắp qua đời. Có được các lời chỉ dạy của Đức Phật về vấn đề này sẽ giúp đảm bảo rằng, khi Đức Phật và các đệ tử tu sĩ ra đi, các đệ tử cư sĩ của bộ tộc Thích-ca sẽ có một hướng dẫn cơ bản để tuân theo trong khả năng tốt nhất của họ để chăm sóc những người bị bệnh trầm trọng và sắp chết.

Bài kinh trong Tập A-hàm (SĀ 1122) được dịch ở đây có bản kinh tương đương trong Tương ưng bộ (SN 55.54). Tuy nhiên, nhân vật chính trong bài kinh Tương ưng bộ là

một đệ tử cư sĩ duy nhất, tên là Mahānāma (Đại Danh), trong khi đó, bài kinh trong Tạp A-hàm, ghi nhận có một nhóm đệ tử cư sĩ với người lãnh đạo tên là Nandiya (Nan-đề).

XVIII.2 KINH VĂN

Tật bệnh (Tạp A-hàm, SĀ 1122)

Tôi nghe như vậy. Một thời Đức Phật ở trong vườn Ni-câu-luật (Nigrodha), nước Ca-tỳ-la-vệ (Kapilavatthu). Bấy giờ, có nhiều người dòng họ Thích nhóm họp tại nhà luận nghị. Khi ấy, có người họ Thích nói với người họ Thích tên là Nan-đề (Nandiya): “Tôi có khi được đến Như Lai để cung kính cúng dường, có khi không được. Có khi được gần gũi cúng dường các vị tỳ-khưu quen biết, có khi không được. Lại cũng không biết một vị ưu-bà-tắc trí tuệ khi đến thăm vị ưu-bà-tắc hay vị ưu-bà-di trí tuệ khác bị tật bệnh khốn khổ, thì sẽ thuyết pháp, giáo giới như thế nào? Bấy giờ chúng ta cùng đến chỗ Thế Tôn thưa hỏi về vấn đề này. Rồi theo như lời dạy Thế Tôn mà thọ trì.”

Sau đó, Nan-đề và những người dòng họ Thích, cùng nhau đến gặp Phật, cúi đầu đánh lễ dưới chân, ngồi lui qua một bên, rồi bạch Phật: “Bạch Thế Tôn, chúng con những người họ Thích có nhóm họp tại nhà nghị luận. Có người họ Thích đến nói với con rằng: ‘Này Nan-đề, chúng tôi có khi được đến Như Lai để cung kính cúng dường, có khi không được. Có khi được gần gũi cúng dường các vị tỳ-khưu quen biết, có khi không được. Lại cũng không biết một vị ưu-bà-tắc trí tuệ khi đến thăm vị ưu-bà-tắc hay vị ưu-bà-di trí tuệ khác bị tật bệnh khốn khổ, thì sẽ thuyết pháp, giáo giới như thế nào? Bấy giờ chúng ta cùng đến

chỗ Thế Tôn thưa hỏi về vấn đề này. Rồi theo như lời dạy Thế Tôn mà thọ trì.'

"Hôm nay chúng con thỉnh vấn Thế Tôn: Một vị ưu-bà-tắc trí tuệ khi đến thăm vị ưu-bà-tắc hay vị ưu-bà-di trí tuệ khác bị tật bệnh khốn khổ, thì sẽ thuyết pháp, giáo giới như thế nào?"

Phật bảo Nan-đề: "Nếu vị ưu-bà-tắc trí tuệ khi đến thăm vị ưu-bà-tắc hay ưu-bà-di trí tuệ khác đang bị tật bệnh khốn khổ, thì đem ba pháp an tâm này mà truyền dạy cho người ấy, nói rằng: 'Thưa nhân giả! Hãy thành tựu lòng tin thanh tịnh bất hoại đối với Phật, đối với Pháp, đối với Tăng.'

"Sau khi đem ba pháp an tâm này truyền dạy xong, lại nên hỏi rằng: 'Nhân giả có quyền luyện cha mẹ không?' Nếu người ấy nói có quyền luyện cha mẹ, thì nên khuyên người ấy buông xả và nói rằng: 'Nếu nhân giả quyền luyện cha mẹ mà được sống, thì đáng quyền luyện. Đã không do quyền luyện mà được sống, thì quyền luyện làm gì?'

"Nếu người ấy nói không có quyền luyện cha mẹ thì nên tùy hỷ khen ngợi và hỏi thêm rằng: 'Đối với người phối ngẫu, con cái, nô bộc, tài sản của cải, nhân giả có quyền luyện không?' Nếu người ấy nói quyền luyện thì nên khuyên buông xả và nói rằng: 'Nếu nhân giả quyền luyện người phối ngẫu, con cái, nô bộc, tài sản của cải mà được sống, thì đáng quyền luyện. Đã không do quyền luyện mà được sống, thì quyền luyện làm gì?'

"Nếu người ấy nói không quyền luyện, thì nên tùy hỷ khen ngợi và hỏi thêm rằng: 'Đối với ngũ dục thế gian [*], nhân giả có luyện tiếc không?' Nếu người ấy nói luyện tiếc

thì nên giải thích là ngũ dục thế gian là xấu xa, bất tịnh, bại hoại, hôi hám, không giống như ngũ dục thắng diệu ở cõi trời dục giới. Hãy khuyên người ấy buông xả ngũ dục thế gian và hướng đến ngũ dục thắng diệu ở cõi trời dục giới.

“Nếu người ấy nói tâm đã xa lìa ngũ dục thế gian và chỉ nghĩ đến ngũ dục thắng diệu ở cõi trời dục giới, thì nên tùy hỷ khen ngợi và nói thêm rằng: ‘Ngũ dục thắng diệu ở cõi trời dục giới là vô thường, khổ, không, biến hoại. Lạc thú của chư thiên ở cõi trời sắc giới thù thắng hơn ngũ dục ở cõi trời dục giới.’

“Nếu người ấy nói đã buông bỏ ý nghĩ tham luyến ngũ dục ở cõi trời dục giới và chỉ nghĩ đến lạc thú của chư thiên ở cõi trời sắc giới, thì nên tùy hỷ khen ngợi và nói thêm rằng: ‘Lạc thú của chư thiên ở cõi trời sắc giới cũng lại là vô thường, biến hoại. Chỉ có sự an lạc của xuất ly, Niết-bàn, với sự diệt tận của các hành là thù thắng, tối thượng. Nhân giả nên buông bỏ sự tham luyến lạc thú của chư thiên ở cõi trời sắc giới, mà nên vui với Niết-bàn là an tịnh, là thù thắng, là tối thượng.’

“Nếu vị thánh đệ tử ấy buông bỏ sự tham luyến vào cõi sắc giới, chỉ vui với Niết-bàn, thì nên tùy hỷ khen ngợi.

“Như vậy, này Nan-đề, vị thánh đệ tử kia được nhắc nhở chỉ dạy từng bước để buông xả và đạt đến Niết bàn, giống như tỳ-khưu đã giải thoát được một trăm năm, đạt đến Niết-bàn.”

Phật nói kinh này xong, Nan-đề và các người họ Thích nghe những gì Phật dạy, hoan hỷ, tùy hỷ, đánh lễ ra về.

Ghi chú:

[*] ngũ dục thế gian: sắc, thanh, hương, vị, xúc dục ở cõi người.

XVIII.3 THẢO LUẬN

Khi một người đang trên bờ vực của cái chết, không có lý do gì tiếp tục với sự bám chấp và tham thủ. Hoặc, theo lý luận được trình bày trong bài kinh tương đương ở Tương ưng bộ, cho dù người ấy có bám thủ hay không, người ấy cũng sẽ chết. Vì vậy, người ấy nên buông xả mọi bám chấp. Điều này phản ánh thái độ đúng đắn xuất hiện từ bài kinh trong chương trước về gia chủ Dīghāvu và cha của anh ta là Jotika, cũng như từ các lời chỉ dạy cho trưởng giả Cấp Cô Độc (Anāthapiṇḍika) trong lúc lâm chung như đã trình bày ở Chương 16.

Bài kinh trong chương này tiếp tục với chủ đề về những lạc thú ở cõi trời, đã được giới thiệu sơ lược trong Chương 15. Những lạc thú này là được trình bày chi tiết hơn trong phiên bản Tập A-hàm bằng cách tiến hành thông qua các cõi trời khác nhau, cũng được đề cập trong lời dạy của ngài Sāriputta cho bà-la-môn Dhānañjāni trong Chương 15, cho đến các lạc thú trong cõi trời sắc giới của các vị Phạm thiên.

Các hướng dẫn như thế cũng được đưa ra trong bài kinh ở chương này, liên quan đến sự tinh tế điều chỉnh dần dần về ý định cơ bản hướng đến hạnh phúc. Trong bối cảnh của con đường tu tập từng bước cho một vị tu sĩ, sự tinh luyện tiệm tiến như thế bắt nguồn từ niềm hạnh phúc không tội lỗi vì có giới hạnh tiến đến hạnh phúc của sự biết đủ, hài lòng và hạnh phúc của sự chế ngự các giác

quan. Từ đó, hành giả tiếp tục tu tập để trải nghiệm hạnh phúc của mức tâm định thâm sâu và cuối cùng đạt đến hạnh phúc của sự giải thoát. Trong trường hợp hiện tại, cùng một nguyên tắc cơ bản được áp dụng cho người đệ tử cư sĩ đang lâm bệnh nặng, dưới hình thức hướng dẫn hành thiền từng bước giảm dần các bám chấp để tiến đến những loại hạnh phúc càng lúc càng tinh tế hơn.

Trong khung cảnh của thời hiện đại, hướng dẫn hành thiền như thế cần được điều chỉnh cho những ai không quen thuộc với những cảnh giới cõi trời này, để tìm cách dẫn dắt tâm trí của bệnh nhân dần dần từ những gì thô tháo đến những gì tinh tế hơn, và cuối cùng đưa đến sự tự do hoàn toàn thoát khỏi các bám chấp, bằng bất cứ phương cách nào phù hợp tốt nhất cho cá tính, khuynh hướng và niềm tin của bệnh nhân. Cơ bản của sự điều chỉnh như vậy là tiến hành dần dần từ bất cứ biểu hiện chấp trước nào của bệnh nhân ngay lúc ấy để gia tăng mức độ xả ly, tạo điều kiện giúp bệnh nhân có thể buông xả trong một mức độ nào đó ngay lúc ấy.

Quy trình dần dần điều chỉnh ý định hướng đến hạnh phúc trở nên đặc biệt rõ ràng trong các lời khuyên ghi lại trong bài kinh Tạp A-hàm ở trên. Theo đó, mỗi lần bệnh nhân buông bỏ những gì thô tháo và hướng đến một cái gì đó tinh tế, người chăm sóc nên “tùy hỷ khen ngợi” bệnh nhân ấy. Bằng cách này, bệnh nhân nhận được hỗ trợ, khuyến khích liên tục để tiếp tục tinh luyện dần dần các loại hạnh phúc, cho đến cuối cùng người ấy có thể buông xả hoàn toàn và đạt đến một mức độ rất cao của sự tự do thoát khỏi các chấp thủ, chính xác bằng cách thực hành theo phương pháp tiệm tiến này.

Bên cạnh việc cung cấp những hướng dẫn cơ bản cho việc chăm sóc giảm nhẹ của Phật giáo, bài kinh cũng nêu ra tiềm năng của thời gian tiến gần đến cái chết có thể là một cơ hội dẫn đến một mức độ giải thoát mà trước đó sẽ không thể thực hiện khi còn khỏe mạnh. Phần kết luận của cả hai phiên bản, trong Tạp A-hàm và Tương ưng bộ, tuyên bố rõ ràng rằng giờ phút lâm chung có thể là một cơ hội cho một đệ tử cư sĩ tiến đến cùng một cấp độ giải thoát như một vị tu sĩ đã đạt đến trong nhiều năm trước. Một sự tiến bộ đáng kể như thế xảy ra đơn giản là do những tác động của cái chết gần kề làm thăng hoa tâm trí để tiến đến giải thoát.

Tác động chuyển hóa mà cái chết có thể tạo ra trong tâm trí, một sự chuyển hóa mà lý tưởng nhất là phải được tu dưỡng từ trước những giây phút lâm chung, đã được ông Reynolds (1992) viết như sau [*]:

Cái chết tiếp tục hoạt động như một giới hạn để đặt câu hỏi về giá trị của tất cả những sự thỏa mãn và lạc thú có thể đạt được trong sự hiện hữu này của thế gian ... cho những ai thực sự thông hiểu ... những hệ lụy đau đớn của cái chết tiếp tục tái phát trong quá trình liên tục về sống, chết, tái sinh và tái tử, phản ứng thích hợp duy nhất rõ ràng là phản ứng của chính Đức Phật và của các vị thánh đi theo bước chân của Ngài. Đối với các bậc thánh nhân ấy, mọi hiện tượng thực tế đều có tính vô thường, hủy diệt, đầy đau khổ; kết quả là, lòng ham muốn được dập tắt và do đó đạt được Niết-bàn (bất tử, giải thoát khỏi sự chi phối của cái chết).

Những người được giải thoát khỏi sự chi phối của cái chết theo phương cách này, tất nhiên cũng vẫn qua đời, nhưng phương cách họ làm được như vậy trở thành một biểu hiện của sự tự do trong nội tâm của họ, của một trạng

thái tinh thần ổn cố, không lay chuyển của họ ngay cả khi cơ thể bị đau yếu và sắp gục ngã. Một yếu tố có tầm quan trọng chính yếu để đạt được sự giải thoát như thế là chánh niệm, sẽ được trình bày trong bài kinh được trích dẫn ở chương tiếp theo. Theo phương cách này, ngoài việc được dùng để đối diện với nỗi đau thể xác hoặc nỗi đau tinh thần lúc sâu khổ, và ngoài việc tăng thêm phẩm chất cần thiết để quan sát, ghi nhận khi chăm sóc người bị bệnh nan y, chánh niệm còn có thể hỗ trợ người bệnh ngay cả trong những giây phút cuối cùng của cuộc sống.

Ghi chú:

[*] Reynolds, Frank E. 1992: “Death as Threat, Death as Achievement: Buddhist Perspectives with Particular Reference to the Theravada Tradition”, in *Death and Afterlife: Perspectives of World Religions*, Hiroshi Obayashi (ed.), 157–67, New York: Greenwood Press.



Phụ đính – Kinh văn liên quan

Bị bệnh (Tương ưng bộ, SN 22.88)

Một thời, Thế Tôn trú ở giữa dân chúng họ Thích, tại Kapilavatthu, khu vườn các cây bàng (Nigrodha). Lúc bấy giờ, nhiều tỳ-khưu đang làm y cho Thế Tôn, nghi rằng khi y làm xong, Thế Tôn sau ba tháng sẽ đi du hành.

Thích tử Mahānāma được nghe: “Nhiều tỳ-khưu đang làm y cho Thế Tôn và họ nghi rằng khi y làm xong, Thế Tôn sau ba tháng sẽ đi du hành.”

Rồi Thích tử Mahānāma đi đến Thế Tôn. Sau khi đến, đánh lễ Thế Tôn, ngồi xuống một bên, rồi bạch Thế Tôn: “Bạch Thế Tôn, con được nghe nhiều tỳ-khưu đang làm y

cho Thế Tôn và họ nghĩ rằng khi y làm xong, Thế Tôn sau ba tháng sẽ ra đi du hành. Chúng con chưa được tự thân nghe từ Thế Tôn, tự thân lãnh thọ từ Thế Tôn rằng khi một cư sĩ đệ tử có trí tuệ bị bệnh, đau đớn, bị trọng bệnh, cần phải được một cư sĩ đệ tử có trí tuệ khác giáo giới như thế nào?”

“Này Mahānāma, một cư sĩ đệ tử có trí tuệ bị bệnh, đau đớn, bị trọng bệnh, cần phải được an ủi với bốn pháp an ủi như sau (*assāsanīya dhamma*): Tôn giả hãy yên tâm, tôn giả đã có lòng tịnh tín bất động đối với Phật, ‘Đây là bậc Ứng Cúng, Chánh Biến Tri, Minh Hạnh Túc, Thiện Thệ, Thế Gian Giải, Vô Thượng Sĩ Điều Ngự Trượng Phu, Thiên Nhân Sư, Phật, Thế Tôn.’ Tôn giả hãy yên tâm, tôn giả đã có lòng tịnh tín bất động đối với Pháp, ‘Pháp do Thế Tôn khéo thuyết, thiết thực hiện tại, có hiệu quả tức thời, đến để mà thấy, có khả năng hướng thượng, được người trí tự mình giác hiểu.’ Tôn giả hãy yên tâm, tôn giả đã có lòng tịnh tín bất động đối với Tăng, ‘Điều hạnh là chúng đệ tử của Thế Tôn, trực hạnh là chúng đệ tử của Thế Tôn, ứng lý hạnh là chúng đệ tử của Thế Tôn, chân chánh hạnh là chúng đệ tử của Thế Tôn, tức là bốn đôi tám chúng, chúng đệ tử của Thế Tôn là đáng cung kính, đáng cúng dường, đáng tôn trọng, đáng được chấp tay, là phước điền vô thượng ở đời.’ Tôn giả hãy yên tâm, tôn giả đã thành tựu các giới hạnh mà các bậc Thánh ái kính, không bị phá hoại, không bị đâm cật, không bị nhiễm ô, không bị ứ nhiễm, đem lại giải thoát, được người trí tán thán, không bị chấp thủ, đưa đến thiên định.’

“Sau khi một cư sĩ có trí tuệ bị bệnh, đau đớn, bị trọng bệnh được một cư sĩ có trí tuệ giáo giới với bốn pháp an ủi

này, cần phải hỏi vị ấy: ‘Tôn giả có quan tâm đến cha mẹ không?’

“Nếu vị ấy nói: ‘Tôi còn có quan tâm đến cha mẹ,’ thì nên nói với vị ấy: ‘Thưa tôn giả, tôn giả thế nào cũng phải chết. Dù tôn giả có hay không có quan tâm đến cha mẹ, tôn giả cũng sẽ chết. Vậy tốt hơn là tôn giả hãy buông bỏ quan tâm đến cha mẹ.’

“Nếu vị ấy nói: ‘Tôi đã buông bỏ quan tâm đến cha mẹ,’ cần phải hỏi vị ấy: ‘Tôn giả có quan tâm đến vợ con hay không?’ Nếu vị ấy nói: ‘Tôi có quan tâm đến vợ con,’ thì nên nói với vị ấy: ‘Thưa tôn giả, tôn giả thế nào cũng phải chết. Dù tôn giả có hay không có quan tâm đến vợ con, tôn giả cũng sẽ chết. Vậy tốt hơn là tôn giả hãy buông bỏ quan tâm đến vợ con.’

“Nếu vị ấy nói: ‘Tôi đã buông bỏ quan tâm đến vợ con,’ cần phải hỏi vị ấy: ‘Tôn giả có quan tâm đến năm dục lạc ở cõi người không?’ Nếu vị ấy nói: ‘Tôi có quan tâm đến năm dục lạc ở cõi người,’ thì nên nói với vị ấy: ‘Thưa tôn giả, dục lạc ở cõi trời còn thù diệu hơn dục lạc ở cõi người. Vậy tốt hơn là tôn giả hãy buông bỏ quan tâm đến dục lạc ở cõi người, và hướng tâm đến cõi trời Tứ đại thiên vương.’

“Nếu vị ấy nói: ‘Tôi đã buông bỏ quan tâm đến dục lạc ở cõi người, và hướng tâm đến cõi trời Tứ đại thiên vương,’ thì nên nói với vị ấy: ‘Chư thiên ở cõi trời Ba mươi ba (*Tāvātimsa*) còn thù diệu hơn chư thiên ở cõi trời Tứ đại thiên vương. Vậy tốt hơn là tôn giả hãy từ bỏ quan tâm đến cõi trời Tứ đại thiên vương và hướng tâm đến chư thiên ở cõi trời Ba mươi ba.’

“Nếu vị ấy nói: ‘Tôi đã từ bỏ cõi trời Tứ đại thiên vương và hướng đến chư thiên ở cõi trời Ba mươi ba’, thì

nên nói với vị ấy: ‘Chư thiên ở cõi trời Dạ-ma (*Yāma*) còn thù diệu hơn chư thiên ở cõi trời Ba mươi ba. Vậy tốt hơn là tôn giả hãy từ bỏ quan tâm đến cõi trời Ba mươi ba và hướng tâm đến chư thiên ở cõi trời Dạ-ma.’

“Nếu vị ấy nói: ‘Tâm tôi đã từ bỏ cõi trời Ba mươi ba và hướng đến chư thiên ở cõi trời Dạ-ma,’ thì nên nói với vị ấy: ‘Chư thiên ở cõi trời Đâu-suất (*Tusita*) còn thù diệu hơn chư thiên ở cõi trời Dạ-ma. Vậy tốt hơn là tôn giả hãy từ bỏ quan tâm đến cõi trời Dạ-ma và hướng tâm đến chư thiên ở cõi trời Đâu-suất.’

“Nếu vị ấy nói: ‘Tâm tôi đã từ bỏ cõi trời Dạ-ma và hướng đến chư thiên ở cõi trời Đâu-suất,’ thì nên nói với vị ấy: ‘Chư thiên ở cõi trời Hóa lạc (*Nimmānarati*) còn thù diệu hơn chư thiên ở cõi trời Đâu-suất. Vậy tốt hơn là tôn giả hãy từ bỏ quan tâm đến cõi trời Đâu-suất và hướng tâm đến chư thiên ở cõi trời Hóa lạc.’

“Nếu vị ấy nói: ‘Tâm tôi đã từ bỏ cõi trời Tusita và hướng đến chư thiên ở cõi trời Hóa lạc,’ thì nên nói với vị ấy: ‘Chư thiên ở cõi trời Tha hóa tự tại (*Paranimmitavasa-vatti*) còn thù diệu hơn chư thiên ở cõi trời Hóa lạc. Vậy tốt hơn là tôn giả hãy từ bỏ quan tâm đến cõi trời Hóa lạc và hướng tâm đến chư thiên ở cõi trời Tha hóa tự tại.’

“Nếu vị ấy nói: ‘Tâm tôi đã từ bỏ cõi trời Hóa lạc và hướng đến chư thiên ở cõi trời Tha hóa tự tại,’ thì nên nói với vị ấy: ‘Chư thiên ở cõi trời Phạm thiên (*Brahmāloka*) còn thù diệu hơn chư thiên ở cõi trời Tha hóa tự tại. Vậy tốt hơn là tôn giả hãy từ bỏ quan tâm đến cõi trời Tha hóa tự tại và hướng tâm đến chư thiên ở cõi trời Phạm thiên.’

“Nếu vị ấy nói: ‘Tâm tôi đã từ bỏ cõi trời Tha hóa tự tại và hướng đến chư thiên ở cõi trời Phạm thiên,’ thì nên nói

với vị ấy: ‘Cõi trời Phạm thiên là vô thường, không vững bền, chìm đắm trong thân kiến (*sakkāyapariyāpanno*). Vậy tốt hơn là tôn giả hãy từ bỏ quan tâm đến cõi trời Phạm thiên và hướng tâm đến đoạn diệt thân kiến (*sakkāyānirodhe*).’

“Nếu vị ấy nói: ‘Tâm tôi đã từ bỏ cõi trời Phạm thiên và hướng đến đoạn diệt thân kiến,’ này Mahānāma, Ta nói rằng không có gì khác biệt giữa một vị cư sĩ đã có tâm giải thoát như thế và vị tỳ-khưu có tâm giải thoát khỏi các lậu hoặc, tức là giữa sự giải thoát này và sự giải thoát kia.”



CHƯƠNG XIX

CHẾT TRONG TỈNH THỨC

XIX.1 GIỚI THIỆU

Trong bài kinh được giới thiệu trong chương này, Đức Phật từ bi tự đi đến thăm một bệnh xá dành cho các vị tỳ-khưu và có những lời khuyên dạy các vị ấy. Tương tự như bài kinh giảng cho các cư sĩ thuộc bộ tộc Thích-ca, trong bài kinh ở đây, Đức Phật có những hướng dẫn tổng quát cho những người đang trên bờ vực của cái chết.

Chủ đề chính trong chương trước, Chương 18, là để giúp các đệ tử cư sĩ hướng dẫn, khuyên bảo các vị đệ tử cư sĩ khác, tập trung vào sự an ủi và khích lệ để buông bỏ những dính mắc thông thường liên quan đến đời sống tại gia. Trong bối cảnh của bài kinh ở chương này, thay vào đó, Đức Phật hướng dẫn các tu sĩ làm thế nào để đối diện với cái chết của chính họ. Trong tư duy của Phật giáo Sơ kỳ, quyết định xuất gia của một tu sĩ là do ước nguyện chuyên tâm tu tập hành thiền để tiến đến tuệ giác giải thoát. Do đó, bài kinh này đặc biệt thích hợp cho những ai có cùng một định hướng tương tự.

Trọng tâm của các hướng dẫn trong chương này là về kinh nghiệm của cảm thọ. Đây là một lựa chọn thích hợp áp dụng cho những người ốm đau. Lời giảng dạy hướng dẫn nêu rõ phương cách ba loại cảm thọ liên quan đến ba loại tùy miên, phiền não ngủ ngầm. Giống như phần trình

bày trong Chương 3, trong toàn bộ danh sách bảy loại tùy miên (dục ái, sân, tà kiến, hoài nghi, ngã mạn, hữu ái, vô minh), ba loại tùy miên được chỉ ra có liên quan trực tiếp đến ba loại cảm thọ là:

- tùy miên về dục ái (↔ cảm thọ lạc),
- tùy miên về sân hận (↔ cảm thọ khổ),
- tùy miên về si mê (↔ cảm thọ trung tính).

Tương tự như ví dụ về hai mũi tên được trình bày trong bài kinh ở Chương 3, chỉ ghi nhận đơn thuần một cảm thọ mà không cần phản ứng là điểm then chốt bài kinh được trình bày dưới đây, trích từ Tạp A-hàm (SĀ 1028), tương đương với bài kinh được tìm thấy trong Tương ưng bộ (SN 36.7).

XIX.2 KINH VĂN

Tật bệnh (Tạp A-hàm, SĀ 1028)

Tôi nghe như vậy. Một thời Đức Phật ở trong vườn Cấp cô độc, rừng cây Kỳ-đà, tại nước Xá-vệ. Bấy giờ có nhiều tỳ-khưu cùng tụ tập ở bệnh xá (gilānasālā, già-lê-lê). Lúc đó có nhiều tỳ-khưu bị bệnh.

Buổi chiều sau khi Thế Tôn từ thiên tịnh tỉnh giấc, đến bệnh xá, trải tòa ngồi trước đại chúng, rồi bảo các tỳ-khưu:

“Nên có niệm và tỉnh giác cho đến khi mệnh chung, theo các lời giáo huấn của Ta. Nay các tỳ-khưu, thế nào là chánh niệm? Đó là tỳ-khưu sống quán niệm nội thân trên thân, tinh cần, niệm, tỉnh giác, điều phục tham ưu thế gian. Tỳ-khưu sống quán niệm ngoại thân trên thân, tinh cần, niệm, tỉnh giác, điều phục tham ưu thế gian. Tỳ-khưu sống quán niệm nội ngoại thân trên thân, tinh cần, niệm, tỉnh giác, điều phục tham ưu thế gian.

“Tỳ-khưu sống quán niệm nội thọ trên thọ, tinh cần, niệm, tỉnh giác, điều phục tham ưu thế gian. Tỳ-khưu sống quán niệm ngoại thọ trên thọ, tinh cần, niệm, tỉnh giác, điều phục tham ưu thế gian. Tỳ-khưu sống quán niệm nội ngoại thọ trên thọ, tinh cần, niệm, tỉnh giác, điều phục tham ưu thế gian.

“Tỳ-khưu sống quán niệm nội tâm trên tâm, tinh cần, niệm, tỉnh giác, điều phục tham ưu thế gian. Tỳ-khưu sống quán niệm ngoại tâm trên tâm, tinh cần, niệm, tỉnh giác, điều phục tham ưu thế gian. Tỳ-khưu sống quán niệm nội ngoại tâm trên tâm, tinh cần, niệm, tỉnh giác, điều phục tham ưu thế gian.

“Tỳ-khưu sống quán niệm nội pháp trên pháp, tinh cần, niệm, tỉnh giác, điều phục tham ưu thế gian. Tỳ-khưu sống quán niệm ngoại pháp trên pháp, tinh cần, niệm, tỉnh giác, điều phục tham ưu thế gian. Tỳ-khưu sống quán niệm nội ngoại pháp trên pháp, tinh cần, niệm, tỉnh giác, điều phục tham ưu thế gian. Đó gọi là có chánh niệm.

“Thế nào là tỉnh giác? Tỳ-khưu hoặc tới hoặc lui, an trụ tỉnh giác; khi nhìn trông, quán sát, co, duỗi, cúi, ngược, nắm cầm y bát, đi, đứng, ngồi, nằm, ngủ, thức cho đến năm mươi, sáu mươi lần, khi nói năng hay im lặng đều thực hành với tỉnh giác. Đó gọi là có tỉnh giác.

“Này các tỳ-khưu, vị tỳ-khưu nào an trụ vào chánh niệm và tỉnh giác như thế, các cảm thọ lạc có thể khởi sinh do nhân duyên chứ không phải không do nhân duyên. Thế nào là nhân duyên? Đó là duyên vào thân. Vị ấy khởi suy nghĩ: ‘Thân này của ta là vô thường, hữu vi; và tâm khởi sinh do duyên vào nó cũng là vô thường, hữu vi. Các cảm thọ lạc cũng vô thường, hữu vi; và tâm khởi sinh do duyên vào chúng cũng là vô thường, hữu vi.’

“Vị ấy quán sát thân và các cảm thọ lạc là vô thường, quán sát sự sinh diệt, quán sát sự ly dục, quán sát sự diệt tận, quán sát sự buông xả. Sau khi quán sát thân và các cảm thọ lạc như thế, kiết sử tham dục tùy miên vĩnh viễn không còn tác động nữa.

“Cũng vậy, vị tỳ-khưu nào an trụ vào chánh niệm và tỉnh giác như thế, các cảm thọ khổ có thể khởi sinh do nhân duyên chứ không phải không do nhân duyên. Thế nào là nhân duyên? Đó là duyên vào thân. Vị ấy khởi suy nghĩ: ‘Thân này của ta là vô thường, hữu vi; và tâm khởi sinh do duyên vào nó cũng là vô thường, hữu vi. Các cảm thọ khổ cũng vô thường, hữu vi; và tâm khởi sinh do duyên vào chúng cũng là vô thường, hữu vi.’

“Vị ấy quán sát thân và các cảm thọ khổ là vô thường, quán sát sự sinh diệt, quán sát sự ly dục, quán sát sự diệt tận, quán sát sự buông xả. Sau khi quán sát thân và các cảm thọ khổ như thế, kiết sử sân hận tùy miên vĩnh viễn không còn tác động nữa.

“Cũng vậy, vị tỳ-khưu nào an trụ vào chánh niệm và tỉnh giác như thế, các cảm thọ không khổ không lạc có thể khởi sinh do nhân duyên chứ không phải không do nhân duyên. Thế nào là nhân duyên? Đó là duyên vào thân. Vị ấy khởi suy nghĩ: ‘Thân này của ta là vô thường, hữu vi; và tâm khởi sinh do duyên vào nó cũng là vô thường, hữu vi. Các cảm thọ không khổ không lạc cũng vô thường, hữu vi; và tâm khởi sinh do duyên vào chúng cũng là vô thường, hữu vi.’

“Vị ấy quán sát thân và các cảm thọ không khổ không lạc là vô thường, quán sát sự sinh diệt, quán sát sự ly dục, quán sát sự diệt tận, quán sát sự buông xả. Sau khi quán

sát thân và các cảm thọ không khổ không lạc như thế, kiết sử vô minh tùy miên vĩnh viễn không còn tác động nữa.

“Vị đa văn thánh đệ tử quán sát như vậy, trở nên nhàm chán sắc, nhàm chán thọ, nhàm chán tướng, nhàm chán các hành, nhàm chán thức. Do nhàm chán, vị ấy ly dục. Do ly dục, vị ấy được giải thoát. Do giải thoát, vị ấy có tri kiến: ‘Đối với ta, sinh đã dứt, phạm hạnh đã lập, những việc cần làm đã làm xong, ta tự biết không còn tái sinh vào đời sau nữa.’”

Bấy giờ, Thế Tôn nói kệ:

“Khi đang cảm giác lạc;
Không biết cảm giác lạc.
Do kiết sử tham dục,
Nên không thấy xuất ly.

Khi đang cảm giác khổ,
Không biết cảm giác khổ.
Do kiết sử sân hận,
Nên không thấy xuất ly.

Cảm thọ không lạc, khổ,
Chánh Đẳng Giác đã nói,
Người kia không thể hiểu,
Nên không qua bờ kia.

Nếu tỳ-khưu tinh tấn,
Tĩnh giác, không xao động;
Tất cả các thọ kia,
Trí tuệ đều biết hết.

Thường biết các thọ rồi,
Hiện tại hết các lậu;
Trí tuệ lúc mạng chung,

Niết-bàn, không đọa lạc.”

Phật nói kinh này xong, các tỳ-khưu nghe những gì Phật dạy, hoan hỷ phụng hành.

XIX.3 THẢO LUẬN

Những lời dạy của Đức Phật trong bài kinh nêu trên về cách trải nghiệm cảm thọ mà không khởi sinh phản ứng đặt trọng tâm vào việc phát triển và duy trì niệm, mà trong cả hai phiên bản Tạp A-hàm và Tương ưng bộ đều đề cập đến các pháp thiết lập niệm (*satipaṭṭhāna*). Phiên bản trong Tương ưng bộ (SN 36.7) không nêu rõ sự khác biệt về chiều hướng quán bên trong và bên ngoài của pháp lập niệm, nhưng điều này có thể ngầm hiểu được bao gồm trong đó, vì được đề cập trong tất cả các phiên bản của kinh Lập Niệm (*Satipaṭṭhāna-sutta*). Bên cạnh chánh niệm là phần nòng cốt trong bốn pháp lập niệm, bài kinh trong cả hai phiên bản đề cập đến tỉnh giác – sự hiểu biết rõ ràng, là một trong những bài tập thực hành để quán thân trong kinh Lập Niệm và các bản Trung A-hàm tương ứng.

