

Đoạn diệt Ngũ uẩn
Sayàdaw Pannadipa

Thiện Nhựt *phỏng dịch theo bản Anh văn*

Nguyên tác: **Destroying the five aggregates,**
Tathagata Meditation Center, San Jose, California, USA

Nội dung

Tiểu sử Hoà thượng U
Pannadipa

- 1.- Sắc uẩn
(Rùpakkkhandha)
- 2.- Thọ uẩn
(Vedanàkkhandha)
- 3.- Tưởng uẩn
(Sannàkkhandha)
- 4.- Hành uẩn
(Sankhàrakkhandha)
- 5.- Thức uẩn
(Vinnànakkkhandha)
- 6.- Phá tan năm uẩn

Sayàdaw U Pannadipa Sàsanadhaja Siripavara
Dhammacariya Aggamahàsadhamma Jotikadhaja

*Hoà thượng U Pannadipa sanh ngày 16 tháng Ba năm 1933,
tại làng Hninpalei, thị xã Beelin miền Nam nước Myanmar (tên
cũ là nước Miến Điện), do đó Người còn được gọi là Hoà*

thượng Beelin. Cha Người là U Kyaw Hmu và mẹ là Daw Hla Thin.

Người bắt đầu theo học cấp Tiểu học năm tám tuổi tại Tu viện trong làng và đến mười hai tuổi thọ giới Sa di. Người tốt nghiệp Đại học tại Trường Phật học Hitlikaryi ở Thaton và trải qua xuất sắc kỳ thi Tam Tạng Kinh Điển với hạng danh dự. Từ đó, Người trở thành một vị Pháp sư (Sāsana Dhaja Siripavara Dhammacariya). Các công trình hậu đại học của Người được thực hiện ở Yangon và Mandalay.

Năm 1967, Người đến Tu viện Mahāsi Yeikthā ở Yangon và thực tập khoá thâm luyện về Thiền Minh Sát, dưới sự hướng dẫn của chư Hoà thượng U Pandita, U Janaka và U Sanwara. Năm sau, Người được chuyển đến Tu viện Gyopintha Sāsana Yeikthā, gần Prome, với tư cách Thiền sư; và nơi đây Người đã giảng dạy liên tiếp trong mười bảy năm.

Trưởng lão Hoà thượng U Panditabhivamsa công nhận Người là vị Thiền sư Cao cấp Nāyaka Kammatthāna Cariya và mời Người giảng dạy tại Trung tâm Mahāsi ở Yangon; Người đã hoằng pháp tại đây trong sáu năm.

Hoà thượng U Pannadipa đi giảng pháp tại nhiều nơi trên thế giới, kể cả Nepal, Malaysia, Singapore và Úc đại lợi.

Hoà thượng Beelin kế đó phục vụ tại Trung tâm Thiền học Mahāsi, gần Wigan, bên Anh cát lợi, khi các nhân viên trong Cộng đồng này thỉnh cầu được một vị Hoà thượng tinh thông cả giáo lý trong Kinh điển (pariyatti) lẫn thực tập thiền quán (patipatti) đến giảng dạy cho họ.

Đến tháng Chạp năm 1999, Người được thỉnh sang giảng dạy tại Như Lai Thiền Viện (Tathagata Meditation Center) ở San Jose, California. Nơi đây, sự hiện diện trầm hùng và tĩnh mặc của Người đã khiến cho nền Phật pháp được xiển dương thêm tại một phần đất khác trên thế giới.

Người vừa được tưởng thưởng danh hiệu cao quý Agga Mahà Sadhamma Jotika Dhaja, chiếu theo công đức hoằng pháp của Người nơi hải ngoại.

-----*-----

Đề tài bài Pháp thoại này căn cứ trên bản Kinh Chúng Sanh (Satta Sutta), được Đức Phật thuyết giảng tại Kỳ viên tự, nước Xá vệ, kết tập trong Tam Tạng Kinh Điển, nơi Tương Ứng Bộ Kinh (Samyutta, III, Ràdhasamyutta -- Đại Tạng Việt Nam, Tương Ứng Bộ Kinh, Tập III, Thiên: Uẩn, Chương 2: Tương ứng Ràdha, trang 327 và tiếp).

-ooOoo-

1.- Sắc uẩn (Rùpakkhandha): Tập hợp các hiện tượng vật chất. ^

Một hôm có vị tỳ kheo tên Àyasmà Ràdha đến gặp Đức Phật, hiện đang ngụ tại Kỳ viên tự, ngôi tự viện do vị Đại cư sĩ triệu phú Cấp Cô độc dựng cúng. Sau khi đánh lễ Đức Phật và ngồi xuống một bên, Tỳ kheo Àyasmà Ràdha liền bạch Thế tôn rằng, có một câu hỏi mà ông muốn được nghe lời giải đáp.

-- Bạch Thế tôn, có danh từ "*chúng sanh*" (*satta*) nơi thế gian này. Dùng điều nào để có thể cắt nghĩa và đánh giá được như là một '*chúng sanh*' trên thế gian này chăng?

Đức Phật đáp:

-- Này thiện nam tử Ràdha, "*chúng sanh*" là một sanh vật, là kẻ có ước muốn, có quyền luyện, hay có ái mộ đối với các hiện tượng vật chất (*rùpakkhandha*). Sự trứu mến vào hiện tượng vật chất cũng gọi đó là "*chúng sanh*".

Ở đây, đối tượng nghĩa thứ nhứt chữ *chúng sanh*, một sanh vật, gồm có các mức độ khác nhau của sự ước muốn, tham dục,

yêu mến và quyến luyến, tất cả các tình cảm này đều đồng nghĩa như nhau.

Nghĩa thứ hai của *chúng sanh* là hình thức bằng lời có nghĩa là "*tríu mến vào*". Cho dầu kẻ nào có thích thú mà tríu mến vào vật chất, hoặc là tríu mến thường thường thôi đi nữa, đó cũng gọi là "*chúng sanh*", và điều này xảy ra là do sự ngu muội.

Nếu ta quan sát cẩn thận và đứng đắn các hình thức vật chất trên cơ thể con người, thì ta sẽ thấy những gì? Thân thể con người gồm có nhiều nhóm năm bộ phận.

Nhóm năm món thứ nhất, gồm có tóc, lông, móng tay móng chơn, răng và da, vì chấm dứt ở *da* nên được tạm gọi là *nhóm tận cùng ở da*. Nhóm năm món thứ hai gồm có thịt, gân, xương, tủy, và thận; vì chấm dứt ở *thận*, nên được tạm gọi là *nhóm tận cùng ở thận*. Nhóm năm món thứ ba gồm có trái tim, lá gan, hoành cách mạc, lá lách và phổi. Ruột già, ruột non, thức ăn còn tươi, thức ăn cũ, và não thì lập thành nhóm năm món thứ tư.

Bốn nhóm năm món đó gom chung lại thành hai mươi phần thân thể, được nguyên tố *đất* (= *địa*) (= *pathavi dhātu*) thể hiện ra thành vật chất. Dưới bất cứ hình thức nào mà chúng được biểu lộ ra, các hiện tượng vật chất đó được sắp xếp thành nguyên tố *đất* và có các đặc tánh này: cứng, mềm, và chắc. Tại sao hai mươi phần đó trong thân thể lại được xem như do nguyên tố *đất* mà ra? Chính bởi vì chúng đều có mang một tánh chất chủ yếu là cứng rắn.

Ba nguyên tố còn lại cũng có mặt trong hai mươi phần thân thể nói trên, nhưng chúng chẳng được rõ rệt lắm, vì chúng chẳng chiếm được ưu thế. Ba nguyên tố đó là: nguyên tố *nước* (= *thủy*) (= *āpo dhātu*), nguyên tố *lửa* (= *hoả*) (= *tejo dhātu*), và nguyên tố *gió* (= *phong*) (= *vāyo dhātu*).

Ngay cả một sợi tóc, khi ta quan sát kỹ, cũng có đủ bốn nguyên tố. Tuy nhiên, tánh chất chủ yếu của sợi tóc là *cứng rắn*,

và đó là đặc tánh của nguyên tố *đất*. Vì lẽ đó nên sợi tóc thường được gọi là do nguyên tố *đất*, *pathavi dhātu*. Mười chín bộ phận còn lại trong bốn nhóm năm món kể trên cũng giống như thế, được gọi chung chung là do nguyên tố *đất*, bởi vì chúng đều có mang tánh chất chủ yếu *cứng rắn* cả.

Một vị thiền giả nào có khả năng nhận thức được sự cứng rắn, thì đang thể nghiệm thấy được nguyên tố *đất*. Cùng thế ấy, nguyên tố *lửa* cũng được thể nghiệm nếu sức ấm hoặc sức nóng được quan sát đến. Nguyên tố *gió* có thể được thể nhận khi tánh chất căng thẳng hoặc rung động được thấy rõ trong phút giây thiền quán. Và khi nguyên tố *nước* chiếm ưu thế trong một tình trạng vật chất, thì sự ẩm ướt hoặc sự kết dính được thiền giả lưu ý đến.

Thiền giả chẳng nên trụ lại nơi ý niệm của bốn nguyên tố. Vị ấy phải nên chỉ nhận thức về các đặc tánh thiên nhiên, như sự cứng rắn, sự mềm dịu, sức ấm, sức nóng, sự căng thẳng, sự rung động, sự ẩm ướt, và sự kết dính mà thôi. Điều thật cần thiết là thiền giả chẳng được vượt quá tầm nhìn về các đặc tánh thiên nhiên.

Tại sao vậy? Bởi vì, thay vì quan sát các hiện tượng thiên nhiên, vị thiền giả đã để mình đi lạc vào việc quan sát các ý niệm như *đàn ông*, *đàn bà*, *tóc đàn ông*, *tóc đàn bà*, v.v. Trong khi thực tập Thiền Minh sát, rất cần thiết là chẳng nên để vương vào các ý niệm, ý niệm về thân thể và ý niệm về nhân vật. Điều quan trọng nhứt là chỉ thấy có các hiện tượng thiên nhiên của bốn nguyên tố mà thôi.

Ngoài hai mươi bộ phận thân thể vừa kể trên đây, còn có mười hai phần trong thân thể mang đặc tánh chủ yếu của nguyên tố *nước*. Đó là: mật (trong gan), đàm, mủ, máu, mồ hôi, mỡ cứng, mỡ lỏng, nước mắt, nước miếng, nước mũi, chất nhờn ở khớp xương, và nước tiểu. Tất cả các món đó đều có đặc tánh rĩ

chảy ra và kết dính. Vì thế nên chúng được xem như thuộc về nguyên tố *nước*. Ba nguyên tố khác còn lại, *đất*, *gió*, *lửa*, cũng có mặt trong mười hai món kể trên, mặc dầu chúng chẳng được rõ rệt lắm.

Có bốn hình thái của nguyên tố *lửa*, *tejo dhātu*, trong cơ thể. Sức nóng của thân thể (*thân nhiệt*), ở trạng thái bình thường, được gọi là *jirana tejo*. Thân nhiệt tạo nên tiến trình già lão, khiến cho dân chúng trở nên già nua. Khi nhiệt độ lên cao quá sức nóng bình thường của thân nhiệt, và nhiệt kế đo thấy cao hơn 98.4 độ Fahrenheit, thì sức nóng đó gọi là *santàpana tejo*. Sức nóng chịu chẳng nổi khiến cho người ta phải kêu than là ‘*nóng quá xá*’ được gọi là *dahana tejo*. Sức nóng thứ tư ở trong ống tiêu hoá của dạ dày và ruột, dùng để tiêu hoá thức ăn, được gọi là *paccakà tejo*. Bốn loại nhiệt độ này đều mang tánh chất *ấm* và *lạnh*. Chúng chẳng hề thay mặt cho một người đàn bà hay người đàn ông nào cả. Chúng chẳng có một thực thể bản ngã nào, chúng chỉ đơn giản là yếu tố của sức nóng mà thôi.

Có sáu loại hình thái *gió*, *vāyo dhātu*, trong cơ thể. Đó là: (1) gió thổi lên, (2) gió thổi xuống, (3) gió trong ống tiêu hoá, (4) gió trong bụng, (5) không khí thở ra vào, (6) không khí dãn trải khắp cơ thể. Mỗi hoạt động của cơ thể như cúi xuống, duỗi thẳng ra, ngồi, đứng, đi, v.v... đều chịu ảnh hưởng của loại gió cuối cùng, còn được gọi là *angamāṇusāri*. Cả sáu loại hình thái của nguyên tố *gió* đều mang tánh chất căng thẳng và rung động. Chẳng hề có một thực thể bản ngã nào nơi chúng cả; cũng chẳng có một người đàn ông, một người đàn bà hoặc một tự ngã nào có thể tìm thấy nơi chúng cả.

Cho tới đây, tôi vừa phác hoạ đại cương về bốn nguyên tố, sự biểu lộ của chúng trên thân thể và các tế phân của chúng: hai mươi loại thuộc về nguyên tố *đất*, mười hai loại thuộc về nguyên

tổ *nước*, bốn loại thuộc về nguyên tố *lửa*, và sáu loại thuộc về nguyên tố *gió*. Mặc dầu sự tóm tắt có hơi ngắn, nhưng khi cứ xét kỹ lưỡng, thì thân thể vật chất này cũng chỉ gồm có bốn nguyên tố đó mà thôi.

