

ĐOẠN TRỪ PHIÊN NÃO



HT.Sayadaw U. Paññādīpa Giảng

HT.Kim Triệu Hiệu Đỉnh

Sư Khánh Hỷ Soạn Dịch

---o0o---

Nguồn

<http://thuvienhoasen.org>

Chuyển sang ebook 25-07-2009

Người thực hiện :

Nam Thiên - namthien@gmail.com

[Link Audio Tại Website http://www.phatphaponline.org](http://www.phatphaponline.org)

Mục Lục

- I. Sắc Uẩn (uẩn vật chất) Rūpakkhanda
- II. Thọ Uẩn (Vedanakkhanda)
- III. Tưởng Uẩn (Saññākkhandha)
- IV. Hành Uẩn (Saṅkhārakkhandha)
- V. Thức Uẩn (Viññānakhandha)
- VI. Diệt Trừ Ngũ Uẩn

---o0o---

Bài pháp này căn cứ vào bản kinh *Satta Sutta* trong *Saṃyutta Nikāya*. Nhân dịp Tỳ Khuru Rādha hỏi Đức Phật về nghĩa chữ Satta (chúng sanh). Đức Phật đã giảng giải rằng:

***“Chúng sanh là kẻ còn còn tham ái,
đính mắc mạnh mẽ vào các hiện tượng vật chất”***

*"Chúng sanh là kẻ còn còn tham ái,
đính mắc mạnh mẽ vào cảm thọ"*

*"Chúng sanh là kẻ còn còn tham ái,
đính mắc mạnh mẽ vào tưởng hay tri giác"*

*"Chúng sanh là kẻ còn còn tham ái,
đính mắc mạnh mẽ vào hành hay phản ứng của tâm"*

*"Chúng sanh là kẻ còn còn tham ái,
đính mắc mạnh mẽ vào thức"*

Sau đó Đức Phật dạy:

“Này Rādhā, hãy loại trừ, vứt bỏ sắc uẩn (thành phần vật chất) và hãy hành thiền để loại trừ tham ái, giống như đứa trẻ đã phá bỏ, đập đổ những căn nhà bằng cát khi chúng cảm thấy nhàm chán với những đồ chơi đó.

Cũng vậy, hãy loại trừ, vứt bỏ sắc uẩn. Hãy hành thiền cho đến khi tất cả các tham ái, dính mắc bị loại trừ.

*Giống như loại trừ sắc uẩn. Con phải thực hành để loại trừ các uẩn khác như: thọ uẩn, tưởng uẩn, hành uẩn, thức uẩn. Con hãy thực hành cho đến khi mọi tham ái, dính mắc vào năm uẩn được loại trừ hoàn toàn”.
Nhu vậy, theo lời Phật dạy, chúng ta phải loại trừ mọi tham ái, diệt tận mọi điều kiện tạo ra dính mắc, đó là loại trừ ngũ uẩn dẫn đến tái sanh. Phương pháp loại trừ thật là rõ ràng, đó là hành thiền Minh Sát, quán sát sự sinh và diệt của các hiện tượng vật chất và tâm liên tục.*

Chúng ta hãy tìm hiểu những lời dạy của Đức Phật qua bài kinh trên.

---o0o---

I. Sắc Uẩn (uẩn vật chất) Rūpakkhanda

Một thưở nọ Đức Phật ngụ tại chùa Kỳ Viên, ngôi chùa do ông Cấp cô Độc dâng cúng. Một vị sư tên là Rādhā đến yết kiến Đức Thế Tôn và bạch rằng:

“Bạch Ngài chữ Satta có nghĩa là gì? Xin Ngài giảng giải cho con rõ.”

Đức Phật trả lời:

“Này Rādhā, satta có nghĩa là chúng sanh, là kẻ còn có sự tham ái, dính mắc vào các tập hợp vật chất (*Rūpakkhanda*: sắc uẩn). Và sự tham ái dính mắc vào các hiện tượng vật chất cũng được gọi là satta”.