Sau khi thiết lập một nền tảng vững chắc trong các bước hành thiền này, hành giả hướng tâm ghi nhận sự sinh khởi của cảm thọ. Đây là một mắt xích quan trọng trong chuỗi duyên sinh (*paṭicca samuppāda*). Giáo lý cốt lõi này của Phật giáo Sơ kỳ mô tả nguồn gốc của các duyên sinh ra Khổ (*dukkha*) bằng một chuỗi nhân duyên liên kết với nhau, thông thường nhưng không nhất thiết cố định qua dạng thức của mười hai nhân duyên liên kết như sau:

- vô minh,
- hành,
- thức,

- danh sắc,
- lục nhập,
- xúc,
- thọ,
- ái,
- thủ,
- hữu,
- sinh,
- già và chết.

Mắt xích liên kết quan trọng trong chuỗi nhân duyên này, trong đó chánh niệm đóng một vai trò quan trọng để bẻ gãy, là giữa thọ và ái. Trong khi sáu cửa (mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý), sự tiếp xúc qua sáu cửa đó, và sự sinh khởi tùy thuộc của cảm thọ là căn bản của loài người, cảm thọ không nhất thiết phải phát sinh tham ái. Chính xác tại thời điểm này, thông qua chánh niệm, tình thức ghi nhận về bản chất của thọ, khuynh hướng tạo ra phản ứng với tham ái sẽ dần dần giảm thiểu và cuối cùng được diệt trừ.

Điều hướng chú tâm vào bản chất thay đổi của các cảm thọ, dựa vào chánh niệm và hiểu biết rõ ràng, sẽ giúp trực tiếp chống lại các tùy miên, phiền não ngủ ngầm. Đây là những mầm mống trong tâm trí để có xu hướng phản ứng với ái dục khi có cảm thọ dễ chịu, với sân hận khi có cảm thọ đau đớn, và với si mê khi có cảm thọ trung tính, không lạc không khổ. Theo cách này, tu tập chánh niệm có thể mang lại một thay đổi đáng kể trong tâm trí của hành giả. Hành giả cần phải liên tục ghi nhận trong tình thức rằng các cảm thọ chỉ là những hiện tượng có tính vô thường.

Có được nhận thức cơ bản về sự vô thường của các cảm thọ, vốn là đặc điểm nổi bật khi trải nghiệm về bệnh tật và cái chết sắp xảy ra, sẽ đưa đến tâm buông xả và giải thoát.

Theo cách này, quán niệm về các cảm thọ đau đớn khi bị bệnh và lúc cận kề cái chết có thể giúp đạt đến đỉnh điểm của giác ngộ. Bài kệ cuối cùng của bài kinh nêu trên trong Tập A-hàm cho biết khi thông hiểu hoàn toàn về bản chất của những gì được cảm thọ, hành giả có thể vượt qua đến bờ bên kia và siêu thoát, không còn đọa lạc nữa.



Phụ đính – Kinh văn liên quan

Bệnh xá (Tương ưng bộ, SN 36.7)

Một thời Thế Tôn trú ở Vesali, Đại Lâm, tại giảng đường của ngôi nhà nóc nhọn. Rồi Thế Tôn, vào buổi chiều, từ chỗ tịnh cư đứng dậy, đi đến bệnh xá. Sau khi đến, ngôi xuống trên chỗ đã soạn sẵn, rồi nói với các tỳ-khưu:

“Này các tỳ-khưu, tỳ-khưu cần phải có niệm, tỉnh giác cho đến khi mệnh chung. Đây là lời giáo giới của Ta cho các ông.

“Và này các tỳ-khưu, thế nào là tỳ-khưu có niệm? Ở đây, này các tỳ-khưu, tỳ-khưu sống quán thân trên thân, nhiệt tâm, tỉnh giác, niệm, nhiếp phục tham ưu ở đời. Tỳ-khưu sống quán thọ trên các cảm thọ, nhiệt tâm, tỉnh giác, niệm, nhiếp phục tham ưu ở đời. Tỳ-khưu sống quán tâm trên tâm, nhiệt tâm, tỉnh giác, niệm, nhiếp phục tham ưu ở đời. Tỳ-khưu sống quán pháp trên các pháp, nhiệt tâm, tỉnh giác, niệm, nhiếp phục tham ưu ở đời. Như vậy là tỳ-khưu có niệm.

“Và này các tỳ-khưu, như thế nào là tỳ-khưu có tỉnh giác?

“Ở đây, này các tỳ-khuru, tỳ-khuru khi đi tới, khi đi lui đều tỉnh giác; khi nhìn thẳng, khi nhìn quanh đều tỉnh giác; khi co tay, khi duỗi tay, đều tỉnh giác; khi mang các y, bình bát đều tỉnh giác; khi ăn, uống, nhai, nếm đều tỉnh giác; khi đi đại tiện, tiểu tiện đều tỉnh giác; khi đi, đứng, ngồi, nằm, thức, nói, im lặng đều tỉnh giác. Như vậy là tỳ-khuru có tỉnh giác.

“Này các tỳ-khuru, tỳ-khuru cần phải có niệm, tỉnh giác cho đến khi mệnh chung. Đây là lời giáo giới của Ta cho các ông.

“Này các tỳ-khuru, nếu tỳ-khuru sống với niệm, tỉnh giác, không phóng dật, nhiệt tâm, tinh cần như vậy, nếu có lạc thọ khởi lên, vị ấy biết rõ như sau: ‘Lạc thọ này khởi lên nơi ta. Lạc thọ ấy có duyên, không phải là không có duyên. Do duyên gì? Do duyên chính thân này. Nhưng thân này là vô thường, hữu vi, do duyên sinh. Khi lạc thọ khởi lên do duyên nơi thân vốn là vô thường, hữu vi, duyên sinh, thì làm sao lạc thọ ấy là thường tồn?’ Vị ấy quán về vô thường đối với thân và lạc thọ, quán về tiêu vong, quán về ly tham, quán về đoạn diệt, quán về từ bỏ. Do vị ấy quán như thế, tham tùy miên đối với thân và tham tùy miên đối với lạc thọ được đoạn diệt.

“Này các tỳ-khuru, nếu tỳ-khuru sống với niệm, tỉnh giác, không phóng dật, nhiệt tâm, tinh cần như vậy, nếu có khổ thọ khởi lên, vị ấy biết rõ như sau: ‘Khổ thọ này khởi lên nơi ta. Khổ thọ ấy có duyên, không phải là không có duyên. Do duyên gì? Do duyên chính thân này. Nhưng thân này là vô thường, hữu vi, do duyên sinh. Khi khổ thọ khởi lên do duyên nơi thân vốn là vô thường, hữu vi, duyên sinh, thì làm sao khổ thọ ấy là thường tồn?’ Vị ấy quán về vô thường đối với thân và khổ thọ, quán về tiêu

vong, quán về ly tham, quán về đoạn diệt, quán về từ bỏ. Do vị ấy quán như thế, sân tùy miên đối với thân và sân tùy miên đối với khổ thọ được đoạn diệt.

“Này các tỳ-khưu, nếu tỳ-khưu sống với niệm, tỉnh giác, không phóng dật, nhiệt tâm, tinh cần như vậy, nếu có bất khổ bất lạc thọ khởi lên, vị ấy biết rõ như sau: ‘Bất khổ bất lạc thọ này khởi lên nơi ta. Bất khổ bất lạc thọ ấy có duyên, không phải là không có duyên. Do duyên gì? Do duyên chính thân này. Nhưng thân này là vô thường, hữu vi, do duyên sinh. Khi bất khổ bất lạc thọ khởi lên do duyên nơi thân vốn là vô thường, hữu vi, duyên sinh, thì làm sao bất khổ bất lạc thọ ấy là thường tồn?’ Vị ấy quán về vô thường đối với thân và bất khổ bất lạc thọ, quán về tiêu vong, quán về ly tham, quán về đoạn diệt, quán về từ bỏ. Do vị ấy quán như thế, si tùy miên đối với thân và si tùy miên đối với bất khổ bất lạc thọ được đoạn diệt.

“Nếu vị ấy cảm giác lạc thọ, vị ấy biết rõ: ‘Thọ ấy là vô thường,’ vị ấy biết rõ: ‘Ta không chấp trước thọ ấy,’ vị ấy biết rõ: ‘Ta không hoan hỷ về thọ ấy.’ Nếu vị ấy cảm giác khổ thọ, vị ấy biết rõ: ‘Thọ ấy là vô thường,’ vị ấy biết rõ: ‘Ta không chấp trước thọ ấy,’ vị ấy biết rõ: ‘Ta không hoan hỷ về thọ ấy.’

Nếu vị ấy cảm giác bất khổ bất lạc thọ, vị ấy biết rõ: ‘Thọ ấy là vô thường,’ vị ấy biết rõ: ‘Ta không chấp trước thọ ấy,’ vị ấy biết rõ: ‘Ta không hoan hỷ về thọ ấy.’

“Nếu vị ấy cảm giác lạc thọ, vị ấy cảm giác thọ ấy như người không bị trói buộc. Nếu vị ấy cảm giác khổ thọ, vị ấy cảm giác thọ ấy như người không bị trói buộc. Nếu vị ấy cảm giác bất khổ bất lạc thọ, vị ấy cảm giác thọ ấy như người không bị trói buộc.

“Khi vị ấy cảm giác thọ cùng tàn diệt với thân, vị ấy biết rõ: ‘Ta đang cảm giác thọ cùng tàn diệt với thân.’ Khi vị ấy cảm giác thọ cùng tàn diệt với sinh mệnh, vị ấy biết rõ: ‘Ta đang cảm giác thọ cùng tàn diệt với sinh mệnh.’ Vị ấy biết rõ: ‘Sau khi thân hoại mạng chung, tất cả những gì được cảm giác là không có gì đáng hoan hỷ, sẽ đi đến lắng dịu ngay tại đó.’

“Vị như, này các tỳ-khuru, do duyên dầu và do duyên tim bắc, một ngọn đèn dầu được cháy đỏ. Khi dầu khô cạn, tim bắc cháy hết vì không được tiếp thêm nhiên liệu, ngọn đèn sẽ tắt. Cũng vậy, này các tỳ-khuru, khi tỳ-khuru cảm giác thọ cùng tàn diệt với thân, vị ấy biết rõ: ‘Ta đang cảm giác thọ cùng tàn diệt với thân.’ Khi vị ấy cảm giác thọ cùng tàn diệt với sinh mệnh, vị ấy biết rõ: ‘Ta đang cảm giác thọ cùng tàn diệt với sinh mệnh.’ Vị ấy biết rõ: ‘Sau khi thân hoại mạng chung, tất cả những gì được cảm giác là không có gì đáng hoan hỷ, sẽ đi đến lắng dịu ngay tại đó.’”



CHƯƠNG XX

TIỀM NĂNG GIẢI THOÁT CỦA CÁI CHẾT

XX.1 GIỚI THIỆU

Trong chương này, Đức Phật một lần nữa thể hiện vai trò của một vị thầy từ bi đến thăm và khuyến dạy một đệ tử bị bệnh nặng. Bài kinh được dịch dưới đây trích từ Tập A-hàm (SĀ 1023), tương tự như bài kinh tương đương trong Tăng chi bộ (AN 6.56), không ghi lại những chỉ dẫn thực tế của Đức Phật đưa ra. Thay vào đó, cả hai bản kinh nhấn mạnh, trên nguyên tắc, về tiềm năng có thể hướng dẫn một người tại thời điểm khi bị bệnh nan y, và do đó làm thế nào giúp khoảnh khắc cận kề của cái chết có thể được biến thành khoảnh khắc đưa đến giải thoát.

XX.2 KINH VĂN

Phả-câu-na (Tập A-hàm, SĀ 1023)

Tôi nghe như vậy. Một thời Đức Phật ở trong vườn Cấp Cô Độc, rừng cây Kỳ-đà, tại nước Xá-vệ. Bấy giờ Tôn giả Phả-câu-na (Phagguna) đang ở tại giảng đường Lộc Tử Mẫu (Migāramāṭā) trong vườn phía Đông, bị bệnh nguy khốn.

Tôn giả A-nan đến chỗ Phật, đánh lễ dưới chân Phật, rồi đứng lui qua một bên bạch Phật: “Bạch Thế Tôn, Tôn

giả Phả-câu-na ở giảng đường Lộc Tử Mẫu trong vườn phía Đông bị bệnh nguy khốn. Bệnh như vậy có thể chết. Lành thay, Thế Tôn! Xin Ngài vì thương xót mà đến giảng đường Lộc Tử Mẫu, vườn phía Đông, chỗ Tôn giả Phả-câu-na.”

Bấy giờ, Thế Tôn im lặng nhận lời. Chiều hôm đó sau khi từ thiền tịnh dậy, Thế Tôn đến giảng đường Lộc Tử Mẫu, vườn phía Đông, vào phòng Tôn giả Phả-câu-na, trải tòa mà ngồi và vì Tôn giả Phả-câu-na thuyết pháp, dạy dỗ, soi sáng, làm cho an vui, rồi từ chỗ ngồi đứng dậy ra về.

Không lâu sau khi Thế Tôn ra về, Tôn giả Phả-câu-na mệnh chung. Lúc mệnh chung, các căn vui tươi, gương mặt thanh tịnh, sắc da tươi sáng.

Tôn giả A-nan khi cúng dường xá-lợi Tôn giả Phả-câu-na xong, về chỗ Phật đánh lễ dưới chân Phật, đứng lui qua một bên, bạch Phật:

“Bạch Thế Tôn, không lâu sau khi Thế Tôn đến thăm, Tôn giả Phả-câu-na mệnh chung. Lúc Tôn giả này sắp qua đời, các căn vui tươi, tướng mạo thanh tịnh, da dẻ nhuận sáng. Bạch Thế Tôn, không biết Tôn giả ấy sẽ sinh về đâu, thọ sinh thế nào, đời sau ra sao?”

Phật bảo A-nan: “Có tỳ-khưu khi chưa bị bệnh, chưa đoạn trừ năm hạ phần kiết sử. Sau đó, khi bệnh phát khởi, thân thể đau đớn, tâm không điều hòa, mệnh sống suy mòn, được nghe Phật nói pháp, chỉ dạy, nhắc nhở. Khi được nghe pháp xong, đoạn trừ được năm hạ phần kiết sử. Đây A-nan, đó là phúc lợi nhận được từ sự nói pháp, chỉ dạy, nhắc nhở của Phật.

“Lại nữa, A-nan, có tỳ-khưu khi chưa bị bệnh, chưa đoạn trừ năm hạ phần kiết sử. Sau đó, khi bệnh phát khởi,

thân thể đau đớn, tâm không điều hòa, mệnh sống suy mòn, không được nghe Phật nói pháp, chỉ dạy, nhắc nhở, nhưng được nghe các vị trưởng lão đa văn tu phạm hạnh nói pháp, chỉ dạy, nhắc nhở. Khi được nghe pháp xong, đoạn trừ được năm hạ phần kiết sử. Nay A-nan, đó gọi là được phúc lợi từ sự nghe pháp, chỉ dạy, nhắc nhở.

“Lại nữa, A-nan, có tỳ-khưu khi chưa bị bệnh, chưa đoạn trừ năm hạ phần kiết sử. Sau đó, khi bệnh phát khởi, thân thể đau đớn, tâm không điều hòa, mệnh sống suy mòn, không được nghe Phật nói pháp, chỉ dạy, nhắc nhở, cũng không được nghe các vị trưởng lão đa văn tu phạm hạnh nói pháp, chỉ dạy, nhắc nhở, nhưng trước kia đã được nghe pháp, một mình ở nơi vắng lặng tư duy, thẩm tra, quán sát pháp ấy, đoạn trừ được năm hạ phần kiết sử. Nay A-nan, đó gọi là được phúc lợi từ sự tư duy, thẩm tra, quán sát pháp đã nghe từ trước.

“Lại nữa, A-nan, có tỳ-khưu khi chưa bị bệnh đã đoạn trừ năm hạ phần kiết sử, nhưng chưa đạt giải thoát vô thượng qua đoạn tận ái, chưa giải thoát khỏi các lậu hoặc qua đoạn tận thủ. Sau đó, khi bệnh phát khởi, thân thể đau đớn, mệnh sống suy mòn, được nghe Phật nói pháp, chỉ dạy, nhắc nhở, đạt được giải thoát vô thượng qua đoạn tận ái, được giải thoát khỏi các lậu hoặc qua đoạn tận thủ. Nay A-nan, đó gọi là được phúc lợi từ sự nói pháp, chỉ dạy, nhắc nhở của Phật.

“Lại nữa, A-nan, có tỳ-khưu khi chưa bị bệnh đã đoạn trừ năm hạ phần kiết sử, nhưng chưa đạt giải thoát vô thượng qua đoạn tận ái, chưa giải thoát khỏi các lậu hoặc qua đoạn tận thủ. Sau đó, khi bệnh phát khởi, thân thể đau đớn, mệnh sống suy mòn, không được nghe Phật nói pháp, chỉ dạy, nhắc nhở, nhưng được nghe các vị trưởng

lão đa văn tu phạm hạnh nói pháp, chỉ dạy, nhắc nhở. Khi nghe pháp xong, đạt được giải thoát vô thượng qua đoạn tận ái, được giải thoát khỏi các lậu hoặc qua đoạn tận thủ. Đây A-nan, đó gọi là được phúc lợi từ sự nghe pháp, chỉ dạy, nhắc nhở.

“Lại nữa, A-nan, có tỳ-khưu khi chưa bị bệnh đã đoạn trừ năm hạ phần kiết sử, nhưng chưa đạt giải thoát vô thượng qua đoạn tận ái, chưa giải thoát khỏi các lậu hoặc qua đoạn tận thủ. Sau đó, khi bệnh phát khởi, thân thể đau đớn, mệnh sống suy mòn, không được nghe Phật nói pháp, chỉ dạy, nhắc nhở, cũng không được nghe các vị trưởng lão đa văn tu phạm hạnh nói pháp, chỉ dạy, nhắc nhở, nhưng trước kia đã được nghe pháp, một mình ở nơi vắng lặng tư duy, thẩm tra, quán sát pháp ấy, đạt được giải thoát vô thượng qua đoạn tận ái, được giải thoát khỏi các lậu hoặc qua đoạn tận thủ. Đây A-nan, đó gọi là được phúc lợi từ sự tư duy, thẩm tra, quán sát pháp đã nghe từ trước.

“Làm sao mà các căn của tỳ-khưu Phả-câu-na lại không vui tươi, tướng mạo không thanh tịnh, da dẻ không nhuận sáng chứ? Trước kia, tỳ-khưu Phả-câu-na khi chưa bị bệnh, chưa đoạn trừ năm hạ phần kiết sử. Bây giờ, tỳ-khưu này tự mình đã được nghe bậc Đạo sư nói pháp, chỉ dạy, nhắc nhở, và đã đoạn trừ được năm hạ phần kiết sử.”

Rồi Thế Tôn xác nhận Tôn giả Phả-câu-na đã đắc quả A-na-hàm. Phật nói kinh này xong, Tôn giả A-nan nghe những lời Phật dạy, hoan hỷ, tùy hỷ, làm lễ rồi lui.

Ghi chú:

- 1) Migāramātā: Lộc mẫu, biệt danh của bà Visākhā. Migā-ra: Lộc tử, theo bản Hán dịch, có lẽ từ “miga” (hươu, nai, lộc).
- 2) Năm hạ phần kiết sử: Thân kiến, hoài nghi, giới lễ nghi thú, dục ái, sân.
- 3) A-na-hàm: Anāgāmi, quả thánh Bất lai.

XX.3 THẢO LUẬN

Một chi tiết nhỏ trong bài kinh được dịch ở trên, cũng được đề cập trong bản kinh Pāli tương đương, là Đức Phật chỉ đến thăm ngài Phagguna bị bệnh sau khi đã hành thiền vào buổi trưa. Điều này đặc biệt đáng chú ý trong phiên bản Tạng A-hàm, trong đó có ghi Đức Phật đã được báo cho biết về tình trạng bệnh của ngài Phagguna và kinh văn ghi rõ ràng rằng nhiều người ở trong tình trạng tương tự như thế đã mệnh chung. Thật vậy, trong cả hai phiên bản, ngài Phagguna qua đời không lâu sau chuyến viếng thăm của Đức Phật.

Sự kiện mà Đức Phật không được mô tả là ngay lập tức vội đến thăm ngài Phagguna có thể được hiểu rằng lòng từ bi quan tâm hỗ trợ những người bị bệnh hoặc thậm chí trên bờ vực của cái chết không khiến phải bỏ bê việc thực hành riêng. Trong bài kinh, ngay cả một người đã hoàn toàn giác ngộ không phải ngay lập tức đi ra ngoài để gặp bệnh nhân, mà thay vào đó, dành thời gian để thực hành thời thiền chính thức của mình. Điều này rõ ràng là không phải vì không quan tâm đến người bệnh, chúng ta cần phải đọc cùng với sự mô tả về câu chuyện Đức Phật thậm chí sẵn sàng tự tay lau rửa, chăm sóc một vị tu sĩ bị bệnh,

như được đề cập ở Chương 4. Hai câu chuyện này chỉ đơn giản phản ánh các khía cạnh của cùng một thái độ từ bi.

Tấm gương của Đức Phật đặt ra trong trường hợp của bài kinh này cho thấy sự cần thiết cho những ai chưa đạt đến giác ngộ phải tinh tấn hành thiền đều đặn, để có thể tiếp cận những người khác với sự bình an và sức mạnh nội tâm đến từ công phu thực hành riêng của mình. Không có sự tự chăm sóc đúng cách này, sẽ không thể chăm sóc người khác theo khả năng tốt nhất của mình.

Một khía cạnh khác của bài kinh được dịch ở trên là tiềm năng giải thoát của Pháp tại thời điểm của cái chết. Tầm quan trọng của thời điểm của cái chết cũng được đề cập đến trong Đại kinh Phân biệt về Nghiệp (MN 136) và bài kinh Trung A-hàm tương đương (MĀ 171). Hai bài kinh này khảo sát sự phức tạp của nghiệp, cho thấy rằng ngay cả khi người nào đó lúc trước thực hiện những hành động bất thiện với khả năng dẫn đến sự tái sinh ở cõi thấp hơn, vẫn có thể vào lúc chết, với tâm ý được thiết lập trong trạng thái thiện lành, không tái sinh vào cõi khổ. Tất nhiên, điều này không có nghĩa là quả báo của những hành động xấu ác đã hoàn toàn không còn hiệu lực, nhưng chỉ có điều là nó không trở ra trong dịp này. Đoạn kinh vẫn có liên quan trích từ bài kinh trong Trung A-hàm (MĀ 171) như sau:

Nếu có một người không từ bỏ sát sinh, không từ bỏ lấy của không cho, không từ bỏ tà dâm, không từ bỏ nói dối, không từ bỏ uống các loại rượu, không từ bỏ tà kiến; nhưng khi chết khởi lên các tâm và tâm sở thiện, trạng thái tâm tương ưng với chánh kiến. Nhờ nhân này, duyên này, khi thân hoại mạng chung được sinh vào cõi lành, được sinh vào cõi trời.

Đoạn kinh trích dẫn này cần phải được đọc cùng với mô tả về tình trạng khó khăn của một người không duy trì các hành vi đạo đức và phải đối mặt với cái chết đang đến gần. Trường hợp đó được mô tả trong bài kinh của Trung A-hàm (kinh Si tuệ địa, MĀ 199), tương đương với kinh của Trung bộ (kinh Hiền ngu, MN 129) như sau:

Người ngu si kia thân ác hạnh, khẩu ác hạnh, ý ác hạnh. Người ấy bị bệnh tật đau đớn. Ngồi nằm trên giường, hoặc ngồi nằm trên ván, hoặc ngồi nằm trên đất, thân tâm người ấy cực kỳ đau khổ đến nỗi người ấy muốn chấm dứt mạng sống. Bấy giờ, những thân ác hạnh, khẩu ác hạnh, ý ác hạnh của người ấy treo ngược từ trên cao.

Giống như lúc xế chiều khi mặt trời lặn xuống sau núi cao, bóng núi dốc ngược trên mặt đất. Cũng vậy, những thân ác hạnh, khẩu ác hạnh, ý ác hạnh người ấy bấy giờ đang treo ngược từ trên cao.

Người ấy tự nghĩ: "Đó là những thân ác hạnh, khẩu ác hạnh, ý ác hạnh của ta đang đổ ngược từ trên cao. Ta xưa kia làm ác nhiều, không tạo phước. Nếu có nơi nào dành cho những người làm ác, hung bạo, làm việc phi lý, không làm lành, không tạo phước, không tìm nơi nương tựa tránh được sợ hãi, ta sẽ bị đưa đến chỗ ác đó."

Do đó mà người ấy sinh hối hận. Vì hối hận mà chết không nhẹ nhàng, mạng chung trong cảnh bất thiện.

Biểu hiện của sự hối hận và tội lỗi liên quan đến một cái gì đó bất thiện được thực hiện trước đây thực sự là một tính năng thường thấy ở những người bệnh trong giai đoạn cuối đời. Do đó, tốt nhất là, trong khi vẫn còn sống

khỏe, ta phải cố gắng tránh tạo ra điều kiện cho cái bóng đáng sợ của hành vi xấu xa phát sinh, và từ đó, thiết lập cho bản thân mình một tâm trạng không sợ hãi thông qua việc mình đã duy trì các hành vi đạo đức trong đời sống, như được mô tả trong Chương 9.

Tuy nhiên, trong trường hợp bệnh nhân không thành công về mặt này, tại lúc cận kề cái chết, ít nhất người ấy cũng có thể phát khởi một tâm thiện kết nối với chánh kiến, như là một tia nắng tạm thời xua tan bóng râm hối hận về những việc làm bất thiện trong quá khứ. Đặc biệt ở đây, chánh kiến là sự hiểu biết về Tứ thánh đế, chẳng hạn như chịu trách nhiệm về lòng tham thủ do vô minh đã thúc đẩy các hành vi bất thiện trong quá khứ và dùng sự thừa nhận trung thực này như là một cơ sở để nuôi dưỡng tuệ quán và tự do thoát ra khỏi lòng tham thủ.

Vào thời điểm quan trọng khi cận kề cái chết, cái nhìn về Pháp nói trên có thể xem như cung cấp chất xúc tác cho chuyển hóa và có tác động quyết định, hoặc là về cõi tái sinh trong tương lai hoặc là tạo ra một bước đột phá sâu sắc hơn mà trước đó, trong khi vẫn còn sống khỏe mạnh, đã không thể đạt được. Ngay cả khi người ấy không quan tâm đến viễn cảnh tái sinh trong những đoạn trên, thời khắc cuối cùng trước khi qua đời chắc chắn là một thời điểm mạnh mẽ để biến đổi và thăng hoa tâm trí của người ấy.

Lý tưởng nhất là bước đột phá trên được sự hỗ trợ của những người có khả năng khuyến dạy về sự buông xả và phát triển tuệ quán. Nếu mọi việc xảy ra tốt đẹp, những huynh đệ đồng tu sẽ có mặt ở đó để hỗ trợ và khuyến khích, thậm chí có thể đọc các đoạn Pháp mà người bệnh đã chọn sẵn từ trước. Tuy nhiên, người ấy không nên kỳ

vọng rằng đến lúc đó, sẽ có được sự hỗ trợ lý tưởng như thế. Vì lý do này, bài kinh được dịch ở trên đưa ra một giải pháp khác là “chú tâm nhớ lại pháp đã từng nghe, tư duy, thẩm tra, quán sát pháp ấy.” Đây là một giải pháp thay thế trong trường hợp đến lúc gần lâm chung, người ấy không có thầy hay bạn đồng tu đến hỗ trợ, khuyến nhủ.

Điều này dẫn đến nhu cầu cần phải trang bị cho mình đầy đủ kiến thức về Pháp, để mình thực sự có thể quán soi tại một thời điểm như vậy. “Đầy đủ” ở đây có nghĩa là trong trường hợp phải đối mặt cái chết của chính mình, người ấy sẵn sàng làm điều đó. Theo cách này, bài kinh ở đây cho thấy tầm quan trọng của việc học và tiếp thu Pháp, đặc biệt là các giáo lý cốt lõi về tuệ quán và sự buông xả.

Bất cứ đoạn kinh văn nào mà ta có thể thấy đặc biệt hữu ích trong phương diện này, ta cần phải quen thuộc với các đoạn kinh văn đó ngay từ bây giờ. Trong bối cảnh cổ xưa, điều này có nghĩa là học thuộc lòng. Mặc dù ngày nay có thể dễ dàng truy cập các kinh văn, ta không thể chắc chắn sự truy cập như vậy sẽ có sẵn tại thời điểm cận kề cái chết. Một tai nạn bất ngờ có thể xảy ra và ta có thể sẽ ở trong tình huống không có các bạn đồng tu đến nhắc nhở, khuyến dạy thực hành pháp, mà cũng không thể truy cập thư viện cá nhân, dù là bản in hay kỹ thuật số. Vì thế, ta cần phải gần gũi, quen thuộc và ghi nhớ những đoạn kinh ngắn, hay những lời dạy chọn lọc, hoặc vài câu kệ hay các câu hướng dẫn súc tích, để ta suy quán cho riêng mình. Để có những chọn lựa thích hợp, có thể thử hình dung một cách rõ ràng và sống động về cảnh mình sắp sửa qua đời, ta cần có những đoạn kinh văn nào hay suy tư, quán soi như thế nào là có ích lợi nhất ngay lúc ấy. Tu dưỡng một

ting thân tự lực như thế giúp tạo ra một nền tảng vững chắc để khai thác tốt nhất tiềm năng giải thoát tại thời điểm lúc mình sắp sửa mệnh chung.



Phụ đính – Kinh văn liên quan

Phagguna (Tăng chi bộ, AN 6.56)

Lúc bấy giờ, Tôn giả Phagguna bị bệnh, khổ đau, bị trọng bệnh. Rồi Tôn giả Ānanda đi đến Thế Tôn; sau khi đến, đánh lễ Thế Tôn rồi ngồi xuống một bên. Ngồi xuống một bên, Tôn giả Ānanda bạch Thế Tôn: “Bạch Thế Tôn, Tôn giả Phagguna bị bệnh, khổ đau, bị trọng bệnh. Lành thay, bạch Thế Tôn, xin Thế Tôn đi đến Tôn giả Phagguna, vì lòng từ mẫn.” Thế Tôn im lặng nhận lời.

Rồi Thế Tôn vào buổi chiều, từ chỗ thiền tịnh đứng dậy, đi đến Tôn giả Phagguna. Tôn giả Phagguna thấy Thế Tôn từ xa đi đến, muốn rời khỏi giường. Thế Tôn nói với Tôn giả Phagguna: “Này Phagguna, thầy chớ có rời khỏi giường. Đã có những chỗ ngồi đã soạn từ trước, Ta sẽ ngồi tại các chỗ ấy.”

Rồi Thế Tôn ngồi xuống và nói với Tôn giả Phagguna: “Này Phagguna, mong rằng thầy có thể kham nhẫn. Mong rằng thầy có thể chịu đựng. Mong rằng các khổ thọ được giảm thiểu, không gia tăng. Mong rằng triệu chứng giảm thiểu được thấy rõ.”

“Bạch Thế Tôn, con không thể kham nhẫn. Con không thể chịu đựng. Khổ thọ của con gia tăng, không giảm thiểu. Triệu chứng gia tăng được thấy rõ. Ví như một người lực sĩ chém đầu con với một thanh kiếm sắc bén;

cũng vậy, những ngọn gió kinh khủng thổi lên, đau nhói trong đầu con. Con không thể kham nhẫn, con không thể chịu đựng. Khổ thọ của con gia tăng, không giảm thiểu. Triệu chứng gia tăng được thấy rõ. Như một người lực sĩ lấy một dây nịt bằng da cứng quấn tròn quanh đầu rồi siết chặt; cũng vậy, con cảm thấy đau đầu một cách kinh khủng. Con không thể kham nhẫn, con không thể chịu đựng. Khổ thọ của con gia tăng, không giảm thiểu. Triệu chứng gia tăng được thấy rõ. Như một người đồ tể thiện xảo hay đệ tử người đồ tể cắt ngang bụng con bò với một con dao sắc bén; cũng vậy, một ngọn gió kinh khủng cắt ngang bụng của con. Con không thể kham nhẫn, con không thể chịu đựng. Khổ thọ của con gia tăng, không giảm thiểu. Triệu chứng gia tăng được thấy rõ. Như hai người lực sĩ, sau khi nắm cánh tay của một người yếu hơn, nung người ấy, đốt người ấy trên một hố than hồng; cũng vậy, một sức nóng kinh khủng khởi lên trong thân của con. Con không thể kham nhẫn, con không thể chịu đựng. Khổ thọ của con gia tăng, không giảm thiểu. Triệu chứng gia tăng được thấy rõ.”

Rồi Thế Tôn giảng pháp cho Tôn giả Phagguna nghe, khích lệ, làm cho phấn khởi, làm cho hoan hỷ, và sau đó, từ chỗ ngồi, đứng dậy ra đi. Sau khi Thế Tôn ra đi không bao lâu, Tôn giả Phagguna, liền mệnh chung với các căn rất trong sáng.

Rồi Tôn giả Ānanda đi đến Thế Tôn, sau khi đến, đánh lễ Thế Tôn rồi ngồi xuống một bên, rồi nói: “Bạch Thế Tôn, Tôn giả Phagguna, sau khi Thế Tôn ra đi không bao lâu, đã mệnh chung. Tôn giả ấy mệnh chung với các căn rất trong sáng.”

“Này Ānanda, tại sao các căn của tỳ-khưu Phagguna lại không trong sáng chứ? Này Ānanda, mặc dù tâm của tỳ-khưu Phagguna chưa giải thoát khỏi năm hạ phần kiết sử, nhưng sau khi nghe pháp, tâm của vị này được giải thoát khỏi các kiết sử ấy.

“Này Ānanda, có sáu lợi ích nếu được nghe pháp đúng thời và thẩm sát ý nghĩa đúng thời. Thế nào là sáu?