Khi các nguyên tố đã an lập trong khu vực thích hợp trên cơ thể, toàn thể tám thân vật chất kể chung lại hiện ra như thể là một thực thể có tự ngã. Nếu chẳng biết rõ được điều này qua tuệ giác của minh sát, thì một người thông thường sẽ nhận thức cái toàn thể tập hợp các nguyên tố đó như là "thân tôi"... "thân của nó" ... "cơ thể người đàn bà" hoặc là ... "thân hình người đàn ông". Cũng bởi do nhận thức sai lầm này, cho nên sự trứu mến vào tám thân vật chất mới khởi lên trong đầu anh ta.

Thật ra, tám thân vật chất có thể được ví với đồng bọt, tập hợp của các bong bóng nước nhỏ mà ta thấy trên dòng nước hay ngoài sông. Sự hiện hữu của các bong bóng là do áp suất của không khí bên trong chúng đã gây nên. Khi kết chùm lại nhiều nhóm với nhau, các bong bóng trở thành đồng bọt, có đồng lớn bằng nắm tay, hoặc bằng đầu, hay to hơn nữa. Được nhìn thấy qua đôi mắt thường, các đồng bọt ấy xem như bền vững lắm. Tuy nhiên, nếu ta điều nghiên kỹ lưỡng và đứng đắn, ta sẽ thấy tánh cách vô thường của chúng rất hiển nhiên. Nào ai đã dùng các bọt bong bóng để đóng bàn ghế hoặc xây cất nhà cửa đâu? Cùng một thể ấy, tám thân vật chất này xem như thường hằng dưới cặp mắt thông thường khi nhìn vào hình dáng bề ngoài từ đầu, thân mình cho tới chơn tay. Tám thân vật chất lại còn được xem thành một nhân vật như đàn ông hoặc đàn bà, v.v. Thân hình ấy xem thấy dường như có mãi mãi như thế, và có thể trông thật hấp dẫn, đẹp đẽ nữa chớ. Quan niệm về một thực thể hiện hữu đang sanh hoạt thường khởi lên trong tâm người có cặp mắt thông thường.

Nhưng đối với người có cái nhìn về Thiền minh sát thì tám thân vật chất lại giống với một khối bọt bong bóng -- chẳng có chút tự thể cố hữu nào cả. Đó chỉ là sự tập hợp của ba mươi hai phần thân thể: tóc, lông, móng tay, móng chơn, răng, da, gân, xương, v.v. đều là bất tịnh. Chẳng có chút bản thể nào là thường hằng, là đẹp đẽ, chẳng có đặc tánh nào của một tự thể vĩnh cửu cả. Đây là hình ảnh của tám thân vật chất hiện ra dưới cặp mắt của người có tuệ giác về Thiền Minh sát.

Tuy nhiên, mắt thường trông vào tám thân vật chất thì thấy ra thường hằng, khả ái, dễ cai quản và có một tự thể. Do đó mà thường nhơn mới thích thú mà trứu mến vào tám thân vật chất. Đúng như Đức Phật có nói: "Trứu mến vào vật chất, hoặc bị vướng mắc nặng nề vào vật chất, thì được gọi là *chúng sanh* (*satta*)".

2.-Thọ uẩn (*Vedanàkkhandha*): Tập hợp các cảm thọ. ^

-- "Nầy thiện nam tử Ràdha, kẻ nào trứu mến vào, hoặc có cảm tình mạnh mẽ với các uẩn, đều được gọi là "*chúng sanh*" (*satta*)."

Đức Phật dạy có ba loại cảm thọ nơi tám thân vật chất:

(1) Thể nghiệm một sự vật đáng ưa là một *lạc thọ* (*sukkha vedanà*).

(2) Thể nghiệm một sự vật đáng ghét là một *khổ thọ* (*dukkha vedanà*).

(3) Thể nghiệm một sự vật chẳng đáng ưa cũng chẳng đáng ghét là một *xả thọ* (*upekkhà vedanà*).

Bởi vì các xả thọ có tánh cách trung hoà, chẳng hiện rõ rệt nơi các giác quan, nên phần nhiều con người quen thuộc hơn với các *lạc thọ* và *khổ thọ*.

Vào mùa hè nóng nực, một người cảm thấy khoẻ khoắn khi một ngọn gió mát thổi tới. Vào mùa đông, quần mền khiến ta cảm thấy ấm áp và dễ chịu. Duỗi chơn và xoa tay khi mỗi một làm ta thư giãn và khoan khoái. Mỗi khi thể nghiệm sự an hoà nơi cơ thể, ta đang thọ hưởng một lạc thọ, *sukkha vedanà*. Thường nhơn tiếp nhận cảm thọ thích thú đó với tâm niệm: "Tôi thấy khoan khoái" hoặc "Tôi đang yên ổn." Các cảm thọ như đau mình, nóng nực quá, lạnh lẽo quá, thân thể bất an, ngứa ngáy, được gọi là *khổ thọ*, *dukkha vedanà*, tức là cảm giác chẳng thích thú. Thường nhơn xem chúng như là "cảm giác đau khổ của tôi".

Cả ba loại cảm thọ đó khởi lên tại ngưỡng cửa của tâm ý. *Lạc thọ*, *sukkha vedanà*, cảm giác thích thú, khởi lên trong tâm khi ta gặp được, hoặc khi ta nghĩ đến, một sự vật khả ái. *Khổ thọ*, *dukkha vedanà*, cảm giác chẳng thích thú, khởi lên trong tâm khi ta gặp được, hoặc khi ta nghĩ đến những sự vật đáng sợ hay buồn nản. *Xả thọ*, *upekkhà vedanà*, cảm giác trung hoà khởi lên trong tâm khi ta gặp được, hoặc khi ta nghĩ đến các sự vật chẳng đáng thích cũng chẳng đáng ghét. Mỗi khi các cảm thọ nói trên khởi lên trong tâm, chúng thường thường được giải đoán sai lầm rằng "Tôi cảm thấy dễ chịu" ... "Tôi cảm thấy khó chịu" ... "Tôi cảm thấy dửng dưng".

Lạc thọ, *sukkha vedanà*, khởi lên khi một hình ảnh khả ái được thấy, một giọng nói dễ thương được nghe, hoặc một mùi thơm tho được ngửi. Cảm giác thích thú đó được nghĩ đến như là "cảm giác của tôi". Liền đó, một tri giác như "Tôi sướng khoái" khởi lên. Khi một hình ảnh khó chịu được thấy, hoặc một giọng nói đáng ghét được nghe, hoặc một mùi thối được ngửi, thì *khổ thọ*, *dukkha vedanà* liền khởi lên.

Xả thọ, *upekkhà vedanà*, khởi lên khi một hình ảnh được cảm thấy chẳng hấp dẫn mà cũng chẳng chán ngấy, khi một

giọng nói chẳng khả ái cũng chẳng khả ố được nghe đến, khi một mùi chẳng thơm cũng chẳng thối được ngửi đến. Ta cũng lại nghĩ rằng các xả thọ đó cũng thuộc về ta nữa.

Thật ra, các *lạc thọ*, *khổ thọ*, và *xả thọ* chỉ giản dị là các cảm giác. Khi một người chẳng quán sát một sự vật kỹ lưỡng, hoặc chẳng đủ tỉnh giác để nhận thức được bản chất thực sự của nó, thì sự vướng mắc về sự vật đó liền khởi lên ngay. Do đó, danh từ *chúng sanh*, *satta*, được dùng đến để chỉ vào con người đang vướng mắc vào các cảm giác ấy.

Nhưng đối với các thiền giả tỉnh thức với đầy đủ chánh niệm để nhận thấy rõ bản chất thực sự và đặc tánh của cảm giác đó, thì mức độ vướng mắc vào chúng sẽ giảm thiểu. Và vào đúng lúc nào đó, đạo tuệ (sự tỉnh giác về con đường Đạo) sẽ quét sạch được sự vướng mắc vào các tình cảm đó, sẽ khởi lên nơi tâm của vị thiền giả.

Bởi vì sự tích sau đây, trích trong Kinh Diễn, có liên quan đến vấn đề các cảm thọ, *vedanà*, nên tôi xin kể lại hầu quý vị câu chuyện của đôi bạn thân đã lià xa cuộc đời sung túc của mình để trở thành hai người đại đệ tử của Đức Phật: Đại đức Xá lợi phất (*Sariputta*), người có trí huệ tuyệt đỉnh và Đại đức Mục kiên liên (*Mahāmoggallāna*), người đạt được thần thông quán thế.

Sau khi nhận thức được sự trống rỗng của cuộc đời hưởng thọ thú vui phù lãng của mình, Upatissa (sau này là Đại đức Xá lợi phất) và bạn thân là Kolita (sau này là Đại đức Mục kiên liên) đồng ý với nhau lên đường đi tìm Chơn Lý để có thể giúp cho họ thoát khỏi cảnh đau khổ, già lão, bệnh tật và chết chóc. Họ bắt đầu thọ giáo và trở thành đệ tử của một vị đạo sư du sĩ khổ hạnh nổi tiếng lúc bấy giờ tên là Sằn dà gia (*Sanjaya*). Nhưng sau khi đã học hỏi được tất cả những gì mà vị đạo sĩ còn có đủ sức để giảng dạy, họ nhận thấy chẳng có điều gì tinh túy

trong giáo pháp của ông ta. Do đó, họ bỏ đi và tiếp tục tầm cầu Chơn Lý, bằng cách vân du khắp nơi trong cõi Diêm phù đề (*Jambudīpa*, tức là nước Ấn độ ngày nay).

Ngẫu nhiên, một hôm Upatissa gặp được một vị tỳ kheo, Đại đức Át bệ (*Assaji*), một bậc A la hán, một trong năm vị đệ tử đầu tiên của Đức Phật. Nhìn thấy dáng điệu uy nghiêm của Đại đức Át bệ đang đi khát thực, Upatissa liền bước theo sau. Rồi chàng sửa soạn chỗ ngồi, mang nước đến, để vị tỳ kheo có thể ngồi dùng bữa một cách an tịnh. Khi Đại đức Át bệ đã thọ thực xong, Upatissa đến bên cạnh và thưa hỏi: "Bạch Ngài, thầy của Ngài là ai và Người đã giảng dạy giáo pháp như thế nào?"

Đại đức Át bệ đáp: "Thầy tôi là Đức Phật. Do vì tôi vừa mới trở thành một tỳ kheo dưới sự dìu dắt của Đức Phật nên tôi chỉ có thể chỉ dạy cho ông vài điều thật vắn tắt."

Upatissa muốn được biết vài điều đó nên nói: "Vâng, xin Ngài vui lòng nói vắn tắt những gì Ngài đã học được nơi Thầy của Ngài."

Và Đại đức Át bệ liền đáp: "Tôn sư của tôi, Đức Phật, có dạy rằng, tất cả mọi hiện tượng đều do nhân duyên mà sanh khởi. Người cũng dạy thêm về sự tận diệt của muôn pháp hữu vi cùng hậu quả của chúng, và sự hiện hữu của Niết bàn (*Nibbāna*), tình trạng tịch diệt hoàn toàn."

Mặc dầu lời dạy đó hết sức ngắn gọn, Upatissa cũng hiểu được nghĩa lý rất sâu xa. Ý thức về đạo quả thứ nhứt, sự thực hiện Niết bàn, vụt khởi lên trong tâm tư, Upatissa liền đắc quả vị Tu đà huàn (*Sotāpanna*), tức là người đang bước vào dòng nước Thánh.

Ước muốn được gặp Đức Phật, Upatissa hỏi Tỳ kheo Át bệ Đức Phật hiện giờ ngụ tại nơi nào; kẻ đó vội lên đường tìm bạn thân là Kolita để báo tin. Nhìn gương mặt thanh thản và đầy

vẻ thoả mãn của Upatissa, Kolita hỏi ngay: "Này Upatissa, chắc anh đã thấy được Chơn Lý mà chúng ta tìm cầu bấy lâu nay rồi, phải không?"

Upatissa liền thuật lại cuộc gặp gỡ với Tỳ kheo Át bệ và đọc lại bài Kệ mà mình đã học được nơi ông. Vừa nghe xong bài Kệ, Kolita đạt đến ngay giai đoạn đầu tiên của sự giác ngộ; và cũng như Upatissa, Kolita chứng được quả vị Tu đà huôn.

Kể đó, hai người bạn thân quyết định tìm gặp Đức Phật. Nhưng trước hết, họ đến từ giã vị đạo sĩ thầy của họ là ông Sằn dà gia, rồi mời ông ta cùng tháp tùng với họ đến gặp Đức Phật. Tuy nhiên, vì đã từng giảng dạy lâu năm cho một số rất đông đệ tử, Sằn dà gia nay đâu có thể hạ mình trở lại làm học trò cho một người nào. Bảo rằng cũng như một hồ rộng chẳng thể nào trở thành một cái ao nhỏ được, vị đạo sĩ khước từ sự mời mọc và nói với họ: "Các đệ tử có trí huệ sẽ đến học với Đức Phật, còn các học trò thiếu thông minh sẽ đến với ta. Các người hãy đi đi; còn ta, thì cứ ở lại đây."