Nghĩa thứ nhất, Satta, là chúng sanh còn tham ái, dính mắc. Tham ái, dính mắc bao gồm các mức độ của tham ái, dính mắc, luyến ái, bám víu. Tất cả đều có cùng nghĩa chung là tham ái,

Nghĩa thứ hai, dưới hình thức một động từ, Satta có nghĩa là “dính mắc vào”. “Dầu dính mắc vào vật chất một cách thích thú hay dính mắc vào vật chất một cách tự nhiên cũng đều là dính mắc”. Và sự dính mắc có nguyên nhân là si mê.

Nếu phân tích một cách sáng suốt thì chúng ta sẽ thấy vật chất của cơ thể này là gì? Cơ thể con người là sự tập hợp của nhiều thành phần vật chất. Ta có thể chia cơ thể con người thành ba mươi hai thành phần. Hai mươi phần đầu tiên thuộc về nhóm *Paṭhavīdhātu* (địa đại). Nhóm địa đại có đặc tính cứng mềm và chắc chắn. Tại sao gọi hai mươi thành phần đầu tiên thuộc về nhóm đất bởi vì yếu tố đất chiếm ưu thế. Ba yếu tố khác là *Āpodhātu* (thủy đại), *Tejodhātu* (hỏa đại,) và *Vāyodhātu* (phong đại).

Hai mươi thành phần thuộc về đất gồm:

Tóc, lông, móng răng, da
Thịt, gân, xương, tủy, thận
Tim, gan, ruột, lá lách, phổi
Phèo, bao tử, thực phẩm chưa tiêu, phân, óc

Sợi tóc, khi quán sát một cách kỹ càng, chúng ta cũng thấy bốn yếu tố, nhưng yếu tố cứng nổi bật hơn cả cho nên, tóc được xếp vào nhóm thứ nhất, nhóm địa đại. Cũng vậy, mười chín thành phần còn lại do yếu tố cứng mềm nổi bật nên cũng được xếp vào nhóm địa đại.

Lúc quán sát vật chất mà thiên sinh cảm nhận được yếu tố cứng là đã có kinh nghiệm về địa đại. Tương tự như vậy, yếu tố lửa được kinh nghiệm khi cảm nhận được nhiệt độ. Yếu tố gió được kinh nghiệm khi cảm nhận sự căng kéo, rung động, giãn nở, và yếu tố nước được kinh nghiệm khi cảm nhận được sự dính hút, thấm ướt.

Khi chú tâm quán sát vật chất xuyên qua tứ đại, chúng ta hãy chú tâm vào đặc tính của chúng là sự cứng mềm, dính hút, nóng lạnh, chuyển động chứ không chú ý đến ý niệm, hình dáng, hay tư thế của chúng.

Tại sao vậy? Nếu không chú ý vào đặc tính của tứ đại mà chú ý đến ý niệm, hình dáng, tư thế thì tâm thiền sinh sẽ lang thang với ý niệm: đây là đàn ông, đàn bà, tóc, lông, móng, chân, tay v.v... Trong lúc hành Thiền Minh Sát, chúng ta phải đặt trọng tâm vào việc quán sát tứ đại mà bỏ qua ý niệm chế định như chân, tay, mặt, mũi, đàn ông, đàn bà... Điểm cốt yếu để thiền sinh chú tâm vào là những hiện tượng tự nhiên của tứ đại.

Mười hai thành phần tiếp theo là:

Mật, đàm, mủ, máu, mồ hôi, mỡ,
Nước mắt, nước mỡ, nước miếng, nước mũi, nước khớp xương, nước tiểu

Những yếu tố hay thành phần này có đặc tính lỏng, dính hút nên được ghép vào thủy đại.

Chúng ta có thể nhận ra được hỏa đại trong cơ thể chúng ta. Có bốn loại lửa.

- Thân nhiệt và
- Sức nóng làm cho cơ thể trưởng thành, già nua
- Nhiệt độ quá cao khiến chúng ta khó chịu và than phiền là quá nóng.
- Nhiệt độ cần thiết để tiêu hóa thức ăn.

Bốn loại nhiệt độ này có đặc tính chính là nóng và lạnh. Bởi vậy, khi chú ý đến hỏa đại, chúng ta chỉ chú ý đặc tính nhiệt độ chứ đừng quá chú ý đến đặc tính này.