(1) “Ở đây, này Ānanda, tỳ-khưu tâm chưa được giải thoát khỏi năm hạ phần kiết sử, vị ấy trong khi gần mệnh chung được thấy Thế Tôn. Thế Tôn thuyết pháp cho vị ấy, sơ thiện, trung thiện, hậu thiện, có nghĩa, có văn, đề cao đời sống phạm hạnh hoàn toàn đầy đủ thanh tịnh. Sau khi nghe thuyết pháp, tâm vị ấy được giải thoát khỏi năm hạ phần kiết sử. Đây là lợi ích thứ nhất, này Ānanda, khi được nghe pháp đúng thời.

(2) “Lại nữa, này Ānanda, tỳ-khưu với tâm chưa được giải thoát khỏi năm hạ phần kiết sử, vị ấy trong khi gần mệnh chung không được thấy Thế Tôn, nhưng được thấy đệ tử của Như Lai. Đệ tử của Như Lai thuyết pháp cho vị ấy, sơ thiện, trung thiện, hậu thiện, có nghĩa, có văn, đề cao đời sống phạm hạnh hoàn toàn đầy đủ thanh tịnh. Sau khi nghe thuyết pháp, tâm vị ấy được giải thoát khỏi năm hạ phần kiết sử. Này Ānanda, đây là lợi ích thứ hai khi được nghe pháp đúng thời.

(3) “Lại nữa, này Ānanda, tỳ-khưu với tâm chưa được giải thoát khỏi năm hạ phần kiết sử, vị ấy trong khi gần mệnh chung không được thấy Như Lai, cũng không được thấy đệ tử của Như Lai. Nhưng với tâm tùy tâm, tùy tứ, với ý tùy quán pháp như đã được nghe, như đã được học. Do vị ấy, với tâm tùy tâm, tùy tứ, với ý tùy quán pháp như

đã được nghe, như đã được học, nên tâm được giải thoát khỏi năm hạ phần kiết sử. Đây là lợi ích thứ ba khi thẩm sát ý nghĩa đúng thời.

(4) “Ở đây, này Ānanda, tỳ-khưu với tâm đã được giải thoát khỏi năm hạ phần kiết sử, nhưng tâm chưa giải thoát đối với vô thượng đoạn diệt các sinh y, vị ấy trong khi gần mệnh chung được thấy Như Lai. Như Lai thuyết pháp cho vị ấy, sơ thiện, trung thiện, hậu thiện, có nghĩa, có văn, đề cao đời sống phạm hạnh hoàn toàn viên mãn thanh tịnh. Sau khi nghe thuyết pháp, tâm vị ấy được giải thoát đối với vô thượng đoạn diệt các sinh y. Đây là lợi ích thứ tư khi được nghe pháp đúng thời.

(5) “Lại nữa, này Ānanda, tỳ-khưu với tâm đã được giải thoát khỏi năm hạ phần kiết sử, nhưng tâm chưa giải thoát đối với vô thượng đoạn diệt các sinh y, vị ấy trong khi gần mệnh chung không được thấy Như Lai, chỉ được thấy đệ tử của Như Lai. Đệ tử của Như Lai thuyết pháp cho vị ấy, sơ thiện, trung thiện, hậu thiện, có nghĩa, có văn, đề cao đời sống phạm hạnh hoàn toàn viên mãn thanh tịnh. Sau khi nghe thuyết pháp, tâm vị ấy được giải thoát đối với vô thượng đoạn diệt các sinh y. Đây là lợi ích thứ năm khi được nghe pháp đúng thời.

(6) “Lại nữa, này Ānanda, tỳ-khưu với tâm được giải thoát khỏi năm hạ phần kiết sử, nhưng tâm chưa giải thoát đối với vô thượng đoạn diệt các sinh y, vị ấy trong khi gần mệnh chung không được thấy Như Lai, cũng không được thấy đệ tử của Như Lai. Nhưng với tâm tùy tâm, tùy tứ, với ý tùy quán pháp như đã được nghe, như đã được học. Do vị ấy với tâm tùy tâm, tùy tứ, với ý tùy quán pháp như đã được nghe, như đã được học, nên tâm được giải thoát

đối với vô thượng đoạn diệt các sinh y này. Nay Ānanda, đây là lợi ích thứ sáu khi thẩm sát ý nghĩa đúng thời.

Nay Ānanda, có sáu lợi ích khi được nghe pháp đúng thời và thẩm sát ý nghĩa đúng thời.



CHƯƠNG XXI

SỨC MẠNH CỦA MINH QUÁN LÚC LÂM CHUNG

XXI.1 GIỚI THIỆU

Bài kinh trong chương này một lần nữa ghi lại lòng từ bi của Đức Phật. Lần này Ngài đến thăm một tỳ-khưu mới thọ giới và chưa có đủ thời gian để thiết lập mối quan hệ mật thiết với các bạn đồng tu hay với các cư sĩ hộ tăng. Bệnh tình của vị này tương tự như trường hợp một người phải nhập viện nhưng không có người thân hay bạn bè đến thăm viếng thường xuyên, và như thế bệnh nhân ấy cần có thêm sự hỗ trợ và lòng tử tế của các y tá và bác sĩ để chăm sóc người ấy.

Bài kinh được dịch dưới đây là bài đầu tiên của hai bài kinh trong Tập A-hàm (SÁ 1025, 1026) ghi lại câu chuyện Đức Phật đi thăm một tỳ-khưu vô danh vừa mới xuất gia. Mỗi bài kinh này đều có bài kinh tương ứng trong Tương ưng bộ (SN 35.74, 35.75).

XXI.2 KINH VĂN

Tật bệnh (Tập A-hàm, SÁ 1025)

Tôi nghe như vậy. Một thời Đức Phật ở trong vườn Cấp Cô Độc, rừng cây Kỳ-đà, tại nước Xá-vệ. Bấy giờ có một tỳ-khưu tuổi trẻ mới học, xuất gia trong pháp và luật này

chưa được lâu, ít người thân quen, một mình làm lữ khách, không có người cung cấp, đang trú ở nhà dành cho khách tầng ngoài rìa xóm làng, bệnh đau nguy khốn.

Bấy giờ có một nhóm tỳ-khưu đến chỗ Phật, đánh lễ dưới chân, rồi ngồi lui qua một bên, bạch Phật:

“Bạch Thế Tôn, có một tỳ-khưu tuổi trẻ mới học, xuất gia trong pháp và luật này chưa được lâu, ít người thân quen, một mình làm lữ khách, không có người cung cấp, đang trú ở nhà dành cho khách tầng ngoài rìa xóm làng, bệnh đau nguy khốn. Trong số những tỳ-khưu có bệnh nguy khốn như thế, nhiều người đã chết, không sống nổi. Lành thay! Xin Thế Tôn vì thương xót mà đến viếng trú xứ đó.”

Bấy giờ, Thế Tôn im lặng nhận lời. Buổi chiều, sau khi từ thiền tịnh dậy, Thế Tôn đến trú xứ này. Tỳ-khưu bị bệnh này từ xa trông thấy Thế Tôn, vịn giường muốn ngồi dậy.

Phật bảo tỳ-khưu: “Hãy nằm nghỉ, chớ ngồi dậy! Tỳ-khưu có thể chịu đựng được khổ đau không?”

Tỳ-khưu bạch Phật: “Bệnh của con không thuyên giảm và thân con không được an ổn; các thứ khổ bức bách càng tăng thêm, không giảm bớt. Giống như người có nhiều sức mạnh bắt lấy người gầy yếu đuối, dùng dây trói chặt vào đầu rồi dùng hai tay siết chặt làm cho đau đớn vô cùng. Hiện tại sự đau đớn của con còn hơn thế nữa.

“Giống như tên đồ tể dùng dao bén mổ bụng bò lấy nội tạng nó ra. Làm sao con bò ấy chịu đựng được sự đau đớn ở bụng? Hiện tại bụng của con còn đau đớn hơn thế nữa.

“Giống như hai lực sĩ bắt một người yếu đuối treo lên trên lửa rồi đốt hai chân. Hiện tại hai chân của con còn

nóng hơn thế nữa. Bệnh khổ của con chỉ gia tăng, không giảm bớt.”

Phật bảo tỳ-khưu bị bệnh: “Bây giờ Ta hỏi ông, cứ đáp cho Ta theo ý của ông. Ông có hối hận về điều gì chăng?” Tỳ-khưu bị bệnh bạch Phật: “Bạch Thế Tôn, thật sự, con có hối hận.”

Phật bảo tỳ-khưu bị bệnh: “Ông có phạm giới chăng?” Tỳ-khưu bị bệnh bạch Phật: “Bạch Thế Tôn, thật sự, con không phạm giới.”

Phật bảo tỳ-khưu bị bệnh: “Nếu ông không phạm giới, tại sao ông lại hối hận?” Tỳ-khưu bị bệnh bạch Phật: “Con tuổi trẻ xuất gia chưa bao lâu, đối với pháp thượng nhân và tri kiến thắng diệu chưa có sở đắc. Con tự nghĩ, lúc mệnh chung không biết sẽ sinh về nơi đâu? Cho nên con sinh ra hối hận.”

Phật bảo tỳ-khưu bị bệnh: “Nay Ta hỏi ông, cứ đáp cho Ta theo ý của ông. Vì có mắt nên có nhãn thức, phải không?” Tỳ-khưu bị bệnh bạch: “Bạch Thế Tôn, đúng vậy.”

Phật hỏi tiếp: “Vì có nhãn thức nên có nhãn xúc, và do nhãn xúc làm nhân làm duyên nên sinh ra cảm thọ khổ, hoặc lạc, hoặc không khổ không lạc bên trong, phải không?” Tỳ-khưu bị bệnh bạch Phật: “Bạch Thế Tôn, đúng vậy.”

Phật hỏi tiếp: “Vì có tai nên có nhĩ thức, phải không?” Tỳ-khưu bị bệnh bạch: “Bạch Thế Tôn, đúng vậy.” Phật hỏi tiếp: “Vì có nhĩ thức nên có nhĩ xúc, và do nhĩ xúc làm nhân làm duyên nên sinh ra cảm thọ khổ, hoặc lạc, hoặc không khổ không lạc bên trong, phải không?” Tỳ-khưu bị bệnh bạch Phật: “Bạch Thế Tôn, đúng vậy.”

Phật hỏi tiếp: “Vi có mũi nên có tử thức, phải không?” Tỳ-khưu bị bệnh bạch: “Bạch Thế Tôn, đúng vậy.” Phật hỏi tiếp: “Vi có tử thức nên có tử xúc, và do tử xúc làm nhân làm duyên nên sinh ra cảm thọ khổ, hoặc lạc, hoặc không khổ không lạc bên trong, phải không?” Tỳ-khưu bị bệnh bạch Phật: “Bạch Thế Tôn, đúng vậy.”

Phật hỏi tiếp: “Vi có lưỡi nên có thiết thức, phải không?” Tỳ-khưu bị bệnh bạch: “Bạch Thế Tôn, đúng vậy.” Phật hỏi tiếp: “Vi có thiết thức nên có thiết xúc, và do thiết xúc làm nhân làm duyên nên sinh ra cảm thọ khổ, hoặc lạc, hoặc không khổ không lạc bên trong, phải không?” Tỳ-khưu bị bệnh bạch Phật: “Bạch Thế Tôn, đúng vậy.”

Phật hỏi tiếp: “Vi có thân nên có thân thức, phải không?” Tỳ-khưu bị bệnh bạch: “Bạch Thế Tôn, đúng vậy.” Phật hỏi tiếp: “Vi có thân thức nên có thân xúc, và do thân xúc làm nhân làm duyên nên sinh ra cảm thọ khổ, hoặc lạc, hoặc không khổ không lạc bên trong, phải không?” Tỳ-khưu bị bệnh bạch Phật: “Bạch Thế Tôn, đúng vậy.”

Phật hỏi tiếp: “Vi có ý nên có ý thức, phải không?” Tỳ-khưu bị bệnh bạch: “Bạch Thế Tôn, đúng vậy.” Phật hỏi tiếp: “Vi có ý thức nên có ý xúc, và do ý xúc làm nhân làm duyên nên sinh ra cảm thọ khổ, hoặc lạc, hoặc không khổ không lạc bên trong, phải không?” Tỳ-khưu bị bệnh bạch Phật: “Bạch Thế Tôn, đúng vậy.”

Phật hỏi tiếp: “Nếu không có mắt thì không có nhãn thức, phải không?” Tỳ-khưu bị bệnh bạch: “Bạch Thế Tôn, đúng vậy.” Phật hỏi tiếp: “Nếu không có nhãn thức thì không có nhãn xúc, và do đó, không có nhãn xúc làm nhân làm duyên sinh ra cảm thọ khổ, hoặc lạc, hoặc không khổ

không lạc bên trong, phải không?" Tỳ-khưu bị bệnh bạch Phật: "Bạch Thế Tôn, đúng vậy."

Phật hỏi tiếp: "Nếu không có tai thì không có nhĩ thức, phải không?" Tỳ-khưu bị bệnh bạch: "Bạch Thế Tôn, đúng vậy." Phật hỏi tiếp: "Nếu không có nhĩ thức thì không có nhĩ xúc, và do đó, không có nhĩ xúc làm nhân làm duyên sinh ra cảm thọ khổ, hoặc lạc, hoặc không khổ không lạc bên trong, phải không?" Tỳ-khưu bị bệnh bạch Phật: "Bạch Thế Tôn, đúng vậy."

Phật hỏi tiếp: "Nếu không có mũi thì không có tỷ thức, phải không?" Tỳ-khưu bị bệnh bạch: "Bạch Thế Tôn, đúng vậy." Phật hỏi tiếp: "Nếu không có tỷ thức thì không có tỷ xúc, và do đó, không có tỷ xúc làm nhân làm duyên sinh ra cảm thọ khổ, hoặc lạc, hoặc không khổ không lạc bên trong, phải không?" Tỳ-khưu bị bệnh bạch Phật: "Bạch Thế Tôn, đúng vậy."

Phật hỏi tiếp: "Nếu không có lưỡi thì không có thiệt thức, phải không?" Tỳ-khưu bị bệnh bạch: "Bạch Thế Tôn, đúng vậy." Phật hỏi tiếp: "Nếu không có thiệt thức thì không có thiệt xúc, và do đó, không có thiệt xúc làm nhân làm duyên sinh ra cảm thọ khổ, hoặc lạc, hoặc không khổ không lạc bên trong, phải không?" Tỳ-khưu bị bệnh bạch Phật: "Bạch Thế Tôn, đúng vậy."

Phật hỏi tiếp: "Nếu không có thân thì không có thân thức, phải không?" Tỳ-khưu bị bệnh bạch: "Bạch Thế Tôn, đúng vậy." Phật hỏi tiếp: "Nếu không có thân thức thì không có thân xúc, và do đó, không có thân xúc làm nhân làm duyên sinh ra cảm thọ khổ, hoặc lạc, hoặc không khổ không lạc bên trong, phải không?" Tỳ-khưu bị bệnh bạch Phật: "Bạch Thế Tôn, đúng vậy."

Phật hỏi tiếp: “Nếu không có ý thì không có ý thức, phải không?” Tỳ-khưu bị bệnh bạch: “Bạch Thế Tôn, đúng vậy.” Phật hỏi tiếp: “Nếu không có ý thức thì không có ý xúc, và do đó, không có ý xúc làm nhân làm duyên sinh ra cảm thọ khổ, hoặc lạc, hoặc không khổ không lạc bên trong, phải không?” Tỳ-khưu bị bệnh bạch Phật: “Bạch Thế Tôn, đúng vậy.”

Phật bảo tiếp: “Cho nên, tỳ-khưu, phải khéo tư duy pháp như vậy, thì lúc mệnh chung mới tốt đẹp được và đời sau cũng tốt đẹp.”

Bấy giờ, Thế Tôn vì tỳ-khưu bị bệnh mà nói pháp, chỉ dạy, soi sáng, làm cho an vui, rồi từ chỗ ngồi đứng dậy ra đi. Sau khi Thế Tôn đi rồi, không lâu sau, tỳ-khưu mệnh chung. Khi sắp mệnh chung, các căn của tỳ-khưu ấy vui tươi, tướng mạo thanh tịnh, sắc da tươi sáng.

Lúc ấy, nhiều tỳ-khưu đi đến chỗ Phật, đánh lễ dưới chân, rồi ngồi lui qua một bên, bạch Phật: “Bạch Thế Tôn, tỳ-khưu trẻ tuổi kia bị bệnh nguy khốn, nay đã mệnh chung. Khi vị ấy sắp qua đời, các căn vui tươi, tướng mạo thanh tịnh, sắc da tươi sáng. Bạch Thế Tôn, tỳ-khưu ấy sinh về nơi nào? Thọ sinh ra sao? Đời sau thế nào?”

Phật bảo các tỳ-khưu: “Sự mệnh chung của tỳ-khưu ấy thật sự là quý báu. Sau khi Ta nói Pháp, tỳ-khưu ấy hiểu biết rõ ràng, an trú vào Pháp và không còn sợ hãi, đã đắc Bát-niết-bàn. Các ông nên cung kính giữ gìn xá-lợi của vị ấy.”

Bấy giờ, Thế Tôn thọ ký cho tỳ-khưu ấy là bậc nhất. Phật nói kinh này xong, các tỳ-khưu nghe những gì Phật dạy, hoan hỷ phụng hành.

XXI.3 THẢO LUẬN

Bài kinh trong chương này một lần nữa cho thấy tiềm năng giải thoát lúc lâm chung. Bài kinh trong chương trước, Chương 20, nhấn mạnh sự kiện một người trước đó khi còn khỏe mạnh đã không diệt trừ được năm hạ phần kiết sử thì khi đến giờ phút lâm chung có thể đoạn tận chúng, hoặc nếu đã diệt trừ được rồi thì có thể tiến đến giải thoát hoàn toàn. Trong trường hợp của bài kinh ở đây trong Chương 21 này, toàn bộ tiến trình từ lúc còn là một phàm nhân cho đến lúc hoàn toàn giải thoát đã xảy ra trong giờ phút lâm chung. Trường hợp này có thể xem như bổ sung thêm cho câu chuyện ghi trong Chương 18, một đệ tử cư sĩ cũng có khả năng giải thoát như một tu sĩ hoàn toàn giác ngộ qua sự tự do thoát khỏi mọi chấp thủ tại thời điểm cận kề cái chết. Tất cả những bài kinh như thế là để chỉ tiềm năng mạnh mẽ của tuệ giác lúc mệnh chung.

Phương thức không chấp thủ trình bày trong bài kinh và bản Pali tương ứng dựa trên sáu nội và ngoại xứ, hay sáu căn và sáu trần, được sử dụng trong hai phiên bản theo những cách khác nhau để để vun trồng tuệ giác. Sáu nội ngoại xứ ấy là:

- mắt và các hình sắc,
- tai và các âm thanh,
- mũi và các mùi hương,
- lưỡi và các vị nếm,
- thân và các vật xúc chạm,
- ý và các đối tượng của ý.

Điểm cơ bản đằng sau sự phân tích này là cho thấy bản chất tổng hợp và do đó có tính chất điều kiện của các trải nghiệm. Mọi trải nghiệm khác nhau được phân tích theo cách tiếp xúc và nhận thức qua mỗi căn (nội xứ) và trần

(ngoại xứ). Đáng chú ý ở đây là ý căn và đối tượng được xem như ngang bằng với năm căn vật lý, thay vì xem chúng là vượt trội hơn năm căn kia. Bằng cách lần lượt khảo sát từng cặp căn và trần, tính điều kiện hay duyên sinh của mọi trải nghiệm có thể được ghi nhận dễ dàng hơn.

Theo phiên bản trong Tương ưng bộ (SN 35.74), tiếp theo đó, hành giả phải quán sát tính vô thường của mỗi cặp căn-trần. Dựa vào đó, hành giả sẽ nhận ra được rằng cái gì có bản chất vô thường, thay đổi là khổ, và cái gì là khổ thì không đáng để xem “đây là của tôi, đây là tôi, đây là cái ngã của tôi.” Đây là theo phương thức phát triển tuệ quán về ba đặc tướng của đời sống như đã thảo luận ở Chương 17.

Trong bài kinh của Tạp A-hàm (SĀ 1025), bản chất duyên sinh của cảm thọ được nhấn mạnh, khởi sinh do sự tiếp xúc qua sáu căn. Tính duyên sinh này được thấy rõ ràng hơn qua sự tương phản khi không có sự hiện diện của cảm thọ vì không có sự hiện diện của các điều kiện cho nó sinh khởi. Tâm quan trọng của giải trình về sự không hiện diện trong phiên bản Tạp A-hàm có thể dễ dàng được đánh giá quá thấp vì cho rằng đó chỉ là để bổ sung cho phần giải trình của các đoạn trước về sự hiện hữu của các cảm giác, v.v. Tâm quan trọng của giải trình này sẽ được nhận ra khi chúng ta xem đó là chỉ về hướng Niết-bàn, khi các căn và các đối tượng đều vắng mặt, cũng như bất kỳ cảm thọ nào. Nếu hiểu như thế, lời giảng dạy của Đức Phật trong bài kinh tiến hành từ việc giải trình tính duyên sinh của các trải nghiệm cảm thọ để đưa tâm đến đối tượng vô vi, cả hai đều là một phần của một hướng dẫn có chức năng rõ ràng như là một hướng dẫn hành thiền.

Trên quan điểm áp dụng thực tế, hành giả có thể kết hợp cả hai phương pháp như được trình bày trong bài kinh ở Tập A-hàm và ở Tương ưng bộ. Trước hết, hành giả phải nhận ra rõ ràng rằng bất kỳ cảm thọ nào được trải nghiệm cũng là sản phẩm do duyên sinh từ một giác quan nào đó với sự nhận thức tương ứng. Cái gì do duyên sinh, nghĩa là có điều kiện, cái đó có tính vô thường, thay đổi. Bởi vì nó có tính vô thường, nó không thể mang lại sự hài lòng lâu dài, và vì thế không thích hợp để nhận đó là tôi hay để chiếm hữu nó là của tôi. Dựa vào tuệ quán đó, hành giả hướng tâm đến cái vô vi, không điều kiện. Tu tập hướng tâm như thế trong giờ phút lâm chung, sau khi phân tích tỉ mỉ những trải nghiệm thành các đơn vị cấu tạo như thế và phát khởi tuệ quán sâu sắc về bản chất của chúng, có khả năng sẽ tạo ra một tiềm năng giải thoát to lớn.



Phụ đính – Kinh văn liên quan

Bệnh (Tương ưng bộ, SN 35.74)

Nhân duyên ở Sāvatti. Rồi một tỳ-khưu đi đến Thế Tôn. Sau khi đến, đánh lễ, ngồi xuống một bên, tỳ-khưu ấy bạch Thế Tôn: “Trong tịnh xá của chúng con, bạch Thế Tôn, có một tỳ-khưu mới thọ giới, ít người biết đến, bị bệnh hoạn, đau đớn, bị trọng bệnh. Lành thay, bạch Thế Tôn, nếu Thế Tôn đi đến tỳ-khưu ấy vì lòng từ mẫn.”

Rồi Thế Tôn sau khi nghe những từ “mới thọ giới” và “bệnh”, và biết được tỳ-khưu ấy ít được người biết đến, liền đi đến tỳ-khưu ấy. Tỳ-khưu ấy thấy đức Phật từ xa đi đến, liền gương dậy trên giường. Thế Tôn liền nói với tỳ-khưu ấy: “Thôi, này tỳ-khưu, ông chớ có gương dậy trên

giường. Có những chỗ ngồi đã soạn sẵn, Ta sẽ ngồi tại đấy.”

Rồi Thế Tôn ngồi trên chỗ ngồi đã soạn sẵn và nói với tỳ-khưu ấy: “Này tỳ-khưu, ông có kham nhẫn được không? Ông có chịu đựng được không? Có phải khổ thọ giảm thiểu, không tăng trưởng? Có phải có triệu chứng giảm thiểu, không phải tăng trưởng?”

“Bạch Thế Tôn, con không thể kham nhẫn, không thể chịu đựng. Con cảm giác các khổ thọ rất mãnh liệt. Chúng tăng trưởng, không có giảm thiểu. Có triệu chứng tăng trưởng, không giảm thiểu.”

“Này tỳ-khưu, mong rằng ông không có gì nghi ngờ, không có gì hối hận.”

“Bạch Thế Tôn, con có nhiều nghi ngờ, nhiều hối hận.”

“Này tỳ-khưu, mong rằng ông không có gì nghi ngờ, không có gì hối hận về giới hạnh của mình.”

“Bạch Thế Tôn, con không có gì nghi ngờ, không có gì hối hận về giới hạnh của mình.”

“Này tỳ-khưu, nếu đối với giới hạnh của mình, ông không có gì đáng để khiển trách, thì tại sao ông có nhiều nghi ngờ, nhiều hối hận?”

“Bạch Thế Tôn, con hiểu rằng Pháp mà Thế Tôn đã giảng dạy không phải vì mục đích thanh tịnh trì giới.”

“Này tỳ-khưu, nếu ông hiểu rằng Pháp mà Ta đã giảng dạy không phải vì mục đích thanh tịnh trì giới, thì ông hiểu Pháp mà Ta đã giảng dạy là vì mục đích gì?”

“Bạch Thế Tôn, con hiểu rằng Pháp do Thế Tôn đã giảng dạy là để ly tham.”

“Lành thay, lành thay, này tỳ-khưu! Lành thay, này tỳ-khưu, ông hiểu rằng Pháp do Ta đã giảng dạy là để lý tham. Pháp do Ta đã giảng dạy là để đoạn tận ái.

“Ông nghi thế nào, này tỳ-khưu, mắt là thường hay vô thường?” – “Là vô thường, bạch Thế Tôn.” – “Cái gì vô thường là khổ hay lạc?” – “Là khổ, bạch Thế Tôn.” – “Cái gì vô thường, khổ, chịu sự biến hoại, có hợp lý chăng nếu quán cái ấy là: ‘Cái này là của tôi, cái này là tôi, cái này là tự ngã của tôi?’” – “Thưa không, bạch Thế Tôn.”

“Tai là thường hay vô thường?” – “Là vô thường, bạch Thế Tôn.” – “Cái gì vô thường là khổ hay lạc?” – “Là khổ, bạch Thế Tôn.” – “Cái gì vô thường, khổ, chịu sự biến hoại, có hợp lý chăng nếu quán cái ấy là: ‘Cái này là của tôi, cái này là tôi, cái này là tự ngã của tôi?’” – “Thưa không, bạch Thế Tôn.”

“Mũi là thường hay vô thường?” – “Là vô thường, bạch Thế Tôn.” – “Cái gì vô thường là khổ hay lạc?” – “Là khổ, bạch Thế Tôn.” – “Cái gì vô thường, khổ, chịu sự biến hoại, có hợp lý chăng nếu quán cái ấy là: ‘Cái này là của tôi, cái này là tôi, cái này là tự ngã của tôi?’” – “Thưa không, bạch Thế Tôn.”

“Lưỡi là thường hay vô thường?” – “Là vô thường, bạch Thế Tôn.” – “Cái gì vô thường là khổ hay lạc?” – “Là khổ, bạch Thế Tôn.” – “Cái gì vô thường, khổ, chịu sự biến hoại, có hợp lý chăng nếu quán cái ấy là: ‘Cái này là của tôi, cái này là tôi, cái này là tự ngã của tôi?’” – “Thưa không, bạch Thế Tôn.”

“Thân là thường hay vô thường?” – “Là vô thường, bạch Thế Tôn.” – “Cái gì vô thường là khổ hay lạc?” – “Là khổ, bạch Thế Tôn.” – “Cái gì vô thường, khổ, chịu sự biến

hoại, có hợp lý chẳng nếu quán cái ấy là: ‘Cái này là của tôi, cái này là tôi, cái này là tự ngã của tôi?’ – “Thưa không, bạch Thế Tôn.”

“Ý là thường hay vô thường?” – “Là vô thường, bạch Thế Tôn.” – “Cái gì vô thường là khổ hay lạc?” – “Là khổ, bạch Thế Tôn.” – “Cái gì vô thường, khổ, chịu sự biến hoại, có hợp lý chẳng nếu quán cái ấy là: ‘Cái này là của tôi, cái này là tôi, cái này là tự ngã của tôi?’” – “Thưa không, bạch Thế Tôn.”

“Thấy vậy, này tỳ-khưu, bậc đa văn thánh đệ tử nhằm chán đối với mắt, nhằm chán đối với tai, nhằm chán đối với mũi, nhằm chán đối với lưỡi, nhằm chán đối với thân, nhằm chán đối với ý. Do nhằm chán, vị ấy ly tham. Do ly tham, vị ấy giải thoát. Trong sự giải thoát, trí khởi lên: ‘Ta đã được giải thoát.’ Vị ấy biết rõ: ‘Sinh đã tận, phạm hạnh đã thành, những việc nên làm đã làm, không còn trở lui trạng thái này nữa.’”

Thế Tôn thuyết như vậy, tỳ-khưu ấy hoan hỷ, tin thọ lời Thế Tôn dạy. Và trong khi lời dạy này được nói lên, tỳ-khưu ấy khởi lên pháp nhãn ly trần vô cấu: “Phàm cái gì có sinh khởi, tất cả cái ấy đều có đoạn diệt.”



CHƯƠNG XXII

NHỮNG LỜI CUỐI CỦA MỘT CƯ SĨ THÀNH ĐẠT

XXII.1 GIỚI THIỆU

Sau nhiều chương trình bày về cái chết như là một cơ hội để phát triển tuệ quán, chương này và chương tiếp theo lần lượt trình bày về những vị đã chứng đạt tuệ quán thâm sâu và cái chết của các vị ấy là một cơ hội để giảng dạy lại cho những người khác. Tương tự như trường hợp ngài Khemaka, thảo luận ở Chương 11, bài kinh trong chương này ghi lại câu chuyện về người bệnh là người truyền dạy. Nhân vật chính ở đây là gia chủ Citta (Chất-đa, Chất-đa-la), một vị cư sĩ đã được nhiều bài kinh ghi nhận đã có nhiều thành tựu.

Một bài kinh trong Tương ưng bộ (SN 17.23) và bài kinh tương ứng trong Tăng nhất A-hàm (EẢ 9.1) xem Citta như là một cư sĩ tại gia gương mẫu. Cả hai bài kinh đều ghi lời khen của Đức Phật rằng nếu có bà mẹ hướng dẫn cho con, và nếu con trai của bà quyết định sống đời tại gia thì người con trai ấy phải noi gương gia chủ Citta. Đức Phật giải thích rằng cùng với ông Hatthaka, Citta là một trong hai vị gia chủ xứng đáng là tiêu chuẩn cho các vị đệ tử cư sĩ.

Theo danh sách của các vị đệ tử cư sĩ nổi tiếng ghi trong Tăng chi bộ (AN 1.14), Citta là vị đệ tử cư sĩ có tài thuyết pháp tối thắng. Bài kinh Tăng nhất A-hàm tương đương

ghi rằng ông là vị cư sĩ có trí tuệ bậc nhất trong hàng nam cư sĩ đệ tử (EĀ 6.1).

Các khả năng hành thiền của ông Citta trở nên nổi bật trong một bài kinh ghi lại rằng ông đã khôn ngoan đánh bại thủ lĩnh của những người theo Kỳ-na giáo trong một cuộc tranh luận, qua đó, ông khẳng định rằng ông đã đắc thiên-na (SN 41.8). Một bài kinh khác cho biết không những ông thành thạo trong công phu nhập định nhưng ông cũng có tuệ quán, vì ông đã đắc quả Bất Lai (SN 41.9, SĀ 573).

Nhiều bài kinh ghi lại kỹ năng giảng dạy của ông, ngay cả đối với các vị tu sĩ khác. Một bài kinh ghi lại câu chuyện về một nhóm các tỳ-khưu bàn luận và có những ý kiến khác nhau về tác động và vận hành của các kiết sử. Citta tham gia bàn luận và giải thích rõ ràng với ví dụ về hai con bò bị cột ách lại với nhau. Con bò này không phải là kiết sử của con bò kia, nhưng cái ách giữa hai con bò là những gì trói buộc chúng lại. Tương tự như thế, căn và trần tự chúng không phải là kiết sử. Kiết sử là ở tâm tham ái khởi sinh do duyên của chúng (SN 41.1).

Như thế là trong bài kinh trên là các vị tỳ-khưu, tiêu biểu cho đời sống quy ẩn, đã nhận được lời giải thích rõ ràng từ một vị hành giả cư sĩ có nhiều thành tựu. Khi sống trong thế gian bận rộn với tình trạng không nhiều thuận lợi cho tu tập chuyên sâu, rõ ràng là ông Citta đã thành công khi đối phó với những trải nghiệm về các đối tượng giác quan (hay các trần) trong đời sống tại gia trong phương cách làm suy giảm các kiết sử và lòng ham muốn của ông. Ông là một bằng chứng sống động cho thấy vấn đề là ở cái ách giữa hai con bò, không phải ở một trong hai con bò đó.

Trong một dịp khác, Citta được ghi nhận là đã giải thích chi tiết cho một vị tỳ-khưu về ý nghĩa của một câu nói ngắn gọn của Đức Phật (SN 41.5, SĀ 566), và trong một dịp khác, ông đã giải thích cho một tỳ-khưu khác về sự khác biệt của các loại tâm giải thoát (SN 41.7, SĀ 567). Bên cạnh trình bày trí tuệ thâm sâu của Citta, các bài kinh này xác nhận thêm một điểm đã được nêu ra từ trước, đó là các bài kinh trong Phật giáo Sơ kỳ không xem tuệ quán chỉ đặc biệt dành riêng cho hàng tu sĩ. Các vị cư sĩ đệ tử chẳng những có khả năng thu nhận nhưng lời dạy thâm sâu và thành đạt mức độ giác ngộ cao, mà họ còn có thể có khả năng thuyết giảng và giải thích giáo pháp cho các vị tu sĩ, như rõ ràng trong trường hợp của ông Citta.

Bài kinh sau đây được trích từ Tạp A-hàm (SĀ 575), bài kinh tương đương cũng được tìm thấy trong Tương ưng bộ (SN 41.10). Trong bài kinh, ông Citta nằm trên giường trong giờ phút lâm chung. Dù vậy, đây là thêm một ví dụ điển hình khác về vai trò của ông, ông vẫn giảng Pháp khi cận kề cái chết và hiển thị sự tự do thoát khỏi mọi ràng buộc của một hành giả đã đạt đến một mức độ cao trong tu tập phát triển tuệ giải thoát.