Có 250 người đệ tử của Sằn dà gia đi theo Upatissa và Kolita đến gặp Đức Phật lúc Ngài đang giảng pháp, Ngài ngưng lại để nhận sự đánh lễ của họ. Khi mọi người đồng xin được thọ giới, Đức Phật hướng về các vị tân đệ tử mà phán rằng: "Thiện lai Tỳ kheo! Chánh pháp được khéo tuyên giảng! Nay các ông hãy sống cuộc đời Phạm hạnh để chấm dứt mọi khổ đau." Kể từ hôm đó, Upatissa được biết đến dưới danh hiệu là Xá lợi phất và Kolita, dưới danh hiệu Đại Mục kiền liên.

Rồi đó Đức Phật tiếp tục giảng pháp; và sau thời pháp, toàn thể các vị tân tỳ kheo đều chứng đắc quả vị A la hán. Nhưng quả vị tối cao này được đình hoãn lại với hai vị đại đệ tử vì họ còn cần được huấn luyện thêm về các trách nhiệm tương lai trong Tăng Đoàn (*Sangha, Tăng già*). Bảy ngày sau khi thọ giới Tỳ kheo, Đại đức Mục kiền liên chứng đắc A la hán đạo (*Arahatta*

maggā), giai đoạn cao cấp nhất của sự giác ngộ. Còn Đại đức Xá lợi phát mãi đến ngày rằm tháng Hai, trăng tròn, vẫn còn đang thực tập về *anupassanā vipassanā* (quán chiếu minh sát).

Căn cứ theo bản Kinh Trường Trảo (*Dighanakha Sutta*, Đại Tạng Việt Nam, Trung Bộ Kinh, Q. 2; Kinh số 74, trang 345 và kế tiếp) vào ngày trăng tròn đó, người cháu của Đại đức Xá lợi phát tên là Dighanakha (Trường Trảo), còn ở lại theo học với đạo sĩ Sằn dà gia, sức nhớ rằng, chú mình thường quay về nhà sau khi được nghe các đạo sư giảng dạy; nhưng đã hơn mười lăm hôm kể từ ngày chú mình đến gặp Đức Phật, sao nay còn chưa thấy chú trở về nhà. Do đó, Dighanakha quyết định tìm hiểu xem chú mình đã học được những gì, nên mới lên đường đến gặp Phật. Bấy giờ Thế tôn đang ngụ tại hang động Sùkarakhatà, trên núi Linh thú (*Gijjhakūṭa*), gần thành Vương xá (*Rājagaha*).

Khi Dighanakha tới nơi, Đại đức Xá lợi phát đang đứng sau lưng Đức Phật và quạt hân Ngài, để được nghe trọn bài thuyết pháp sắp giảng. Sau khi đánh lễ Đức Phật, Dighanakha liền thưa rằng: "Hiền giả Gotama, tôi chẳng thích điều gì cả."

Chữ "*điều gì*" ở đây có nghĩa là tất cả những sự tái sanh. Nghĩa trực tiếp của lời Dighanakha đã nói lên là anh ta chẳng muốn phải tái sanh lại, sau cuộc đời này. Bởi vì anh ta đã nói: "Tôi chẳng thích điều gì cả," sự chẳng thích đó cũng phải bao gồm luôn cả quan điểm hư vô. Do đó Đức Phật mới vạch rõ: "Vì ông đã chẳng thích điều gì cả, thì chắc thế nào ông cũng phải chẳng thích ngay cả cái quan điểm chẳng thích này của ông."

Nhưng lời đáp của Dighanakha còn quá mơ hồ nên Đức Phật mới nói thêm để làm sáng tỏ quan điểm của Dighanakha: "Quan điểm bất diệt có thể được chấp nhận dễ dàng; vì thật là dễ dàng để thích thú và bám níu vào."

Mặt khác, quan điểm hư vô cũng có thể dễ dàng từ khước và vứt bỏ đi; vì thật là dễ dàng để chán ghét và vứt bỏ."

Vừa nghe lời nói của Đức Phật, Dighanakha vội kết luận sai lầm rằng: "Hiền giả Gotama khen ngợi quan điểm của tôi." Đức Phật liền giải thích thêm về nguy cơ và lợi lạc của hai quan điểm bất diệt và hư vô. Những ai theo quan điểm bất diệt sẽ dần thân vào các hành động thiện, chờ mong các quả báo tốt ở đời sau. Họ thích thọ hưởng các sự tái sinh và trú mền vào các cuộc hiện hữu trong tương lai. Căn cứ theo lời Chú giải, "Một người chủ trương thuyết bất diệt khó mà gạt bỏ được quan niệm có một tự ngã vĩnh cửu."

Các Phật tử thông thường khi chưa có đủ kiến thức về Thiên Minh sát, thì chẳng thích phải chấp nhận việc chẳng hề có một tự ngã thường hằng. Họ chẳng hiểu được sự thật về dòng liên tục của các hiện tượng vật chất và tâm linh sanh khởi lên và tiêu diệt đi mỗi phút giây. Và họ cũng chẳng chịu thừa nhận sự kiện là các bậc A la hán chẳng hề còn phải tái sinh lại, bởi vì các vị đã quét sạch sự tham ái vào lúc chứng được A la hán đạo (*Aharatta magga*) Các người chủ trương thuyết bất diệt thích tin rằng các vị A la hán khi tịch diệt thì đi vào một cõi hiện hữu siêu thế hình thành bởi các hiện tượng vật chất và tâm linh.

Các Luận sư về Chú giải giải thích rằng, bởi vì các người chủ trương bất diệt tin tưởng nơi sự hiện hữu ở hiện tại và tương lai, và thấu hiểu về nghiệp báo của các hành vi thiện và bất thiện, cho nên họ có thực hành các hành vi thiện cũng chỉ vì họ sợ phải làm các hành vi bất thiện. Nhưng họ thích thú được tái sinh lại mãi mãi. Cho dầu ngay cả khi họ gặp được Đức Phật toàn trí, hay một đệ tử của Ngài đi nữa, họ cũng thấy thật là khó mà buông bỏ quan điểm bất diệt của họ. Dầu họ ít khi phạm phải các hành vi bất thiện, quan điểm của họ cũng khó mà vứt bỏ.

Mặt khác, các người chủ trương thuyết hư vô chẳng biết rằng cuộc hiện hữu trong hiện tại là do quá khứ mà thành, còn cuộc hiện hữu ở tương lai là do cuộc hiện hữu hiện tại gây nên. Do đó, họ chẳng tin tưởng ở nghiệp báo của các hành vi thiện và bất thiện. Vì thế, họ chẳng chịu nỗ lực vun bồi các hành vi thiện, và họ chẳng hề biết sợ hãi khi nhúng tay vào các hành vi bất thiện. Và vì họ chẳng tin tưởng có cuộc đời sau tiếp theo kiếp sống này, nên họ chẳng chịu chấp nhận ý kiến có tái sinh sau cuộc sống hiện tại.

Tuy nhiên, nếu các người chủ trương thuyết hư vô lại gặp được Đức Phật toàn trí, hay các đệ tử của Ngài, thì các người ấy cũng sẵn sàng dẹp bỏ quan kiến của họ. Nếu họ nỗ lực thực hiện các Ba la mật (*Pàramis*, các điều toàn thiện) thì họ cũng có thể chứng đắc được giai đoạn cao nhất của sự giác ngộ, *đạo và quả A la hán* (*Arahatta magga and phala*), giống như Đức Phật và các bậc A la hán đã làm. Do đó, mặc dầu họ đã phạm vào các lỗi lầm lớn, nhưng quan kiến của họ cũng dễ mà vứt bỏ đi.

Chẳng hiểu rõ được những điều vừa nói, Dighanakha lại cũng tưởng rằng Đức Phật khen ngợi quan điểm hư vô của mình. Để mở rộng nhãn quan của Dighanakha và để đánh chánh chỗ y đã hiểu sai lầm, Đức Phật liền giảng giải cho y biết thêm về ba loại quan kiến: (1) quan kiến bất diệt thích thú về tất cả mọi sự vật; (2) quan kiến hư vô chán ghét tất cả mọi sự vật, và (3) quan kiến nửa thích nửa ghét đối với tất cả mọi sự vật.

Nếu ai mà bám chặt vào một trong ba quan kiến đó, thì y sẽ tranh cãi với những kẻ ủng hộ hai quan kiến còn lại. Do đó, Đức Phật mới khuyến khích Dighanakha hãy vứt bỏ quan kiến hư vô của y đi và dạy cho y làm cách nào mà dẹp sạch hẳn sự trứu mến vào tám thân vật chất của mình:

"Thân thể của ông do bốn *đại* kết thành: các nguyên tố đất, nước, lửa và gió. Thân thể đó do tinh của cha và trứng của mẹ phối hợp mà nên. Được thức ăn nuôi dưỡng, thân đó lớn lên và để cho thân ấy thường được khoẻ mạnh, ông cần phải luôn luôn theo đúng phép dưỡng sanh, nhưng mà thân thể ấy vẫn giữ mãi bản thể vô thường."

Đức Phật cũng dạy Dighanakha cách nhận thức về bản thể thực sự của tám thân -- bản thể vô thường, gây đau khổ, như ung độc, như nhức nhối, như mũi tên, như điều bất thiện, như bệnh tật, như kẻ ngoại bang, như địch thủ phá hoại. Ngài cũng bảo nên quán sát thấy bản thể thân này chẳng có linh hồn, chẳng thể kiểm soát được. Nếu ai biết quán chiếu thân thể này như thế đó, thì sự trói buộc vào tám thân sẽ được đưa mòn dần, càng ngày càng yếu đi.

Sau khi dạy cho Dighanakha cách quán chiếu tám thân vật chất xong, Đức Phật nói tiếp về cách quán chiếu ba loại cảm thọ: lạc thọ, khổ thọ và xả thọ.

Cả ba loại cảm thọ chẳng thể nào cùng hiện hữu cùng một lúc được. Nếu một cảm thọ đang hiện diện thì hai cảm thọ kia phải vắng mặt lúc ấy. Vì một cảm thọ đẩy lùi hai loại cảm thọ kia khi nó khởi lên, nên thiền giả có thể lưu ý thấy rõ sự chuyển biến từ loại cảm thọ này sang loại khác. Và khi nhận thấy rõ sự chuyển biến này thì bản thể vô thường của các cảm thọ được hiểu thấu tường tận.

Tùy thuộc vào các điều kiện yếu tố như duyên mà các cảm thọ sanh khởi lên. Trong khi ghi nhận các hiện tượng vật chất và tâm linh (trong cơ thể) ta có thể hiểu rõ được tương quan duyên khởi và bản thể tịch diệt của chúng sau khi khởi sanh. Đại lão Hoà thượng Mahàsi (*Mahàsi Sayàdaw*) có chỉ dạy cho các thiền giả một phương pháp hữu hiệu để nhận thức được rõ ràng sự chuyển biến của các hiện tượng đó. Lời chỉ dạy, để cho sự ghi

nhận được thành công, đã căn cứ trên sự phình lên và xẹp xuống của bụng.

Tại sao lại cái bụng? Cũng như hơi thở đang ra vào đều đều, biểu hiện cho sự sống, cái bụng cũng phình lên và xẹp xuống nhịp nhàng theo hơi thở. Do đó, rất dễ dàng hơn cho thiền giả giữ vững được tiêu điểm vào sự phình lên xẹp xuống của cái bụng và quay trở lại chỗ đó, sau vài lúc nếu có ngưng lại vì lơ lảng trong việc ghi nhận.

Khi thiền giả đặt tiêu điểm vào các chuyển động của bụng, chỉ ngưng lại để ghi nhận trong tâm các sự lơ lảng tạm thời, thì các cảm thọ đau đớn trên cơ thể có thể khởi lên. Thiền giả vừa hay biết cảm giác đau đớn đó liền phải ghi nhận ngay trong tâm ý rằng "*đau, đau, đau*". Khi một cảm thọ khó chịu khởi lên, cũng ghi nhận rằng "*khó chịu, khó chịu, khó chịu*".

Một lạc thọ phải được ghi nhận rằng "*sướng, sướng*". Và nếu thiền giả cảm thấy vui, thì ghi nhận rằng "*vui, vui*". Nhưng đối với các xả thọ, khi chúng khởi lên, rất khó mà để ý đến, vì chúng chẳng gây sự chú tâm nơi ta. Thiền giả chỉ cần tiếp tục ghi nhận trong tâm ý các hiện tượng vật chất và tâm linh nào hiện đang rõ rệt.

Như vậy, thiền giả sẽ thấy rõ các cảm giác thích thú và khó chịu vừa mới khởi lên và rồi lại biến mất đi. Thiền giả sẽ hiểu thấu bản thể vô thường của chúng, bản thể bất toại nguyện và bản thể vô ngã (chẳng có linh hồn nào cả). Khi ba đặc tướng đó đã rõ ràng, minh bạch nơi tâm tư, thiền giả sẽ cảm thấy chán ngấy chúng, chán ngấy tất cả các hiện tượng và chán ngấy sự khởi sanh rồi biến diệt của chúng.