Có sáu loại gió:

- gió hướng lên khiến ta nôn
- gió hướng xuống giúp nước tiểu và phân ra ngoài
- gió trong ruột
- gió ngoài ruột nhưng nằm trong bụng
- mọi tác động của cơ thể như đi, đứng, ngồi, co, duỗi v.v...
- hơi thở vào ra

Tất cả sáu loại gió này đều có đặc tính bành trướng, rung chuyển, chẳng có cái gì có thể gọi là tôi, ta, linh hồn, vật thể vĩnh cửu, đàn ông, đàn bà, anh, chị v.v...

Chúng ta đã nói sơ lược đến tứ đại và biết rằng cơ thể này chỉ là sự tập hợp của tứ đại.

Khi các “đại” tập hợp lại thì chúng ta có hình dáng. Và nếu không nhìn bằng cặp mắt trí tuệ thì chúng ta sẽ thêm vào đó tôi, ta, đàn ông, đàn bà v.v... Do ý niệm sai lầm này nên sự dính mắc phát sinh trong tâm ta. Thật ra, cơ thể chúng ta được so sánh như “*mảng bọt trên mặt nước*” bao gồm những bong bóng nước mà sự hiện hữu của nó là không khí bên trong. Thọt nhìn những mảng bọt lớn chúng ta có thể thấy chúng là một khối bền vững, nhưng nếu nhìn kỹ ta sẽ thấy chúng chỉ là những mảng bọt vật chất tạm bợ.

Cũng vậy, khi nhìn cơ thể vật chất bằng mắt thường chúng ta thấy nó bền vững, tồn tại lâu dài, hấp dẫn, đẹp đẽ với những bộ phận riêng biệt chẳng hạn như đầu, tay chân v.v... như là một chúng sanh. Dưới con mắt của người không hành thiền thì cơ thể này là một thực thể trường tồn, đáng yêu, có thể kiểm soát, điều khiển được với cái tôi, cái ta được thêm vào trong đó. Và vì thế họ sẽ dính mắc vào chúng một cách đầy tham ái. Tuy nhiên, dưới nhãn quang của người hành thiền thì cơ thể này chỉ là mảng bọt nước trống rỗng, không có cốt lõi, không có gì bên trong, chúng chỉ là sự tập hợp của ba mươi yếu tố đáng ghê tởm, chẳng có gì trường tồn, đẹp đẽ.

Đó là cách quán sát cơ thể vật chất xuyên qua trí tuệ của người hành Thiền Minh Sát. Đức Phật dạy rằng:

“Dính mắc mạnh mẽ vào các hiện tượng vật chất, Như Lai gọi đó là satta”, có nghĩa là chúng sanh, là kẻ còn tham ái vào những hiện tượng vật chất”.

---o0o---

II. Thọ Uẩn (Vedanakkhanda)

“Này Ayasmarāḍha, Satta là chúng sanh còn tham luyến, dính mắc mạnh mẽ vào cảm thọ”. Như vậy, “Satta” (chúng sanh) là những sinh vật tham ái, dính mắc vào thọ uẩn.

Đức Phật dạy có ba loại thọ thuộc về cơ thể vật chất: lạc thọ, khổ thọ, xả thọ (không khổ không lạc). Vì thọ xả không được cụ thể nên ít người biết đến. Người ta chỉ biết nhiều về thọ lạc, và thọ khổ thôi.

Ví dụ: Vào mùa hè nóng nực, khi có cơn gió nhẹ thổi đến, ta cảm thấy mát mẻ nhẹ nhàng. Vào Mùa đông lạnh lẽo khi trùm mền, ta cảm thấy **ấm áp, dễ chịu**. Lúc mệt mỏi ta co, duỗi chân tay cảm thấy **thoải mái**. Khi cơ thể cảm thấy thoải mái, dễ chịu thì chúng ta có lạc thọ (*Sukha vedanā*). Người thể tục, khi cảm nhận được cảm giác dễ chịu thì họ cảm nhận với tâm: **“Tôi cảm thấy tốt”**, hay **“tôi cảm thấy hài lòng”**.