XXII.2 KINH VĂN

Bệnh tướng (Tạp A-hàm, SĀ 575)

Tôi nghe như vậy. Một thời, Phật ở trong khu vườn xoài tại làng Ambātaka, cùng số đông các vị tỳ-khưu Trưởng lão.

Bấy giờ trưởng giả Chấ-đa-la (Citta) bị bệnh khổ, các thân thuộc vây quanh. Có nhiều vị trời đến chỗ trưởng giả

Chất-đa-la, bảo rằng: “Này trưởng giả, ông nên phát nguyện làm Chuyển luân vương.”

Trưởng giả Chất-đa-la nói với chư thiên: “Nếu làm Chuyển luân vương; thì đó cũng là vô thường, khổ, không, vô ngã.”

Rồi, các quyến thuộc bảo trưởng giả: “Ông nên buộc niệm lại! Ông nên buộc niệm lại!”

Trưởng giả Chất-đa-la nói với các quyến thuộc: “Vì sao các ông dạy tôi phải buộc niệm lại?”

Những quyến thuộc ấy nói rằng: “Ông đã nói: ‘Đó cũng là vô thường, khổ, không, vô ngã.’ Vì vậy nên chúng tôi bảo ông nên buộc niệm lại, buộc niệm lại!”

Trưởng giả nói với các quyến thuộc: “Có chư thiên đến gặp tôi, nói với tôi: ‘Ông nên phát nguyện được làm Chuyển luân vương, sẽ tùy nguyện đắc quả.’ Tôi liền đáp: ‘Chuyển luân Thánh vương lại cũng vô thường, khổ, không, vô ngã.’”

Các quyến thuộc hỏi trưởng giả Chất-đa-la: “Chuyển luân vương có gì mà chư thiên bảo ông phát nguyện?”

Trưởng giả đáp: “Chuyển luân vương cai trị, giáo hóa theo chánh pháp. Vì chư thiên thấy phước lợi như vậy nên dạy tôi phát nguyện mong cầu.”

Các quyến thuộc hỏi: “Nay ông dụng tâm như thế nào?”

Trưởng giả đáp: “Này các thân quyến, bây giờ tâm tôi nguyện rằng sẽ không thọ sinh vào bào thai nữa, không thêm mồ mả, không thọ nhận huyết khí. Tôi không thấy trong tôi còn năm hạ phần kiết sử, như Thế Tôn đã dạy. Tôi không thấy trong tôi còn kiết sử nào, nếu không đoạn tận, sẽ trói buộc tái sinh vào đời này.”

Ngay lúc ấy Trưởng giả ngồi dậy từ giường nằm, ngồi kiết già, đặt niệm trước mặt và nói kệ:

“Chứa thức ăn đã chứa,
Rộng độ các hoạn nạn;
Bố thí tăng ruộng phước,
Vun trồng năm chủng lực.

Vì mong muốn nghĩa ấy,
Người tục sống tại nhà.
Ta đều được lợi này,
Đã khỏi các thứ nạn.

Điều thế gian nghe quen,
Xa lìa các việc khó;
Sinh vui, biết chút khó,
Tùy thuận đẳng chánh giác.

Cúng dường người tri giới,
Khéo tu các phạm hạnh;
Lậu tận A-la-hán,
Và ẩn sĩ Thanh văn.

Kiến siêu việt như vậy,
Trên các cõi thù thắng;
Thường làm người bố thí,
Cuối cùng được quả lớn.

Tập hành bố thí chúng,
Cho các ruộng phước tốt;
Nơi đời này mạng chung,
Hóa sinh về cõi trời.

Năm dục được đầy đủ,
Tâm vô lượng mừng vui;
Được báo vi diệu này,

Vi không tâm keo bần;
Thọ sinh ở nơi nào,
Đều luôn được vui vẻ.”

Trưởng giả Chát-đa-la nói kệ này xong, liền mệnh chung, sinh vào cõi Vô đạo (*Avihā*) và Vô phiền thiên (*Ātappa*).

XXII.3 THẢO LUẬN

Chư thiên (*deva*) khuyến nghị Citta chấp nhận tái sinh làm một vị Chuyển luân vương (*cakkavattin*). Vị vua của thế giới này, lấy Pháp là mối quan tâm hàng đầu và cai trị toàn thế giới một cách chính trực, không dựa vào vũ lực hay ép buộc, là một chủ đề thường thấy trong các bài kinh nguyên thủy. Trong ngữ cảnh của bài kinh, chủ đề này dùng để làm nổi bật tính ưu việt của tuệ quán giải thoát thậm chí so với sự lựa chọn thành lập một xã hội an bình cai trị bởi Pháp trên toàn thế giới. Điều này càng thêm sâu sắc khi nhân vật tuyên bố trong bài kinh lại là một cư sĩ, không phải là một tu sĩ đã có ý nguyện rời bỏ thế tục. Và cũng chính vị cư sĩ này là một người đã đạt mức tuệ quán thâm sâu và thành tựu mức thiền định sâu sắc. Đối với một hành giả như thế, ý tưởng để trở thành vị Chuyển luân vương là những gì không bền vững, vô thường, khổ, không, và vô ngã.

Một điểm nữa được rút tía ở đây là, mặc dù kiếp sống tương lai có thể rất vinh quang và đem đến nhiều ích lợi cho người khác, không có một điều gì có thể chiếm ưu tiên hơn thăng tiến đến giải thoát. Qua nhiều cách thức, Citta có thể xem như là một biểu tượng mạnh mẽ của sự tu tập thành công trong đời sống tại gia. Nhưng đồng thời ông

cũng cho thấy tầm quan trọng của việc thực sự vượt qua những ràng buộc và kiết sử bên trong, và không bao giờ dùng trách nhiệm và hoàn cảnh sống như là một cái cớ để thỏa hiệp miễn cưỡng với các phiền não của chính mình.

Chư thiên trong bài kinh trích dịch ở đây có lẽ không nhận thức được mức độ thành tựu của Citta, đã đắc quả Bất lai và do đó, không thể tái sinh vào cõi người, cho dù để trở thành Chuyển luân vương hay một chức vụ gì khác. Các người thân của Citta lại không biết gì về sự hiện diện của chư thiên, cho nên họ tưởng ông ta bị mê loạn trong giờ phút lâm chung khi họ nghe ông nói, và do đó họ tìm cách cảnh tỉnh ông trở về thực tại. Điều này là không cần thiết và phần còn lại của bài kinh cho thấy Citta giải thích cho họ hiểu, cũng như ông đã giải thích cho chư thiên, trước khi ông trút hơi thở cuối cùng.

Bài kinh đề cập đến nơi tái sinh của Citta là về cõi chư thiên Avihā (Vô đọa) và Ātappa (Vô phiền), là hai cõi trời của Tịnh cư thiên (*Suddhāvāsa*), cao nhất trong sắc giới theo vũ trụ quan Phật giáo. Đây là những cõi trời dành cho các vị thánh Bất lai. Nơi tái sinh của Citta phù hợp với lời khẳng định của chính ông rằng ông đã diệt tận năm hạ phần kiết sử.

Trước khi đạt đến nơi tái sinh cao cả như thế, Citta vẫn giảng dạy người khác cho đến những giây phút cuối cùng, chứng tỏ rằng mặc dù ông đã vượt qua sự lựa chọn trở thành Chuyển luân vương, ông vẫn có đầy lòng từ bi muốn trợ giúp cho những người có mặt chung quanh ông. Lời giảng của ông ở đây là về nhu cầu bố thí rộng rãi cần phải được quan tâm cùng với trí tuệ mà ông giảng ở những nơi khác. Sự lựa chọn của ông về đề tài này có thể xem như là để phù hợp với trình độ và căn tính của người

nghe. Thay vì đưa ra những lời giảng thâm sâu như trong những bài kinh đã được khảo sát trong phần đầu của chương này để cho thấy khả năng trí tuệ của ông, ở đây, ông khuyến khích những người chung quanh ông tu tập những gì mà ông biết họ có thể hiểu và thực hành. Như trình bày trong phiên bản Tạp A-hàm, ông đã gắng gượng ngồi dậy để giảng dạy họ. Cái chết của ông, trong cả hai phiên bản, là một ví dụ đầy cảm hứng về cách chỉ dạy cho người khác, cụ thể là từ bi điều chỉnh khéo léo cho thích hợp với khả năng tiếp thu của người nghe.



Phụ đính – Kinh văn liên quan

Thăm người bệnh (Tương ưng bộ, SN 41.10)

Lúc bấy giờ, gia chủ Citta bị bệnh, khổ đau, bị trọng bệnh. Rồi một số chư thiên ở hoa viên, chư thiên ở rừng, chư thiên ở các ngọn cây, chư thiên ở rừng các dược thảo và các cội cây lớn tụ hội lại và nói với gia chủ Citta: “Này gia chủ, hãy nguyện: “Trong tương lai, ta sẽ thành Chuyển luân vương!””

Khi được nghe nói vậy, gia chủ Citta nói với chư thiên ấy: “Đó là vô thường, đó là không bền vững, cần phải bỏ đi và vượt qua.”

Khi được nghe nói vậy, các bạn bè thân hữu, các quyến thuộc họ hàng nói với gia chủ Citta: “Này gia chủ, hãy an trú trong niệm, chớ có nói lung tung.”

“Tôi đã nói những gì khiến các vị nói với tôi như thế?”

“Này gia chủ, vì ông đã nói như sau: ‘Đó là vô thường, đó là không bền vững, cần phải bỏ đi và vượt qua.’”

“Đó là vị chư thiên ở hoa viên, chư thiên ở rừng, chư thiên ở các ngọn cây, chư thiên ở rừng các dược thảo và các cội cây lớn đã nói với tôi như sau: ‘Này gia chủ, hãy nguyện: ‘Trong tương lai, ta sẽ thành Chuyển luân vương!’ Cho nên tôi mới trả lời với các vị ấy: ‘Đó là vô thường, đó là không bền vững, cần phải bỏ đi và vượt qua.’”

“Này gia chủ, các chư thiên ấy đã quán thấy ích lợi gì mà lại nói với ông như thế?”

“Các chư thiên ấy đã suy nghĩ như sau: ‘Gia chủ Citta này giữ giới, tánh thiện. Nếu ông ta phát nguyện: ‘Trong tương lai, ta sẽ thành vị Chuyển luân vương!’ – vì ông ta có giới hạnh, tâm nguyện thanh tịnh ấy sẽ thành tựu. Một vị vua chính trực sẽ cúng dường phẩm vật chính trực.’ Do quán thấy ích lợi như thế, chư thiên đã tụ hội lại và nói với tôi: ‘Này gia chủ, hãy nguyện: ‘Trong tương lai, ta sẽ thành Chuyển luân vương!’ Tuy nhiên, tôi trả lời với các vị ấy: ‘Đó là vô thường, đó là không bền vững, cần phải bỏ đi và vượt qua.’”

“Này gia chủ, hãy giáo giới cho chúng tôi.”

“Vậy các ông cần phải học như sau: ‘Chúng tôi sẽ đầy đủ lòng tin bất động đối với Phật: ‘Ngài là Thế Tôn, bậc Ứng Cúng, Chánh Biến Tri, Minh Hạnh Túc, Thiện Thệ, Thế Gian Giải, Vô Thượng Sĩ Điều Ngự Trượng Phu, Thiên Nhân Sư, Phật, Thế Tôn.’”

“Chúng tôi sẽ có đủ lòng tin bất động đối với Pháp: ‘Đây là Pháp do Thế Tôn khéo thuyết, thiết thực hiện tại, có kết quả tức thời, đến để mà thấy, có khả năng hướng thượng, được người trí tự mình giác hiểu.’”

“Chúng tôi sẽ có đầy đủ lòng tin bất động đối với Tăng: ‘Thiện hạnh là chúng đệ tử của Thế Tôn, trực hạnh là chúng đệ tử của Thế Tôn, như lý hạnh là chúng đệ tử của Thế Tôn, thanh tịnh hạnh là chúng đệ tử của Thế Tôn; tức là bốn đôi tám chúng – chúng đệ tử của Thế Tôn là đáng được tôn kính, đáng được cung kính, đáng được kính lễ, đáng được chấp tay, là phước điền vô thượng ở đời.’”

“Trong gia tộc, tất cả những gì có thể đem cho, chúng tôi sẵn sàng đem cúng dường, chia sẻ cho những vị tri giới và có thiện tánh.’ Các ông cần phải học tập như thế.”

Sau khi khuyến dạy cho các bạn bè thân hữu, các quyến thuộc họ hàng có lòng tịnh tín đối với Phật, đối với Pháp, đối với Tăng và khuyến dạy họ có lòng bố thí, gia chủ Citta liền mệnh chung.



CHƯƠNG XXIII

TIẾN TRÌNH NHẬP THIÊN CỦA ĐỨC PHẬT TRƯỚC KHI NHẬP DIỆT

XXIII.1 GIỚI THIỆU

Trong chương này, Đức Phật tiếp tục giảng dạy với lòng từ bi ngay cả trong những giờ phút cuối cùng trước khi nhập diệt. Các đoạn kinh văn được dịch dưới đây tường thuật câu chuyện Ngài an ủi Trưởng lão Ānanda đang sầu khổ và sau đó Ngài chỉ dạy các môn đệ tụ tập chung quanh. Đoạn kinh văn đầu tiên có những điểm tương tự như kinh văn trình bày trong Chương 14 về lý do khiến ngài Ānanda buồn rầu sầu khổ và Đức Phật đã an ủi ngài, nhưng điểm khác biệt ở đây là sự kiện Đức Phật sắp sửa nhập diệt là lý do làm cho ngài Ānanda đau buồn. Lời khuyên dạy của Đức Phật là một ví dụ quý báu về cách đối phó với sự sầu khổ này. Để giảm bớt sự tập trung quá mức về sự kiện vị thầy yêu quý sắp sửa ra đi, Ngài nhắc nhở Trưởng lão Ānanda hồi tưởng lại những ích lợi đa dạng mà Trưởng lão đã có được thông qua sự thân cận lâu dài với Đức Phật. Tương tự như thế, sự mất mát sắp sửa xảy ra của người mà ta thương yêu có thể được bù đắp bằng cách nuôi dưỡng trân quý, tri ân về những kinh nghiệm tích cực mà ta đã từng chia sẻ với người ấy trong quá khứ.

Hoạt động giảng dạy của Đức Phật trong đoạn kinh vẫn tiếp theo bổ sung cho ví dụ về ông Citta trong Chương 22, trong đó bệnh nhân nằm trên giường cận kề cái chết vẫn có thể truyền dạy cho những người chung quanh. Cũng như ông Citta qua đời sau khi giảng dạy cho họ hàng của ông, Đức Phật nhập diệt sau khi có lời dạy cuối cùng cho các vị đệ tử tụ tập chung quanh.

Hai đoạn kinh vẫn được dịch dưới đây là từ bài kinh trong Trường A-hàm (DĀ 2), tương ứng với Đại kinh Bát-niết-bàn của Trường bộ (DN 16). Ngoài ra còn có các đoạn kinh tương tự trong Tăng nhất A-hàm, trong một bài kinh dạng Sanskrit và một số bản Hán dịch riêng rẽ, ghi lại những sự kiện cuối cùng trong cuộc đời của Đức Phật. Thật ra, sau đoạn kinh văn đầu tiên, Đại kinh Bát-niết-bàn và các bài kinh tương ứng ghi thêm các câu chuyện khác trước khi tường thuật về lời giảng dạy cuối cùng của Đức Phật cho các vị đệ tử và tiến trình nhập thiên của Ngài trước khi diệt độ. Ở đây, tôi chỉ trích dịch hai sự kiện – về sự đau buồn sâu khổ của ngài Ānanda và sau đó là những lời dạy cuối cùng và tiến trình nhập thiên của Đức Phật.

XXIII.2 KINH VĂN

Kinh Du hành (Trường A-hàm, DĀ 2)

(...)

(1) Lúc bấy giờ, A-nan (Ānanda) đứng hầu sau Phật, không tự ngăn nổi bi cảm nên vỗ giường than khóc, rằng: “Như Lai diệt độ sao mà vội thế! Thế Tôn diệt độ sao mà vội thế! Đại pháp chìm lặng sao nhanh quá! Con mắt thế gian diệt mất thì chúng sinh suy đọa lâu dài! Ta nhờ ơn

Phật xuất gia nay chỉ mới được lên bậc học địa, tu nghiệp chưa thành mà Như Lai đã diệt độ!”

Khi ấy Đức Thế Tôn dù biết nhưng vẫn hỏi: “Tỳ-khưu A-nan đâu rồi?” Các tỳ-khưu bạch Phật: “Tỳ-khưu A-nan đang đứng ở sau Phật, không tự ngăn nỗi bi cảm nên vỗ giường than khóc, rằng: ‘Như Lai diệt độ sao mà vội thế! Đại pháp chìm lặn sao nhanh quá! Con mắt thế gian diệt mất thì chúng sinh suy đọa lâu dài! Ta nhờ ơn Phật xuất gia nay chỉ mới được lên bậc học địa, tu nghiệp chưa thành mà Như Lai đã diệt độ!’”

Phật bảo A-nan: “Thôi thôi, A-nan, chớ có buồn phiền than khóc. Từ trước đến nay ông hầu hạ Ta với cử chỉ từ hòa vô lượng, ngôn ngữ từ hòa vô lượng và ý nghĩ từ hòa vô lượng, không sao xiết kể. Nay A-nan, ấy là ông đã cúng dường Ta, công đức rất lớn. Nếu có sự cúng dường nào của chư thiên, Ma vương, Phạm thiên, sa-môn và bà-la-môn cũng không sao sánh bằng được. Ông hãy nỗ lực hơn nữa, ngày thành đạo không còn bao lâu nữa!”

(...)

(2) [Đức Phật nói]: “Thế nên các tỳ-khưu chớ có phóng dật. Ta nhờ không phóng dật mà thành Chánh giác. Vô lượng điều lành toàn là nhờ không phóng dật mà có được. Hết thấy vạn vật đều vô thường.” Đó là lời dạy cuối cùng của Như Lai.

Thế rồi, Thế Tôn nhập sơ thiên; rồi từ sơ thiên xuất ra, nhập nhị thiên; từ nhị thiên xuất ra, nhập tam thiên; từ tam thiên xuất ra, nhập tứ thiên.

Rồi Ngài tứ thiên xuất ra, nhập không xứ định; từ không xứ định xuất ra, nhập thức xứ định; từ thức xứ định xuất ra, nhập vô sở hữu xứ định; từ vô sở hữu xứ định xuất

ra, nhập phi tướng phi phi tướng xứ định; từ phi tướng phi phi tướng xứ định xuất ra, nhập diệt thọ tướng định.

Lúc ấy A-nan hỏi A-na-luật (Anuruddha): “Thế Tôn đã nhập Niết-bàn rồi chăng?”

A-na-luật nói: “Chưa, A-nan. Thế Tôn hiện đang ở trong diệt thọ tướng định. Lúc trước khi được ở gần Phật, tôi được nghe Ngài nói rằng Ngài sẽ nhập Niết-bàn khi xuất ra từ tứ thiên.”

Rồi Thế Tôn từ diệt thọ tướng định xuất ra, nhập phi tướng phi phi tướng định; từ phi tướng phi phi tướng định xuất ra, nhập vô sở hữu định; từ vô sở hữu định xuất ra, nhập thức xứ định; từ thức xứ định xuất ra, nhập không xứ định.

Rồi Ngài từ không xứ định xuất ra, nhập tứ thiên; từ tứ thiên xuất ra, nhập tam thiên; từ tam thiên xuất ra, nhập nhị thiên; từ nhị thiên xuất ra, nhập sơ thiên.

Rồi Ngài từ sơ thiên xuất ra, nhập nhị thiên; từ nhị thiên xuất ra, nhập tam thiên; từ tam thiên xuất ra, nhập tứ thiên. Rồi từ tứ thiên xuất ra, Phật nhập Niết-bàn. (...)

XXIII.3 THẢO LUẬN

Lời dạy cuối cùng của Đức Phật trong bài kinh được dịch ở trên nhấn mạnh về sự vô thường của mọi pháp. Bài kinh tương đương trong Trường bộ và các bản kinh Sanskrit cũng có những điểm tương tự. Theo cách này, dường như Đức Phật dùng sự nhập diệt của Ngài để dạy các đệ tử, giúp cho các vị ấy nhận thức rõ ràng rằng quán tưởng về vô thường là tâm điểm khi chứng kiến sự ra đi của Ngài. Quán tưởng tương tự như thế cũng cần được thực hiện khi chúng ta chứng kiến cảnh qua đời của bất cứ

người nào khác. Thật thế, quán tưởng về vô thường có thể xem như là điểm hội tụ của các quan điểm khác nhau để nuôi dưỡng tuệ giác về bệnh tật và cái chết, đã được trình bày trong các chương trước. Có thể xem như là chìa khóa để mở kho báu của trí tuệ giải thoát, quán soi về vô thường là điểm trọng yếu trong lời dạy cuối cùng của Đức Phật.

Sau khi nhắc nhở về tầm quan trọng của sự vô thường như là một nhận thức quan trọng cần phải ghi nhớ, trong bài kinh nêu trên, Đức Phật thể hiện lần cuối cùng sự vượt trội của một tâm ý trưởng thành về thiền định ngay cả trong giây phút lâm chung, từ đó ghi lại những lợi ích của sự tu tập tinh tấn, cũng được đề cập trong lời khuyên bảo cuối cùng. Sự hành thiền cuối cùng của Đức Phật là một tiến trình bao gồm toàn bộ các cấp độ định tâm được công nhận trong tư tưởng Phật giáo Sơ kỳ. Tiến trình này bắt đầu bằng bốn bậc thiền-na (*jhāna*) đầu tiên, như được liệt kê dưới đây, kèm theo các đặc tính chính yếu:

- sơ thiền: hỷ và lạc sinh ra từ sự ly dục (hỷ và lạc do ly dục sinh),
- nhị thiền: hỷ và lạc sinh ra từ sự định tâm (hỷ và lạc do định sinh),
- tam thiền: lạc (xả, niệm, lạc trú),
- tứ thiền: tâm xả (xả và niệm thanh tịnh).

Thiền-na đầu tiên trong bốn bậc thiền này được đặc trưng bởi sự hiện diện của một mức độ tinh tế của ứng dụng của tầm và tứ, vitakka và vicāra, cũng như qua thể nghiệm của hỷ và lạc sinh ra từ sự ly dục và cách ly với thế giới bên ngoài. Với thiền-na thứ hai, tầm và tứ được loại bỏ, với kết quả là sự thể nghiệm hỷ và lạc sinh ra từ sự định tâm. Với thiền-na thứ ba, hỷ lắng xuống và chỉ còn có lạc. Yếu tố niệm, lúc nào cũng có mặt xuyên suốt trong

tiến trình hành thiên, trở nên nổi bật tại thời điểm này, được xem như là một tính năng đặc biệt ở cấp độ thiên-na này. Với thiên-na thứ tư, ngay cả lạc cũng dần dần tan biến, và kết quả là sự thể nghiệm một trạng thái tâm ổn cố trong xả và đồng thời thể nghiệm một trạng thái niệm thanh tịnh tuyệt vời.

Một khi tâm đạt được mức độ làm chủ pháp thiên này, hành giả có thể trau dồi bốn cấp độ thiên-na vô sắc. Các cấp độ này dựa trên mức tâm đạt được ở tứ thiên. Chúng đạt liên tiếp của các cấp độ ấy diễn ra qua tinh chế đối tượng (xú) của sự định tâm:

- không vô biên xứ,
- thức vô biên xứ,
- vô sở hữu xứ,
- phi tướng phi phi tướng xứ.

Với thiên-na vô sắc đầu tiên, đề mục trước đó dùng để tu luyện bốn thiên-na sắc giới bị bỏ lại và thay thế bằng ý niệm về khoảng không gian vô hạn. Tiếp theo đó, hành giả hướng đến tâm thức thể nghiệm không gian vô biên đó, tạo ra kết quả là thể nghiệm được tâm thức vô biên và dùng đó làm đề mục để nhập vào mức thiên-na thứ sáu. Chú tâm vào tánh không và sự vắng lặng của tâm thức, hành giả thể nghiệm được tính vô sở hữu và mức thiên-na thứ bảy. Tinh chế dần dần của tướng đưa đến thể nghiệm sâu sắc hơn, cho đến cấp độ mà tướng không còn hoạt động đầy đủ nữa. Kết quả là hành giả không hoàn toàn nhận thức mà cũng không hoàn toàn không có nhận thức. Đó là thiên-na thứ tám.

Trong giờ phút cận kề nhập diệt, kinh văn ghi lại là Đức Phật đã thông qua tất cả tám bậc thiên-na rồi tiếp tục tiến vào giai đoạn cao nhất của thiên định, đó là cấp độ không

còn thọ và tướng (diệt thọ tướng định). Như đã thảo luận ở các Chương 6 và 7, ngài Anuruddha và ngay cả Đức Phật đã không dùng đến khả năng nhập vào diệt thọ tướng định khi thân thể đau đớn, mà các ngài chọn an trú trong bốn niệm xứ (*satipaṭṭhāna*). Trong bài kinh ở chương này, Đức Phật cũng chọn không nhập diệt ở trạng thái diệt thọ tướng định. Thật vậy, chính ngài Anuruddha là người chỉ cho ngài Ānanda biết về điểm này, vì ngài Ānanda đã có ấn tượng rằng Đức Phật đã nhập diệt tại thời điểm đó.

Thay vì nhập diệt ở mức thiên-na diệt thọ tướng, Đức Phật lần lượt lui về các cấp độ thiên-na thấp hơn cho đến thiên-na đầu tiên. Khả năng đắc tất cả các bậc thiên theo thứ tự tăng lên và giảm xuống chứng tỏ Ngài thành thạo, làm chủ được tiến trình thiên định. Từ sơ thiên, một lần nữa Đức Phật bắt đầu nhập thiên tăng tiến cho đến tứ thiên. Ngay sau khi thoát ra tứ thiên, Ngài nhập diệt. Ngài nhập diệt trong một trạng thái không những với mức tâm định sâu sắc, mà còn với mức độ hoàn toàn thanh tịnh của niệm kết hợp với xả.

Như thế, tiến trình nhập thiên của Đức Phật cho chúng ta thấy được hai điều. Thứ nhất, mức độ thành thạo trong nhập thiên là kết quả của sự tu tập tinh tấn trước đó. Ngay khi cận kề cái chết, Đức Phật đã chứng tỏ cho thấy Ngài có một mức độ tự chủ cao cấp để có thể thông qua toàn bộ các bậc thiên, theo thứ tự tăng lên và giảm xuống. Thứ hai, với sự thành thạo thể nhập các bậc thiên-na, Ngài chọn nhập diệt trong trạng thái tâm trí với niệm đặc biệt hoàn toàn thanh tịnh. Đây là phù hợp với chủ đề chung, xuyên suốt trong các chương khác của cuốn sách này, lúc nào cũng nêu rõ tiềm năng và tầm quan trọng của chánh niệm khi đối diện trước bệnh tật và cái chết. Niệm là một phẩm

chất mà hành giả cần phải được nuôi dưỡng, trau dồi, nhất là khi trải qua đau đớn hay sầu khổ, khi chăm sóc kẻ khác, hay trong giờ phút lâm chung của chính mình, từ những bước đầu tiên trên con đường tu tập cho đến thời điểm cuối cùng của cuộc đời.

Tóm lại, lời dạy và tiến trình hành thiên cuối cùng của Đức Phật nêu rõ tầm quan trọng của sự nhận thức về sự vô thường và về phát triển niệm, cả hai cần phải nỗ lực tu tập. Làm thế nào để tu dưỡng niệm một cách siêng năng cần mẫn liên quan đến khía cạnh đe dọa nhất của sự vô thường – cái chết của chính mình, là chủ đề của chương tiếp theo.



Phụ đính – Kinh văn liên quan

Đại kinh Bát-niết-bàn (Trường bộ, DN 16)

(...)

(1) Rồi tôn giả Ānanda đi vào trong tịnh xá, dựa trên cột cửa và đứng khóc: “Ta nay vẫn còn là kẻ hữu học, còn phải tự lo tu tập. Nay bậc Đạo Sư của ta sắp diệt độ, còn ai thương tưởng ta nữa!”

Thế Tôn nói với các tỳ-khưu: “Này các tỳ-khưu, Ānanda ở tại đâu?” Các tỳ-khưu bạch Phật: “Bạch Thế Tôn, tôn giả Ānanda đi vào trong tịnh xá, dựa trên cột cửa và đứng khóc: ‘Ta nay vẫn còn là kẻ hữu học, còn phải tự lo tu tập. Nay bậc Đạo Sư của ta sắp diệt độ, còn ai thương tưởng ta nữa!’”

Thế Tôn liền nói với một tỳ-khưu: “Này tỳ-khưu, hãy đi và nhân danh Ta, nói với Ānanda: ‘Này Hiền giả Ānanda, bậc Đạo Sư cho gọi Hiền giả.’”

“Xin vâng, bạch Thế Tôn!” Vị tỳ-khưu ấy vâng lời Thế Tôn, đi đến chỗ tôn giả Ānanda. Sau khi đến, liền nói với tôn giả: “Này Hiền giả Ānanda, bạch Đạo Sư cho gọi Hiền giả.” “Thưa vâng, Hiền giả.” Tôn giả Ānanda trả lời vị tỳ-khưu ấy, đi đến Thế Tôn, đánh lễ Ngài và ngồi xuống một bên.

Thế Tôn nói với tôn giả Ānanda: “Thôi đủ rồi, Ānanda, chớ có buồn rầu, chớ có khóc than. Ta đã tuyên bố trước với ông rằng mọi vật ái luyến, tốt đẹp đều phải sinh diệt, tử biệt và dị biệt. Này Ānanda làm sao được có sự kiện này: ‘Các pháp sinh, trú, hữu vi, biến hoại đừng có bị tiêu diệt?’ Không thể có sự kiện như vậy được. Này Ānanda, ông đã gần gũi Như Lai trong nhiều năm, với thân nghiệp đầy lòng từ ái, lợi ích, an lạc, có một không hai, vô lượng, với khẩu nghiệp đầy lòng từ ái, lợi ích, an lạc, có một không hai, vô lượng, với ý nghiệp đầy lòng từ ái, lợi ích, an lạc, có một không hai, vô lượng. Này Ānanda, ông đã tác thành nhiều công đức. Hãy cố gắng tinh tấn, không bao lâu nữa, ông sẽ chứng bậc vô lậu.”

(...)

(2) Rồi Thế Tôn nói với các tỳ-khưu: “Này các tỳ-khưu, nay Ta khuyên dạy các ông: Các pháp hữu vi là vô thường, hãy tinh tấn, chớ có phóng dật.” Đó là lời cuối cùng của Như Lai.

Rồi Thế Tôn nhập sơ thiên. Xuất sơ thiên, Ngài nhập nhị thiên. Xuất nhị thiên, Ngài nhập tam thiên. Xuất tam thiên, Ngài nhập tứ thiên. Xuất tứ thiên, Ngài nhập không vô biên xứ định. Xuất không vô biên xứ định, Ngài nhập định thức vô biên xứ định. Xuất thức vô biên xứ định, Ngài nhập vô sở hữu xứ định. Xuất vô sở hữu xứ định, Ngài nhập định phi tướng phi tướng xứ định. Xuất phi

tướng phi phi tướng xứ định, Ngài nhập diệt thọ tướng định.

Khi ấy tôn giả Ānanda nói với tôn giả Anuruddha: “Thưa Tôn giả, Thế Tôn đã diệt độ.” “Này Hiền giả Ānanda, Thế Tôn chưa diệt độ. Ngài mới nhập diệt thọ tướng định.”

Rồi Thế Tôn xuất diệt thọ tướng định, Ngài nhập phi tướng phi phi tướng xứ định. Xuất phi tướng phi phi tướng xứ định, Ngài nhập vô sở hữu xứ định. Xuất vô sở hữu xứ định, Ngài nhập thức vô biên xứ định. Xuất thức vô biên xứ định, Ngài nhập không vô biên xứ định. Xuất không vô biên xứ định, Ngài nhập tứ thiền. Xuất tứ thiền, Ngài nhập tam thiền. Xuất tam thiền, Ngài nhập nhị thiền. Xuất nhị thiền, Ngài nhập sơ thiền.

Xuất sơ thiền, Ngài nhập nhị thiền. Xuất nhị thiền, Ngài nhập tam thiền. Xuất tam thiền, Ngài nhập tứ thiền. Xuất tứ thiền, Ngài lập tức diệt độ. (...)



CHƯƠNG XXIV

QUÁN TƯỞNG VỀ CÁI CHẾT

XXIV.1 GIỚI THIỆU

Những bài kinh được dịch trong các chương trước trình bày nhiều cách thức khác nhau và bổ sung cho nhau làm nổi bật sự cần thiết phải đối diện với sự vô thường, nhất là về cái chết, cũng như sự cần thiết phải có chánh niệm trong trường hợp đó. Tập hợp các bài kinh về cái chết bắt đầu từ Chương 13 với đề tài về cái chết không thể tránh khỏi, dựa theo câu chuyện của vua Pasenadi (Ba-tư-nặc) đau buồn trước cái chết của bà nội của mình.

Tính tất yếu của cái chết cũng là điểm trung tâm của chương này, trình bày các hướng dẫn để điều hướng quán niệm về cái chết của chính mình như là một pháp hành thiện cho mỗi hành giả. Các lời chỉ dạy này được ghi trong một bài kinh của Tăng nhất A-hàm (EĀ 40.8), được dịch dưới đây, và có hai bài kinh tương ứng được ghi trong Tăng chi bộ của tạng Pāli (AN 6.19 và AN 8.73). Các phiên bản này đều ghi lại câu chuyện Đức Phật thăm vấn các vị đệ tử tu sĩ về cách thức thực hành niệm chết của các vị ấy và Ngài nhận thấy các vị này không siêng năng tinh tấn tu tập niệm chết để phát huy tối đa tiềm năng của pháp hành ấy. Sau đó, Ngài chỉ dạy làm thế nào có tinh tấn thật sự về pháp hành nhiều thử thách này để hoàn toàn trực diện với cái chết.

XXIV.2 KINH VĂN

Kinh số 8 (Tăng nhất A-hàm, EĀ 40.8)

Tôi nghe như vậy. Một thời, đức Phật ở trong vườn Cấp Cô Độc, rừng cây Kỳ-đà, nước Xá-vệ. Bấy giờ, Thế Tôn bảo các tỳ-khưu: “Các người hãy tu tập niệm tưởng về sự chết, tư duy về tưởng chết.”