Đức Phật liền cắt nghĩa cho Dighanakha biết làm cách nào mà cái tri kiến minh sát về *tuệ giác quán chiếu chán ghét* (*nibbidànupassanà nàna*) khởi lên trong tâm thức của thiền giả. Tuệ ấy khởi lên khi, đã thấy rõ ba đặc tướng của thọ uẩn, ta

trở nên chán ngấy về cả ba loại cảm thọ: lạc thọ, khổ thọ và xả thọ. Mục tiêu của việc thực tập về thiền Minh sát là để đạt được *tuệ giác quán chiếu nhằm chán* (*nibbidànupassanà nàna*) một khi, bằng thể nghiệm, hành giả đã vượt tới mức thấy được bản thể sanh khởi và biến diệt của các hiện tượng vật chất và tâm linh.

Trong bản Kinh Trường Trảo (*Dighanakha*) này, các loại hiện tượng vật chất còn chưa được phân tách ra từng chi tiết. Lời giảng dạy chỉ bao gồm việc quán chiếu về sự tập hợp hình thức biểu kiến của các hiện tượng vật chất. Một điểm đáng lưu ý là mặc dầu còn chưa phân tách tỉ mỉ hiện tượng vật lý như trong bộ Luận tạng A tỳ đàm (*Abhidhamma*), thiền giả vẫn có thể đạt đến sự thể nghiệm về *tuệ giác quán chiếu nhằm chán* (*nibbidànupassanà nàna*).

Lại còn một điểm đáng ghi nhận là trong bản Kinh này, khi quán chiếu các hiện tượng tâm linh, chỉ có sự giải thích về ba loại cảm thọ được khai triển mà thôi, chứ các loại hiện tượng tâm linh khác còn chưa được bàn đến. Nhưng vì một khi đã hay biết được sự hiện khởi của ba loại cảm thọ đó rồi, thì cũng đã đủ khiến cho thiền giả đạt được tri kiến minh sát về *tuệ giác quán chiếu nhằm chán* (*nibbidànupassanà nàna*).

Đức Phật cũng giải thích các tri kiến về *đạo*, về *quả*, về *hồi niệm*, được diễn ra trong trí tuệ của hành giả khi vị này chứng đắc được sự giác ngộ. Khi thiền giả đã cảm thấy nhàm chán việc quán chiếu bản thể vô thường của các hiện tượng vật chất và tâm linh, thì sự bám níu được quét sạch và tri kiến về *đạo tuệ* sanh khởi lên.

Do sự sanh khởi của tri kiến về *A la hán đạo* và *A la hán quả* (*Arahatta magga* anh *phala*), hành giả được hoàn toàn giải thoát khỏi mọi khổ ách. Khi đạt đến giai đoạn hoàn toàn giải thoát này, thiền giả nhận ra ngay mình được giải thoát trọn

ven. Được giải thoát xong như thế, vị ấy liền hồi niệm để duyệt xét lại như sau: "Ta chẳng còn phải tái sinh nữa. Ta đã thực hành hoàn toàn Bát Chánh Đạo rồi. Ta đã làm xong điều cần phải làm, và Ta chẳng còn điều gì phải làm thêm nữa để được giải thoát."

Kế đó, Đức Phật giải thích thế nào là giai đoạn tối cao của sự giác ngộ được chứng đắc và tri kiến về hồi niệm đã diễn ra như thế nào nơi một bậc A la hán. Ngài cũng cắt nghĩa cho Dighanakha biết các bậc đã chứng đắc được đạo quả đó chẳng hề tranh cãi với bất cứ một ai: "Này thiện nam tử Dighanakha, bậc A la hán có thể dùng các ý niệm như *Tôi, Anh, đàn bà và đàn ông*, nhưng vị ấy chẳng hề nhận thức họ như là những thực thể về nhân vật, hoặc có linh hồn hiện hữu. Lý do tại sao vị ấy chẳng tranh cãi với bất cứ ai, là vì vị ấy đã nắm vững được Chơn Lý."

Trong bản Kinh Bông Hoa (*Puppha Sutta*), nơi Phẩm Tương ưng Uẩn (Pali: *Khandhavagga*) (Đại Tạng Việt nam, Tương Ưng Bộ Kinh, Q.3, Ph. Hoa, trang 249 và kế tiếp), Đức Phật cũng có nói: "Ta chẳng hề tranh cãi với một ai; nhưng những kẻ như các du sĩ Sisaka, Vekhanassa, Vikhanatha, Assalàyana và một người giàu có tên Upàli lại đến đây để tìm cách tranh cãi với Ta. Đem Chơn Lý ra nói lại với họ chẳng có nghĩa là tranh cãi, bởi vì những gì Ta đã nói với họ đều là Chơn lý cả."

Chẳng phải chỉ có Đức Phật thôi, mà bất cứ ai đang diễn giảng theo đúng Chánh Pháp chơn thật cũng chẳng nên được xem là đang tranh cãi với kẻ khác. Các vị ấy đang giải thích Chơn Lý cho những người đang tìm cách tranh cãi, chống lại Chơn Lý đó. Nói lên Chơn Lý chỉ có nghĩa là đang cố gắng giáo hoá những người còn mê mờ.

Trong khi Đức Phật đang giảng dạy cho Dighanakha nghe về ba loại cảm thọ, thì Đại đức Xá lợi phát vẫn liên tục đứng quạt

hầu sau lưng Đức Phật, tai lắng nghe kỹ hết các lời giảng giải. Sau thời pháp, Đại đức đạt đến giai đoạn hoàn toàn giác ngộ, và từ quả vị Tu đà huàn, ông trở thành một bậc A la hán.

Một thuyết khác về sự giác ngộ của Đại đức Xá lợi phất được tìm thấy trong bản Kinh Bất Đoạn (*Anupada Sutta*) (Đại Tạng Việt Nam, Trung Bộ Kinh, Q.3, trang 153 và kế tiếp) thuật lại rằng vào ngày rằm, Đại đức đã trở thành bậc A la hán do quán chiếu bản thể vô thường của các yếu tố thiền định (*Jhàna factors*). Và cũng trong một bản Kinh khác nữa, Đại đức Xá lợi phất có nói rằng chính ông đã chứng đắc quả vị A la hán nhờ quán chiếu *nội pháp* (internal *Dhamma*). Cả ba thuyết đều phù hợp nhau cả, nếu chúng ta kết luận rằng Đại đức đã đạt đến giai đoạn tối cao của sự giác ngộ nhờ nghe giảng Chánh Pháp trong khi đồng thời nhập vào Thiền định và quán chiếu các cảm thọ tương tùy (kèm theo) của giai đoạn Thiền định đó. Sau bài pháp của Đức Phật, Dighanakha chứng được đạo và quả Tu đà huàn. Đó là nhờ vào tuệ giác thiền Minh sát mà ông đã chứng đắc được khi quán chiếu cảm thọ, *vedanà*.

Sau khi thuyết giảng xong bài pháp, Đức Phật rời núi Linh thú và dùng thân thông trở lại tu viện Veluvana (*Trúc lâm*). Kế đó, với sức thần giao cách cảm, Ngài đã triệu tập một đại hội Tăng già. Đại đức Xá lợi phất, với thân thông vừa đắc được, đã nhận được thông điệp và cũng dùng thân thông đi đến nơi hội họp. Có tất cả 1 250 vị tỳ kheo tham dự Đại hội này.

Cuộc hội họp các tỳ kheo này đáng ghi nhớ vì bốn lý do đặc biệt: (1) thời gian là đêm rằm tháng Hai trăng tròn, có sự trùng hợp thiên văn với các hành tinh Marga (?); (2) chẳng có vị tỳ kheo nào nhận được lời mời họp, nhưng tất cả đều được thông báo bằng thần giao cách cảm; (3) tất cả các tỳ kheo đều có đầy đủ sáu món thân thông; và (4) tất cả các tỳ kheo trước đây

được Đức Phật truyền giới cho bằng cách tuyên phán: "Thiền lai, Tỳ kheo!."

Nếu ta biết quán chiếu đúng đắn các cảm thọ, thì tuệ giác về *đạo* và *quả* có thể chứng đắc được. Thật ra, chẳng có một thực thể bản ngã nào hiện hữu trong các cảm thọ. Cảm thọ thì vô thường, chẳng có bản thể nào tìm thấy trong chúng cả. Đức Phật ví cảm thọ với các gợn sóng lăn tăn khi một hòn đá quăng xuống nước, và cũng ví với các bọt nước khi mưa rơi trên sông hồ. Cũng như các bong bóng trên mặt nước, các cảm thọ trên thân thể cũng khởi lên rồi biến diệt lúc này qua lúc khác. Sự sanh khởi và biến diệt của các cảm thọ được các thiền giả thực tập Thiền Minh sát quán chiếu rõ ràng.

Thường nhơn nghĩ rằng lạc thọ, khổ thọ và xả thọ kéo dài mãi vô tận. Tuy nhiên, nếu ta luôn luôn tỉnh giác về các hiện tượng vật chất và tâm linh khởi lên tại ngưỡng cửa của sáu căn, mỗi khi đang thấy, nghe, ngửi, ăn, sờ và suy nghĩ, thì sự biến diệt của cảm thọ ở mỗi một chỗ cũng được quán sát kỹ. Sự quán sát này trở nên rõ ràng khi ta chứng đắc được *tuệ giác quán chiếu thấy sự sanh và diệt (Udayabbayànupassanà nàna)*.

Tuệ giác vừa nói trên là sự thể nghiệm tri kiến thấy được sự sanh khởi và biến diệt của các hiện tượng vật chất và tâm linh. Tuệ giác kế tiếp là *tuệ giác quán chiếu biến diệt (Bhagànupassanà nàna)* tức là tri kiến thể nghiệm thấy rõ sự diệt tan của các hiện tượng vật chất và tâm linh. Như thế, trí huệ sẽ thấy được rõ ràng rằng các cảm thọ giống nhau với các bong bóng nước. Thiền giả có thể hiểu được qua kinh nghiệm bản thân rằng các cảm thọ đều vô thường và ta chẳng thể nào đặt sự kiểm soát lên trên chúng được.

Một người chẳng thực tập Thiền Minh sát, hoặc một thiền giả chưa chứng đắc đầy đủ định tâm, có thể còn chưa đủ khả năng để nhìn thấy sự biến diệt của cảm thọ cho rõ ràng. Và vì thế mà

người ấy vẫn tiếp tục tưởng rằng các cảm thọ đều thường hằng, đáng thích, hoặc có một tự thể riêng biệt. Trong bản Kinh *Chúng sanh*, (*Satta Sutta*), có hai từ ngữ dùng để chỉ một người thường như: "*chúng sanh*" và "*bám níu vào*" (hoặc "*trúu mền vào*", hay "*vướng mắc*") Như đã được định nghĩa trong bản Kinh, hai từ ngữ đó liên quan đến sự trúu mền vào các cảm thọ, hoặc là bị dính mắc mạnh mẽ vào năm uẩn.

3.- *Tưởng uẩn (Sannàkkhandha): Tập hợp các tri giác . ^*

Kẻ nào còn trúu mền các tri giác hoặc còn vướng mắc vào tưởng uẩn, tức là tập hợp các tri giác, thì được gọi là *chúng sanh* (*satta*). Có tất cả sáu loại tri giác:

- (1) tri giác về sự vật được thấy;
- (2) tri giác về âm thanh,
- (3) tri giác về mùi,
- (4) tri giác về vị,
- (5) tri giác về xúc chạm,
- (6) tri giác về *pháp* (= sự vật).

Tưởng uẩn, sự tập hợp của các tri giác, được thường như phô diễn ra thành "Tôi cảm nhận hoặc Tôi nhận thấy". Khi một vật được thấy đến thì tri giác liên quan đến vật được thấy đó như là: "Đây là một người, đây là một phụ nữ, (hoặc đàn ông), hình dạng như thế này, thời gian vào lúc ấy, địa điểm ở chốn nào đó, v.v." Nếu có một vật gây tiếng động được nghe đến, thì một tiến trình tri giác tương tự cũng khởi lên. Khi kẻ nào nhớ lại các sự vật theo cách đó, thì tưởng uẩn được diễn đạt, một cách sai lầm, như một thực thể cá nhân. Sự diễn đạt sai lầm đó là do sự trúu mền hay sự bám chặt hoặc sự dính mắc vào các tri giác.

Đức Phật đã ví tướng uẩn như một ảo ảnh, một hiện tượng huyền ảo đã hiện ra như có thật. Trong sa mạc, ảo ảnh của vũng nước hoặc một ốc đảo có thể hiện lên. Khi ta lái xe vào một buổi nắng thật nóng nực, đoạn đường ở gần phía trước xem như đang ngập nước. Người ta thường nói vào mùa hè loài nai ở Ấn độ, bị ảo ảnh xúi gạt, đua nhau đến chỗ vũng nước thường uống, để chỉ nhận thấy rằng vũng đã cạn khô. Nhưng một ảo ảnh chỉ là một sự sai lầm về nhãn quan, do các tia sáng từ các lớp không khí có trọng lượng và nhiệt độ khác nhau đã gây nên.