Đi trên đường vắng, trời nắng chang chang, không một bóng cây, không cơn gió thoảng, ta cảm thấy **nóng rát, khó chịu**. Bị té bầm chân tay, cơ thể đau nhức, ta cảm thấy **không thoải mái**. Khi có những cảm giác khó chịu trên cơ thể như nóng quá, lạnh quá hay ngứa ngáy không thoải mái như vậy là chúng ta có khổ thọ (*Dukkha vedanā*). Người thể tục, khi cảm nhận được cảm giác khó chịu thì họ cảm nhận với tâm: **“tôi cảm thấy khó chịu”** hay **“tôi cảm thấy không thoải mái”**

Loại cảm thọ thứ ba phát sanh ở cửa tâm (ý môn).

Thọ hỉ khởi sinh khi chúng ta gặp hay nghĩ đến một đối tượng vừa lòng toại ý. Thọ ưu khởi sinh khi ta gặp hay nghĩ đến những đối tượng không vừa lòng toại ý. Thọ xả khởi sinh khi chúng ta gặp đối tượng trung tính và ta cảm thấy không vui cũng không khổ. Khi ba loại thọ trên khởi sinh trong tâm, chúng ta tưởng lầm và giảng giải các loại thọ này theo ý riêng của mình. **“Tôi cảm thấy tốt, tôi cảm thấy xấu, tôi cảm thấy trung trung”**.

Gặp đối tượng vừa lòng, thấy hình ảnh đẹp, nghe âm thanh dịu dàng hay ngửi được mùi thơm dễ chịu thì lạc thọ khởi sinh. Những lạc thọ này được nhìn dưới nhãn quang sai lầm là của tôi, của ta và tưởng hay có tri giác sai lầm rằng: **“Tôi hạnh phúc”**.

Thấy một hình ảnh không hài lòng, nghe giọng nói khó nghe, người mùi khó chịu thì khổ thọ khởi sinh. Những khổ thọ này được nhìn dưới nhãn quang sai lầm là của tôi, của ta và tưởng hay có tri giác sai lầm rằng: **“Tôi đau khổ”**.

Nghe một âm thanh hay thấy một đối tượng chẳng hấp dẫn và cũng chẳng khó ưa. Một giọng nói chẳng hay mà cũng chẳng dở. Ngửi mùi chẳng thơm mà cũng chẳng hôi ta có cảm giác vô ký, không vui cũng không khổ. Các vô

ký thọ này được nhìn dưới nhãn quang sai lầm là của tôi, của ta và tưởng hay có tri giác sai lầm rằng: **“Tôi không khổ cũng không lạc”**.

Thực ra tất cả các cảm thọ: lạc thọ, khổ thọ, vô ký thọ đều là cảm thọ thôi. Khi chúng ta không quán sát sự vật một cách rõ ràng hoặc chánh niệm không đủ mạnh để thấy rõ bản chất thật sự của sự vật thì tâm luyến ái vào sự vật đó phát sinh. Bởi vậy, “satta” dùng để chỉ người luyến ái, dính mắc vào cảm thọ.

“Satta”, chúng sanh là kẻ có sự luyến ái hay dính mắc vào các cảm thọ. Nếu thiên sinh không có chánh niệm đầy đủ để thấy bản chất của cảm thọ thì sự luyến ái, dính mắc vào cảm giác đó càng nhiều.

Cuối cùng, tuệ giác thấy rõ đạo, loại trừ tất cả mọi tham ái về cảm thọ khởi sanh trong thiên sinh.

Tôi sẽ nói với các bạn về một câu chuyện liên quán đến cảm thọ. Đó là chuyện của hai người học trò đầu của Đức Phật là Sāriputta và Moggallāna. Xá Lợi Phất là người có trí tuệ đệ nhất và Mục Kiền Liên là người có thần thông đệ nhất.