Rồi có một tỳ-khưu đang ngồi ở chỗ kia, bạch Thế Tôn: “Con luôn luôn tu tập chú tâm niệm tưởng về sự chết.” Thế Tôn bảo: “Người tu tập chú tâm niệm tưởng về sự chết như thế nào?”

Tỳ-khưu bạch Phật: “Con chú tâm niệm tưởng về sự chết rằng: ‘Tôi mong sống thêm bảy ngày nữa và chú tâm về bảy giác chi, để ở trong pháp Như Lai được nhiều lợi ích, sau khi chết sẽ không hối hận.’ Bạch Thế Tôn, con chú tâm niệm tưởng về sự chết như vậy.”

Thế Tôn bảo: “Thôi, thôi, tỳ-khưu! Đây chẳng phải tu tập niệm tưởng về sự chết. Đây gọi là pháp phóng dật.”

Lại có tỳ-khưu bạch Thế Tôn: “Con có khả năng tu tập niệm tưởng về sự chết.” Thế Tôn bảo:

“Người tu tập niệm tưởng về sự chết như thế nào?”

Tỳ-khưu bạch Phật: “Con suy nghĩ: ‘Tôi mong sống thêm sáu ngày nữa và chú tâm tư duy về chánh pháp của Như Lai, rồi sau đó sẽ mạng chung. Như vậy mới có ích lợi cho tôi.’ Con tu tập niệm tưởng về sự chết như vậy.”

Thế Tôn bảo: “Thôi, thôi, tỳ-khưu! Đây cũng là pháp phóng dật, chẳng phải tu tập niệm tưởng về sự chết.”

Lại có tỳ-khưu bạch Phật: “Con mong sống thêm năm ngày nữa.” Có tỳ-khưu bạch Phật: “Con mong sống thêm

bốn ngày nữa.” Có tỳ-khưu bạch Phật: “Con mong sống thêm ba ngày nữa.” Có tỳ-khưu bạch Phật: “Con mong sống thêm hai ngày nữa.” Có tỳ-khưu bạch Phật: “Con mong sống thêm một ngày nữa.”

Bấy giờ, Thế Tôn bảo các tỳ-khưu: “Thôi, thôi, tỳ-khưu! Đây cũng là pháp phóng dật, chẳng phải tu tập niệm tưởng về sự chết.”

Lúc ấy, lại có tỳ-khưu bạch Thế Tôn: “Con có khả năng kham nhẫn tu tập niệm tưởng về sự chết. Đến giờ khát thực, con đắp y mang bát, vào thành Xá-vệ khát thực. Rồi ra khỏi thành Xá-vệ, trở về nơi ở, vào trong tịnh thất, chú tâm về bảy giác chi. Sau đó con có thể sẽ mạng chung. Con tu tập niệm tưởng về sự chết như vậy.”

Thế Tôn bảo: “Thôi, thôi, tỳ-khưu! Đây cũng chẳng phải tu tập niệm tưởng về sự chết. Những điều mà tỳ-khưu các người nói đều là các pháp hành phóng dật, chẳng phải tu tập niệm tưởng về sự chết.”

Lúc ấy, Thế Tôn lại bảo các tỳ-khưu: “Nếu ai cũng tu tập như tỳ-khưu Bà-ca-lợi (Vakkali), đó mới gọi là tu tập niệm tưởng về sự chết. Tỳ-khưu ấy khéo chú tâm niệm tưởng về sự chết, nhàm chán thân này là nhơ nhớp bất tịnh.

“Nếu tỳ-khưu chú tâm niệm tưởng về sự chết, buộc niệm trước mặt, tâm không di động, ghi nhận hơi thở ra vào, đồng thời chú tâm về bảy giác chi, như vậy pháp của Như Lai mới tạo được nhiều lợi ích.

“Vi sao vậy? Tất cả các hành đều rỗng không, chúng khởi sinh rồi tàn diệt, đều là huyễn hoá, không chân thật.

“Cho nên, này các tỳ-khưu, hãy chú tâm niệm tưởng về sự chết trong hơi thở ra vào để thoát khỏi sinh, già, bệnh,

chết, buồn rầu, khổ não. Này các tỳ-khưu, hãy học tập điều này như vậy.”

Các tỳ-khưu sau khi nghe những gì Phật dạy, hoan hỷ phụng hành.

XXIV.3 THẢO LUẬN

Hai bài kinh trong Tăng chi bộ của tạng Pāli bắt đầu với một tỳ-khưu mong sống trọn một ngày và một đêm để chú tâm đến lời Phật dạy. Bài kinh ngắn trong hai bài kinh ấy tiếp tục với lòng mong ước sống trọn một ngày, trọn thời gian ăn xong bữa cơm, trọn thời gian nuốt vài miếng cơm, trọn thời gian nuốt một miếng cơm, và trọn thời gian đủ để thở vào thở ra. Bài kinh dài hơn thêm vào trọn thời gian sống nửa ngày và trọn thời gian ăn nửa bữa cơm. Trong cả hai bài kinh, Đức Phật khen những ai chỉ mong sống trọn thời gian nuốt một miếng cơm hay thời gian đủ để thở vào thở ra.

Thông điệp chính trong hai bài kinh trên và cũng như bài kinh trong Tăng nhất A-hàm của Hán tạng là việc niệm chết cần phải được áp dụng ngay trong thời khắc hiện tại. Sự cần thiết này phát sinh từ sự chắc chắn của cái chết, kết hợp với sự không chắc chắn lúc nào cái chết sẽ xảy ra. Những ai cho rằng cái chết của họ sẽ xảy ra tại một thời điểm nào đó trong tương lai, ngay cả trong ngày mai, được xem như là sơ suất, lơ đãng, phóng dật trong sự tu tập. Thay vì “phóng dật” như thế, chấp nhận cái chết sẽ đến với mình cần phải được kết hợp với sự chuyên cần, tỉnh thức nhận định cái chết có thể xảy ra ngay bây giờ, theo ý nghĩa rằng cái chết đang tiến đến gần *ngay bây giờ*. Như Bowker giải thích [1]:

Niệm chết là một sự chú tâm vào thực tế là cái chết (maraṇa) đang tiến đến gần tôi. Đây không phải là hành thiền về chết một cách tổng quát, mà là áp dụng sự quán soi ấy cho chính tôi.

Việc áp dụng cho tự thân và nhấn mạnh về sự liên quan đến thời khắc hiện tại là khác biệt đáng kể so với các ý nghĩ thông thường. Wayman ghi nhận rằng [2]:

Nhân loại thông thường không tư duy theo cách này. Vì thế, pháp hành này có ngụ ý một loại chuyển đổi tâm trí, về “cái chết” từ tư duy theo các cách trước đây bằng cách quán soi cái chết.

Theo cách này, trong quan điểm của Phật giáo, câu hỏi hiện sinh mà cái chết đặt ra cho con người có thể được giải quyết trong đời sống. Trên thực tế, nó chỉ có thể giải quyết ngay trong đời sống này. Hơn nữa, nó không chỉ có thể được giải quyết mà nó cần phải được giải quyết [3]. Như Klima đã chỉ ra [4], điều này đòi hỏi:

Phải có một cuộc đối đầu mật thiết với khuynh hướng đau đớn và thất vọng về cơ thể đang suy sụp và chết đi. Đây là niềm tin của các hành giả rằng chỉ có chấp nhận sự thật này thì hành giả mới có thể thoát ra khỏi sự ràng buộc cảm tính của nó.

Đối mặt với cái chết của riêng mình khi vẫn còn sống là cách sửa soạn tốt nhất để được bình an trong giờ phút lâm chung thật sự. Tiềm năng của pháp hành ấy là để giúp hành giả sống an bình, không bị các tác động của nỗi sợ chết. Chỉ khi nào cái chết trở thành một phần tự nhiên của đời sống thì hành giả mới có thể vượt ra ngoài tầm ảnh hưởng của nỗi sợ hiện sinh và từ đó hành giả trở nên sống hiện thực với cuộc đời với các diễn biến ngay trong thời khắc hiện tại. Sự thâm nhập lan tỏa khắp nơi của nỗi sợ hiện sinh về cái chết đã được Becker giải thích như sau [5]:

Ý tưởng về cái chết, nỗi sợ hãi về nó, đặc biệt ám ảnh con người; nó là động lực chính của mọi sinh hoạt của con người – sinh hoạt được thiết kế phần lớn là để tránh tử vong, để vượt qua tử vong bằng cách nào đó phù nhận rằng đó là điểm đến cuối cùng của con người.

Các hậu quả của nỗi sợ chết trên nhiều khía cạnh của thái độ con người đã được nghiên cứu chi tiết trong ngành tâm lý học hiện đại, đưa đến sự phát triển Lý thuyết Quản lý sự Khiếp sợ (*Terror Management Theory*), nghiên cứu về phương cách con người giải quyết nỗi sợ hãi hiện sinh về cái chết của chính mình. Vấn đề cơ bản có thể được tóm tắt như sau [6]:

Sự sợ chết bắt nguồn từ bản năng tự bảo tồn mà con người chia sẻ với các loài thú vật khác. Mặc dù chúng ta có cùng chung nỗi sợ hãi này với các loài thú, chỉ có con người chúng ta là nhận thức được rằng cái chết không thể nào tránh khỏi – có nghĩa là bản năng tự bảo tồn của chúng ta chắc chắn rồi cũng sẽ không kéo dài được. Sự kết hợp lòng mong ước tự bảo tồn với nhận thức về cái chết không thể tránh tạo ra tiềm năng sợ hãi, khiếp đảm đến tê liệt. [7]

Nghiên cứu về nỗi khiếp đảm đến tê liệt này đã đưa đến sự hiểu biết tốt hơn về phản ứng sâu rộng khi con người được cho biết về cái chết của chính mình, nghĩa là phản ứng lại bằng cách xoay chuyển chú tâm về hướng khác.

Khi các ý tưởng về cái chết được đưa ra trước mắt, mỗi cá nhân sẽ phản ứng hoặc bằng cách đánh lạc hướng bản thân khỏi vấn đề, hoặc đẩy vấn đề về cái chết vào một tương lai xa xôi bằng cách chối bỏ điểm yếu của mình. [8]

Nỗi khiếp đảm về cái chết, nếu chưa được hóa giải, đưa đến thiết lập các cơ chế phòng thủ. Một trong số các cơ chế này là đẩy cái chết và một tương lai xa xôi. Đây là các trường hợp ghi lại trong bài kinh của Tăng nhất A-hàm và hai bài kinh tương đương trong Tăng chi bộ mà Đức Phật chê trách. Một cơ chế phòng thủ khác phát sinh ngay khi nhận thức về cái chết của chính mình không còn là điểm chú tâm quan trọng nữa là như sau:

Những ý tưởng về cái chết thông thường trở thành quá đe dọa nếu được chú tâm trong một thời gian dài. Một khi ý tưởng về chết không còn là điểm tập trung của chú tâm, người ta sẽ dựa vào một vùng đệm thành phần kép có tính âu lo văn hóa, gồm thế giới quan văn hóa và lòng tự trọng, để quản lý sự hiểu biết ngấm ngấm về cái chết không thể tránh khỏi của mình. Người ta tạo ra và duy trì niềm tin và thực hành (một thế giới quan văn hóa) để cung cấp trật tự và ý nghĩa trong cuộc sống, các tiêu chuẩn về giá trị phải đạt đến, và bảo vệ chống lại cái chết dưới hình thức của sự bất tử có tính tượng trưng. [9]

Theo cách này, nỗi sợ chết mở rộng nhiều cánh tay khác nhau như khối u polyp, thiết lập và củng cố ý thức về bản sắc của mỗi cá nhân. Điều này cung cấp một bối cảnh cho sự liên hệ giữa niệm chết và giác ngộ, sự hiện thực của bất tử, như ghi trong kinh văn của Phật giáo sơ kỳ. Nỗi sợ chết là có liên hệ mật thiết với ý thức về nhân thân (*sakkāya*). Vì thế, một người đã hoàn toàn thấu đạt về chân lý vô ngã thì vượt qua khỏi nỗi sợ chết.

Liều thuốc cần thiết để chữa bệnh này thì rất đơn giản: Chú tâm vào khả năng cái chết của mình có thể xảy ra ngay tại đây và ngay bây giờ. Tất cả những gì cần thiết là đem sự tử vong của mình vào nhận thức từng thời khắc trong hiện tại. Thực hành được như thế có một hiệu ứng

chuyển hóa rất đáng kể không những cho chính mình, mà còn tác động đến những người khác. Như Kübler-Ross chỉ ra [10]:

Nếu tất cả chúng ta nỗ lực hết lòng để quán tưởng cái chết của mình, để đối phó với những nỗi lo âu của chúng ta chung quanh khái niệm về chết, và để giúp người khác làm quen với các ý tưởng đó, có lẽ sẽ giảm thiểu các sự tàn phá chung quanh chúng ta.

Hành giả có thể áp dụng pháp hành này để đem cái chết của chính mình và nhận thức từng thời khắc hiện tại, qua pháp niệm hơi thở. Trong phần kết luận tiếp theo, tôi sẽ trình bày chi tiết các hướng dẫn về pháp quán niệm hơi thở bao gồm mười sáu bước thực tập. Trong trường hợp niệm chết, sự thực hành thì đơn giản hơn. Quán niệm về mỗi hơi thở chỉ cần kết hợp chặt chẽ với nhận thức rằng thực tế là hơi thở này có thể là hơi thở cuối cùng của mình.

Việc thực hành áp dụng ở đây mà tôi muốn giới thiệu có liên quan đến quán tưởng rằng cái chết của mình có liên quan đến các hơi thở vào. Với mỗi hơi thở hít vào, hành giả nhận thức rằng đây có thể là lần hít vào cuối cùng, và với hơi thở ra, hành giả tập buông xả và thư giãn.

Thực tập theo cách này giúp hành giả điều chỉnh cường độ chú tâm vào niệm chết để duy trì sự cân bằng tâm trí, tiến hành theo khả năng riêng của mỗi người và các nhu cầu của hoàn cảnh hiện tại. Đôi khi ý tưởng về cái chết của chính mình có thể trở nên khá thách thức, ngay cả đưa đến sợ hãi và kích động. Nếu sự kiện này xảy ra, hành giả chú tâm ghi nhận hơi thở ra và buông xả. Điều này giúp tâm an định. Có khi pháp hành trở nên trì trệ và nhàm chán, có nghĩa là sự kiện về cái chết của chính mình không thật sự có ấn tượng sâu đậm trong tâm. Lúc ấy, hành giả chú

tâm nhiều hơn về hơi thở hít vào, nhận thức rằng đây có thể là lần hít vào cuối cùng rồi chết.

Chắc chắn rằng sớm hay muộn gì ta cũng sẽ hít vào một hơi thở cuối cùng, và cũng chắc chắn rằng thời điểm này càng lúc càng tiến đến gần hơn với từng hơi thở. Do đó, hơi thở hiện tại, ngay cả khi không phải là hơi thở cuối cùng, chắc chắn là một hơi thở tiến gần hơn với cái chết.

Mỗi hơi thở hết, tiến gần đến cái chết.

(Every breath, closer to death)

Mỗi hơi thở hết, tiến gần đến cái chết.

(Every breath, closer to death)

Mỗi hơi thở hết, tiến gần đến cái chết.

(Every breath, closer to death)

Ghi chú:

- [1] Bowker, John 1991: *The Meanings of Death*, Cambridge: Cambridge University Press.
- [2] Wayman, Alex 1982: “The Religious Meaning of Concrete Death in Buddhism”, in *Sens de la mort, dans le christianisme et les autres religions*, M. Dhavamony et al. (ed.), 273–95, Rome: Gregorian University.
- [3] Schmidt-Leukel, Perry 1984: *Die Bedeutung des Todes für das menschliche Selbstverständnis im Pali-Buddhismus*, Munich: Missio Verlags- und Vertriebsgesellschaft.
- [4] Klima, Alan 2002: *The Funeral Casino, Meditation, Massacre, and Exchange with the Dead in Thailand*, Princeton: Princeton University Press.
- [5] Becker, Ernest 1973: *The Denial of Death*, New York: Simon & Schuster.

- [6] Greenberg, Jeff, T. Pyszczynski, and S. Solomon 1986: “The Causes and Consequences of a Need for Self-esteem: A Terror Management Theory”, in *Public Self and Private Self*, R.F. Baumeister (ed.), 189–212, New York: Springer-Verlag.
- [7] Harmon-Jones, Eddie, L. Simon, J. Greenberg, T. Pyszczynski, S. Solomon, and H. McGregor 1997: “Terror Management Theory and Self-esteem: Evidence that Increased Self-esteem Reduces Mortality Salience Effects”, *Journal of Personality and Social Psychology*, 72/1: 24–36.
- [8] Pyszczynski, Tom, J. Greenberg, S. Solomon, J. Arndt, and J. Schimel 2004: “Why Do People Need Self-esteem? A Theoretical and Empirical Review”, *Psychological Bulletin*, 130/3:435–68.
- [9] Niemic, Christopher P., K.W. Brown, T.B. Kashdan, P.J. Cozzolino, W.E. Breen, C. Levesque-Bristol, and R.M. Ryan 2010: “Being Present in the Face of Existential Threat: The Role of Trait Mindfulness in Reducing Defensive Responses to Mortality Salience”, *Journal of Personal and Social Psychology*, 99/2: 344–65.
- [10] Kübler-Ross, Elisabeth 1969/1982: *On Death and Dying*, London: Tavistock Publications.



Phụ đính – Kinh văn liên quan

1) Niệm chết (Tăng chi bộ, AN 6.19)

Một thời, Thế Tôn trú ở Nāḍika, tại Giṅjakāvasatha (giảng đường Lò Gạch). Tại đấy, Thế Tôn gọi các tỳ-khưu:

“Này các tỳ-khưu!”

“Thưa vâng, bạch Thế Tôn.” Các tỳ-khưu ấy vâng đáp Thế Tôn. Thế Tôn nói như sau:

“Niệm chết, này các tỳ-khưu, được tu tập, được làm cho sung mãn, có quả lớn, có lợi ích lớn, nhập vào bất tử, cứu cánh là bất tử. Này các tỳ-khưu, các thầy hãy tu tập niệm chết. Nhưng này các tỳ-khưu, các thầy tu tập niệm chết như thế nào?”

(1) Khi nghe nói vậy, một tỳ-khưu bạch Thế Tôn: “Bạch Thế Tôn, con có tu tập niệm chết.”

“Này tỳ-khưu, thầy tu tập niệm chết như thế nào?”

“Ở đây, bạch Thế Tôn, con suy nghĩ như sau: ‘Mong rằng ta sống trọn một ngày và một đêm tác ý đến lời dạy của Thế Tôn.’ Con đã làm được nhiều như vậy. Bạch Thế Tôn, con tu tập niệm chết như vậy.”

(2) Một tỳ-khưu khác bạch Thế Tôn: “Bạch Thế Tôn, con cũng tu tập niệm chết.”

“Nhưng này tỳ-khưu, thầy tu tập niệm chết như thế nào?”

“Ở đây, bạch Thế Tôn, con suy nghĩ như sau: ‘Mong rằng ta sống trọn một ngày tác ý đến lời dạy của Thế Tôn.’ Con đã làm được nhiều như vậy. Bạch Thế Tôn, con tu tập niệm chết như vậy.”

(3) Một tỳ-khưu khác bạch Thế Tôn: “Bạch Thế Tôn, con cũng tu tập niệm chết.”

“Nhưng này tỳ-khưu, thầy tu tập niệm chết như thế nào?”

“Ở đây, bạch Thế Tôn, con suy nghĩ như sau: ‘Mong rằng ta sống trọn thời gian bằng khi ăn đồ ăn khát thực,

tác ý đến lời dạy của Thế Tôn.' Con đã làm được nhiều như vậy. Bạch Thế Tôn, con tu tập niệm chết như vậy."

(4) Một tỳ-khưu khác bạch Thế Tôn: "Bạch Thế Tôn, con cũng tu tập niệm chết."

"Nhưng này tỳ-khưu, thầy tu tập niệm chết như thế nào?"

"Ở đây, bạch Thế Tôn, con suy nghĩ như sau: 'Mong rằng ta sống trọn thời gian bằng khi nhai và nuốt bốn, năm miếng đồ ăn, tác ý đến lời dạy của Thế Tôn.' Con đã làm được nhiều như vậy. Bạch Thế Tôn, con tu tập niệm chết như vậy."

(5) Một tỳ-khưu khác bạch Thế Tôn: "Bạch Thế Tôn, con cũng tu tập niệm chết."

"Nhưng này tỳ-khưu, thầy tu tập niệm chết như thế nào?"

"Ở đây, bạch Thế Tôn, con suy nghĩ như sau: 'Mong rằng ta sống trọn thời gian bằng khi nhai và nuốt một miếng đồ ăn, tác ý đến lời dạy của Thế Tôn.' Con đã làm được nhiều như vậy. Bạch Thế Tôn, con tu tập niệm chết như vậy."

(6) Một tỳ-khưu khác bạch Thế Tôn: "Bạch Thế Tôn, con cũng tu tập niệm chết."

"Nhưng này tỳ-khưu, thầy tu tập niệm chết như thế nào?"

"Ở đây, bạch Thế Tôn, con suy nghĩ như sau: 'Mong rằng ta sống trọn thời gian bằng hơi thở ra hay bằng hơi thở vào, tác ý đến lời dạy của Thế Tôn.' Con đã làm được nhiều như vậy. Bạch Thế Tôn, con tu tập niệm chết như vậy."

Được nghe nói vậy, Thế Tôn nói với các vị tỳ-khưu ấy:

“Này các tỳ-khưu, (1) tỳ-khưu nào tu tập niệm chết như sau: ‘Mong rằng ta sống trọn một ngày và một đêm tác ý đến lời dạy của Thế Tôn’, và (2) tỳ-khưu nào tu tập niệm chết như sau: ‘Mong rằng ta sống trọn một ngày tác ý đến lời dạy của Thế Tôn’, và (3) tỳ-khưu nào tu tập niệm chết như sau: ‘Mong rằng ta sống trọn thời gian bằng khi ăn đồ ăn khát thực, tác ý đến lời dạy của Thế Tôn’, và (4) tỳ-khưu nào tu tập niệm chết như sau: ‘Mong rằng ta sống trọn thời gian bằng khi nhai và nuốt bốn, năm miếng đồ ăn, tác ý đến lời dạy của Thế Tôn’, thì các vị ấy gọi là tỳ-khưu sống phóng dật. Các vị ấy tu tập lơ đãng về niệm chết để đoạn diệt các lậu hoặc.

“Nhưng (5) tỳ-khưu nào tu tập niệm chết như sau: ‘Mong rằng ta sống trọn thời gian bằng khi nhai và nuốt một miếng đồ ăn, tác ý đến lời dạy của Thế Tôn’, và (6) tỳ-khưu nào tu tập niệm chết như sau: ‘Mong rằng ta sống trọn thời gian bằng hơi thở ra hay bằng hơi thở vào, tác ý đến lời dạy của Thế Tôn’, thì các vị ấy gọi là tỳ-khưu sống không phóng dật. Các vị ấy tu tập hăng hái về niệm chết để đoạn diệt các lậu hoặc.

“Do vậy, này các tỳ-khưu, các thầy cần phải học tập như sau: ‘Chúng tôi sẽ sống không phóng dật. Chúng tôi sẽ tu tập hăng hái về niệm chết để đoạn diệt các lậu hoặc.’ Này các tỳ-khưu, các thầy cần phải học tập như thế.”

2) Niệm chết (Tăng chi bộ, AN 8.73)

Một thời, Thế Tôn trú ở Nāḍika, tại Giṇṇakāvasatha (giảng đường Lò Gạch). Tại đấy, Thế Tôn gọi các tỳ-khưu: “Này các tỳ-khưu!”

“Thưa vâng, bạch Thế Tôn.” Các tỳ-khưu ấy vâng đáp Thế Tôn. Thế Tôn nói như sau:

“Niệm chết, này các tỳ-khưu, được tu tập, được làm cho sung mãn, có quả lớn, có lợi ích lớn, nhập vào bất tử, cứu cánh là bất tử. Này các tỳ-khưu, các thầy hãy tu tập niệm chết. Nhưng này các tỳ-khưu, các thầy tu tập niệm chết như thế nào?”

(1) Khi nghe nói vậy, một tỳ-khưu bạch Thế Tôn: “Bạch Thế Tôn, con có tu tập niệm chết.”

“Này tỳ-khưu, thầy tu tập niệm chết như thế nào?”

“Ở đây, bạch Thế Tôn, con suy nghĩ như sau: ‘Mong rằng ta sống trọn một ngày và một đêm tác ý đến lời dạy của Thế Tôn.’ Con đã làm được nhiều như vậy. Bạch Thế Tôn, con tu tập niệm chết như vậy.”

(2) Một tỳ-khưu khác bạch Thế Tôn: “Bạch Thế Tôn, con cũng tu tập niệm chết.”

“Nhưng này tỳ-khưu, thầy tu tập niệm chết như thế nào?”

“Ở đây, bạch Thế Tôn, con suy nghĩ như sau: ‘Mong rằng ta sống trọn một ngày tác ý đến lời dạy của Thế Tôn.’ Con đã làm được nhiều như vậy. Bạch Thế Tôn, con tu tập niệm chết như vậy.”

(3) Một tỳ-khưu khác bạch Thế Tôn: “Bạch Thế Tôn, con cũng tu tập niệm chết.”

“Nhưng này tỳ-khưu, thầy tu tập niệm chết như thế nào?”

“Ở đây, bạch Thế Tôn, con suy nghĩ như sau: ‘Mong rằng ta sống trọn nửa ngày tác ý đến lời dạy của Thế Tôn.’”

Con đã làm được nhiều như vậy. Bạch Thế Tôn, con tu tập niệm chết như vậy.”

(4) Một tỳ-khưu khác bạch Thế Tôn: “Bạch Thế Tôn, con cũng tu tập niệm chết.”

“Nhưng này tỳ-khưu, thấy tu tập niệm chết như thế nào?”

“Ở đây, bạch Thế Tôn, con suy nghĩ như sau: ‘Mong rằng ta sống trọn bằng thời gian khi ăn đồ ăn khát thực, tác ý đến lời dạy của Thế Tôn.’ Con đã làm được nhiều như vậy. Bạch Thế Tôn, con tu tập niệm chết như vậy.”

(5) Một tỳ-khưu khác bạch Thế Tôn: “Bạch Thế Tôn, con cũng tu tập niệm chết.”

“Nhưng này tỳ-khưu, thấy tu tập niệm chết như thế nào?”

“Ở đây, bạch Thế Tôn, con suy nghĩ như sau: ‘Mong rằng ta sống trọn bằng nửa thời gian khi ăn đồ ăn khát thực, tác ý đến lời dạy của Thế Tôn.’ Con đã làm được nhiều như vậy. Bạch Thế Tôn, con tu tập niệm chết như vậy.”

(6) Một tỳ-khưu khác bạch Thế Tôn: “Bạch Thế Tôn, con cũng tu tập niệm chết.”

“Nhưng này tỳ-khưu, thấy tu tập niệm chết như thế nào?”

“Ở đây, bạch Thế Tôn, con suy nghĩ như sau: ‘Mong rằng ta sống trọn thời gian bằng khi nhai và nuốt bốn, năm miếng đồ ăn, tác ý đến lời dạy của Thế Tôn.’ Con đã làm được nhiều như vậy. Bạch Thế Tôn, con tu tập niệm chết như vậy.”

(7) Một tỳ-khưu khác bạch Thế Tôn: “Bạch Thế Tôn, con cũng tu tập niệm chết.”

“Nhưng này tỳ-khưu, thầy tu tập niệm chết như thế nào?”

“Ở đây, bạch Thế Tôn, con suy nghĩ như sau: ‘Mong rằng ta sống trọn thời gian bằng khi nhai và nuốt một miếng đồ ăn, tác ý đến lời dạy của Thế Tôn.’ Con đã làm được nhiều như vậy. Bạch Thế Tôn, con tu tập niệm chết như vậy.”

(8) Một tỳ-khưu khác bạch Thế Tôn: “Bạch Thế Tôn, con cũng tu tập niệm chết.”

“Nhưng này tỳ-khưu, thầy tu tập niệm chết như thế nào?”

“Ở đây, bạch Thế Tôn, con suy nghĩ như sau: ‘Mong rằng ta sống trọn thời gian bằng hơi thở ra hay bằng hơi thở vào, tác ý đến lời dạy của Thế Tôn.’ Con đã làm được nhiều như vậy. Bạch Thế Tôn, con tu tập niệm chết như vậy.”

Được nghe nói vậy, Thế Tôn nói với các vị tỳ-khưu ấy:

“Này các tỳ-khưu, (1) tỳ-khưu nào tu tập niệm chết như sau: ‘Mong rằng ta sống trọn một ngày và một đêm tác ý đến lời dạy của Thế Tôn.’; và (2) tỳ-khưu nào tu tập niệm chết như sau: ‘Mong rằng ta sống trọn một ngày tác ý đến lời dạy của Thế Tôn.’; và (3) tỳ-khưu nào tu tập niệm chết như sau: ‘Mong rằng ta sống trọn nửa ngày tác ý đến lời dạy của Thế Tôn.’; và (4) tỳ-khưu nào tu tập niệm chết như sau: ‘Mong rằng ta sống trọn bằng thời gian khi ăn đồ ăn khát thực, tác ý đến lời dạy của Thế Tôn.’; và (5) tỳ-khưu nào tu tập niệm chết như sau: ‘Mong rằng ta sống trọn bằng nửa thời gian khi ăn đồ ăn khát thực, tác ý đến lời

dạy của Thế Tôn.’; và (6) tỳ-khưu nào tu tập niệm chết như sau: ‘Mong rằng ta sống trọn thời gian bằng khi nhai và nuốt bốn, năm miếng đồ ăn, tác ý đến lời dạy của Thế Tôn.’; thì các vị ấy gọi là tỳ-khưu sống phóng dật. Các vị ấy tu tập lơ đãng về niệm chết để đoạn diệt các lậu hoặc.

“Nhưng (7) tỳ-khưu nào tu tập niệm chết như sau: ‘Mong rằng ta sống trọn thời gian bằng khi nhai và nuốt một miếng đồ ăn, tác ý đến lời dạy của Thế Tôn.’; và (8) tỳ-khưu nào tu tập niệm chết như sau: ‘Mong rằng ta sống trọn thời gian bằng hơi thở ra hay bằng hơi thở vào, tác ý đến lời dạy của Thế Tôn.’; các vị ấy gọi là tỳ-khưu sống không phóng dật. Các vị ấy tu tập hăng hái về niệm chết để đoạn diệt các lậu hoặc.

“Do vậy, này các tỳ-khưu, các thầy cần phải học tập như sau: ‘Chúng tôi sẽ sống không phóng dật. Chúng tôi sẽ tu tập hăng hái về niệm chết để đoạn diệt các lậu hoặc.’
Này các tỳ-khưu, các thầy cần phải học tập như thế.”



KẾT LUẬN

VÀ HƯỚNG DẪN HÀNH THIÊN

DẪN NHẬP

Trước tiên tôi (Bhikkhu Anālayo) sẽ tóm tắt ngắn gọn một số điểm chính về phương cách đối diện với bệnh tật và cái chết. Sau đó, tôi sẽ trình bày cách tiếp cận thực tiễn về các hướng dẫn hành thiên mà Đức Phật đã dạy cho Trưởng lão Girimānanda trong bài kinh được trình bày trong Chương 12.

Điểm quy chiếu cơ sở và nền tảng cho quan điểm của Phật giáo Sơ kỳ về bệnh tật và cái chết là sự giảng dạy về Tứ Thánh đế. Sự nhìn nhận chân thành về tham ái và chấp thủ là những nguyên nhân đưa đến hoạn khổ (*dukkha*) là nền tảng chẩn đoán cần thiết để dùng trí tuệ Phật giáo như là liều thuốc chữa trị cho các trường hợp bị tác động bởi bệnh tật và cái chết. Kết hợp vào sự giảng dạy này là Bát chi Thánh đạo nhắm đến thực chứng toàn bộ sức khỏe tâm linh qua sự giác ngộ hoàn toàn. Mặc dù việc huấn tập tâm trong Phật giáo Sơ kỳ tạo ra nhiều điều kiện để chữa bệnh và chăm sóc xoa dịu cơn đau, mục đích tối hậu là giúp vượt xa hơn nữa, tiến đến mục tiêu cuối cùng là thoát vòng sinh tử luân hồi.

Dựa trên điểm quy chiếu đó, sự phân biệt giữa những cơn đau về thân và về tâm cần phải được nhận thức rõ ràng. Bằng cách tránh các mũi tên đau đốn về tâm, tâm trí có thể được giữ khỏe mạnh ngay cả khi thân thể đau đốn.

Giữ tâm khỏe mạnh đòi hỏi phải có tập luyện tâm, nhất là giữ niệm, chi phần đầu tiên của bảy chi phần đưa đến giác ngộ (thất giác chi) và cũng là phẩm chất quan trọng được vun trồng qua công phu thực hành bốn pháp lập niệm (*satipaṭṭhana*). Qua các lời dạy của Đức Phật, tiềm năng của niệm để đối mặt với các cơn đau và dẫn đến chữa lành luôn luôn được nhắc đến trong Phật giáo Sơ kỳ. Thậm chí áp dụng cho những ai có khả năng nhập thiền, vốn có thể giúp đề nén các cơn đau, các vị ấy vẫn chọn cách đối diện cơn đau với chánh niệm.

Bên cạnh yếu tố niệm, một khía cạnh quan trọng khác trong Phật giáo Sơ kỳ để đối diện bệnh tật và cái chết là sự nhấn mạnh liên tục về tâm không dính mắc, nhất là đối với năm uẩn và sáu căn giác quan. Ở đây, nền tảng cho sự không dính mắc này là tuệ quán về vô thường, về tính không có khả năng tạo hài lòng lâu dài của năm uẩn và sáu căn (khổ) và về kết luận rằng chúng là rỗng không (vô ngã). Trau dồi sự tự do sâu sắc thoát khỏi mọi ràng buộc đó được dựa trên nền tảng của giới hạnh, tự nó cung cấp nguồn lực về vô úy – không sợ hãi, khi hành giả bị bệnh hoặc tiến gần đến cái chết.