Cùng một thể ấy, những kẻ cảm nhận sai lầm về cái thấy, âm thanh, mùi, vị, xúc chạm và *pháp* (= sự vật) thì cho đấy là đàn ông, đàn bà, thú vật, v.v. Họ bị dính mắc vào các sự giải thích sai lầm, bị bóp méo, của tri giác. Do đó mà một cá nhân được gọi là *chúng sanh* (*satta*), nếu đã bám chặt vào tướng uẩn, hoặc đã bị vướng mắc nặng nề vào tướng uẩn.

Để vứt bỏ cái quan kiến sai lầm đó, thiền giả phải tỉnh thức đối với tất cả các hiện tượng vật chất và tâm linh khởi sanh nơi ngưỡng cửa của sáu căn. Khi một người đã đạt đến một trình độ định lực mạnh mẽ, tương quan nguyên nhân và hậu quả sẽ nổi lên rõ rệt trong tâm trí. Khi nào mối tương quan đó được ghi nhận, thiền giả lâm thời sẽ thể nghiệm thấy được sự biến diệt của các hiện tượng vật chất và tâm linh.

Thế rồi, những gì trước đây được cảm nhận như là thường hằng -- một cá nhân, đàn bà, đàn ông, một thực thể tự ngã -- nay được hiểu thấu rằng đấy chỉ là sự dối gạt. Sự dối gạt đó cũng giống như một ảo ảnh, một ảo tưởng của nhãn quan. Trên thật tế, vị thiền giả bằng sự thể nghiệm của chính bản thân, sẽ thấy rõ được bản thể của sự khởi sanh và sự biến diệt của mọi hiện tượng. Vị ấy sẽ hiểu thấu rõ ràng rằng đặc tướng chung của các hiện tượng đó là vô thường, gây đau khổ và chẳng có linh hồn gì cả.

4.- Hành uẩn (*Sankhàrakkhandha*): Tập hợp các tâm hành. ^

-- Này thiện nam tử Ràdha, Đức Phật nói, lý do khiến một kẻ được gọi là *chúng sanh* (*satta*) là vì sự kiện có các hành vi cố ý (tâm hành) được trứu mến, hoặc bị vướng mắc nặng nề."

Có hai loại tâm hành (*sankhàra*):

- (1) hành vi chịu ảnh hưởng của các điều kiện,
- (2) hành vi tạo điều kiện gây ra ảnh hưởng.

Loại tâm hành thứ nhất, chịu điều kiện hoá, là những hiện tượng vật chất và tâm linh khởi sanh ra do bốn yếu tố:

- (1) hành vi cố ý, tạo nghiệp (*kamma*),
- (2) ý thức,
- (3) thời tiết, và
- (4) thức ăn bồi dưỡng.

Bắt đầu từ lúc được quan niệm, các hiện tượng tâm linh bị điều kiện hoá là tâm thức và các tâm sở tương tùy. Các hiện tượng tâm linh phát triển tiếp theo sau đó gồm có: (1) tánh nhạy cảm của mắt, (2) tánh nhạy cảm của tai, (3) tánh nhạy cảm của mũi, (4) tánh nhạy cảm của lưỡi, (5) tánh nhạy cảm của thân và (6) tâm căn. Tất cả các món trên đều là các tâm hành (*sankhàra*) chịu ảnh hưởng của *nghiệp lực* trong quá khứ.

Các tâm hành bị điều kiện hoá này, chịu ảnh hưởng của ý thức, gồm có tất cả các hành vi vật chất của thân và của miệng. Cúi xuống, duỗi ra, di chuyển, đi, đứng, ngồi, nói, mỉm cười -- tất cả đều là những tâm hành do ý thức tạo nên. Các tâm sở tương tùy hỗ tương nhau mà sanh khởi, cái nọ ảnh hưởng đến cái kia. Có thể gọi chúng là những tâm hành tạo điều kiện gây ảnh hưởng, hoặc là những tâm hành bị điều kiện hoá.

Nhiệt độ nóng hay lạnh là những hành uẩn bị điều kiện hoá do ảnh hưởng của thời tiết. Sự thay đổi sức nóng trong cơ thể sau khi tiêu hoá thức ăn là do hành uẩn bị điều kiện hoá bởi ảnh hưởng của thức ăn bồi dưỡng. Các tâm trạng liên tiếp nhau và các tâm sở cũng là những tâm hành bị điều kiện hoá, vì chúng chịu ảnh hưởng của những hiện tượng tâm linh đã xảy ra trước chúng.

Do đó, tất cả hiện tượng vật chất và tâm linh, bị điều kiện hoá do bốn yếu tố: nghiệp lực, ý thức, thời tiết và thức ăn bồi dưỡng, đều được gọi là những hành uẩn bị điều kiện hoá. Và các hành uẩn này, vì bị các nguyên nhân liên hệ ảnh hưởng đến, nên cũng đều là vô thường và gây đau khổ.

Theo Đức Phật, khi được nhìn qua tuệ giác minh sát, thì năm uẩn được thấy ra như là vô thường, gây đau khổ và khiếm khuyết một tự thể. Để có thể thấy rõ và hiểu thấu ba đặc tướng của các hành uẩn vật chất và tâm linh đó, thiền giả phải luôn luôn tỉnh thức lưu tâm đến chúng, mỗi khi chúng sanh khởi lên.

Khi cường độ của định lực trở nên đủ mạnh, thì trong tâm trí có khởi lên sự hay biết rất bén nhạy về việc sanh khởi và biến diệt của ba đặc tướng, dầu chúng thoáng qua trong giây lát. Như thế, bản thể vô thường của chúng sẽ trở nên rõ rệt trong tâm trí của thiền giả. Dưới áp lực nặng nề do nơi sự sanh khởi và biến diệt chẳng ngừng của các tâm hành, hành giả cảm thấy lo sợ về chúng. Rồi bản thể gây đau khổ cũng trở nên rõ ràng thêm trong tâm trí vị ấy. Đường lối quán chiếu này đã được sự thực tập, do Đức Phật chỉ dạy, công nhận.

Chúng ta sắp cứu xét loại hành uẩn thứ nhì, tức là loại gây ra các điều kiện tạo nên ảnh hưởng. Theo văn kinh trong tạng Pali, Tương ưng Bộ Kinh, Phẩm Uẩn (*Samyutta, Khandha Vagga*) loại hành uẩn này được định nghĩa như là hiện tượng gây nên các hành vi vật chất và tâm linh.

Trong ngũ uẩn, mỗi uẩn có chức năng riêng của nó và chỉ thực hiện được chức năng ấy mà thôi. Tuy nhiên, sắc uẩn rất đặc thù, độc nhất. Mặc dầu chẳng thể tự mình làm được gì, nhưng sắc uẩn lại được biến đổi bởi các yếu tố đối nghịch về môi trường. Do nơi thực chất của nó, sự biểu hiện của sắc uẩn chỉ nổi bật lên khi nó được chuyển biến bởi các hành uẩn.

Thọ uẩn chỉ có được thể nghiệm qua các đối tượng thích thú, chán ghét hay trung hoà. Cũng như một người thơ ký, tướng uẩn chỉ biết ghi nhận mà thôi. Còn thức uẩn thì chỉ hay biết suông thôi về các đối tượng, chỉ thấy, chỉ nghe, v.v. Nhưng với hành uẩn, thì đi, đứng, ngồi, nằm, cúi xuống, duỗi ra, di chuyển, mỉm cười, nói, suy nghĩ, thấy, nghe, và tất cả các hoạt động về vật chất hay tâm linh đều do hành uẩn gây nên cả. Ước muốn đi, đứng, ngồi và nằm ngủ, tất cả đều do hành uẩn cả.

Được hành uẩn thúc đẩy, tất cả các động tác về vật lý, về lời nói, hay về tâm linh, khởi sanh lên. Do đó mà sự biểu hiện của hành uẩn dưới hình thức vật chất, lời nói, hay tâm linh mới bị nhận ra một cách lầm lẫn là do một thực thể tự ngã nào đó, do cái ‘Tôi’ nào đó, đã thực hiện, để rồi từ đó mà nảy sanh ra sự luyến mộ hoặc sự vương mắc vào.

Thực ra, hành uẩn chẳng hề có một cốt tủy nội tại nào cả, chẳng hề có một linh hồn nào cả. Sự biểu hiện của hành uẩn chỉ là các hiện tượng thiên nhiên xảy ra do theo một tiến trình thuộc tương quan nhân quả mà thôi. Hành uẩn chẳng có linh hồn và vì thế mà các chúng sanh mới bị đè nén. Nơi hành uẩn, chẳng có một cốt lõi, chẳng có một bản thể nào cả, chỉ có sự gây nên đau khổ mà thôi.

Kẻ nào giao du với bạn dữ, hay theo học với một vị thầy xấu, hoặc suy tư chẳng đứng đắn về các kinh nghiệm bản thân mình, thì có thể phạm vào các hành vi bất thiện về thân thể, về lời nói và về tâm ý. Các thí dụ về hành vi bất thiện và đáng trách, trong

cuộc đời hiện tại, gồm có việc vi phạm luật pháp và trật tự, uống rượu, dùng các chất ma túy và cờ bạc.

Bị ảnh hưởng bởi sự tham lam và giận hờn, các hành động và lời nói chẳng thích đáng đưa đến sự mất mát tài sản, bị trừng phạt, mất bạn bè, và phải chịu các tai nạn trong cuộc đời hiện tại này. Và vượt xa hơn cõi đời hiện tại, thì phải chịu tái sinh vào các ác đạo. Để tránh khỏi các điều bất hạnh đó, chúng ta cần phải nên hiểu rõ rằng chúng ta đang bị đè nặng dưới các hành vi cố ý của hành uẩn.

Nhìn kỹ với tuệ giác minh sát, ta có thể quan sát thấy chẳng có một thực thể tự ngã nào, một cốt lõi nội tại nào, một bản thể nào đang hiện hữu trong hành uẩn cả. Vì thế cho nên Đức Phật đã ví hành uẩn như các bẹ chuối. Các bẹ ấy trông giống như một thân cây và dường như có một lõi cứng chắc ở trong ruột. Tuy nhiên, nếu dùng dao mà cắt và lột từng bẹ ra, thì ra nó là rỗng ruột, chẳng có lõi, chẳng cốt tủy nào cả. Chỉ có bẹ, từng bẹ, từng bẹ, lớp này đến lớp khác. Cũng như thân cây chuối, hành uẩn chẳng hề có một cốt tủy nội tại nào có giá trị cả.

Hành uẩn gồm có năm mươi hai tâm sở tương tùy, do tâm sở *tác ý* (*cetana*) cầm đầu. Hai mươi tâm sở quan trọng nhất trong số đó là:

(1) tâm sở *xúc* (*phasa*) khởi lên khi các phần nhạy cảm của sáu căn tiếp xúc với các đối tượng như các vật được thấy, các tiếng được nghe, v.v.,

(2) tâm sở *chú tâm* (*manasikarà*) khởi lên khi có sự chú ý đến các sự vật,

(3) tâm sở *định* (*ekaggatà*) khi có sự tập trung tâm ý vào một điểm duy nhất trên đối tượng,

(4) tâm sở *tầm* (*vitaka*) là sự tiếp xúc sơ khởi của tâm lên đối tượng,

- (5) tâm sở *tứ* (*vicàra*) là sự tiếp xúc kéo dài liên tục dán chặt tâm lên trên đối tượng để khán nghiệm,
(6) tâm sở *nỗ lực* (*viriya*), gắng sức
(7) tâm sở *tham* (*lobha*)
(8) tâm sở *sân hận* (*dosa*), giận hờn, (9) tâm sở *vô minh* (*moha*), mê muội,
(10) tâm sở *kiêu mạn* (*màna*), phách lối,
(11) tâm sở *tà kiến* (*ditthi*), ý kiến sai lầm, (12) tâm sở *nghi ngờ* (*vicikicchà*) đối với Đức Phật, Chánh Pháp và Tăng già,
(13) tâm sở *vô tham* (*alobha*), chẳng tham lam,
(14) tâm sở *vô sân* (*adosa*), chẳng giận hờn,
(15) tâm sở *vô si* (*amoha*), chẳng mê muội,
(16) tâm sở *tín* (*saddhà*), tin tưởng,
(17) tâm sở *tỉnh giác* (*sati*),
(18) tâm sở *từ* (*metta*),
(19) tâm sở *bi* (*karunà*),
(20) tâm sở *hỉ* (*mudità*).

Thân hành, khẩu hành và ý hành do tâm sở *tác ý* (*cetanà*) thúc đẩy và tạo nhiều hành nghiệp (*sankhàra dhamma*). Tuy nhiên, chỉ có các tâm hành chịu điều kiện hoá, các hành vi, lời nói và động tác tâm ý, mới được thấy rõ ràng hiển nhiên.

Tà kiến cho rằng "mọi hành động đều do 'Tôi' làm cả" sở dĩ đã khởi lên được là do các hành nghiệp. Vì thế cho nên Đức Phật có nói: "Khi một kẻ nào hoặc trứu mến, hoặc bị vương mắc nặng nề vào hành uẩn, thì kẻ ấy được gọi là một *chúng sanh* (*satta*).