Thấy rõ sự trống rỗng và vô bổ của đời sống ái dục Upatissa và Kolita, (sau này là Sāriputta và Moggallāna) hai người bạn thân đồng ý đi tìm con đường để thoát cảnh già, đau, chết. Họ xa lìa đời sống thế tục trở thành học trò của một vị đạo sĩ nổi tiếng tên là Sañjaya. Sau khi theo học một thời gian, hai vị thấy rằng những lời dạy của thầy chẳng có gì là chân lý, họ rời bỏ thầy đi khắp Ấn Độ tìm con đường giải thoát. Một hôm, Upatissa gặp ngài Assaji, một trong năm vị thánh A-la-hán đệ tử đầu tiên của Đức Phật. Thấy Ngài Assaji đi khát thực với dáng vẻ nghiêm trang, tỉnh giác, Upatissa lấy làm ngưỡng mộ. Vì không muốn làm phiền Ngài Assaji trong lúc đang đi khát thực nên Upatissa chỉ đi theo sau. Đợi đến lúc Ngài Assaji khát thực xong, sắp sửa độ ngọc, Upatissa bèn sửa soạn chỗ ngồi và đem nước đến cho Ngài rửa chân. Thấy Ngài Assaji đã độ ngọc xong, Upatissa bèn bạch với Ngài:

“Thưa thầy, xin thầy cho biết Tôn Sư thầy là ai và Ngài đã dạy những gì?”

Ngài Assaji trả lời:

“Thầy của tôi là Đức Phật, tôi là người mới tu nên tôi chỉ có thể nói sơ lược những lời dạy của Ngài”.

Upatissa thưa:

“Vậy thì xin Ngài nói một chút ít VỀ những gì mà Đức Phật đã dạy”.

Ngài Assaji nói rằng:

“Đức Phật, vị thầy tối thượng của tôi, đã dạy: tất cả sự vật trên thế gian này đều có nhân duyên, Ngài cũng dạy cách để diệt trừ những nhân duyên, và hậu quả của nó, Ngài dạy chỉ có Niết bàn mới hoàn toàn dập tắt tất cả”.

Mặc dầu chỉ là những lời dạy ngắn gọn nhưng Upatissa hiểu rõ ý nghĩa sâu xa nên đạt quả Tu Đà Hườn. Upatissa muốn gặp Đức Phật nên hỏi Ngài Assaji chỗ ngụ hiện nay của Đức Phật, rồi trở về gặp lại bạn là Kolita. Khi Kolita nhìn thấy dáng vẻ trầm tĩnh và gương mặt hoan hỉ của Upatissa liền nói rằng: *“Này Upatissa chắc là anh đã tìm thấy chân lý, điều mà chúng ta đang tìm kiếm”.*

Upatissa bèn kể lại tất cả mọi chi tiết việc gặp gỡ Ngài Assaji, và đọc lại câu kệ mà Ngài Assaji đã giảng dạy. Nghe xong câu kệ nói về nhân duyên, Kolita cũng trở thành một vị Tu Đà Hườn.

Hai người bạn quyết định đến gặp Đức Phật, nhưng trước tiên cả hai đến gặp lại vị thầy của mình là Sañjaya, mời thầy cùng đi đến gặp Phật. Tuy nhiên, vì từ lâu đã làm thầy của một số đông người, Sañjaya không thể hạ mình để làm học trò người khác. Điều này chẳng khác nào một hồ lớn trở thành một ao nhỏ, nên Sañjaya từ chối lời thỉnh mời của học trò để đi đến gặp Đức Phật. Lúc thỉnh mời Upatissa có nói rằng:

“Xin thầy hãy cùng đi với chúng con đến gặp Phật. Đã có nhiều vị thông minh, trí tuệ đến gặp Ngài.”

Vị thầy trả lời:

“Trên thế gian này người trí tuệ nhiều hay người ngu nhiều”.

Ngài Xá Lợi Phất nói:

“Thưa thầy người ngu nhiều, người trí tuệ ít”.

Sañjaya nói:

“VẬY HÃY ĐỂ NGƯỜI TRÍ TUỆ ĐẾN GẶP PHẬT, CÒN NHỮNG NGƯỜI NGU ĐẾN GẶP TA. HAI NGƯỜI HÃY ĐI ĐI, TA SẼ Ở LẠI ĐÂY”.