Khi giúp hướng dẫn những người trong giây phút cận tử, việc tinh luyện dần dần các động lực nội tại để hướng đến hạnh phúc có thể được áp dụng để giúp người sắp chết ra đi với nội tâm an bình mà không còn các hình thức bám víu thô tháo. Trong giờ phút lâm chung, phương cách tốt nhất là giúp người ấy đem tâm an trú vào bốn nơi thiêng liêng (*brahmavihāra* – tứ phạm trú: từ, bi, hỷ, xả) để tiếp cận với trạng thái “thiên đàng trên trái đất” trong tâm.

Không chỉ trong trường hợp bệnh tật mà còn khi đối mặt với cái chết, yếu tố niệm rất có giá trị giúp người ấy

giữ tâm cân bằng với các cảm thọ và chống lại khuynh hướng gây ra các phản ứng bất thiện trong tâm. Thực hành như thế, giờ phút lâm chung trở thành một cơ hội để phát sinh tuệ quán giải thoát. Bên cạnh giá trị hỗ trợ chúng ta đối diện với cái chết, niệm còn có vai trò chuyển hóa các kinh nghiệm đau buồn. Để quán tưởng về cái chết của mình, niệm hơi thở có thể giúp ta hiểu biết rõ ràng rằng thật ra, một người chỉ sống đến hơi thở tiếp theo.

Các phương cách đối diện bệnh tật và cái chết có thể tập hợp lại trong một khung hành thiền như Đức Phật đã dạy cho ngài Girimānanda, bao gồm tuệ quán về tính vô thường của năm thủ uẩn, tính vô ngã của sáu căn, bản chất bệnh hoạn của cơ thể, nhu cầu thanh lọc tâm, tâm trí thiện lành là mục đích tối hậu và các hướng dẫn chi tiết về niệm hơi thở. Thực hiện một chương trình hành thiền như đã giúp ngài Girimānanda phục hồi sức khỏe là một phương cách áp dụng những lời dạy trong kinh điển nguyên thủy về bệnh tật và cái chết vào công phu hành thiền của mỗi hành giả.

CÁC HƯỚNG DẪN HÀNH THIỀN CHO TRƯỞNG LÃO GIRIMĀNANDA

Tiếp theo đây, tôi sẽ trình bày một phương cách mà qua đó, các hướng dẫn ghi trong kinh Girimānanda (AN 10.60) và phiên bản Tây Tạng (Ka 276a6-279a1) tương ứng có thể được áp dụng thực hành. Mục đích của tôi ở đây chỉ là để góp ý, giúp tạo hứng khởi để thực hành, mà không phải để ngầm hiểu đây là phương cách đúng nhất để thực hiện điều đó. Hành giả được tự do điều chỉnh để thích hợp với hoàn cảnh riêng của mình và những gì tôi trình bày ở đây chỉ đơn thuần là một ví dụ.

Tóm tắt, Đức Phật bảo ngài Ānanda đến gặp ngài Girimānanda đang lâm trọng bệnh và nói lại mười pháp quán tưởng như sau:

- (1) tưởng vô thường trong năm uẩn,
- (2) tưởng vô ngã trong sáu căn và sáu trần,
- (3) tưởng bất mỹ (bất tịnh) về các bộ phận của cơ thể,
- (4) tưởng nguy hại về khả năng cơ thể có thể bị bệnh,
- (5) tưởng từ bỏ các tâm bất thiện,
- (6) tưởng ly tham để hướng về niết-bàn,
- (7) tưởng đoạn diệt để hướng về niết-bàn,
- (8) tưởng nhàm chán đối với toàn thể giới để hướng về niết-bàn,
- (9) tưởng vô thường trong tất cả các hành để hướng về niết-bàn, và
- (10) niệm hơi thở trong mười sáu bước.

Sau khi nghe tuyên đọc mười tưởng này, bệnh của Tôn giả Girimānanda được thuyên giảm ngay lập tức. Như thảo luận trong Chương 12, bốn pháp quán tưởng đầu tiên trong kinh Girimānanda tương ứng với bốn tưởng điên đảo (*vipallāsa*): tưởng sai lầm về thường, về ngã, về sắc đẹp, và về lạc thú. Tóm tắt như sau:

Quán tưởng:	Tưởng điên đảo:
(1) vô thường	a) tưởng là thường trong những gì là vô thường
(2) vô ngã	b) tưởng là ngã trong những gì là vô ngã
(3) bất mỹ	c) tưởng là tịnh trong những gì là bất tịnh
(4) nguy hại	d) tưởng là lạc trong những gì là khổ

Quán tưởng về từ bỏ (5) liên quan đến từ bỏ dục tâm (5a), sân tâm (5b), hại tâm (5c) và các ác, bất thiện tâm khác (5d); tạo thành một bộ bốn tiếp theo. Quán tưởng về ly tham (6), về đoạn diệt (7), về nhàm chán đối với toàn thể giới (8) và về vô thường trong tất cả các hành (9) tạo thành một bộ bốn khác. Cuối cùng, pháp quán niệm hơi thở (10) được thực hiện trong mười sáu bước, chia thành bốn nhóm bộ bốn tương ứng với bốn pháp lập niệm (*satipaṭṭhana* - thân, thọ, tâm, pháp).

Nhịp điệu bộ bốn trong toàn thể tiến trình mười pháp quán tưởng là như sau:

- vô thường (1), vô ngã (2), bất mỹ (3), nguy hại (4);
- từ bỏ dục tâm (5a), sân tâm (5b), hại tâm (5c), bất thiện tâm (5d);
- ly tham (6), đoạn diệt (7), nhàm chán đối với toàn thể giới (8), vô thường trong tất cả các hành (9);
- niệm hơi thở: bộ bốn thứ nhất (10a), bộ bốn thứ hai (10b), bộ bốn thứ ba (10c), bộ bốn thứ tư (10d).

Bốn pháp lập niệm giúp tăng thêm giá trị của các hướng dẫn hành thiền trong bài kinh *Girimānanda*. Khảo sát đối chiếu bài kinh *Lập niệm* trong tạng Pāli (MN 10) và bài kinh tương ứng trong bộ A-hàm Hán tạng cho thấy các chủ đề chính của bốn pháp ấy là: quán về bản chất thật sự của cơ thể là bất mỹ, vô ngã và bản chất tử vong (A), quán về bản chất của các cảm thọ (B); quán về bản chất của tâm (C); và quán về các pháp trong phương cách tra dồi những điều kiện dẫn đến giác ngộ (D).

Trong bài kinh, các chủ đề tương ứng đó được thực hành trước khi bắt đầu một chuỗi các bước niệm hơi thở. Thật thế, quán tưởng về bất mỹ hay bất tịnh (3) tương ứng với một trong các pháp quán thân được ghi trong tất cả

các phiên bản của kinh Lập niệm hay Niệm xứ (*Satipaṭṭhāna-sutta*, MN 10).

Quán tưởng về nguy hại hay trở ngại (4) trong kinh *Girimānanda* và phiên bản Tây Tạng tương đương bắt đầu bằng một câu tóm tắt rằng thân thể có nhiều đau đớn. Đây là một trong ba loại cảm thọ, chủ đề của pháp lập niệm thứ hai (quán thọ). Quán tưởng về từ bỏ (5) rõ ràng có liên quan đến tâm, dựa trên sự phân biệt cơ bản giữa thiện và bất thiện và điều này liên quan đến những trạng thái tâm đầu tiên ghi trong kinh Lập niệm của mọi phiên bản để quán tâm. Các pháp quán tưởng kế tiếp (từ 6 đến 9) hướng tâm đến mục tiêu cuối cùng và do đó là chủ đề để bồi đắp các chi phần giác ngộ vốn là tâm điểm của quán pháp trong các bài kinh Lập niệm. Tóm lại:

Quán tưởng:	Niệm xứ:
(3) bất mỹ	A) thân
(4) nguy hại	B) các cảm thọ
(5) từ bỏ	C) tâm
(6) - (9) ly tham, v.v.	D) các pháp

Từ góc nhìn này, niệm hơi thở trong bài kinh *Girimānanda* diễn ra trong cùng địa bàn hành thiền của bảy quán tưởng trước (3 đến 9), khởi đầu trên nền tảng tuệ quán thành lập bởi hai quán tưởng đầu tiên (1 và 2). Vì thế, niệm hơi thở (10) tóm tắt và làm viên mãn những gì đã được thực hiện trước đó, đồng thời kết hợp các chủ đề khác nhau này thành một chủ thể duy nhất, dựa trên sự tỉnh giác ghi nhận tiến trình thay đổi của hơi thở.

Bối cảnh câu chuyện của bài kinh *Girimānanda* cũng giúp hành giả thực tập các hướng dẫn dành riêng cho ngài *Giri-mānanda*. Dựa trên giả thuyết hợp lý rằng các lời

tụng của ngài Ānanda có chức năng như là một buổi thiền có hướng dẫn, có lẽ khi chăm chú lắng nghe, ngài Girimānanda thực hành mười quán tưởng đồng thời với việc trì tụng của ngài Ānanda. Điều này giúp ta ước đoán thời gian cần thiết để hoàn tất một chương trình gồm mười quán tưởng.

Cách trì tụng như thế thông thường sẽ mất khoảng từ hai mươi đến ba mươi phút để trì tụng toàn thể bài kinh. Cho phép được ngừng một khoảng thời gian ngắn sau khi tụng mỗi quán tưởng để lời dạy của Đức Phật thấm sâu vào tâm và như thế, có lẽ tổng số thời gian trì tụng bài kinh là không hơn một giờ đồng hồ hay có thể ngắn hơn. Kinh Girimā-nanda và phiên bản Tây Tạng tương đương đã ghi rõ ràng trong bất cứ cách nào ngài Girimānanda theo dõi bài kinh, kết quả là bài kinh đó giúp ngài khỏi bệnh. Dựa vào đó, có vẻ hợp lý khi cho rằng thực hành mười pháp quán tưởng này trong khoảng thời gian từ bốn mươi lăm đến sáu mươi phút của một buổi thiền là phù hợp với những gì kinh văn dường như chỉ ra cho thấy như thế.

Di nhiên để thuần thực với từng pháp quán tưởng này cần phải mất nhiều thời gian hơn. Trong lúc ban đầu, tôi đề nghị hành giả chỉ thực hành một pháp quán tưởng trong mỗi buổi thiền. Về sau, khi đã thuần thực, có thể kết hợp lại thành một tiến trình các quán tưởng nối tiếp nhau trong một buổi thiền. Trong Kinh tạng không có nhiều thông tin về ngài Girimā-nanda, không biết rõ là ngài đã quen thuộc với các pháp quán tưởng này hay không. Có lẽ ngài đã có nhiều kinh nghiệm thực hành riêng rẽ và điều mới mẻ ở đây đối với ngài là cách kết hợp các pháp quán tưởng ấy thành một chuỗi các bước liên tục nối tiếp nhau trong khi hành thiền.

Dù thế nào đi nữa, một khi đã quen thuộc mười pháp quán tưởng này, hành giả có thể hoàn thành toàn bộ chương trình hành thiền trong một buổi thiền. Ưu điểm về việc có nhiều đề mục thiền như thế trong một khoảng thời gian tương đối hạn chế là để giúp giữ kín tâm trí, không để tạo cơ hội để tâm phóng đi nơi khác. Ngay cả nếu có phóng tâm, sự kiện này dễ dàng và nhanh chóng được ghi nhận. Bằng cách này, hành giả thực hành sống động và tránh được cảnh đơn điệu phải thực hành một cách máy móc. Dựa vào việc xây dựng sự liên tục trong hành thiền mà phương cách này đã tạo ra, trong thời gian còn lại của buổi thiền, hành giả có thể chuyển sang cách hành thiền tự do, ít gò bó hơn, chẳng hạn như chỉ đơn thuần ghi nhận dòng chảy thay đổi của các chứng nghiệm trong thời khắc hiện tại. Sau các quan sát sơ bộ này, giờ đây chúng ta sẵn sàng chuyển sang sự thực hành các pháp quán tưởng đó.



(1) QUÁN TƯỞNG VÔ THƯỜNG (NĂM UẨN)

Trong bài kinh Girimānanda, pháp quán tưởng đầu tiên trong 10 quán tưởng là về ngũ uẩn vô thường như sau:

“Sắc là vô thường, thọ là vô thường, tưởng là vô thường, các hành là vô thường, thức là vô thường.” Như vậy, vị ấy quán năm thủ uẩn là vô thường.

Như đã thảo luận ở Chương 2, chúng ta có xu hướng bám thủ vào thân thể (sắc) để xác định “nơi này là Tôi”, các cảm thọ (thọ) cho ta một cơ hội để bám vào “như thế này là Tôi”, nhận thức (tưởng) có thể trở thành đối tượng của chấp thủ vào “cái này là Tôi”. Các ý định tạo tác (hành)

cung cấp nền móng để chấp thủ vào "tại sao Tôi là" để phản ứng theo một cách nào đó và ý thức (thức) cung cấp nền tảng để bám víu vào kinh nghiệm như là "bởi thế là Tôi". Để chống lại sự chấp thủ đó, phương thuốc cần có là điều hướng chánh niệm về bản chất vô thường của mỗi một trong năm uẩn này và của cả năm uẩn kết hợp lại.

Tôi đề nghị chúng ta bắt đầu thực hành bằng cách nhận biết thân thể ngay trong tư thế ngồi. Nhận thức toàn thân như thế có thể dùng như là một nền tảng hữu ích cho chánh niệm được liên tục trong suốt toàn bộ chương trình hành thiền được mô tả trong các hướng dẫn của bài kinh *Girimā-nanda*.

Kế đó, hiểu biết về thân trong tư thế ngồi phải được kèm theo hiểu biết rằng thân này là vô thường. Thân xác này thay đổi liên tục vì các tế bào cấu tạo nên nó thay đổi trong từng giây khắc và cuối cùng rồi, thân này sẽ ngưng hoạt động và tan rã.

Cách thức để biết thân thể ngay bây giờ đang ở trong tư thế ngồi bao gồm một hình thái tỉnh thức cảm nhận toàn thân, khả năng nhận biết vị trí của thân và biết rõ như vậy mà không cần phải mở mắt. Cách nhận biết thân như thế là biểu hiện của thọ uẩn. Nhận thức về khía cạnh này trong khi thiền quán về thân ở tư thế ngồi đưa đến tâm nhìn về uẩn thứ hai của năm uẩn. Ngay lúc đó, cần phải hiểu biết thêm rằng các cảm thọ cũng thay đổi vì chúng vốn là vô thường.

Hiểu biết về thân trong tư thế ngồi đòi hỏi khả năng của tâm trí nhận ra rằng đây là "thân, cơ thể" và nó đang ở trong "tư thế ngồi". Đó là lĩnh vực của uẩn thứ ba, tưởng uẩn. Nhận thức phần này trong khi thiền quán về thân ở

tư thế ngồi cần phải được đi kèm với hiểu biết rằng tướng uẩn đó cũng có tính chất thay đổi.

Quyết định chú tâm vào thân thể trong tư thế ngồi, cũng như nhiều lúc phân tâm, tâm có khuynh hướng đi lang thang nơi khác, lạc lối vào thế giới mộng mơ, là biểu hiện của các hành – hành uẩn. Các hành này cũng luôn thay đổi. Thật vậy, sự kiện phóng tâm là một bằng chứng rõ ràng rằng hành uẩn cũng là vô thường.

Thức uẩn giúp chúng ta hiểu biết tất cả các phương thức trực nghiệm về thân trong khi ngồi hành thiền. Đây là uẩn cuối cùng của năm uẩn. Sự kiện hiểu biết các khía cạnh khác nhau có nghĩa là ngay cả thức uẩn cũng phải có tính thay đổi, vô thường. Nếu nó bất biến, nó sẽ mãi mãi chỉ biết được một khía cạnh.

Theo cách này, chương trình thiền quán năm uẩn có thể được sử dụng để phân biệt năm khía cạnh khi ngồi hành thiền, tiếp theo là nhận thức được chúng như là các tiến trình, thay đổi liên tục, không có bất cứ cái gì cố định, bất biến để được tìm thấy ở bất cứ nơi nào. Sau khi quán soi từng uẩn, hành giả có thể quán soi tập hợp cả năm uẩn như là một dòng chảy thay đổi liên tục. Nếu thực hành đúng đắn, hành giả sẽ nhận thức được rõ ràng về mọi khía cạnh mà ta thường chấp thủ vào đó, cho là “Tôi”, thật ra chỉ là một tiến trình trôi chảy qua từng thời khắc.

(2) QUÁN SÁU CĂN VÀ SÁU TRẦN LÀ VÔ NGÃ

Quán ngũ uẩn vô thường cho đến cảm thấy là vừa đủ, hành giả tiếp tục hành thiền, chuyển qua quán vô ngã, trong ý nghĩa quán về bản chất rỗng không của mọi khía

chạm trải nghiệm giác quan. Kinh Girimānanda ghi như sau:

“Mắt là vô ngã, các hình sắc là vô ngã; tai là vô ngã, các âm thanh là vô ngã; mũi là vô ngã, các mùi hương là vô ngã; lưỡi là vô ngã, các vị nếm là vô ngã; thân là vô ngã, các vật xúc chạm là vô ngã; ý là vô ngã, các đối tượng của ý (pháp) là vô ngã.” Như vậy, vị ấy quán sáu nội xứ và sáu ngoại xứ là vô ngã.

Để bắt đầu, hành giả có thể mở mắt ra chỉ một chút và nhìn về một điểm nào đó trước mặt, không chú tâm nhìn một điểm đặc biệt nào

Tiếp theo, hành giả nhận thức đến cặp mắt, nhất là thị giác trong mắt, với sự hiểu biết rằng cơ sở vật lý cho khả năng nhìn thấy cũng là vô ngã. Nó là vô ngã trong ý nghĩa là không có cái gì thường hằng trong đó, không có cái gì thật sự và mãi mãi là của ta mà ta sở hữu. Kế đến, chuyển chú tâm từ cặp mắt đến cái gì được nhìn thấy. Bất cứ cái gì vào trong tầm mắt, nó chắc chắn cũng là vô ngã, nghĩa là không có cái gì thường hằng trong đó, không có cái gì thật sự và mãi mãi là của ta mà ta sở hữu.

Từ cặp mắt, bây giờ hành giả có thể khép mắt lại hoặc một chập sau, hành giả quay sang nhận thức đến đôi tai, cơ quan để nghe và chú ý đến những gì được nghe. Lý tưởng nhất là khi hành giả có thể đến nơi hẻo lánh, như đề nghị trong bài kinh, ở một khu rừng dưới cội cây hay trong một ngôi nhà trống. Ngay cả ở những nơi thanh vắng như thế, ta vẫn nghe tiếng động, sớm hay muộn. Vấn đề này rõ ràng hơn khi hành giả không thể thực hành tại một nơi hẻo lánh. Bằng cách chuyển “các náo động” thành một phần của công phu tu tập, việc hành thiền có thể có được một hiệu quả đáng kể. Bất cứ âm thanh nào ta nghe được

cũng đều là vô ngã. Không cần phải quan tâm, suy luận về nó, cho đó là một sự xáo trộn của “tôi”, rồi trở nên khó chịu với nó.

Quy trình tương tự như thế áp dụng cho mũi và bất cứ mùi hương nào hành giả ngửi được, ngay cả khi nó có vẻ mơ hồ, khó nhận biết. Hành giả tiếp tục tương tự với lưỡi cùng với các vị nếm được. Trong buổi thiền, thông thường đó chỉ là vị nếm cơ bản của nước bọt trong miệng.

Cơ thể và những gì xúc chạm cung cấp các đối tượng dễ nhận thấy trong việc áp dụng phương cách quán vô ngã. Khi ngồi, một phần cơ thể chạm mặt đất, thêm vào đó còn có cảm nhận xúc chạm với y phục và các tọa cụ. Đôi khi cơn đau hiện ra vì ngồi thiền trong một thời gian dài mà không thay đổi vị thế. Bất kể nó là gì, cơ thể và vật xúc chạm cũng đều là vô ngã. Cuối cùng là đến tâm ý, sớm hay muộn rồi cũng đi lang thang. Ngay cả khi bị phân tâm vì các suy nghĩ hay những ảo tưởng nào đó, tất cả những gì cần thiết để thực hành là một thoáng mỉm cười và nhận thức rằng đây cũng là vô ngã và rồi đem tâm về thời khắc hiện tại.

Từ việc trau dồi nhận thức về vô ngã trong mỗi căn riêng lẻ, tiếp tục hành thiền để nhận thức toàn thể tập hợp sáu căn này là vô ngã và sáu trần hay sáu đối tượng tương ứng đều cùng chung đặc tính trống rỗng. Một dấu hiệu của việc thực hành đúng đắn là nhận diện được bản chất trống rỗng của mọi khía cạnh trải nghiệm, bên trong và bên ngoài, không có ngoại lệ.

(3) QUÁN BẤT TỊNH

Quán tưởng về bất tịnh tương ứng với các hướng dẫn về quán niệm các bộ phận của cơ thể như ghi trong bài kinh Lập niệm (*Satipatthāna-sutta*, MN 10). Thông tin bổ sung được cung cấp bởi bài kinh này và bài kinh tương đương trong Trung A-hàm (MĀ 98) xuất phát từ minh họa thái độ thích hợp khi thực hiện bài tập này với ví dụ nhìn vào một thùng chứa các hạt ngũ cốc. Ngụ ý dường như là khi nhìn thấy những hạt ngũ cốc khác nhau, hành giả sẽ không cảm thấy bị thu hút về mặt tình dục, cũng giống như vậy, người ấy cần tu dưỡng một thái độ đối với cơ thể không có dính mắc tình dục. Để thoát khỏi nỗi ám ảnh với sự hấp dẫn tình dục của cơ thể và tương quan của nó trong sự hấp dẫn tình dục của cơ thể của người khác, đôi khi nó có thể là một phương tiện khéo léo để nhấn mạnh những khía cạnh ít hấp dẫn và thậm chí ghê tởm của cơ thể. Tuy nhiên, điều này nên được thực hiện cẩn thận và với một mục đích tổng thể rõ ràng để đạt tới sự cân bằng của tự do không dính mắc, thay vì dẫn đến mất cân bằng vì ghê tởm quá mức.

Kinh Girimānanda ghi như sau:

Vị tỳ-khưu quán sát thân này từ đỉnh đầu trở xuống đến bàn chân, được da bao bọc, đầy những vật bất tịnh như: “Trong thân này có tóc, lông, móng, răng, da, thịt, dây gân, xương, tủy, thận, tim, lá lách, phổi, màng ruột, dạ dày, ruột, ruột tràng, bàng quang, phân, mật, đờm, mủ, máu, mồ hôi, mỡ, nước mắt, mỡ dậu, nước miếng, nước mũi, nước mủ, nước tiểu, và não.” Đây là ba mươi hai vật bất tịnh. Như vậy, vị ấy quán thân này là bất tịnh.

Hướng dẫn cơ bản trong bài kinh giới thiệu các bộ phận khác nhau của cơ thể rằng hành giả cần phải “quán sát

thân này từ đỉnh đầu trở xuống đến bàn chân, được da bao bọc, đầy những vật bất tịnh”. Bản kinh Pāli tương tự như vậy, khuyên rằng ta nên “kiểm tra cơ thể này từ lòng bàn chân đi lên và từ đầu tóc đi xuống, bao bọc bởi da và đầy các chất bất tịnh”.

Để tạo điều kiện thuận lợi cho việc trau dồi nhận thức hiện tại, tôi đề nghị một phương pháp đơn giản. Đây là dựa trên một đoạn trong kinh Tự hoan hỷ (*Sampasādanīya-sutta*, DN 28) và các bài kinh tương đương, mô tả một tiến trình thực hành, từ quán chiếu các bộ phận khác nhau của cơ thể đến quán chiếu xương, da và thịt (DN 28 và DĀ 18). Điều này ngụ ý rằng các bộ phận cơ thể được liệt kê trong kinh Tự hoan hỷ, tương ứng với danh sách liệt kê trong kinh Lập niệm, có thể được gộp dưới ba tiêu đề:

- da,
- thịt,
- xương.

Sau khi đã quen thuộc với ba phần này, nếu muốn, hành giả có thể mở rộng phương thức quán chiếu đến từng bộ phận trong cơ thể như liệt kê trong bài kinh.

Để thực hành phương pháp đơn giản và tạo thành một kinh nghiệm trực tiếp, tôi đề nghị ta sử dụng phương cách quét và ghi nhận thân thể. Nhận thức thân thể trong tư thế ngồi như là điểm khởi đầu, tiếp theo là quét toàn thân, đặc biệt đối với da. Bắt đầu bằng da trên đầu, rồi chú tâm cảm nhận da ở vùng cổ, hai vai, v.v., dần dần xuống đến chân. Lúc đầu, có thể quét từng cánh tay và từng cẳng chân riêng lẻ, nhưng cuối cùng có thể được thực hiện đồng thời cả hai tay rồi hai chân.

Sau khi hoàn tất quét phân da bọc cơ thể từ đầu đến chân, để duy trì tinh liên tục, tiếp theo là chú tâm đến các phần thịt của cơ thể, kể cả các bộ phận bên trong, bắt đầu từ bàn chân và dần dần di chuyển lên đầu. Tiếp theo là quét lần thứ ba, chú tâm đến các phần xương từ đầu đến chân.

Trên thực tế, hành giả chỉ cần lưu ý đến vị trí của da, thịt, hoặc xương. Đôi khi hành giả tự nhiên một cảm giác trực tiếp hoặc cảm nhận về những bộ phận trong cơ thể. Tuy nhiên, cảm giác rõ ràng này không thật sự cần thiết, vì mục đích của bài tập không phải là để nuôi dưỡng sự nhạy cảm của cơ thể cho tới mức hành giả có thể cảm nhận là da hoặc xương, thịt của mình rõ ràng trên toàn bộ cơ thể. Nhận thức chung về các bộ phận tương ứng của cơ thể là đủ để thực hiện mục đích của nó. Mục đích này là để kết hợp một nền tảng của chánh niệm về thân với một nhận thức rõ ràng rằng cơ thể được tạo thành từ da, thịt và xương. Nhận thức như vậy phải được kèm theo với sự hiểu biết rằng, tuy da, thịt và xương là để duy trì sự sống cho cơ thể, tự bản thể của chúng không có gì là hấp dẫn trên phương diện tình dục.

Sau khi thực hiện ba lần quét thân thể như thế, tiếp tục hành thiền bằng cách nhận thức toàn thân này trong tư thế ngồi chỉ là do da, thịt và xương cấu tạo thành, là những gì tự nó không có tính hấp dẫn tình dục. Một dấu hiệu cho thấy việc hành thiền được thực hành đúng là hành giả có cảm giác ngày càng gia tăng của tự do khỏi sự dính mắc vào dục tính, cùng với việc nhận ra rằng toàn bộ mối quan tâm về hấp dẫn tình dục là sản phẩm của các suy tưởng trong tâm về những gì thật ra trên cơ bản có cùng tính chất như các loại ngũ cốc trong thùng chứa.

(4) TƯỚNG NGUY HẠI

Kinh Girimānanda ghi như sau:

“Thân này có nhiều đau đớn, nhiều sự nguy hại. Trong thân này có nhiều loại bệnh khởi lên, như bệnh đau mắt, bệnh đau vành tai, bệnh đau mũi, bệnh đau lưỡi, bệnh đau thân, bệnh đau đầu, bệnh đau bên trong tai, bệnh đau miệng, bệnh đau răng, bệnh ho, bệnh suyễn, bệnh viêm họng, bệnh sốt, bệnh đau bụng, bệnh bất tỉnh, bệnh kiết lỵ, bệnh đau bụng quặn, bệnh thổ tả, bệnh hủi, bệnh ung nhọt, bệnh ghẻ lở, bệnh suy nhược, bệnh động kinh, bệnh da đóng vảy, bệnh ngứa, bệnh nấm da, bệnh thủy đậu, bệnh ghẻ, bệnh ra máu, bệnh đái đường, bệnh trĩ, bệnh ung thư, bệnh rò hậu môn, bệnh khởi lên do mật không điều hòa, bệnh khởi lên do đàm không điều hòa, bệnh khởi lên từ gió không điều hòa, bệnh khởi lên do kết hợp các yếu tố đó, bệnh do thiếu ăn, bệnh do sinh hoạt không cân bằng, bệnh dịch lây lan bất chợt, bệnh do nghiệp, lạnh, nóng, đói, khát, đại tiện, tiểu tiện.” Như vậy, vị ấy quán các loại bệnh ở thân này là nguy hại.

Đoạn kinh này liệt kê một danh sách các bệnh tật với “nhiều đau đớn và nguy hại”. Tương tự như pháp quán tưởng về sự bất tỉnh của thân, ở đây tôi giới thiệu một phương pháp đơn giản dựa theo lời dạy của Đức Phật trong đoạn kinh trên. Đoạn kinh cho thấy cơ thể chúng ta phải chịu nhiều đau đớn và nhiều loại bệnh tật. Tôi đề nghị chúng ta áp dụng sự hiểu biết cơ bản này mà không đi sâu vào từng loại bệnh khác nhau như liệt kê trong bài kinh. Sau khi đã quen thuộc với phương pháp đơn giản đó, nếu thấy thích hợp, hành giả có thể tiếp tục quán tưởng từng loại bệnh tật theo hướng dẫn trong bài kinh.

Phương pháp đơn giản này có thể kết hợp với cách quét toàn thân. Như đã trình bày trong pháp quán thân bất mỹ (bất tịnh), pháp quán toàn thân được thực hiện ba lần: quán da từ đầu xuống chân, quán thịt từ chân trở lên đầu, quán xương từ đầu xuống chân. Để được liên tục, hành giả có thể bắt đầu quét từ chân và từ từ đi lên đầu qua pháp quán tưởng về nguy hại. Trong khi quét, hành giả nhận thức mỗi phần của cơ thể với sự hiểu biết rõ ràng rằng phần thân thể này rồi cũng bị bệnh và trở thành nơi phát sinh cơn đau. Sau khi hoàn tất quét xong, hành giả duyệt xét toàn thân thể với nhận thức rõ ràng về tính mong manh của cơ thể, về sự “nguy hại” có thể bị ốm đau bất cứ lúc nào và là một “chướng ngại”.

Phương pháp này không nhất thiết đòi hỏi phải đi sâu vào các chi tiết khác nhau về căn bệnh đặc biệt nào đó có thể tác động vào vùng thân thể hành giả đang chú tâm, hoặc tìm hiểu chính xác cách nào căn bệnh đó dẫn đến đau đớn và ảnh hưởng đến các phần khác của cơ thể. Đôi khi ý tưởng đó có thể tự nhiên xảy ra và tăng cường sự nhận thức, nhưng hành giả đạt được mục đích chính của thiền tập khi nào vị ấy nhận thức rõ ràng rằng mỗi phần của cơ thể đều có thể bị bệnh, do các ảnh hưởng bên ngoài hay bên trong.

Cơ thể có thể mắc phải những căn bệnh nghiêm trọng đưa đến cái chết như trong danh sách liệt kê ở bài kinh. Nhận thức về sự “nguy hại” tiềm ẩn trên thân giúp việc quán tưởng về cái chết là một phần không thể tách rời của thiền tập này. Trên thực tế, khi nhận thức toàn thân, sau khi hoàn tất quét thân từ chân lên đến đầu, hành giả có thể nhận thức được rằng tử vong là điều không thể tránh được, đặc biệt là không ai có thể biết chắc chắn mình vẫn

còn sống trong giây phút kế tiếp. Nhận thức như thế có liên quan đến pháp quán hơi thở như mô tả trong Chương 24. Sau khi quét thân với chú tâm vào các căn bệnh khác nhau có thể tác động lên thân, hành giả nhận thức toàn thân cùng với hơi thở, khi thở vào với nhận thức có thể đây là hơi thở cuối cùng, khi thở ra nuôi dưỡng một thái độ xả ly, buông bỏ.

Giống như pháp quán tướng về thân thể, việc hành thiền này cũng nên được thực hiện với một cái nhìn về sự cân bằng. Nếu nhận thức về tình mong manh của cơ thể trở nên quá bi quan, hành giả có thể chuyển sang cái nhìn thực tế là hiện bây giờ thật ra mình không có nhiều bệnh tật trong thân. Do đó, khi cần thiết, nhận thức về tiềm năng của cơ thể có thể bị bệnh được bổ sung bằng cách giữ một cái nhìn rằng trong thực tế là thân thể chưa phải chịu tất cả các căn bệnh đã liệt kê. Bằng cách này, hành giả có thể đảm bảo duy trì được sự cân bằng trong tâm trí.

Thực hành pháp quán tướng này một cách thích hợp sẽ giúp chuyển đổi đáng kể thái độ của hành giả với cơ thể. Đánh giá rõ ràng tình mong manh, dễ bị tổn thương của cơ thể khiến cho hành giả thận trọng, tránh tham gia vào các hoạt động rủi ro chỉ vì mục đích giải trí cá nhân. Đặc biệt trong trường hợp đau bệnh, pháp quán tướng này cho thấy giá trị đầy đủ của nó. Một khó khăn lớn khi bị bệnh là ta thường giả định rằng lúc nào ta cũng khỏe mạnh và không bị bệnh là tình trạng cơ bản của cơ thể. Tu tập thường xuyên pháp quán tướng này sẽ giúp ta thấy rõ ràng rằng các giả định như vậy chỉ là mong ước trong tâm, không phù hợp với thực tế. Không có gì đáng ngạc nhiên khi ta bị bệnh. Nếu xem xét đúng, điều đáng ngạc nhiên

là người ta không bị bệnh thường xuyên hơn và trầm trọng hơn.

Nhận thức được rằng bị bệnh và đau đớn là những gì xảy ra rất tự nhiên có thể giúp giảm thiểu các nỗi căng thẳng tâm trí khi bị bệnh. Thêm vào đó, làm quen với ý tưởng này là một công cụ để chuyển đổi cách nhìn, mặc dù ta mắc phải căn bệnh này nhưng ngay bây giờ ta vẫn không vướng vào một loạt các loại bệnh tật khác. Bên cạnh sự nhận thức nỗi đau trên một vùng nào đó của cơ thể, hành giả có thể mở rộng sự chú tâm đến các phần không đau khác của thân. Những phương cách như thế giúp ngăn ngừa việc thu hẹp tầm nhìn và giúp thiết lập một thái độ cởi mở và chấp nhận trải nghiệm cơn bệnh. Trong số những pháp quán tưởng Đức Phật dạy cho ngài Girimānanda, pháp quán tưởng này dường như có ý nghĩa trực tiếp nhất về kinh nghiệm thực tế đối phó với bệnh tật.