5.- Thức uẩn (*Vinnanakkhandha*): tập hợp các sự hiểu biết. ^

Đức Phật có nói: "Này thiện nam tử Ràdha, sự luyện mộ vào ý thức hoặc vào thức uẩn xảy ra nơi các sanh vật. Khi sự luyện

mộ vào ý thức xảy ra, thì sanh vật đó được gọi là một *chúng sanh* (*satta*)."

Thức uẩn gồm có:

- (1) nhãn thức,
- (2) nhĩ thức,
- (3) tị thức,
- (4) thiệt thức,
- (5) thân thức, và
- (6) ý thức.

Sáu loại thức đó đã được nhận thức một cách sai lầm như có một tự ngã, hoặc linh hồn, bởi vì chúng có các đặc tánh khác với các vật vô tri như phiến đá, hòn đất, miếng gỗ và đồ sành. Cho nên khi ý thức nhận thức bất cứ sự vật nào tiếp xúc với ngưỡng cửa của năm giác quan, thì sự ý thức đó được giải đoán ra như thể một tự ngã, hoặc một linh hồn. Thật sự ra chẳng hề có một linh hồn, hoặc một thực thể tự ngã nào nơi thức uẩn cả.

Trong số năm mươi hai loại hiện tượng tâm linh, phần đông dân chúng trên thế gian này chỉ nhận thức ra được có ý thức thôi, và hiểu cho đó là "tâm trí" hoặc là "linh hồn". Họ còn chưa đủ khả năng để phân biệt các tâm sở tương tùy khác, như tâm sở xúc, tâm sở tác ý, tri giác, cảm thọ, v.v.

Chẳng phải chỉ đối với nhơn loại, mà các bậc Trời cũng nghĩ rằng ý thức chính là tự ngã, hoặc linh hồn. Nhưng dầu cho dân chúng có thấy hay nghĩ gì đi nữa, thì cái tự ngã, cái linh hồn cũng chẳng hề hiện hữu bao giờ cả. Khi còn khiếm khuyết về trí huệ thâm sâu, một người có thể bám chặt vào ý thức và tin tưởng rằng đó là một linh hồn vĩnh cửu.

Đức Phật ví ý thức như một huyền thuật, một ảo tượng sông, một mảnh khoé của nhà ảo thuật. Thường nhơn lầm xem nhãn thức như là một người đàn bà, một người đàn ông, một con chó, một con mèo, một con gà mái, một con chim, v.v. Họ cũng

nhận định sai lầm về ý thức như là "Tôi" thấy, "tôi" nghe, "tôi" ngửi, "tôi" nếm, "tôi sờ" và "tôi" nghĩ. Sự hay biết được quan niệm sai lạc như thế thật hoàn toàn trái ngược với Chơn lý tuyệt đối. Do các quan niệm lầm lạc đó mà ta bám níu vào thức uẩn như một thực thể thường hằng. Bởi thế cho nên Đức Phật mới nói: "Danh tứ *chúng sanh* được đưa ra để trở vào những ai đã bị vương mắc nặng nề vào thức uẩn."

Có năm loại ý thức khởi lên tại ngưỡng cửa của năm giác quan:

- (1) nhãn thức vào lúc mắt thấy,
- (2) nhĩ thức vào lúc tai nghe,
- (3) tị thức vào lúc mũi ngửi,
- (4) thiệt thức vào lúc ăn, và
- (5) thân thức vào lúc sờ mó.

Vào lúc mà ta thể nghiệm đối tượng của giác quan, thì hình ảnh và âm thanh còn chưa được ý niệm hoá như là một thực thể về con người. Ý thức, tự nó, chỉ có được một cơ năng: sự hay biết suông về đối tượng. Ý thức đó chỉ giản dị nhìn thấy hình sắc của đối tượng, hoặc nghe được âm thanh của tiếng động mà thôi.

Tuy nhiên, nếu ta khảo sát tiến trình tư duy, ta cũng sẽ thấy được ý thức nơi cửa ý. Hồi tưởng lại và suy tư về các đối tượng đang hiện trước ngưỡng cửa của năm giác quan, ý thức cửa ý liền ý niệm hoá các đối tượng đó.

Nêu lên thí dụ về tiến trình tư duy, một vị Sa di trẻ tuổi đắc được đạo quả A la hán, đã chỉ dạy cho một vị Tỳ kheo tên là Pautila cách thức làm thế nào để quán sát ý thức. Và để cho các bạn được lợi lạc có thêm vài kiến thức về tiến trình tư duy khởi diễn ra như thế nào, chúng tôi sẽ vắn tắt cứ xét các giai đoạn của ý thức khởi lên tại ngưỡng cửa của mắt.

Khi một vật có thể cảm giác đến được nhưng chưa có sự tiếp xúc giữa vật đó với các phần nhạy cảm của giác quan, thì *hữu phần tâm* (*bhavanga consciousness*), tức là dòng liên tục của cuộc sống vẫn cứ bình thản trôi theo chiều của nó, chẳng bị làm rợn. Nhưng khi một vật hữu hình đến gần và xúc chạm vào phần nhạy cảm của mắt, thì dòng (liên tục) của hữu phần tâm (bên trong) bị tạm ngưng trôi. Giây phút chót ấy của hữu phần tâm được nhãn thức ở ngưỡng cửa mắt thay thế và báo cho ý thức biết để chú ý đến vật đang hiện ở trước mắt.

Khi việc thông báo ở cửa mắt chấm dứt thì nhãn thức ở mắt hiện lên, và ngay trong lúc ấy, nhãn thức ở mắt ấy chỉ hay biết suông về sự hiện diện của vật hữu hình ấy mà thôi. Khi nhãn thức ở mắt biến đi, thì ý thức tiếp nhận khởi lên và đón nhận đối tượng của vật hữu hình đó. Khi ý thức tiếp nhận biến đi, thì ý thức khảo sát khởi lên để xét xem đối tượng vừa tiếp nhận đó có đáng thích thú hay đáng chán ghét. Khi ý thức khảo sát biến đi, thì ý thức xác định khởi lên, quyết định xem đối tượng vừa khảo sát đó có phải là đáng thích hay đáng chán.

Tiếp theo sau ý thức quyết định, có bảy thời động tác của tâm (*javana*) kế tiếp nhau khởi lên để thể nghiệm đầy đủ về đối tượng. Khi thời động tác tâm *javana* cuối cùng chấm dứt, thì có hai thời ý thức ghi nhận khởi lên để duyệt lại tiến trình tư duy vừa qua. Sau khi thời ý thức ghi nhận thứ nhì biến đi, thì dòng hiện hữu *hữu phần tâm* (*bhavanga*) trở lại trôi chảy đều đều như trước. Đây là các giai đoạn thông thường của một tiến trình tư duy.

Tuy nhiên, khi một vật hữu hình chẳng được xúc chạm thật mạnh mẽ vào phần nhạy cảm của các giác quan, thì các thời động tác của tâm (*javana*) sẽ có ít giai đoạn hơn trong tiến trình tư duy. Đôi khi tiến trình tư duy chấm dứt ngay ở thời động tác ý thức thứ bảy, mà chẳng được hai thời động tác ý

thức ghi nhận tiếp theo. Vào lúc cuộc sống này sắp chấm dứt, chỉ có năm thời *javana* khởi lên, thay vì đủ bảy thời như thường lệ. Và khi người bệnh đã quá yếu ớt thì tiến trình tư duy ấy lại ngừng ở ý thức quyết định.

Khi định lực minh sát (*vipassana*) trở nên thật mạnh mẽ, thì các giai đoạn của tiến trình tư duy lại cũng ngưng ở ý thức quyết định. Nhưng trong trường hợp này, hai hoặc ba thời ý thức quyết định sẽ khởi lên và các giai đoạn liên tục của tiến trình tư duy ngưng lại. Điều này khiến cho dòng hiện hữu *bhavanga* tiếp tục trôi chảy lại đều đều chẳng bị gián đoạn.

Trong sự mô tả vừa qua về tiến trình tư duy trong việc nhìn thấy một vật hữu hình, ý thức chỉ hay biết đến đối tượng ở cấp bậc thực tại tuyệt đối. Nhưng đó chỉ mới là bước đầu. Tiến trình đó còn chưa ý niệm hoá đối tượng nhận thấy nơi mắt theo đường lối quy ước thông thường, ví dụ như thấy ra là một người đàn bà hoặc là một người đàn ông chẳng hạn.

Tiến lên từ cấp bậc thực tại tuyệt đối sang cấp bậc ý niệm hoá, đòi hỏi có bốn giai đoạn tiến trình tư duy. Tiến trình tư duy khi thấy, như đã được mô tả trước đây, khởi lên trước nhất, rồi được vài ba thời động tác tâm ý thức *bhavanga* tiếp theo. Kế đó ba tiến trình tư duy ở cửa ý xảy ra, bị ngắt quãng bởi một số thời động tác tâm ý thức *bhavanga*.

Nơi tiến trình tư duy cửa ý lần thứ nhất gồm có mười thời như sau: một thời ý thức nơi cửa ý báo nhận được đối tượng, bảy thời động tác tâm ý thức *bhavanga*, và hai thời ý thức ghi nhận. Rồi thì dòng hiện hữu liên tục *hữu phần tâm (bhavanga)* tiếp tục trôi trở lại. Hình sắc đối tượng được tiến trình tư duy nơi cửa mắt cảm nhận và chuyển đến nguyên vẹn chẳng thay đổi gì đến tiến trình tư duy ở cửa ý; do đó đối tượng còn chưa bị ý niệm hoá.

Trong giai đoạn thứ nhì của tiến trình tư duy ở cửa ý, thì ý thức nắm bắt lấy ý niệm về hình dạng, thí dụ như bóng dáng phụ nữ hoặc hình ảnh đàn ông, của đối tượng. Và nơi cửa ý thứ ba của tiến trình tư duy, ý thức nắm bắt lấy ý niệm về danh xưng. Nhưng rốt ráo thì ý niệm này cũng chẳng đúng đắn. Sự ý niệm hoá đã cho thấy rằng rất dễ bị ý thức dối gạt.

Nơi cửa mắt và nơi cửa ý lần thứ nhứt, tiến trình tư duy chỉ có nắm bắt đối tượng rốt ráo. Nhưng ở hai cửa ý tiếp theo, tiến trình tư duy lại cảm nhận đến các ý niệm (khiến cho đối tượng vô hình trung đã bị biến dạng). Những gì xảy ra ở cửa mắt khi nhãn thức phát động lại cũng xảy ra đúng y như thế tại các căn khác khi nghe, ngửi, nếm và sờ mó. Trong bốn tiến trình tư duy, hai tiến trình đầu nắm bắt được đối tượng rốt ráo, còn hai tiến trình sau đã ý niệm hoá đối tượng, theo quy ước, về hình dạng và danh xưng.

Nếu chỉ hay biết về vật hữu hình, về âm thanh, về mùi, về vị, về cảm giác trên thân, hoặc ngưng ngay tại cửa ý lần thứ nhứt của tiến trình tư duy, thì đối tượng của vật hữu hình chỉ được cảm nhận đúng như thật và chẳng bị giải đoán (méo mó) theo quy ước. Vậy để có thể giữ vững ở mức thực tại tuyệt đối, thiền giả chẳng được xét đến tên hoặc hình sắc của vật hữu hình có thể nổi bật lên trong thời gian thiền quán.

Những đối tượng đó chỉ nên ghi nhận đúng như các giác quan đã thể nghiệm được như thế nào thôi, nghĩa là chỉ thấy, chỉ nghe, chỉ ngửi, chỉ nếm, chỉ sờ hoặc chỉ nghĩ đến mà thôi.

Như thế, nếu ta ghi nhận "*thấy, thấy*" vào đúng lúc mắt thấy, thì tiến trình tư duy của thức uẩn được cái ý thức ghi nhận đó làm ngưng lại, cả hai đều dừng tại mức thức tại tuyệt đối. Bởi thế cho nên, trong bao lâu mà ta giữ vững được đối tượng cảm nhận và ý thức ghi nhận, thì việc ý niệm hoá của tiến trình tư duy của thức uẩn chẳng còn có cơ hội nào để xen vào.

Đường lối quán chiếu này phù hợp với giáo pháp *ditthi ditamata*, từ ngữ Pali có nghĩa là "*chỉ hay biết về...*" mà thôi. Hơn nữa, thiền giả còn có được khả năng phân biệt giữa hiện tượng vật lý và hiện tượng tâm linh. Thiền giả sẽ hiểu thấu rõ ràng rằng vật hữu hình đang được cảm nhận và phản nhay cảm nơi đôi mắt chẳng hề có khả năng tri thức, một cơ năng mà chỉ thức uẩn mới có mà thôi.

6.- *Phá tan năm uẩn* ^

Khi sự khởi sanh và biến diệt tạm thời của mọi hiện tượng trở nên hiển nhiên, bản thể của chúng về vô thường, gây đau khổ và vô ngã sẽ được thể nghiệm. Cũng như vị thiền giả phân biệt giữa hiện tượng vật chất và hiện tượng tâm linh vào lúc đang thấy, thì vị ấy sẽ nhận thức ra được các hiện tượng vật chất và tâm linh vào lúc đang nghe, ngửi, nếm, sờ và nghĩ. Vị ấy cũng sẽ thấy rõ ba đặc tướng: vô thường, khổ, vô ngã, và tương quan nguyên nhân với hậu quả giữa chúng.