Thế là Upatissa Kolita, và một số học trò của Sañjaya đi đến gặp Phật. Upatissa, Kolita và tất cả học trò đều xin xuất gia theo Phật. Đức Phật đã xuất gia cho họ bằng cách nói:

“HÃY LẠI ĐÂY, NÀY CÁC THẦY TỖ KHEO. GIÁO PHÁP ĐÃ ĐƯỢC GIẢNG DẠY. BÂY GIỜ HÃY SỐNG ĐỜI SỐNG THANH TỊNH, TRONG SẠCH, CỐ GẮNG CHẤM DỨT MỌI ĐAU KHỔ”.

Tiếp theo đó Đức Phật giảng giải cho họ nghe giáo pháp từ thấp đến cao, và hướng dẫn họ hành thiền. Khi nghe Đức Phật hướng dẫn, tất cả những vị học trò đi theo đều đắc quả A-la-hán trừ Upatissa và Kolita. Bắt đầu từ đó Upatissa được gọi là Sāriputta và Kolita được gọi là Moggallāna. Sở dĩ hai vị học trò đắc quả lâu hơn, chậm hơn bởi vì hai vị này sẽ trở thành hai vị học trò đầu đàn nên phải có thời gian trải nghiệm để đảm nhận những trách vụ lớn lao trong tăng chúng sau này. Sau khi xuất gia được bảy ngày, Moggallāna đắc đạo quả A-la-hán, nhưng mãi hai tuần sau Sāriputta vẫn còn thực hành. Theo kinh Dīghanakha Sutta, vào ngày trăng tròn sau đó, cháu của Ngài Sāriputta tên là Dīghanakha đang ở tu với đạo sĩ Sañjaya nhớ rằng: chú mình mỗi lần đến với các vị thầy của các tôn giáo khác, thường đi về sớm, nhưng lần này đã mười lăm ngày trôi qua, từ khi chú mình đến gặp Đức Phật vẫn chưa thấy trở về, nên Dīghanakha quyết định đi tìm hiểu xem sao. Lúc bấy giờ Đức Phật đang ngụ tại động Sūkarakhatā ở núi Linh Thứu, thành Rājagaha. Khi Dīghanakha đến gặp Đức Phật thì Ngài Sāriputta đang đứng sau lưng Đức Phật để quạt và theo dõi những lời Phật dạy cho cháu mình.

Dīghanakha bạch Phật:

“Thưa Ngài Gotama, tôi chẳng thích bất kỳ cái gì cả”.

"***Bất kỳ cái gì***", ở đây có nghĩa là mọi cách hay mọi đường lối tái sanh. Nghĩa trực tiếp mà Dīghanakha muốn nói là: ***“Ông không muốn còn tái sanh sau khi chết”***. Bởi vì ông nói: ***“Tôi không thích cái gì cả”***. Không thích ở đây bao gồm quan điểm ***“hư vô”*** của ông ta. Đức Phật hiểu ý nghĩ và quan kiến của ông khi hỏi câu đó nên chỉ rõ:

“Nếu ông nói ông không thích gì cả, thì ông cũng không thích luôn quan điểm ông vừa nói đó”.

Nhưng Dīghanakha hiểu sai câu trả lời của Đức Phật. Để cho Dīghanakha hiểu rõ ràng hơn, Đức Phật nói:

“*Thường kiến rất dễ ưa thích và nắm giữ. Thường kiến có thể dễ chấp nhận và khó vất bỏ.*”

Mặc khác,

“*Đoạn kiến rất dễ vất bỏ, rất dễ trừ khử*”

Nghe những câu nói này của Đức Phật, Dīghanakha cũng nghĩ rằng:

“*Ngài Gotama đã tán dương cái quan kiến của ta*”.

Đức Phật bèn giảng giải tiếp về sự nguy hiểm cùng lợi ích của **thường kiến** và **đoạn kiến**.

Người nào chủ trương **thường kiến**, có kiếp này đến kiếp sau thì họ làm việc thiện để cho kiếp sống mai sau. Họ thích thú vào sự tái sinh và dính mắc vào đời sống tương lai. Chú giải có nói rằng: Người chủ trương **thường kiến** rất khó vất bỏ ý niệm về một cái ngã (hay linh hồn) hằng cửu.