Một khía cạnh khác của quán tưởng về nguy hại là nó tạo một cầu nối từ cái nhìn sâu sắc vào bản chất của cơ thể, một chủ đề được đưa ra trong các pháp quán tưởng trước đó, đến nhận thức về các cảm thọ. Theo tóm tắt hướng dẫn về quán tưởng nguy hại trong bài kinh, cơ thể ta chịu nhiều đau đớn và nhiều bệnh tật. Do đó, trải nghiệm cảm thọ đau nhức ở mọi hình thức và cấp độ là một khía cạnh không thể tách rời của pháp thiền này.

Bản liệt kê các nguy hại đến thân thể trong bài kinh cho thấy pháp quán tưởng không chỉ liên quan đến những gì ta gọi là bệnh theo quan điểm y học, mà còn bao gồm các trạng thái khó chịu như cảm giác nóng và lạnh, đói và khát, hoặc nhu cầu tiểu tiện và đại tiện. Cũng giống như bệnh tật, các loại khó chịu này làm tăng dần sự đau đớn

của cơ thể nếu không chú ý đến và có thể gây bệnh trầm trọng.

Về mặt thực tế, hành giả có thể hướng chánh niệm đến nhu cầu phải liên tục bảo vệ thân khỏi bị ảnh hưởng bởi nhiệt độ bên ngoài. Việc bảo vệ cơ thể đòi hỏi một nguồn thường xuyên cung cấp thức ăn và đồ uống và từ đó, chất phế thải cũng phải được thường xuyên cho ra. Ngay cả chính khi ngồi hành thiền, dần dần cũng tạo ra những cơn đau nhức khác nhau, buộc hành giả phải thay đổi tư thế.

Nhận thức về các khó chịu cơ bản tiềm ẩn trong thân thể có thể xem là một phần của tu tập hành thiền kết hợp với việc quét toàn thân, hoặc có thể được thực hiện trong các sinh hoạt hàng ngày. Tất cả những gì cần thiết để thực hành là giây phút ghi nhận tinh thức khi cảm thấy ngứa ngáy hoặc bất kỳ cảm giác khó chịu nào khác gây ra khi đi, đứng, nằm, ngồi, khi cảm thấy đói hay khát, khi cảm thấy quá nóng hay quá lạnh, hoặc phải đi vệ sinh. Trong khoảng khắc đó, hành giả chỉ đơn thuần tinh thức ghi nhận các nhu cầu của cơ thể và từ đó đưa đến nhận thức rõ ràng ý nghĩa của sự kiện đó từ quan điểm bản chất thật sự của cơ thể. Tất cả những khía cạnh này là những con đường để phát triển tuệ quán về sự “nguy hại” hay “trở ngại” có sẵn trong cơ thể của con người. Nếu tu tập pháp quán tưởng này đúng như thế, dần dần hành giả sẽ có được một thái độ xả ly và cân bằng về các vấn đề liên quan đến cơ thể.

(5) QUÁN TƯỞNG VỀ SỰ TỪ BỎ

Kinh Girimānanda ghi như sau:

Vị tỳ-khưu không chấp giữ các ái dục đã khởi sinh, từ bỏ, đoạn tận, không tạo thói quen, không nuôi dưỡng chúng; không chấp giữ sân hận đã khởi sinh, từ bỏ, đoạn tận, không tạo thói quen, không nuôi dưỡng nó; không chấp giữ các ý tưởng làm hại đã khởi sinh, từ bỏ, đoạn tận, không tạo thói quen, không nuôi dưỡng chúng; không chấp nhận các ác pháp và bất thiện pháp đã khởi sinh, từ bỏ, đoạn tận, không tạo thói quen, không nuôi dưỡng nó; không chấp giữ các ý tưởng làm hại đã khởi sinh, từ bỏ, đoạn tận, không tạo thói quen, không nuôi dưỡng chúng.

Tại thời điểm này trong tiến trình quán tưởng, nền tảng của nội quán đã được thiết lập bằng cách nuôi dưỡng bốn nhận thức đối nghịch với bốn tướng điên đảo (*vipallāsa*) – nhận thức sai lầm về những gì vốn là vô thường, khổ, vô ngã và không hấp dẫn. Đến giai đoạn này, hành giả tu tập hai nhận thức bao gồm toàn bộ kinh nghiệm của mình – qua năm uẩn và sáu căn, tiếp theo là hai nhận thức tập trung vào cơ thể, gồm các bộ phận trong thân và các nguy hại bệnh tật hướng đến nhận thức các cảm thọ. Theo trình tự cơ bản của bốn pháp lập niệm (thân, thọ, tâm, pháp), bây giờ hành giả chuyển sang quán tưởng về tâm. Bốn loại tư tưởng hoặc điều kiện tinh thần mà ta phải vượt qua là:

- tham dục (dục tâm),
- sân hận (sân tâm),
- tác hại (hại tâm),
- các phẩm chất xấu xa và bất thiện (ác bất thiện pháp).

Bài kinh khuyên hành giả “không chấp giữ các ái dục đã khởi sinh” (tương tự cho sân hận, ý tưởng làm hại, ác pháp và bất thiện pháp), nhưng phải “từ bỏ, đoạn tận, không tạo thói quen, không nuôi dưỡng nó”. Phiên bản

Pāli tương đương đề nghị rằng hành giả không nên “chấp nhận” những ý nghĩ như thế và phải “từ bỏ, tẩy sạch, chấm dứt và loại bỏ nó”.

Quán về tham dục có thể xem như một nối tiếp tự nhiên với các pháp quán tưởng trước. Quán tưởng về bất tịnh hay bất mỹ của thân thể giúp giảm thiểu đáng kể về tham dục thể xác và giúp thiết lập tư duy đối nghịch, một thái độ xả ly (*nekkhamma*) buông bỏ các quan tâm dục lạc. Đây là trạng thái tâm khi dục vọng tạm thời biến mất. Hỗ trợ thêm cho sự tu dưỡng tâm xả ly là pháp quán tưởng về các nguy hại. Khi ta có thể buông bỏ càng nhiều các tâm cầu sắc dục thì ta càng ít bị tác động bởi thân thể đau nhức khi bị bệnh. Cùng thế ấy, khi ta càng nhận thức được rằng khuynh hướng tự nhiên của cơ thể là dễ mắc bệnh và đưa đến đau đớn thì ta càng ít bị lạc lối trong việc tầm cầu dục lạc và thỏa mãn các cảm giác.

Phân biệt các trạng thái tâm thiện và bất thiện là dựa theo các lời dạy trong kinh Lập niệm trong tạng Nikāya và tạng A-hàm. Một khía cạnh quan trọng nhưng thường không được chú ý đến là niệm không phải chỉ có nhiệm vụ ghi nhận các tâm bất thiện mà còn ghi nhận các tâm thiện.

Qua khía cạnh đó, ta có thể áp dụng phương cách tương tự vào thiền tập này, không chỉ giới hạn vào những khoảnh khắc tư tưởng bất thiện xuất hiện trong tâm. Hành giả bắt đầu bằng cách xem xét các ý tưởng bất thiện có hiện diện trong tâm hay không. Nếu chúng có mặt, hành giả nỗ lực loại trừ và từ bỏ chúng, theo tinh thần bài kinh Girimānanda. Nếu không có tư tưởng bất thiện nào trong tâm, hành giả duy trì các điều kiện đối kháng với chúng.

Áp dụng cho ý tưởng tham dục (dục tâm), nếu khi xem xét và biết chắc được rằng các ý nghĩ đó hiện không có mặt trong tâm, hành giả tiếp tục duy trì trạng thái xả ly không vướng mắc vào ái dục, hướng tâm về xả ly. Tinh trạng an bình và vui tươi của tâm sẽ giúp hành giả vững mạnh, sẵn sàng ngăn chặn ái dục len lỏi, xâm chiếm tâm.

Sau khi an trú trong tình trạng xả ly, kế tiếp, ta có thể xem xét có dấu vết của sân hận nào đang ở trong tâm hay không (sân tâm). Nếu có, ta loại bỏ nó. Khi tâm trí không có sân hận, ít ra là tại khoảnh khắc này, ta tiếp tục giữ tâm trong trạng thái không có áy náy và sân hận. Một tình trạng như thế tự nó có liên quan đến lòng từ mẫn (*mettā*). An trú trong tâm từ bằng cách tỏa rộng tình thương bao trùm mọi phương hướng, không giới hạn. An trú trong tâm từ vô lượng như thế, hành giả chú tâm tạo điều kiện thuận lợi, hoàn toàn thoát khỏi các ý tưởng sân hận.

Áp dụng quy trình tương tự như thế cho các tư tưởng gây tổn hại (hại tâm). Trong trường hợp này, lòng bi mẫn giúp đối kháng các bất thiện pháp ấy. An trú trong tâm bi (*karuṇā*), tâm trí không có các ý định gây hại. Đồng thời, an trú như thế làm giảm thiểu khả năng các ý tưởng gây hại sinh ra trong tâm. Cũng vậy, ở đây, an trú trong tâm bi vô lượng này được thực hiện tốt nhất khi hành giả chú tâm về bản chất tự nhiên của lòng bi mẫn là hoàn toàn thoát khỏi các ý định gây tổn hại.

Trong khía cạnh cuối cùng của pháp quán tưởng về từ bỏ, liên quan đến sự vắng mặt của các ác bất thiện pháp, hành giả có thể tu dưỡng tâm xả (*upekkhā*). Ý định kiên quyết tiếp tục trú trong trạng thái tâm không chịu một tác động ác bất thiện nào có thể trở thành trạng thái an trú trong tâm xả, sẵn sàng đối diện với sự thu thúc của bất cứ

điều gì bất thiện với tâm buông xả, trong trạng thái tâm cân bằng.

Nếu hành giả muốn kết hợp cả bốn tâm phạm trú này (*brahmavihārā*), tâm hỷ (*muditā*) cần được phát triển trong giai đoạn chuyển tiếp từ tâm bi sang tâm xả, bằng cách tạo lòng hoan hỷ, hân hoan với những ai có tâm hoàn toàn thoát khỏi những điều bất thiện và những ai đang thực hành tiến đến trạng thái này.

Tóm lại, tôi đề nghị tăng cường pháp quán tưởng về từ bỏ bằng cách cố ý nuôi dưỡng các trạng thái tâm đối kháng lại với những loại tư tưởng xấu ác mà hành giả cần phải từ bỏ, từ đó, dùng cơ hội này để tích hợp bốn tâm vô lượng (tứ phạm trú: từ, bi, hỷ, xả) vào tiến trình hành thiền.

Thực hiện đúng phương cách hành thiền này đưa đến gia tăng nhận thức nhanh chóng về sự xuất hiện của bất kỳ ý tưởng bất thiện nào trong tâm trí và hành giả càng lúc càng trải nghiệm thường xuyên các trạng thái an lạc và yên bình của tâm đã thoát khỏi các ý tưởng bất thiện đó.

(6) TƯỚNG LY THAM

Kinh Girimānanda ghi như sau:

Đây là an tịnh, đây là thù thắng, tức là sự an chỉ tất cả các hành, sự chuyển hóa những gì đã sinh ra, sự dập tắt mọi thèm muốn, ly tham, Niết-bàn.

Điểm chính phía sau việc quán tưởng này là đưa tâm hướng về Niết-bàn. Tiếp nối tiến trình của các quán tưởng trước, sau khi nhận định và từ bỏ các ý tưởng tham dục, tự do thoát khỏi các đam mê tự nhiên xảy đến với quán tưởng này. Về mặt thực tế, việc này được thực hiện bằng cách hướng tâm về Niết-bàn như là trạng thái giải phóng

thoát khỏi mọi ham muốn, xem sự tự do khỏi mọi đam mê và thèm khát dục lạc là thực sự bình an và cao quý.

(7) TƯỚNG ĐOẠN DIỆT

Kinh Girimānanda ghi như sau:

Đây là an tịnh, đây là thù thắng, tức là sự an chi tất cả các hành, sự chuyển hóa những gì đã sinh ra, sự dập tắt mọi thèm muốn, đoạn diệt, Niết-bàn.

Quán tưởng tiếp theo là gần như giống như quán tưởng trước, sự khác biệt là từ “ly tham” được thay thế bằng “đoạn diệt”. Tu tập quán tưởng này là để bổ sung thêm một khía cạnh của Niết-bàn là sự diệt tận tất cả những gì bất thiện, đó là an bình và cao quý. Khi thực hành như là một phần của tiến trình thiền quán, hành giả chú tâm vào việc đoạn diệt tất cả những ý tưởng sân hận và gây hại, đã được đề cập trong pháp quán tưởng về từ bỏ. Quán tưởng đoạn diệt bổ sung cho quán tưởng ly tham để từ bỏ các ý tưởng tham dục.

Đoạn trừ hoàn toàn các ý tưởng sân hận và gây hại (và tham dục) chỉ đạt được khi hành giả đắc quả Bất lai (*Anāgāmi*). Mục tiêu cao cả đó là một nguồn cảm hứng để tâm thường xuyên được hướng về sự xả ly và đoạn diệt như là các khía cạnh bổ sung cho sự tự do trong tâm thức.

(8) TƯỚNG VỀ KHÔNG ƯA THÍCH ĐỐI VỚI TẤT CẢ THỂ GIỚI

Kinh Girimānanda ghi như sau:

Phàm ở đời có những kiến thức thế tục, tư duy, địa vị và những gì có liên quan, vị tỳ-khưu từ bỏ và không ưa thích

chúng. Hãy tập tưởng không hoan hỷ đối với toàn thế giới như thế ấy.

Trong bản kinh Pāli tương đương, hành giả “không tham dự và bám víu vào các quan điểm, các thiên kiến, các tùy miên nào đối với thế gian, và từ bỏ, không chấp thủ chúng.” Hướng dẫn trong cả hai phiên bản có thể hiểu là để bổ sung cho pháp quán tưởng ở trên để ly tham, dập tắt mọi thèm muốn.

Về mặt thực tế, tu tập pháp quán tưởng này được thực hiện bằng cách sẵn sàng buông xả và từ bỏ bất kỳ điều gì mà hành giả quen bám víu vào đó, đặc biệt là ý kiến và sở thích, phán đoán và quan điểm của mình. Bằng cách này, tâm được tinh luyện hơn so với hai pháp quán tưởng trước vốn chú tâm đến sự giải thoát khỏi các trạng thái bất thiện hiển nhiên và thô tháo, đó là giải thoát khỏi các ham muốn dục lạc qua sự ly tham và giải thoát khỏi tâm sân hận, gây hại qua sự đoạn diệt. Ở đây, trong giai đoạn này, hành giả tiến đến việc đoạn trừ các dấu vết vi tế hơn của bất thiện qua các hình thức bám víu, chấp thủ.

(9) TƯỚNG VÔ THƯỜNG TRONG TẤT CẢ HÀNH

Kinh Girimānanda ghi như sau:

Vị tỳ-khưu không chấp thủ vào các hành, từ bỏ, nhằm chán chúng. Hãy tập tưởng vô thường trong tất cả các hành như thế ấy.

Kinh Girimānanda trong bản Pāli sử dụng từ ngữ mạnh mẽ hơn với ba thuật ngữ Pāli hầu như tương đương với kinh tởm (*aṭṭiyati* - kinh sợ, khổ phiền, *harāyati* - xấu hổ, *jigucchati* - ghê tởm). Trong trường hợp này, tôi thích phiên bản Tây Tạng hơn, vì nó cho ta một cảm giác nhẹ

nhàng buông xả và không dính mắc dần dần được thiết lập, thay vì tỏ ra ghê tởm mạnh mẽ như là phương thức duy nhất để thực hiện quán tưởng này. Liên quan đến ý nghĩa của hai pháp quán tưởng (6) và (7), pháp quán tưởng này có thể được hiểu như là trình bày chi tiết hơn về ý nghĩa đầy đủ của “an tịnh tất cả các hành” như là một khía cạnh khác của Niết bàn.

Tên gọi của pháp quán tưởng này có thể được xem là bổ sung cho các hướng dẫn thực tế. Tên gọi này cho thấy nhận thức về “sự vô thường của tất cả các hành” đưa ra một đóng góp cho thái độ đối với tất cả các hành được mô tả trong các hướng dẫn thực tế. Điểm đáng sau điều này là bản chất vô thường (*anicca*) là nền tảng cho minh quán, sau đó đưa đến minh quán về khổ (*dukkha*) và vô ngã (*anatta*). Sự trưởng thành của cái nhìn rõ ràng vào ba đặc tướng này làm đà để buông xả và thoát ra khỏi sự dính mắc vào tất cả các hành – đó là tất cả những pháp hữu vi (duyên sinh, có điều kiện), có thể thay đổi.

Cùng với công phu dần dần thanh lọc tâm trong ba quán tưởng trước, pháp thiền này đưa vào thêm một cấp độ tinh tế qua việc hướng tâm về trạng thái vô vi (không điều kiện). Tất cả những pháp hữu vi – các hành, đều là vô thường. Nhìn thấy rõ như thế, hành giả không còn chấp thủ vào chúng, buông bỏ chúng và cảm thấy đủ ghê tởm chúng để rồi tạo đà đưa tâm hướng về pháp vô vi – Niết-bàn.

Tóm lại, tôi đề nghị tu tập bốn pháp quán tưởng – từ số (6) đến (9) – bằng cách hướng tâm về Niết-bàn như là một dạng thức tối cao của ly tham, hoàn toàn đoạn diệt mọi sân hận và gây hại, hoàn toàn buông bỏ các pháp bất thiện và toàn tâm, toàn ý từ bỏ những gì do duyên sinh và

luôn đổi thay, vô thường. Một dấu hiệu cho thấy mức độ thành công của bốn pháp quán tưởng này là mức độ gia tăng nhận định rõ ràng về các ưu tiên trong cuộc sống của hành giả. Khi hành giả dốc tâm thực hành các pháp quán này, những tiến bộ hướng đến giác ngộ trở thành điểm quy chiếu trọng tâm trong mọi sinh hoạt, giao tiếp và tư duy của hành giả. Như nước biển tràn ngập hương vị của muối, tất cả các hành động của hành giả và các tương tác với những người khác sẽ trở nên tràn ngập với hương vị của giải thoát (AN 8.19).

(10) NIỆM HƠI THỞ

Kinh Girimānanda ghi như sau:

Thế nào là niệm hơi thở vào, hơi thở ra? Ở đây, vị tỳ-khưu đi đến khu rừng, tại gốc cây, hay đi đến liêu cốc trống, ngồi xếp chân, lưng thẳng, để niệm trước mặt. Với niệm, vị ấy thở vào; với niệm, vị ấy thở ra.

“Thở vào dài, vị ấy rõ biết: ‘Tôi thở vào dài’, thở ra dài, vị ấy rõ biết: ‘Tôi thở ra dài.’ Hay thở vào ngắn, vị ấy rõ biết: ‘Tôi thở vào ngắn’; hay thở ra ngắn, vị ấy rõ biết: ‘Tôi thở ra ngắn.’ ‘Cảm giác toàn thân, tôi sẽ thở vào’; vị ấy tập. ‘Cảm giác toàn thân, tôi sẽ thở ra’, vị ấy tập. ‘An tịnh thân hành, tôi sẽ thở vào’, vị ấy tập. ‘An tịnh thân hành, tôi sẽ thở ra’, vị ấy tập.

“Cảm giác hỷ thọ, tôi sẽ thở vào’, vị ấy tập. ‘Cảm giác hỷ thọ, tôi sẽ thở ra’, vị ấy tập. ‘Cảm giác lạc thọ, tôi sẽ thở vào’, vị ấy tập. ‘Cảm giác lạc thọ, tôi sẽ thở ra’, vị ấy tập. ‘Cảm giác tâm hành, tôi sẽ thở vào’, vị ấy tập. ‘Cảm giác tâm hành, tôi sẽ thở ra’, vị ấy tập. ‘An tịnh tâm

hành, tôi sẽ thở vào', vị ấy tập. 'An tịnh tâm hành, tôi sẽ thở ra', vị ấy tập.

"Cảm giác về tâm, tôi sẽ thở vào', vị ấy tập. 'Cảm giác về tâm, tôi sẽ thở ra', vị ấy tập. 'Với tâm hân hoan, tôi sẽ thở vào', vị ấy tập. 'Với tâm hân hoan, tôi sẽ thở ra', vị ấy tập. 'Với tâm định tĩnh, tôi sẽ thở vào', vị ấy tập. 'Với tâm định tĩnh, tôi sẽ thở ra', vị ấy tập. 'Với tâm giải thoát, tôi sẽ thở vào', vị ấy tập. 'Với tâm giải thoát, tôi sẽ thở ra', vị ấy tập.

"Quán vô thường, tôi sẽ thở vào', vị ấy tập. 'Quán vô thường, tôi sẽ thở ra', vị ấy tập. 'Quán ly tham, tôi sẽ thở vào', vị ấy tập. 'Quán ly tham, tôi sẽ thở ra', vị ấy tập. 'Quán đoạn diệt, tôi sẽ thở vào', vị ấy tập. 'Quán đoạn diệt, tôi sẽ thở ra', vị ấy tập. 'Quán từ bỏ, tôi sẽ thở vào', vị ấy tập. 'Quán từ bỏ, tôi sẽ thở ra', vị ấy tập. "Hãy tập niệm hơi thở vào, hơi thở ra như thế ấy.

Sau khi hướng tâm về vô vi (Niết-bàn), hành trình quán tưởng tiếp tục qua việc hướng tâm trở về đối tượng hữu vi. Thật vậy, pháp quán thứ mười này hướng đến đối tượng hữu vi tối cần thiết để duy trì thân thể, đó là tiến trình hơi thở. Niệm hơi thở là pháp quán cuối cùng trong mười pháp quán tưởng ghi trong kinh Girimānanda và pháp quán này tự nó là một chương trình hành thiền gồm có mười sáu bước riêng biệt. Có lẽ lý do xem toàn bộ chương trình thiền quán này là một pháp quán tưởng đơn lẻ là để phản ánh đặc điểm hội tụ về một đối tượng duy nhất, đó là hơi thở. Đây là quán niệm về bản chất thay đổi của hơi thở và từ đó, nhận thức được bản chất thay đổi của mọi chứng nghiệm xảy ra cùng với tiến trình của hơi thở.

Chức năng quán niệm hơi thở trong tiến trình quán tưởng này dường như để mang các khía cạnh khác nhau

trong chín quán tưởng trước đó vào một pháp thống nhất với một đối tượng duy nhất là hơi thở. Tổng hợp các nhận thức đã được tu tập cho đến giai đoạn này là một cách thức điển hình cho việc chuyển tiếp áp dụng từ việc hành thiền vào các sinh hoạt hằng ngày, cũng như cách thức tụ hội các nhận thức khác nhau về thân, khẩu, ý của hành giả trong bất kỳ hoàn cảnh nào.

Chức năng tương tự của mười sáu bước quán niệm hơi thở cũng được giảng dạy trong bài Đại kinh Giáo giới La-hầu-la (*Mahārāhulovāda-sutta*, MN 62). Trong bài kinh ấy, khi yêu cầu được dạy về pháp quán niệm hơi thở, ngài La-hầu-la được dạy phải quán tưởng về bản chất vô ngã của ngũ đại là đất, nước, gió, lửa và không gian. Năm yếu tố này được dùng để tạo cảm hứng phát sinh trạng thái kiên nhẫn và tâm bình thản. Dựa vào những trạng thái tâm đó, hành giả hướng đến bốn tâm vô lượng (từ, bi, hỷ, xả), rồi quán tưởng về bất mỹ (bất tịnh) và vô thường. Sau đó, mười sáu bước quán niệm hơi thở mới được chỉ dạy thực hành trong bài kinh. Tiến trình hành thiền trong bài kinh này bao gồm các chủ đề có ý nghĩa liên quan đến kinh *Girimānanda*, dường như có ý nghĩa tương tự là quán niệm hơi thở là đỉnh điểm trong công phu hành thiền.

Đỉnh điểm này được thực hiện trong khung sườn của bốn pháp lập niệm qua khuôn khổ của bốn nhóm bộ bốn, mỗi bộ gồm bốn bước, tạo thành mười sáu bước niệm hơi thở. Mỗi nhóm bộ bốn tương ứng với một pháp lập niệm (niệm xứ). Toàn thể tiến trình quán niệm này được tu tập cùng với nhận thức hơi thở vào ra như sau:

Quán thân:

- biết hơi thở dài,
- biết hơi thở ngắn,

- cảm nghiệm toàn thân,
- an tịnh thân hành.

Quán thọ:

- cảm nghiệm hỷ thọ,
- cảm nghiệm lạc thọ,
- cảm nghiệm tâm hành,
- an tịnh tâm hành.

Quán tâm:

- cảm nghiệm về tâm,
- làm tâm hân hoan,
- làm tâm định tĩnh,
- làm tâm giải thoát.

Quán pháp:

- quán vô thường,
- quán ly tham,
- quán đoạn diệt,
- quán buông xả, từ bỏ.

Mười sáu bước này bắt đầu bằng việc ngồi xếp chân tại một nơi vắng vẻ và chỉ chú tâm đến các hơi thở vào ra. Trên thực tế, tôi đề nghị ta theo dõi hơi thở bằng bất cứ cách nào ta thấy thích hợp. Điểm theo dõi có thể là trong ống mũi khi hơi thở chạm vào đó hay bất cứ nơi nào trong thân mà ta có thể cảm thấy tác động của hơi thở, chẳng hạn như chuyển động tại bụng. Cũng có thể không cần phải chú tâm vào một điểm nhất định. Công việc chính là nhận thức được hơi thở vào và hơi thở ra, có thể được thực hiện tự nhiên và thích hợp cho mỗi cá nhân hành giả.

Theo những hướng dẫn trong kinh Girimānanda, bốn bước đầu tiên của quán niệm hơi thở là cần phải chú ý đến

hơi thở đi vào cũng như đi ra, đồng thời ý thức được bốn khía cạnh sau:

- biết hơi thở dài,
- biết hơi thở ngắn,
- cảm nghiệm toàn thân,
- an tịnh thân hành.

Trên thực tế, điều này có nghĩa là, sau khi đã tỉnh thức ghi nhận được hơi thở đi vào và đi ra, hành giả ghi nhận độ dài của những hơi thở đó. Chúng có thể là dài hoặc ngắn. Ở đây, cần lưu ý rằng trong bản Pāli của kinh *Girimānanda*, các hướng dẫn cho hai bước đầu tiên được mô tả như là các lựa chọn thay thế, rõ ràng trong việc sử dụng từ Pāli “*vā*” có nghĩa là “hoặc là, hay là”. Điều này cho thấy rằng hành giả không phải thở một hơi dài và sau đó thở một hơi ngắn, mà đúng hơn, hành giả nhận thức được là hơi thở đó dài hay ngắn. Tuy nhiên, để bao gồm cả hai bước này theo đúng trình tự mô tả trong bài kinh, hành giả có thể bắt đầu thở sâu và dài, rồi sau đó chú ý quan sát các hơi thở bình thường tiếp theo trở nên ngắn hơn một cách tự nhiên.

Cho dù dùng cách nào cho hai bước đầu tiên, bước thứ ba tiếp theo là để cảm nghiệm toàn thân. Bước này được hiểu là toàn thân thể vật lý, hiểu theo ý nghĩa này là phù hợp với công thức được sử dụng trong nhiều phiên bản tương đương, qua đó hành giả nhận thức hơi thở kết hợp với nhận thức toàn thân thể trong tư thế ngồi thiền. An tịnh thân hành trong bước thứ tư được thực hành tiếp theo trong việc để hơi thở trở nên êm dịu và thư giãn thân thể cho đến lúc cả hơi thở lẫn thân thể trở nên ổn định và tĩnh lặng tự nhiên.

Niệm hơi thở tiếp tục từ quán thân chuyển sang quán các cảm thọ qua bốn bước:

- cảm nghiệm hỷ thọ,
- cảm nghiệm lạc thọ,
- cảm nghiệm tâm hành,
- an tịnh tâm hành.

Với nhận thức rằng các trạng thái hỷ lạc có thể cảm nghiệm được mặc dù hành giả chưa đắc thiên, hành giả đơn giản để cho sự tĩnh lặng và an bình của hơi thở và thân thể đạt được trong bước trước phát khởi niềm hoan hỷ. Niềm hoan hỷ đó, là kết quả tự nhiên sau khi tâm ổn định và tỉnh thức trong thời khắc hiện tại, có thể khó nhận biết lúc ban đầu. Khởi sinh niềm hoan hỷ được thực hiện bằng cách chú tâm ghi nhận những biểu hiện hân hoan vi tế và khuyến khích qua duyệt xét trạng thái dễ chịu, bình thản đạt được cho đến giây phút này.

Chính điều kiện tạo bình thản này cũng sẽ đảm bảo khởi sinh niềm hoan hỷ đưa đến cảm nghiệm vi tế và tĩnh lặng của an lạc. Tiến triển từ việc tỉnh thức ghi nhận toàn thân trong bộ bốn bước lúc trước đến cảm giác hỷ và lạc thọ trong phần đầu của bộ bốn bước bây giờ bao gồm những cấp độ tinh luyện, với niệm được dùng để ghi nhận các trạng thái tâm. Các trạng thái này trở thành đối tượng cho bước tiếp theo – cảm nghiệm tâm hành – trong đó, nhiệm vụ chính là cảm nghiệm bất cứ trạng thái tâm nào xảy ra trong hiện tại, bất cứ suy tưởng hay cảm thọ nào đang xảy ra. Bước tiếp theo là làm an tịnh các tâm hành đó. Đây là tiếp tục con đường đã bắt đầu với chuyển đổi là hỷ thọ sang lạc thọ, trong đó thái độ sẵn sàng buông xả các vui sướng đưa đến tâm an định hơn. Nguyên tắc tương tự như thế được áp dụng ở đây, trong sự sẵn sàng buông

xả các tâm hành của bất cứ loại nào sẽ đưa đến kết quả là tâm sẽ được an định sâu lắng hơn.

Niệm hơi thở tiếp tục đưa tâm tinh thức ghi nhận trong bốn bước tiếp theo:

- cảm nghiệm về tâm,
- làm tâm hân hoan,
- làm tâm định tĩnh,
- làm tâm giải thoát.

Việc làm lắng đọng các tâm hành (thọ và tưởng) tự nhiên đưa tâm nhận thức chính nó, bao gồm việc tinh luyện sự chú tâm của hành giả để nhận thức được cái biết. Về phương diện thực hành, chuyển sang bộ bốn thứ ba này đưa nhận thức về cái gì đang biết hơi thở, đang biết thân thể, đang biết trạng thái an lạc, v.v. Sự tinh tế này đưa đến cảm giác hân hoan, chỉ cần ghi nhận như thế sẽ khuyến khích thăng hoa tâm trí với sự hân hoan. Sự hân hoan nhẹ nhàng đó sẽ giúp cho tâm được tụ hội và tập trung. Chính xác vì trạng thái an định thâm sâu như thế, sự cảm nghiệm trở nên thú vị đến nỗi không có một quyền rũ nào làm phân tán tâm có thể tác động đến được. Sự chuyển tiếp trong giai đoạn này chỉ là một hướng nghiêng nhẹ nhàng về trạng thái tập trung. Tiếp theo, hành giả buông xả hướng nghiêng của tâm, cho phép nó thoát ra khỏi mọi sự can thiệp và đồng thời vẫn giữ được tình trạng giải thoát khỏi bất kỳ sự phân tâm nào.

Đến lúc này, công phu hành thiền đã thiết lập được điều kiện lý tưởng để phát triển tuệ minh, theo bài kinh *Girimā-nanada*, qua bốn bước có liên quan với nhau:

- quán vô thường,
- quán ly tham,

- quán đoạn diệt,
- quán buông xả, từ bỏ.

Chủ đề đầu tiên, vô thường, đã hiện diện trong các bước trước. Trong bước này, vô thường được chuyển sang hàng đầu của quán tưởng qua cách nhận thức rõ ràng rằng tất cả mọi khía cạnh của cảm nghiệm từng mỗi thời khắc hiện tại chỉ là một tiến trình, một dòng chảy. Chúng đều có bản chất thay đổi. Hơi thở thay đổi liên tục và thân thể phụ thuộc vào nó cũng thay đổi liên tục, và tâm trí cũng thay đổi thường xuyên.

Tiếp theo, hành giả phát triển tâm ly tham, không ham muốn về tiến trình thay đổi của các cảm nghiệm này. Bằng cách cho phép tâm ly tham phát triển và chuyển đổi thái độ ham muốn, sự dính mắc và đam mê dần dần mờ nhạt. Từ đó mang đến những trạng thái đối nghịch – sự không chấp dính và không ham muốn – để thay vào đó. Từ ly tham, hành giả chuyển sang đoạn diệt, nhận thức được khía cạnh biến mất của tiến trình cảm nghiệm. Hơi thở bây giờ trở nên tinh tế, hầu như biến mất. Cảm nghiệm hiện tại cũng trở nên tinh tế, hầu như biến mất.

Phương cách thực hành làm sắc bén nhận thức về vô thường đưa vào một khía cạnh đe dọa hàng đầu trong thiền quán: mọi sự việc hầu như đều tan biến. Tuệ minh này càng chín muồi thì càng dễ đưa đến tâm buông xả. Buông xả mọi chấp trước, ham muốn, bám víu, nắm bắt dưới bất cứ hình thức nào mà chúng thể hiện. Với tâm buông xả như thế, pháp hành thiền hướng thẳng đến những gì mà các pháp quán tưởng thứ (6) đến thứ (9) – ly tham, đoạn diệt, nhằm chán đối với tất cả thế giới và vô thường trong tất cả hành – hội tụ về, đó thực chứng được bất tử, Niết-bàn.

Một bố trí khác cho nhóm bộ bốn cuối cùng này, ghi nhận trong vài phiên bản khác của mười sáu bước quán niệm hơi thở (chẳng hạn như trong phiên bản của bộ Luật Căn bản Hữu bộ, *Mūlasarvāstivāda Vinaya*) gồm các bước theo thứ tự như sau:

- vô thường,
- buông xả, từ bỏ,
- ly tham,
- đoạn diệt.