Đôi mắt của người chưa thực tập thiền Minh sát (*vipassanà*) thường bị dối gạt khi nhận thức sai lầm rằng đang nhìn thấy một người đàn ông, một phụ nữ, hoặc một tự ngã, v.v. Tuy nhiên, với tuệ giác minh sát, ta chẳng tìm thấy ra được một tự ngã, bởi vì cái tự ngã ấy chẳng hề hiện hữu. Ta chỉ thấy ra sự hiện khởi và biến diệt tạm thời của mọi hiện tượng vật chất và tâm linh. Các hiện tượng này chẳng kéo dài lâu vì bị sức định lực của tâm trí đang ghi nhận quét sạch đi. Các hiện tượng ấy chỉ hiện khởi tạm thời rồi biến diệt mất.

Bởi vì tất cả hiện tượng, dầu là tâm linh hoặc là vật chất, hiện khởi lên riêng biệt và cũng biến mất đi một cách đơn độc, cho nên các thiền giả sẽ thấy rõ ràng chúng đã chẳng đáng cho ta tin cậy, lại còn gây ra bất toại nguyện và thêm đau khổ. Hơn

nữa, nơi các hiện tượng, thiền giả sẽ thấy rõ bản thể vô ngã, chẳng linh hồn của chúng; ngay lúc sanh ra, chúng chẳng thể tự kiểm soát được mà lại phải còn tùy thuộc vào các nguyên nhân liên quan đến chúng.

Thế cho nên, tất cả năm uẩn: sắc uẩn, thọ uẩn, tưởng uẩn, hành uẩn và thức uẩn, cũng chỉ có ba đặc tướng: vô thường, gây đau khổ và chẳng có linh hồn. Muốn thấy rõ ba đặc tướng đó, ta phải thiền quán, và nhờ thiền quán mà ta phá tan được cả năm uẩn đó.

Đức Phật đã chỉ dạy cách làm thế nào để phá tan sự bám níu vào năm uẩn. Ngài nói với Āyasmà Ràdha: "Này thiện nam tử Ràdha, trẻ con chơi với đất cát, xây cất nhà chòi bên lề đường và trong công viên. Bắt chước người lớn, chúng nặn nồi đất để nấu thức ăn. Cho đến khi nào chúng còn bám níu vào trò chơi đó, nhìn các đồ chơi đó như là "nhà của tôi, tài sản của tôi, và vật dụng của tôi", thì chúng còn đang vui thích. Và nếu có ai đến phá bỏ các đồ chơi đó, thì chúng sẽ khóc lên và chạy đi hét với mẹ cha.

"Cho đến khi nào bọn trẻ con còn chưa chán các món đồ chơi đó, thì chúng còn thích thú vui chơi với các vật ấy. Nhưng sự luyện mộ đó, sự ham muốn đó, sự khao khát lớn đó, sự thèm thuồng nung nấu đó, rồi sẽ biến mất, một khi bọn trẻ bắt đầu chán việc chơi đùa. Vào lúc đó, chúng sẽ đập phá và vứt bỏ các đồ chơi đi cả.

Cũng như bọn trẻ nhỏ đó, con người bám níu chặt vào năm uẩn. Đối với năm uẩn, con người đã lầm lẫn suy diễn ra như là "Đây là Tôi, đây là của cải của tôi, đây là các vật dụng của tôi, đây là con trai của tôi, đây là con gái của tôi, và đây là tài sản của tôi", nên họ đã bám níu chặt chẽ vào năm uẩn. Và vì thế mà họ phải trầm luân nơi biển khổ của Luân hồi (*samsàra*), và chẳng bao giờ thoát khỏi vòng tròn lần lần quần tái sanh."

Đức Phật tiếp tục chỉ dạy Ràdha với các lời lẽ như sau: " Này thiện nam tử Ràdha, ông nên phá hủy sắc uẩn và thực tập việc gạt bỏ sự khát ái. Cũng như các trẻ con kia phá huỷ các nhà chơi bằng cát khi chúng đã chán chơi đùa với các đồ chơi đó, ông cũng vậy, phải đập bể nát sắc uẩn và vứt bỏ nó đi.

Hãy thực tập mãi cho đến khi nào sự khát ái được diệt tận. Cũng như cách phá hủy sắc uẩn, ông nên thực tập để phá hủy bốn uẩn còn lại: thọ uẩn, tưởng uẩn, hành uẩn và thức uẩn. Và tiếp tục thực tập mãi cho đến khi nào cả năm uẩn đều đoạn diệt."

Đức Phật giải thích cho Ràdha hiểu rằng sự đoạn diệt khát ái có nghĩa là đạt được sự an lạc của Niết bàn (*Nibbàna*). Niết bàn là gì? Muốn hiểu được bản thể của Niết bàn, tất trước phải hiểu ý nghĩa của nó. Niết bàn do chữ Pali *Nibbànum*, có nghĩa gốc là diệt tận, hoặc có bản thể là an lạc. Diệt tận những gì? Đó là cần diệt tận cả "ba vòng tròn" hiện cứ liên tục tiếp diễn chẳng ngừng: (1) vòng tròn lậu hoặc (*kilesa vatta*), (2) vòng tròn hành nghiệp (*kamma vatta*) và (3) vòng tròn các hậu quả (*vipàka vatta*).

Vòng tròn lậu hoặc gồm có vô minh, khát ái và chấp thủ. Vòng tròn hành nghiệp gồm có các hành động thiện và bất thiện. Vòng tròn các hậu quả gồm có ý thức tái sanh, các hiện tượng vật chất và tâm linh, sáu cửa nơi sáu căn, sáu loại xúc và các loại cảm thọ. Bất cứ những gì chúng ta đang thấy, nghe, ngửi, nếm, sờ và nghĩ đều là thành phần của vòng tròn các hậu quả.

Còn chưa biết được bản thể thực sự của ý thức vào lúc thấy, nghe là do nơi vô minh. Sự suy đoán rằng "Tôi biết, tôi thấy, và tôi nghe" cũng do vô minh. Nắm giữ quan kiến cho rằng những gì đã được thấy đến, hoặc được nghe đến, đều thường hằng hoặc đáng thích thú lại cũng do vô minh. Trúu mến vào những gì được thấy đến, hoặc được nghe đến, cũng lại là do vô minh. Sự trúu mến đó được gọi là khát ái (*tanha*). Chấp thủ, tức là bám

nú (upàdàna) xảy ra khi kẻ nào bám thật chặt chẽ vào những gì được thấy đến hoặc được nghe đến. Đây là thể thức mà vòng tròn lậu hoặc cứ tiếp tục quay tròn mãi.

Khi kẻ nào khao khát bám nú vào các uẩn và suy đoán chúng như là đáng thích thú, thì kẻ ấy đang cố gắng thoả mãn các ước vọng của y. Và do đó mà vòng tròn hành nghiệp được tạo ra. Ảnh hưởng bởi điều kiện cố ý, ý thức tái sinh khởi lên tức thì sau thời của ý thức mạng chung. Ý thức tái sinh làm nguyên nhân cho sự sinh khởi các hiện tượng vật chất và tâm linh, sáu căn, xúc và thọ. Sự khởi sinh của chúng tạo nên vòng tròn các hậu quả, và những gì chúng ta thấy và nghe đều là thành phần của vòng tròn các hậu quả này.

Tùy thuộc vào vòng tròn các hậu quả, vô minh, khát ái và chấp thủ khởi lên. Các cấu nhiễm này cũng là thành phần của vòng tròn lậu hoặc. Chịu ảnh hưởng của vòng tròn lậu hoặc, vòng tròn các hậu quả khởi lên. Như thế, cả ba vòng tròn tác động lẫn nhau liên tục, nú kéo nhau cái nọ sau cái kia.

Nếu giữ vững mãi sự tỉnh thức cho liên tục, thì ý thức về *đạo* (= con đường tu hành) lâm thời sẽ khởi lên do cường lực của tuệ giác minh sát. Một khi đã thấy rõ được Niết bàn xuyên qua tuệ giác về *đạo* và *quả*, thì các lậu hoặc nơi vòng tròn lậu hoặc chẳng còn hiện khởi lên được nữa.

Do vì các lậu hoặc đã được tiêu trừ, các hành động cố ý cũng chẳng còn sinh khởi. Khi chẳng còn các hành động cố ý, thì các hiện tượng hậu quả về vật chất và tâm linh cũng chẳng nổi lên lại nữa. Như thế, khi một vị A la hán, đã hoàn toàn giác ngộ, qua đời thì chẳng hề tái sinh nữa. Các hiện tượng hậu quả về vật chất và tâm linh chẳng xảy ra nữa sau thời ý thức về mạng chung của vị A la hán.

Hiện tượng siêu nhiên đó đã dập tắt tất cả khổ đau, được gọi là Niết bàn. Khi một người thể nghiệm được Niết bàn với đạo và

quả A la hán, thì tất cả khổ đau của người ấy đều được đoạn diệt. Tinh hoa của sự đoạn diệt đó được mệnh danh là Niết bàn. Nhưng đây còn chưa phải lối giải thích duy nhất về Niết bàn. Nó còn trở vào sự tận cùng của ba vòng tròn lậu hoặc, hành nghiệp và các hậu quả. Trước dòng lực của tuê giác về A la hán đạo, cả ba vòng tròn đó chẳng thể tái sinh khởi nữa. Như thế, Niết bàn còn có thể được giải thích như là cái cốt lõi đã chấm dứt ba vòng tròn luân quần.

Bởi thế cho nên Đức Phật đã sách tấn chúng ta nên nỗ lực thực tập mãi cho đến khi nào ba vòng tròn đó hoàn toàn bị phá hủy; nói cách khác, cho đến khi nào sự tham ái được tận diệt. Bước đầu tiên là sự thành toàn giới đức thật thanh tịnh bằng cách tuân thủ ngũ giới. Sau khi giới hạnh được viên mãn, định lực và trí huệ cần phải được đạt đến, nhờ ở sự thực tập thiền minh sát.

Nếu thiền giả khởi đầu chứng đắc bậc Sơ thiền thì được trợ giúp rất nhiều, vì Sơ thiền là căn bản của việc thực tập thiền minh sát. Nếu chưa đạt đến mức đó, thiền giả cũng có thể ghi nhận được các hiện tượng vật chất và tâm linh nổi bật nhất tại ngưỡng cửa của sáu căn vào đúng thời chúng vừa khởi sanh ra. Kể ra cũng khó cho người mới bắt đầu thực tập minh sát phải ghi nhận được hết tất cả, nhưng cũng tạm đủ, nếu thiền giả chỉ cần ghi nhận những hiện tượng nào nổi bật nhất.

Khi đi, các động tác di chuyển cần được ghi nhận. Khi ngồi, tư thế ngồi và các hiện tượng hiển nhiên khác cũng cần được ghi nhận. Bởi thế cho nên, Đại lão Hoà thượng Mahàsi có khuyến cáo ta nên quán sát sự phình lên và xẹp xuống của cái bụng, vì rất dễ cho ta cảm thấy sự căng thẳng và sự động chuyển; và lại nơi đó là tiêu điểm trởi nhất, dễ lưu ý đến hơn hơi thở.

Nếu tâm ghi nhận bị các tư tưởng hoặc mơ mộng, làm đình trệ, thì cứ ghi nhận chúng là "suy nghĩ, suy nghĩ", "mơ mộng, mơ mộng". Khi các cảm giác trở nên rõ rệt như thân khó chịu, nóng nực và đau nhức, cũng ghi nhận chúng như thế. Nếu thấy hay nghe điều gì, ghi nhận "thấy, thấy", "nghe, nghe". Khi mức độ định tâm còn chưa được mạnh mẽ vào buổi đầu, thì tâm tư thường đi lang thang đây đó. Nếu điều đó xảy ra, hãy cố gắng hay biết đến việc tâm đang đi lang thang. Rồi lâm thời khi đến trình độ định tâm cao hơn, tâm sẽ bớt ngao du.

Trong cuộc thực tập việc tỉnh thức liên tục, tâm ghi nhận sẽ trùng hợp với đối tượng của sự quán chiếu tiến trình phình lên xẹp xuống. Đôi khi, tâm vẫn còn đi lang thang, nhưng chẳng quá nhiều lần như trước và cũng chẳng quá lâu. Ngay vào lúc sự lang thang được ghi nhận thì tâm liền dừng trụ lại. Vào lúc đó, thiền giả liền quay trở lại với việc ghi nhận phình lên xẹp xuống của cái bụng. Như thế, các hiện tượng hiển nhiên được ghi nhận ngay đúng vào lúc chúng vừa sanh khởi lên, do tâm ghi nhận vừa qua, do tâm ghi nhận hiện tại và tâm ghi nhận sắp tới. Sự thanh tịnh hoá của tâm (*citta visuddhi*) được thực hiện khi mỗi đối tượng khác biệt và ngắn ngủi đều được ghi nhận một cách thật liên tục.