Người phật tử thông thường không có hành Thiên Minh Sát rất khó mà chấp nhận rằng: Không có linh hồn vĩnh cửu; họ không hiểu được chân lý vô thường, họ không hiểu được các hiện tượng vật chất và tâm luôn luôn sinh diệt không ngừng. Họ không chấp nhận chuyện một vị A-la-hán không còn tái sinh sau khi chết. Những người có tư tưởng **thường kiến** muốn tin rằng vị A-la-hán sau khi chết đi tái sinh vào cảnh giới khác; nơi đó sẽ có vật chất và tâm dưới dạng thức khác. Các giảng sư nghiên cứu về chú giải thường dẫn giải rằng: Bởi vì những người theo thuyết “**thường kiến**” tin vào kiếp hiện tại và kiếp vị lai, đồng thời biết được luật nhân quả, nghiệp thiện, nghiệp ác nên họ cố gắng làm điều thiện và sợ làm điều ác, nhưng họ **thích thú dính mắc** vào sự tiếp tục tái sinh. Mặc dầu họ gặp được Đức Phật hay những học trò của Ngài, nhưng việc loại bỏ quan điểm “**thường kiến**” là một sự khó khăn đối với họ. **Họ ít khi làm điều ác, nhưng quan kiến sai lầm về sự trường tồn, vĩnh viễn có linh hồn rất khó vứt bỏ.**

Người theo thuyết “**đoạn kiến**” không biết rằng có một kiếp sống quá khứ chi phối kiếp sống hiện tại và kiếp sống này chi phối kiếp sống tương lai. Do đó, họ không tin tưởng vào hậu quả của nghiệp lành hay dữ, thế nên họ

không cố gắng làm lành, và không sợ làm điều ác. Vì họ không tin có kiếp sống tương lai nên họ không chấp nhận sự tái sanh.

Tuy nhiên, người theo thuyết “*hur vô*” hay đoạn kiến gặp được Đức Phật hay đệ tử của Ngài thì họ rất dễ dàng vứt bỏ quan kiến “*hur vô*” của họ. Nếu họ cố gắng thực hành tròn đủ các pháp Ba-la-mật thì họ sẽ đạt được các tầng mức giác ngộ rất cao như Đức Phật và các vị A-la-hán đã làm. Thế nên, dù họ có làm nhiều điều sai lầm lớn lao, quan kiến của họ cũng rất dễ dàng vứt bỏ.

Nhưng Dīghanakha cũng không hiểu lời giải thích của Đức Phật mà vẫn nghĩ rằng: Đức Phật vẫn còn tán dương quan điểm “đoạn kiến” của ông. Đức Phật bèn dạy cho ông hiểu về ba loại quan kiến:

1. Thường Kiến: thích tất cả mọi thứ.
2. Đoạn Kiến: không thích thứ gì hết.
3. Thường, Đoạn Kiến: một phần thích, một phần không thích sự vật.

Người nào khư khư nắm giữ một trong những quan kiến sai lầm trên thì sẽ từ chối lý luận của hai nhóm còn lại. Bởi thế, Đức Phật dạy Dīghanakha diệt bỏ quan kiến “*hur vô*” sai lầm.

Sau đó Ngài dạy ông loại trừ mọi tham ái dính mắc, loại trừ sự luyến ái vào cơ thể vật chất của chính mình. Cơ thể của ta là sự tập hợp của bốn yếu tố chính: đất, nước, gió, lửa. Cơ thể khởi đầu là sự phối hợp tinh trùng của cha và trứng của mẹ, đồng thời, do sự hỗ trợ bởi thức ăn của cơ thể mà ta tăng trưởng. Muốn duy trì cơ thể trong điều kiện tốt, ta phải thường xuyên cần có những điều kiện khác. Tuy thế, cơ thể này vẫn tiếp tục bị vô thường chi phối.