Điều này có thể được thực hiện bằng cách tiến hành từ việc quán chiếu vô thường để loại ra và từ bỏ bất kỳ sự bám víu hoặc nắm giữ nào, tiếp theo là ly tham và đoạn diệt theo cách được mô tả ở trên.

Với bước cuối cùng trong mười sáu bước của pháp niệm hơi thở, toàn bộ chương trình hành thiền được mô tả trong bài kinh *Girimānanda* được hoàn tất. Trong phần còn lại của buổi thiền, hành giả có thể tiếp tục với một hình thức thực hành không theo một khung sườn nào. Với sự liên tục tỉnh thức ghi nhận về thân trong tư thế ngồi như là điểm quy chiếu và từ đó có một tâm chánh niệm vững chắc, hành giả sẵn sàng cảm nghiệm bất cứ một tiến trình thay đổi nào trong từng khoảnh khắc hiện tại. Tâm được giữ trong trạng thái cởi mở, gắn chặt với dòng cảm nghiệm hiện tiền dựa trên nền tảng chánh niệm vững mạnh, có thể bao gồm cả sự tỉnh thức ghi nhận tiến trình hơi thở. Nếu tâm phóng đi, một chút tập trung vào hơi thở trong khung tổng thể của nhận thức toàn thân có thể giúp làm ổn định vào thời khắc hiện tại. Khi công phu hành thiền lấy đà trở lại, sự tập trung đó có thể bỏ đi, nhường chỗ cho sự tỉnh thức mở rộng và thoải mái hơn.

TOÀN BỘ TIẾN TRÌNH THIÊN QUÁN

Nhìn lại toàn bộ tiến trình thiền quán, thực hành mười pháp quán tưởng có thể được hình dung như là một tiến trình xoắn ốc theo hình nón, bắt đầu từ gốc nên đến đỉnh ngọn. Hai pháp quán tưởng đầu tiên trong kinh *Girimānanda*, quán tưởng về vô thường (1) và vô ngã (2), đặt nền tảng cơ bản cho tuệ quán trong các bước tiếp theo và có thể xem như trục chính của hình nón. Tâm điểm quy chiếu cho toàn thể pháp hành là sự thông hiểu toàn diện về bản chất vô thường trong mọi khía cạnh của bản thân hành giả, được bổ sung bằng bản chất trống rỗng của tất cả mọi hiện tượng trải nghiệm.

Từ đó, tiến trình từ pháp quán tưởng thứ ba đến thứ chín có thể xem như tiến theo đường xoắn chạy dọc theo vòng tròn ở mặt đáy và tiến dần lên đỉnh nón. Đường xoắn ốc này đi theo hai vòng tròn qua bốn hướng chính, tương ứng với bốn pháp lập niệm (thân, thọ, tâm, pháp).

Ở đây, quán tưởng về bất mỹ (3) bao gồm quán tưởng về Thân và quán tưởng về nguy hại (4) đưa đến quán tưởng về Thọ. Quán tưởng về từ bỏ (5) phản ánh sự phân biệt giữa các trạng thái tâm thiện và bất thiện là pháp quán Tâm; và tương ly tham, đoạn diệt, v.v. – (6) đến (9) – hướng tâm đến giác ngộ, tâm điểm của quán các pháp.

Sau khi hoàn tất vòng đầu tiên với bốn pháp lập niệm, pháp quán tưởng thứ mười là niệm hơi thở (10) liên quan đến một vòng xoắn ốc khác tiến gần đến đỉnh nón. Vòng thứ hai này cũng tiến hành theo bốn hướng chính của bốn pháp lập niệm, tương ứng với bốn nhóm bộ bốn của pháp niệm hơi thở. Với bước cuối cùng trong mười sáu bước niệm hơi thở, hành giả đạt đến đỉnh của hình nón, đơn giản chỉ là trạng thái tĩnh giác trong thời khắc hiện tại về

bản chất vô thường, thay đổi của mọi hiện tượng vô ngã với thái độ buông xả.

Nhận thức về sự thay đổi với thái độ buông xả, đặc biệt là buông xả bất kỳ sự nắm giữ và bám víu nào, kết hợp với tuệ quán về vô thường và kèm theo về vô ngã. Cũng giống như đường xoắn ốc theo hình nón hội tụ hướng đến chóp đỉnh, toàn thể chương trình hành thiền có thể xem như hội tụ và tiến sâu hơn vào các mức độ của buông xả.

Như đã đề cập từ trước, một khuôn mẫu cơ bản của các nhóm bộ bốn được áp dụng trong tiến trình hành thiền mô tả trong kinh Girimānanda. Di chuyển theo đường xoắn ốc từ đáy hình nón lên đến đỉnh, sau khi thiết lập trục chính của hình nón qua hai pháp quán tưởng đầu tiên có thể so sánh với một bài nhạc với tiết tấu (rhythm) bốn ô nhịp (bar) và hai đoạn tăng dần (crescendo) bắt đầu từ chủ đề nhạc qua âm điệu của quán tưởng (1) và (2).

Theo phương cách thực hành tôi đã đề nghị ở trên, quán tưởng về bất mỹ (3) và về nguy hại (4) có thể thực hiện với bốn lần quét toàn thân, bắt đầu từ các phần bên ngoài thân, dần dần hướng vào bên trong thân, rồi tiến đến khuynh hướng khởi sinh đau đớn, phiền khổ. Tiếp theo là quán về bốn loại tâm như là chủ đề chính của quán từ bỏ (5), kế đó là bốn pháp quán tưởng hướng tâm đến Niết-bàn – (6) đến (9). Các nhóm bộ bốn này dần dần tiến đến những gì vi tế và thâm sâu và điểm cao của đoạn tăng thứ nhất này được đạt đến với quán tưởng tất cả các hành là vô thường (9).

Chuyển đổi từ trạng thái thâm sâu của tâm hướng đến Niết-bàn trong pháp quán tưởng (9) trở về hiện tượng tương đối thế tục của hơi thở dài đánh dấu điểm khởi đầu của đoạn tăng thứ nhì. Đoạn tăng thứ nhì này cũng có tiết

tấu tương tự với bốn ô nhịp, khi pháp niệm hơi thở được thực hành qua bốn nhóm bộ bốn, mỗi nhóm có bốn bước.

Cùng với đôi đoạn tăng dần dựa trên tiết tấu cơ bản của ô nhịp, vòng xoay hình xoắn dần dần đưa lên đến điểm cực đại tại đỉnh, với bước cuối cùng của pháp niệm hơi thở: buông xả, thành quả của tuệ quán về bản chất vô thường và rỗng không của mọi chúng sinh.

Đoạn tăng thứ nhì này có cùng một giai điệu của bốn pháp lập niệm như đoạn tăng thứ nhất. Tuy nhiên, thay vì dùng một ban hợp tấu với nhiều nhạc cụ – hay là nhiều loại quán tưởng, ở đây chỉ sử dụng một nhạc cụ duy nhất, đó là hơi thở. Sau bốn hình thái bổ sung cho nhau hướng đến Niết-bàn như là nốt nhạc cuối của đoạn tăng thứ nhất, bài nhạc chuyển sang độc tấu với quán niệm hơi thở đem mọi việc trở về thực tế. Thay vì để hành giả phải đấu tranh với sự tương phản giữa những đỉnh cao của các quán tưởng này – (6) đến (9) – và điều kiện thấp kém hơn của mình, sự chuyển đổi tiếp theo giúp duy trì được động lực tương tự nhưng đưa nó về những gì rất tầm thường, đó là tiến trình của hơi thở. Điều này giúp hành giả kết nối với thực nghiệm khoảnh khắc hiện tại như nó đang là, cho dù có thể đang đau đớn hay gần kề cái chết.

Giai điệu cơ bản của bốn pháp lập niệm được thể hiện qua các trình bày trong hai đoạn nhạc tăng dần. Pháp quán tưởng số (3) và nhóm bộ bốn thứ nhất trong pháp niệm hơi thở đều liên quan đến các khía cạnh về chức năng của thân, đó là các bộ phận của thân thể và hơi thở. Trong khi pháp quán tưởng (3) đặt nặng về sự bất mỹ, bất tịnh của thân và vi thể không hấp dẫn, có khi ghê tởm, nhóm bộ bốn thứ nhất cân bằng điều này qua cách dẫn đến trải nghiệm an tịnh các hoạt động của thân. Tương tự, mỗi

quan tâm về nguy hại tiềm ẩn trong thân đưa đến bệnh hoạn và do đó đưa đến các tướng về thọ khổ trong pháp quán tưởng thứ (4) được cân bằng với những cảm thọ hỷ lạc trong nhóm bộ bốn thứ nhì của pháp niệm hơi thở. Pháp quán tưởng (5) có liên quan đến từ bỏ các tư tưởng bất thiện, sự từ bỏ này được tiếp tục đi xa hơn với nhóm bộ bốn thứ ba trong niệm hơi thở, bỏ đi bất kỳ tư tưởng nào đưa tâm cảm nghiệm như thế. Các pháp quán tưởng (6) đến (9) là những trạng thái tâm khác nhau hướng đến Niết-bàn có những tương ứng trong nhóm bộ bốn thứ tư của niệm hơi thở. Sau khi đem tính vô thường làm sự chú tâm hàng đầu, bộ bốn cuối cùng này sử dụng cùng chủ đề về ly tham và đoạn diệt như quán tưởng (6) và (7) và bước cuối cùng trong niệm hơi thở để buông xả có thể xem như tương ứng với sự không tha thiết với toàn thể giới của pháp quán tưởng (8) và buông bỏ tất cả các hành trong quán tưởng (9).

Chủ đề trọng yếu của các quán tưởng trong bài kinh Lập niệm là tính vô thường, rõ ràng trong lời dạy nhắc đến nhiều lần trong bài kinh để quán soi sự sinh và diệt trong mỗi pháp lập niệm. Trong trường hợp bài kinh Girimānanda và phiên bản tương đương của Tây Tạng, chủ đề về vô thường được trình bày trước tiên, trong pháp quán tưởng về ngũ uẩn. Chủ đề đó được vang vọng lại trong quán tưởng (9), quán tưởng về vô thường trong tất cả các hành, hướng tâm về sự đoạn diệt tất cả các hành. Điều này đưa đến màn độc tấu trong mười sáu bước quán niệm hơi thở, tất cả đều hòa tấu chủ đề về tính vô thường của các thân hành hay các hoạt động của hơi thở. Quán tưởng (9) cùng với quán tưởng (10) thể hiện và hiện thực tiềm năng nhận thức liên tục về vô thường để đưa đến sự

đột phá tiến đến Niết-bàn. Điều này trở nên đặc biệt nổi bật trong bộ bốn cuối cùng của niệm hơi thở, trong đó, nhận thức về vô thường là đề mục duy nhất để quán soi ngay trong bước đầu của bộ bốn đó. Các bước còn lại tiếp tục đà đó, đưa quán niệm đến tuệ tri toàn diện về vô thường, hướng tâm về Niết-bàn qua ly tham, đoạn diệt và buông xả (hay trong một phiên bản khác: từ bỏ, ly tham và đoạn diệt).

Đỉnh điểm của hình nón thiền quán và nốt nhạc cuối cùng của buổi diễn nhạc, nhận thức về sự thay đổi với thái độ buông xả, không những là điểm hội tụ cho các pháp hành được tu tập bởi những hành giả thực hành xuyên suốt cả chương trình quán tưởng mà nó cũng giúp làm điểm khởi đầu cho những ai đang ở trong một tình huống không thể hành thiền một cách chính thức. Đặc biệt áp dụng cho những người bị bệnh nặng hay trong lúc cận tử. Mặc dù tôi (Bhikkhu Anālayo) hy vọng rằng những gì viết ra trong các trang trước đã nêu rõ tầm quan trọng của việc sửa soạn cho những tình huống đó khi hành giả vẫn còn tương đối khỏe mạnh, cuốn sách này sẽ không hoàn toàn đạt được mục đích nếu nó không cung cấp một lối thực hành khởi đầu cho những ai lâm vào các tình huống đó nhưng chưa kịp chuẩn bị.

Giả sử có một người thỉnh linh bị bệnh nặng và đang chịu nhiều đau đớn và khổ sở, không thể ngồi thiền đàng hoàng hay giữ được sự yên lặng cho mình, hoặc có lẽ đang tiến gần đến cái chết. Lúc đó, người ấy phải làm gì? Một điều có thể làm được trong những tình huống như thế là giữ chánh niệm. Từ pháp thiền Phật giáo ngày trước cho đến các pháp trị liệu giảm đau ngày nay, chánh niệm hỗ trợ người ấy đối diện với bệnh tật và cái chết. Vì thế, nhiệm

vụ chính chỉ đơn giản là nhận thức về các hiện tượng đang thay đổi, như chúng thực sự là như thế, ngay trong giây phút hiện tại. Chỉ cần được như thế là quá đủ. Mỗi khi thất niệm, đó chỉ là tự nhiên, người ấy đem niệm trở lại, lý tưởng nhất là với một nụ cười, nếu thực hiện được trong cơn đau đớn.

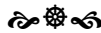
Để giúp tỉnh giác liên tục từng khoảnh khắc trong hiện tại như thế về dòng chảy của chứng nghiệm, người ấy nên tạo nó thành một phương thức bao quát của chánh niệm, hoặc là hòa mình với hơi thở, hoặc là chú tâm ghi nhận toàn thân thể, chọn cách nào thích hợp nhất cho điều kiện lúc đau bệnh. Lợi ích của chú tâm vào hơi thở là nó giúp nhận thức một cách tự nhiên về bản chất thay đổi liên tục của chứng nghiệm. Lợi ích của chú tâm trên toàn bộ cơ thể là nó giúp mở rộng nhận thức bao quát không dễ gì mất đi khi bị phân tâm và giúp chống lại xu hướng hội tụ vào cơn đau nhức.

Cho dù người bệnh chọn một trong hai phương cách trên hay kết hợp cả hai, người ấy chỉ đơn thuần ghi nhận dòng chảy của những gì đang xảy ra, như chúng đang là như thế, không chọn lựa hay chối bỏ, dưỡng nuôi một thái độ buông xả. Buông xả mọi mong ước. Buông xả những tư tưởng mong muốn mọi việc phải như ý mình. Buông xả giả định rằng mình xứng đáng có được một thân thể khỏe mạnh. Buông xả sự phản kháng của mình chống lại một thực tế là cơ thể đang biểu lộ bản chất tự nhiên là phải bệnh hoạn và tan rã từng phần. Buông xả bất kỳ bám víu nào, trong bất cứ hình thức nào.

Bằng cách này, tỉnh thức nhận định từng giây khắc hiện tại như một tiến trình thay đổi, với thái độ không chấp nhận khuynh hướng bám víu và phản ứng lại, là một

phương cách vững mạnh để đối diện bệnh tật và cái chết. Nó không chỉ là một phương cách khéo léo để xử lý kinh nghiệm thực tế khi bị bệnh và thậm chí cận kề cái chết, mà nó còn có thể biến trải nghiệm này thành một cái gì đó có nhiều ích lợi hơn, trong ý nghĩa bệnh tật và cái chết trở thành những cơ hội tốt để làm thâm sâu sự tự do khỏi mọi ràng buộc.

Buông xả và tự do khỏi mọi ràng buộc, dính mắc cũng có ý nghĩa tương tự cho những ai tận dụng cơ hội này để tự mình sửa soạn đối diện bệnh tật và cái chết qua chương trình hành thiền đã được mô tả ở trên. Tiến trình xoắn ốc theo hình nón, từ gốc đáy lên đến đỉnh điểm, đưa đến một hình thái chánh niệm bao quát trên dòng chảy chứng nghiệm từng thời khắc hiện tại, với tuệ quán tu dưỡng qua các pháp hành tuần tự dẫn đến điểm kết thúc là buông xả. Với sự nhận thức và bao quát về dòng chảy của chứng nghiệm trong hiện tại đó, hành giả duy trì thái độ buông xả; buông xả các phiền nhiễu và rối loạn, các chọn lựa và chối bỏ, các mong ước và đánh giá, quá khứ và tương lai. Huân tập về buông xả cuối cùng sẽ đưa đến sự buông xả tối thượng, đó là thực chứng trạng thái Niết-bàn bất tử.



LỜI BẠT

Aming Tu

Lần đầu tiên khi tôi được chẩn đoán là bị bệnh ung thư và phải nhập viện, tôi bị sốc khi phát hiện ra rằng, trong số hàng ngàn cuốn sách mà tôi đã sưu tập, tôi không tìm thấy được một cuốn sách nào mà tôi có thể mang theo với tôi, vì mặc dù đã từng đọc vô số sách trong đời, không có một cuốn nào có thể đi cùng tôi trong cuộc hành trình cuối đời này.

QUÀ TẶNG BẤT NGỜ

Vào cuối năm 2005, tôi đưa mẹ tôi đến bệnh viện để kiểm tra sức khỏe. Trong khi chờ đợi, tôi dùng cơ hội này để tiện thể xin kiểm tra luôn cho tôi. Ngay sau khi khám siêu âm, bác sĩ thấy có vấn đề trong lá gan. Ông lập tức đưa tôi vào phòng chụp hình cộng hưởng từ trường (MRI) và thu xếp cho tôi nhập viện. Tôi nhớ ngày tôi được chẩn đoán bị bệnh ung thư, tôi đi bộ đến núi Dương Minh (陽明山, Yangmingshan) như tôi vẫn thường làm, để ngắm hoa và ăn các loại rau cải địa phương; tôi vẫn thưởng thức một buổi trưa thanh thản, không cảm thấy buồn rầu. Sau đó, tôi nhanh chóng viết chúc thư và kết thúc mọi công việc để sửa soạn cho mười ngày nằm viện.

Nằm ở bệnh viện cũng giống như đi tinh tâm; mình sống với chính mình và trải nghiệm với sự sống và chết. Tôi sẽ đi du lịch mười ngày với thân và tâm. Mang theo

một túi xách nhỏ, tôi bước vào phòng bệnh viện và bắt đầu gặp gỡ với cuộc sống và bệnh tật của tôi. Từ cái nhìn này, đây là một cơ hội quý báu, tôi không còn có thể dùng sự bận rộn công việc như là một cái cớ để trốn tránh. Cuộc tinh tâm mười ngày này là một dịp may vô giá để tôi lắng đọng và kết nối trở lại với thân và tâm của tôi.

THÂN VÀ TÂM TRONG MƯỜI NGÀY NHẬP VIỆN TĨNH TÂM

Bởi vì đây là lần đầu tiên tôi nhập viện, mọi việc đều mới lạ cho tôi, và các trải nghiệm ở đó hoàn toàn khác hẳn những gì quen thuộc hàng ngày. Mắt chỉ thấy người ta, sự kiện và những thứ liên quan đến bệnh tật; tai chỉ nghe những tiếng rên rỉ, than thở buồn rầu; mũi chỉ ngửi được mùi thuốc và mùi bệnh; lưỡi chỉ nếm các chất đắng và vô vị; và thân chỉ tiếp xúc với các bề mặt lạnh lẽo của thiết bị y tế hoặc cảm giác đâm chích của các mũi kim. Trải nghiệm tinh thần và thể xác của năm uẩn cấu tạo thân này – sắc, thọ, tưởng, hành, thức – cũng rất lạ lùng và khó chịu.

Tôi chịu nhiều thống khổ trong thời gian đó, nhưng thử thách khổ sở nhất là cơn đau thể xác. Cơn đau này không cho tôi ngồi, nằm, hay ngủ và có khi làm tôi khó thở. Cảm giác nghẹt thở khi bị cơn đau khốc liệt hoành hành, không có chữ nghĩa nào có thể dùng để diễn tả cho bác sĩ hiểu. Sự đau đớn như thế này có lẽ tương tự như cơn đau mà ngài Khemaka đã diễn tả trong Tạp A-hàm: “Cơn đau này như thể người đồ tể dùng con dao bén rạch bụng một con bò còn sống để moi lấy nội tạng của nó. Làm sao con bò có thể chịu được những cơn đau nơi bụng như thế? Bụng của tôi bây giờ đang chịu đau đớn hơn cả bụng bò.” Khi tôi đọc đoạn kinh này, tôi đã bị sốc vì không ngờ đoạn

kinh đã diễn tả chính xác và sinh động về trạng thái đau đớn của tôi.

CƠN ĐAU LÀ MỘT CÔNG ÁN

Kiểu đau không chịu nổi này khiến tôi tự hỏi: Có loại giảng dạy nào có thể giúp tôi vượt qua khổ đau mãnh liệt này? Ngoài cơn đau thể xác, tôi còn phải tìm cách đối diện với cảm giác bấp bênh bất định của cơn bệnh. Trên báo chí, ung thư thường được cho là sẽ đưa đến cái chết không thể tránh khỏi; và do đó, vấn đề về cái chết thường xuất hiện trong tâm trí tôi, mang theo nhiều âu lo. Có thể nói rằng cảm giác về đau và sự bất lực không thể nào được hiểu rõ bởi người quan sát mà chỉ biết đồng cảm.

Trong tình huống này, khi tôi tìm cách đối diện với cơn đau và cái chết, tôi bắt đầu suy ngẫm sâu xa hơn: Những lời dạy nào của Đức Phật mà tôi có thể nương tựa và được hướng dẫn cho phần còn lại của đời tôi? Đức Phật đã hướng dẫn người bệnh và người sắp chết như thế nào? Ngài dạy họ phải đối diện cái chết như thế nào? Những câu hỏi đó xoay vần trong tâm trí tôi như thể là một “thoại đầu” – một từ hay một câu để quán soi trong Thiền tông Đông độ, cũng thường được gọi là “công án”.

TÌM KIẾM CẢM HỨNG TỪ KINH ĐIỂN

Sau khi rời bệnh viện, tôi bắt đầu khảo sát các bài kinh để tìm một phương pháp thực hành thích hợp cho người bệnh và người sắp chết. Cuối cùng, tôi tìm thấy một nhóm các bài kinh trong Tập A-hàm ghi lại các lời giảng dạy của Đức Phật cho các vị đệ tử về các phương cách thực hành để đối diện với bệnh tật, đau đớn và cái chết. Những kinh

văn này ghi lại phương cách Đức Phật dạy các đệ tử khi lâm trọng bệnh – bao gồm các vị trưởng lão và sa-di, cũng như các cư sĩ già lẫn trẻ.

Khi tôi bắt đầu đọc các bài kinh đó, tôi rất ngạc nhiên khi khám phá ra rằng mặc dù các bài kinh đó có vẻ đáp ứng ngẫu nhiên về các tình huống đặc biệt, chúng ta có thể tìm thấy trong các bài kinh này một sự trình bày súc tích, gọn gàng, đơn giản, có hệ thống về sự thực hành và khuôn khổ các khái niệm. Càng đọc và phân tích nội dung các bài kinh, tôi càng hoan hỷ và tràn ngập niềm vui thích.

Khi tôi đọc so sánh các bài kinh Pāli tương ứng, tôi cũng thấy nghiên cứu đối chiếu như thế nâng cao tâm hiểu biết về sự giảng dạy của Đức Phật và giúp tôi xác định cốt lõi thông điệp của Ngài. Sự nghiên cứu đó giúp tôi có thể diễn tả cấu trúc tổng thể của giáo pháp cũng như xác định các giai đoạn tuần tự của thực tập, cho thấy bộ sưu tập các bài kinh là một nguồn quý giá để thực hành.

Trong những năm sau, khi phải nhập và xuất viện nhiều lần, các bài kinh này không những là bạn đồng hành quý báu để tôi đối mặt cơn bệnh mà tôi còn chia sẻ các bài đó đến những người chung quanh, ở trong lớp học với các sinh viên hay trong những lúc nói chuyện ngẫu nhiên với bạn bè. Tuy thế, có lẽ vì đa số chúng ta xem cái chết rất xa vời, những người tôi tiếp xúc đã không dành thì giờ để tìm hiểu sâu xa các bài kinh đó. Tôi cảm thấy như thể tôi đã thất bại không giúp được họ hiểu được tầm quan trọng của các lời giảng dạy này. Vì lý do đó, tôi quyết định sắp xếp các kinh văn thành một tập sách với hy vọng rằng, cùng với các cố gắng sơ bộ của tôi để phân tích và phân loại nội dung các bài kinh trong tay, tôi sẽ dễ dàng chia sẻ những lời dạy của Đức Phật đến những người ấy.

CÂU CHUYỆN CỦA ÔNG CẤP CÔ ĐỘC

Trong các bài kinh trong bộ sưu tập mà tôi đọc được, câu chuyện cảm động nhất là câu chuyện về ông Cấp Cô Độc. Ngài Ānanda và Sāriputta (Xá-lợi-phất) đến thăm ông khi nghe tin ông lâm bệnh nặng. Khi hai vị trưởng lão hỏi ông Cấp Cô Độc cảm thấy thế nào, vị gia chủ đáp: “Cơn đau bây giờ lên đến cực độ, con cảm thấy càng lúc càng gia tăng, không suy giảm.” Tiếp đó, ngài Sāriputta hướng dẫn giúp ông trực diện với cơn đau và cái chết. Sau khi nghe xong, ông Cấp Cô Độc rơi nước mắt; phản ứng đầy cảm xúc này được kích hoạt từ giáo pháp tuyệt vời do ngài Sāriputta giảng dạy. Thật vậy, ông Cấp Cô Độc đã thực hành Pháp hơn hai mươi năm và do đó, đã có thể can đảm đối phó với cơn đau càng lúc càng gia tăng. Tôi thật sự xúc động khi đọc đoạn kinh văn này. Nó cũng khiến tôi suy nghĩ: “Tôi đã học giáo pháp nhiều năm rồi, nhưng thật sự đã học được gì?”

Trong suốt hai mươi đến ba mươi năm nghiên cứu giáo lý, lĩnh vực nghiên cứu chính yếu của tôi là học các kinh văn và số hóa kinh điển Phật giáo. Tuy nhiên, cơn bệnh này đã đưa tôi trở về một câu hỏi căn bản: Cốt lõi của Phật pháp là gì? Có phải chăng vì thấy cảnh già, bệnh, chết mà Thái tử Sĩ-đạt-đà đã rời bỏ cung điện để đi tìm sự tự do thoát khỏi những hoạn khổ này?

Chỉ lúc đó, tôi mới thực sự hiểu được hai đoạn kinh văn sau đây: “Có ba sự kiện mà toàn thể thế gian không thích nghĩ đến. Ba sự kiện ấy là gì? Đó là già, bệnh và chết.” và “Chính vì có ba sự kiện trên đời người ta không thích nghĩ đến – đó là già, bệnh và chết, mà chư Phật, chư Như Lai xuất hiện trên thế gian và thế gian được biết đến giáo pháp

đã được chư Phật, chư Như Lai thực chứng và truyền dạy cho chúng sinh.” Tôi hiểu sự tu tập và thực chứng này thật sự là cốt lõi của Phật Pháp. Một cách nào đó, bệnh tật này đã cho phép tôi tái khám phá lời dạy của Đức Phật.

CÁC BÀI KINH LÀ NHỮNG HỒ SƠ Y KHOA

Lần đầu tiên tôi đọc các bài kinh giảng về bệnh tật, tôi cảm nhận mỗi bài kinh ngắn giống như hồ sơ bệnh lý thu gọn về “sự chữa trị” của bệnh nhân đang nhận giáo pháp. Trong thời gian nằm ở bệnh viện, tôi học được chút ít về cách các bác sĩ điền vào các mẫu thông tin về bệnh nhân để giúp tôi hiểu được tờ thông tin lịch sử y khoa của tôi. Tôi học được rằng các bác sĩ thường dùng khuôn mẫu SOAP khi tạo hồ sơ bệnh án cho mỗi bệnh nhân. SOAP là viết tắt của Subjective (chủ quan), Objective (khách quan), Assessment (thẩm định) và Plan (kế hoạch).

Về sau, tôi đã sử dụng mô hình SOAP này và tạo ra “mẫu đơn thông tin bệnh nhân” cho mỗi bài kinh về bệnh tật, với thông tin về bệnh nhân, thời gian và địa điểm thăm viếng của vị đạo sư, mô tả chủ quan về chứng bệnh của bệnh nhân, các triệu chứng quan sát được, toa thuốc trị bệnh, tiên lượng, v.v. Dùng phương pháp này để phân tích bài kinh giúp tôi xác định một bộ đầy đủ các pháp thực hành.

Theo kinh nghiệm của tôi, loại mô hình SOAP này, gần giống cấu trúc của Tứ Thánh Đế trong bài kinh mô tả Đức Phật như là một y sĩ, đặc biệt phù hợp với con người thời hiện đại. Bằng cách trình bày nội dung các bài kinh như thế, người bệnh, các bác sĩ và những người chăm sóc bệnh nhân có thể hiểu các kinh văn này qua một phương cách

mới, giúp họ có cái nhìn tươi mới hơn về bệnh tật và cái chết. Sau khi sắp xếp, so sánh và phân tích nội dung của bộ sưu tập, tôi lập ra danh sách của những người sau đây có thể nhận được lợi lạc từ các lời dạy đó:

- bệnh nhân có thể dựa vào các bài kinh cho việc thực hành riêng của mình cũng như để tụng đọc;
- bác sĩ, người chăm sóc bệnh nhân và tu sĩ có thể dùng các bài kinh đó như là một cuốn sách tham khảo bổ sung khi tương tác với bệnh nhân;
- những ai còn khỏe mạnh có thể dùng các bài kinh đó như là những hướng dẫn hay khai triển dẫn nhập để thực hành hàng ngày, sửa soạn sẵn sàng đối diện với bệnh tật và cái chết.

Tóm lại, tôi tin rằng tuyển tập các bài kinh trong cuốn sách này đặc biệt thích hợp cho những ai có cuộc sống bận rộn và không có thì giờ để nghiên cứu sâu rộng tất cả các bài kinh. Như thế, bộ sưu tập này là tập sách đọc dẫn nhập rất tốt, cung cấp sự hướng dẫn quý giá để hành thiền như được trình bày trong đó.

CÁC Ý NGHĨ CUỐI CÙNG

“Hôm nay là ngày cuối cùng trong đời tôi.” Từ khi bắt đầu bị bệnh, tôi dùng câu nói này như là một nguyên tắc hướng dẫn đời tôi. Tôi xem mỗi lớp học, mỗi cuộc hội họp, mỗi cuộc gặp gỡ và mỗi cuộc trò chuyện như là một buổi chia tay. Với thái độ đó, tâm trí tôi tràn ngập lòng biết ơn và trân quý sâu sắc từng khoảnh khắc. Mỗi buổi sáng giống như bắt đầu một đời sống mới: “Hôm nay là ngày đầu tiên của đời tôi.”

Đọc các bài kinh về bệnh tật sau một cuộc chạm trán gần với cái chết, tôi cảm thấy thật sự rất đáng tiếc rằng kho tàng quý báu đó từ lâu đã bị chôn sâu trong kinh điển Phật giáo. Rất ít người để ý đến các bài kinh đó và ít người hơn nữa đã thật sự sử dụng các bài kinh đó để làm hướng dẫn cho việc tu tập. Tôi tri ân ngài Tỳ-khưu Anālayo đã tận tâm phiên dịch tuyển tập các bài kinh và viết kèm theo những lời giải thích. Tôi rất hoan hỷ khi cầm được cuốn sách này trong tay, một cuốn sách có thể đi cùng với tôi trong cuộc hành trình cuối cùng của cuộc đời này.

Aming Tu



Giáo sư Aming Tu

Giáo sư Aming Tu (杜正民 Đỗ Chính Dân, Du Zhengmin) là một sáng lập viên của hội CBETA (Chinese Buddhist Electronic Text Association, Hiệp hội Phật điển Điện tử Trung Hoa) và đã từng là Giám đốc Điều hành của Hiệp hội. Ông là giáo sư Tin học và đã có nhiều đóng góp quan trọng trong dự án số hóa Tam tạng Kinh điển tiếng Hán. Năm 2005, ông bị bệnh và được chẩn đoán là bị bệnh ung thư gan, phải vào bệnh viện 10 ngày và trải qua một cơn đau đớn rất khắc nghiệt.

Sau khi rời bệnh viện, ông tìm đọc các bản kinh trong Hán tạng và tạng Pāli ghi lại các lời dạy của Đức Phật và các vị đại đệ tử để đối phó với các cơn đau, bệnh tật và cái chết. Ông suy ngẫm và thực hành theo đó, và nhờ vậy, đã

giúp ông rất nhiều để đối phó với các cơn đau và viễn ảnh của cái chết không thể tránh được.

Ông thảo luận các vấn đề này với Tỳ-khưu Anālayo – lúc ấy, Sư đang nghiên cứu và dịch các bản kinh A-hàm – và ông đề nghị Sư khai triển thành một cuốn sách với nội dung về các phương cách đối diện với bệnh tật và cái chết, dựa theo các bản kinh của Phật giáo Sơ kỳ – các bộ A-hàm trong Hán tạng và Nikāya trong tạng Pāli, cùng với những hướng dẫn thực tế để hành thiền, giúp hành giả có đủ nghị lực, sự hiểu biết và tinh thức để trực diện với các vấn đề tất yếu đó của kiếp người.

Cuốn sách được xuất bản vào đầu năm 2017 và được nhiều vị thiền sư và học giả khen ngợi, tán thán. Một điều buồn là Gs Aming Tu không thấy được ấn bản chính thức của cuốn sách này. Ông qua đời vào tháng 11 năm 2016.

Binh Anson



Pháp thí thắng mọi thí
Sabbadānaṃ dhammadānaṃ jināti

Phiên bản tháng 12-2023

**SÁCH ẤN TỔNG
KHÔNG BÁN**

Tỳ-khưu Anālayo tuyển chọn và trình bày các bài kinh của Phật giáo Sơ kỳ trong bộ A-hàm Hán tạng, Đại tạng Tây Tạng và các bài kinh tương đương trong bộ Nikāya Pāli về bệnh tật và cái chết, cùng với những lời khuyên thực tế và các pháp hành thiền quán có liên quan đến hai sự kiện quan trọng đó. Quyển sách này là một cẩm nang thực hành cho những ai đang đối diện với bệnh tật và cái chết và những ai có lòng từ bi chăm sóc bệnh nhân trong những giờ phút khó khăn ấy.

- *Thiền sư* **JON KABAT-ZINN**

ISBN: 978-604-61-6638-2



SÁCH ẤN TỔNG KHÔNG BÁN