Khi tâm đã thanh tịnh rồi, đối tượng của sự quán chiếu được quán sát thật rõ ràng. Thiền giả sẽ thấy rõ sự khác biệt giữa hiện tượng vật chất và hiện tượng tâm linh, và cũng phân biệt được rõ ràng chỗ dị biệt giữa cái tâm ghi nhận và đối tượng của nó. Do vì mọi sự việc đã ghi nhận được phân biệt ra rõ ràng theo cùng một cách ấy, nên thiền giả sẽ nhận thức ra được rằng chỉ có các hiện tượng vật chất và tâm linh mới hiện hữu nơi tám thân này. Sự nhận thức đó chính là *tuệ giác phân biệt danh sắc* (*nàmarupà pariccheda nàna*). Sự thanh tịnh các tri kiến

(*ditthi visuddhi*) được thực hiện khi tuệ giác phân biệt danh sắc khởi lên trong tâm thiền giả.

Tương quan nhân quả giữa các hiện tượng vật chất và tâm linh sẽ được hiểu thấu xuyên qua sự thực tập bền bỉ về tỉnh giác. Tất cả các cơ năng vật lý như đi, đứng, ngồi, nằm ngủ, cúi xuống, duỗi ra, và bước tới đều bị điều kiện hoá bởi ý chí, tức là cái tâm đang muốn. Và thiền giả cũng sẽ thấu rõ, bằng thể nghiệm, rằng sự thấy, hay là nhãn thức, khởi lên do bởi bốn yếu tố này: (1) nhãn căn (mắt) hay phần nhạy cảm của mắt, (2) vật hữu hình, (3) ánh sáng, và (4) sự chú ý.

Thiền giả sẽ hiểu rõ rằng, chẳng những ý thức khởi lên ở cửa mắt, mà cả vào lúc đang nghe, ngửi, nếm, sờ nơi ngưỡng cửa các căn khác nữa. Hiểu rõ được tương quan nhân quả có nghĩa là *tuệ giác phân biệt nguyên nhân với hậu quả* (*Paccayapariggha nàna*) đã được chứng đắc. Khi tuệ giác này được thực hiện, thì tâm của hành giả đã được thanh tịnh hoá bằng cách vượt thoát khỏi được sự nghi ngờ, (*kankhavitarana visuddhi*, thanh tịnh vượt nghi ngờ).

Học thuyết Lý Duyên khởi, *Paticcasamuppada*, giải thích mối liên hệ hỗ tương giữa các hậu quả và các yếu tố gây điều kiện. Sự thông hiểu về mối tương quan nhân quả dựa theo Kinh điển chẳng giống với các kiến thức do tuệ giác minh sát đem lại. Hiểu biết theo Kinh điển chỉ là kiến thức lý thuyết thôi, *sutamayàpannà*. Hoặc đó có thể chỉ là sự ngoại suy của khả năng tri thức, *santiranapannà*. Sau khi vượt khỏi lên hai loại kiến thức kể trên, ta mới đạt được *tuệ giác thực hiện do quán tưởng*, *Bhàvanamayàpannà*, do từ sự thể nghiệm bản thân của mình. Vì lẽ đó mà chúng ta phải cần thực tập thiền định.

Trong khi thực tập tỉnh thức liên tục, thiền giả sẽ quán sát sự sanh khởi và sự biến diệt của các đối tượng quán chiếu đúng vào lúc chúng vừa kết thành. Thiền giả sẽ thấy rõ ba giai đoạn:

sanh khởi, chuyển tiếp và biến diệt của mọi hiện tượng. Do vì các hiện tượng khởi sanh và biến diệt nên bản thể vô thường, bất toại nguyện gây ra đau khổ và vô ngã của chúng sẽ được thấu hiểu rõ ràng. Hiểu biết theo cách này, thiền giả đạt được *tuệ giác chế ngự* (*sammasana nàna*) là bước đầu của Trí huệ minh sát.

Luôn luôn tỉnh giác, thiền giả sẽ quán sát sự sanh khởi và sự biến diệt của các hiện tượng xảy ra vô cùng nhanh chóng. Mặc dầu các hiện tượng hiện khởi và tiêu diệt hết sức nhanh, nhưng đến lúc này thì thiền giả đã phát triển định lực và tỉnh giác khá cao để có thể nhìn thấy chúng thật rõ ràng. Đôi khi, ánh sáng hoặc sự ngất ngây cũng được thể nghiệm. Khi điều này xảy ra, thì *tuệ giác về sanh và diệt* (*udayabhayañupassanà nàna*) đã được phát triển.

Đến mức độ này, thì các ý niệm về hình sắc, về thực chất đã được Trí huệ minh sát thấm thấu vào. Nhưng nay thiền giả cũng sẽ thấy các hiện tượng rớt rảo khởi lên và diệt mất. Khi nào chỉ có quán thấy sự diệt tận của các hiện tượng vật lý và tâm linh, hoặc chứng kiến sự tan rã của chúng, thì *tuệ giác thấy sự diệt* (*bhayañupassanà nàna*) được chứng đắc.

Vẫn còn nhiều giai tầng cao hơn cần được đạt đến. Với sự thực tập miên mật, *tuệ giác hay biết về sợ hãi* (*bhayatupatthana nàna*) sẽ được chứng đắc. Và sau cùng thiền giả sẽ đạt được *tuệ giác hành xả* (*sankhàrupekkha nàna*). Đến trình độ này, trí huệ được đạt mức quân bình đẳng tâm. Bất cứ điều gì được quán sát, dầu là đáng thích thú, hoặc đáng chán ghét, tâm trí cũng giữ bình thản, tĩnh lặng chẳng hề bị khuấy động nữa. Thiền giả đủ khả năng để quán tưởng mọi hiện tượng vật chất và tâm linh, *hành uẩn* (*sankhàra*), rõ ràng, trong sáng, và tâm trí hoàn toàn quân bình giữa định lực và tỉnh tấn.

Vào đúng thời, khi ta quán chiếu theo mỗi phút giây, thì sự liên tục của việc hiện khởi và biến diệt của các hiện tượng sẽ được hoàn toàn tận diệt. Thể nghiệm quán sát bản chất tịch diệt hoàn toàn của Niết bàn, thiền giả chứng đạt được *đạo và quả* thứ nhất của quả vị *Tu đà huàn* (*Sotàpanna*).

Khi, xuyên qua *đạo và quả A la hán*, quả vị giác ngộ cao cấp nhất, thiền giả thể nghiệm được bản chất tịch diệt tuyệt đối của Niết bàn. Cả ba vòng tròn lậu hoặc tinh thần, hành nghiệp và các hậu quả cũng được hoàn toàn xoá tan. Sự hủy diệt của vòng tròn các hậu quả có nghĩa là sự đoạn diệt khát ái, căn nguyên của năm uẩn: sắc, thọ, tưởng, hành và thức. Với sự đoạn diệt của khát ái, tất cả mọi khổ đau nơi thiền giả đều được tận diệt và kể từ nay chẳng hề còn phải tái sanh nữa.

Khát ái là căn nguyên ở thế tiềm ẩn, hoặc là yếu tố điều kiện gốc, của sự tái sanh. Cho đến khi nào khát ái còn chưa được tận diệt, ta vẫn còn phải tái sanh. Một số đông dân chúng trông mong vào sự tái sanh, sau cuộc đời này. Nhưng được sanh trở lại thì phải chịu những loại đau khổ dính liền với cuộc hiện hữu này. Do đó, việc tái sanh phải nên xem như là một nỗi khổ đau đáng ghê sợ.

Mặc dầu vậy, kẻ nào biết rõ bản chất nguy hiểm của việc tái sanh và ước muốn chẳng phải sanh trở lại, thì sự ước muốn đó chỉ có thể thành tựu được khi nào kẻ ấy đã triệt tiêu được sự khát ái bằng cách đạt đến giai đoạn cao cấp nhất của sự giác ngộ. Nguyên nhân khiến cho còn phải tái sanh mãi chính là sự khát ái, sáng tạo viên ra ngũ uẩn.

Và mặc dầu sợ hãi phải sanh lại nơi cảnh địa ngục, nhưng vẫn có kẻ còn phải tái sanh vào cõi ấy. Lọt tới nơi dữ ác đáng ghê sợ đó chẳng có ai mong muốn, là do hai yếu tố quan trọng. Yếu tố thứ nhất là kẻ đó còn chưa giữ sạch được sự khát ái

muốn được sanh trở lại; và yếu tố thứ hai là nghiệp lực bất thiện quá nặng nề đã lôi kéo kẻ ấy rơi vào nẻo ác.

Vì còn thiếu tuệ giác thâm viển về A la hán đạo, vị Phật sẽ thành đã bị vướng vào vòng lẩn quẩn của Luân hồi (*samsara*), trong bốn *a tăng kỳ* và một trăm ngàn tiểu kiếp.

Vị ấy chẳng đủ khả năng để nhìn thấy con đường giải thoát ra khỏi cảnh đau khổ của tái sanh, đời này sang đời khác. Sau cùng, với tư cách một ẩn sĩ tên là Thiện huệ (*Sumedha*) vị ấy gặp được Đức Phật Nhiên Đăng (*Dīpankara*) và được thọ ký trong tương lai sẽ thành Phật thật sự. Và chỉ vào lúc đó, với tư cách là một vị Bồ tát (*Bodhisatta*), vị ấy mới bắt đầu một công cuộc lâu dài đi tìm cho ra nguyên nhân của sự trôi buộc chặt chẽ vào cõi Luân hồi và cách chấm dứt sự trôi buộc đó.

Sau khi đã chứng đắc hoàn toàn sự giác ngộ, Đức Phật thốt lên các lời lẽ chiến thắng đầy cảm hứng trong bài Kệ sau đây (Kinh Pháp Cú, kệ số 153 và 154):

*Lang thang qua bao kiếp Luân hồi,
Ta cố tìm nhưng rồi chưa gặp
Kẻ xây dựng lên ngôi nhà này;
Cứ mãi tái sanh, khổ sở thay!*

*Ô kìa! Anh thợ làm nhà!
Nay ta bắt gặp, khó mà xây thêm.
Cây đòn tay bên thêm gãy đổ,
Rui mè, kèo cột bỏ ngổn ngang.
Ta nay chứng đắc Niết bàn,
Ái tham, dục vọng, hoàn toàn tiêu vong.*

Mấy câu thơ trên đây tràn đầy ý nghĩa. Theo Bản Chú Giải, "người thợ làm nhà" chỉ đến sự khát ái, và

ngôi "*nhà*" thì liên quan đến năm uẩn. Bị đoạn diệt bởi sức giác ngộ của Đức Phật toàn trí, "*cây đòn tay*" ám chỉ các lậu hoặc (*kilesa*) và "*rui, mè, kèo, cột bỏ ngổ ngang*" trở vào các hành vi vô minh, *avijjā*.

Một sự giải thích chi tiết hơn, tuy thiếu phân thi vị, là đoạn văn phóng tác sau đây dựa theo bài Kệ của Đức Phật:

"Xuyên qua A la hán đạo và chánh biến tri, Ta nay đã thấy rõ *khát ái* chính là kẻ đã tạo dựng nên năm uẩn này. Do sự chứng đắc này đã được thực hiện qua tuệ giác đồng mãnh nên sự khát ái chẳng thể nào xây dựng lại được nổi ngôi nhà năm uẩn nữa. Ta đã hoàn toàn tận diệt tất cả các lậu hoặc tinh thần do vô minh gây ra.

"Tâm trí ta an trú vào cõi diệt tận định tuyệt đối; an tịnh lấy cảnh giới Niết bàn làm một đối tượng vắng bóng mọi luyến ái và ý chí tạo tác; tịch nhiên lắng sâu vào A la hán quả, *samāpatti* (*chứng đắc, an lạc thiền định*).

Vì lòng từ bi vô hạn đối với những kẻ đang học đạo, Đức Phật đã hiến tặng cho họ các tri kiến giác ngộ và giải thoát mà Ngài đã khổ công tầm cầu trong thời gian dài đằng đẳng.

Nay với ý thức về sự khổ đau, cùng với sự nhầm chán về việc tái sanh trong cõi Luân hồi, hai điều ấy cần được dùng làm nguồn cảm hứng để thúc đẩy thiền giả đi thật sâu vào việc thực tập theo con đường mà Ngài đã khám phá và tiết lộ ra đây.

Giáo pháp của Ngài rất sáng tỏ: nhờ bật rễ khát ái lên thì sẽ giết chết được nguyên nhân gây ra sự luyến mộ, và nhờ đó mà đoạn diệt được ngũ uẩn; các uẩn này đã dẫn dắt đến con đường tái sanh.

Và con đường của Ngài đã đi qua cũng rất thênh thang: phải thực tập Thiền minh sát bằng cách quán chiếu sự sanh khởi và sự biến diệt liên tục của các hiện tượng vật chất và tâm linh.

Nguyện cầu tất cả đều hoàn thành Bát Chánh Đạo.

*Nguyện cầu tất cả, qua sự thông suốt về Bát Chánh Đạo, nhỏ
bật gốc rễ của khát ái.*

*Nguyện cầu tất cả đều đạt tới Niết bàn, sự đoạn diệt hoàn
toàn năm uẩn.*

***Montreal, 13 tháng 01, 2004,
Thiện Nhựt phỏng dịch.***