Đức Phật cũng chỉ dẫn cho Dīghanakha biết bản chất của cơ thể: cơ thể này vô thường, khổ, vô ngã, bị đau nhức, không tốt đẹp, bệnh hoạn, nằm ngoài, trống rỗng. Ngài thường khuyên chúng ta phải quán sát cơ thể để thấy rằng nó không có linh hồn và vượt khỏi sự kiểm soát của chúng ta. Ai quán sát cơ thể như thế này thì tham ái dính mắc càng ngày càng yếu đi.

Đức Phật lại dạy Dīghanakha tiếp tục quán sát ba loại cảm thọ: khổ thọ, lạc thọ và vô ký thọ. Ba loại cảm thọ này không thể xuất hiện cùng lúc, khi cảm thọ này xuất hiện thì hai cảm thọ kia biến mất. Bởi vì mỗi loại cảm thọ lúc xuất hiện nó có đặc tính loại trừ hai loại cảm thọ kia. do đó, thiên sinh phải chú ý ghi nhận sự thay đổi từ cảm thọ này đến cảm thọ khác. Cảm thọ khởi

sinh tùy thuộc vào những điều kiện thích ứng. Khi thấy được sự thay đổi đó, thiền sinh thấy được bản chất vô thường của cảm thọ. Trong khi ghi nhận đối tượng vật chất và tâm, thiền sinh sẽ hiểu được những điều kiện tạo ra sự sinh diệt này. Tiếp theo đó, thiền sinh thấy được sự sinh diệt của cảm thọ. Ngài Mahasi đã hướng dẫn thành công trong việc giúp cho thiền sinh thấy rõ các cảm thọ, thấy rõ sự thay đổi của các hiện tượng này. Ngài đã dạy cho thiền sinh cách **chú tâm ghi nhận sự chuyển động của bụng để thấy rõ sự sinh diệt của vật chất và tâm**. Sự chuyển động của bụng cũng giống như sự vào ra của hơi thở luôn luôn có mặt. Bao lâu ta còn sống thì hơi thở và chuyển động của bụng còn hiện diện. Chuyển động ở bụng là một đề mục rất dễ quán sát. Thiền sinh dễ dàng chú tâm vào sự phồng xẹp của bụng. Nếu tâm đi lang bạt đây đó thì hãy nhẹ nhàng đưa tâm trở về **quán sát chuyển động ở bụng**. Thiền sinh chú tâm quán sát sự chuyển động của bụng, khi nào có phóng tâm, có đau nhức trong cơ thể, thiền sinh mới tạm thời chuyển sang ghi nhận sự phóng tâm, sự đau nhức này, rồi lại trở về với sự chuyển động của bụng. Thiền sinh phải ý thức và chú tâm quán sát khi có cảm giác đau xuất hiện và ghi nhận: **“đau, đau đau”**. Khi quán sát sự đau mà tâm cảm thấy khó chịu, hãy ghi nhận: **“khó chịu, khó chịu”**. Khi có cảm giác dễ chịu, hãy ghi nhận: **“dễ chịu, dễ chịu”**. Khi cảm thấy an vui hãy ghi nhận: **“an vui, an vui”**. Nhưng khi cảm giác vô ký khởi sinh thì rất khó ghi nhận. Thiền sinh chỉ ghi nhận vật chất và tâm nào hiện rõ nhất.

Như vậy, thiền sinh sẽ thấy rõ ràng cảm giác dễ chịu, khó chịu đến rồi đi mau chóng. Sau đó, thiền sinh sẽ hiểu được bản chất vô thường, bất toại nguyện và vô ngã của các hiện tượng vật chất và tâm. Khi tam tướng vô thường, khổ, vô ngã được thấy rõ ràng thì thiền sinh sẽ thấy các hiện tượng vật chất và tâm chẳng có gì đáng bám víu vào bởi vì chúng luôn luôn sinh diệt.

Tiếp theo, Đức Phật giảng giải cho Dīghanakha biết tuệ giác kế tiếp. Tuệ giác này sẽ khởi sinh khi thiền sinh thấy rõ ba đặc tính của thọ uẩn, và cảm thấy các sự sinh diệt này không đáng cho ta dính mắc, dầu đó là vui, khổ hay vô ký.

Mục đích của hành Thiền Minh Sát là để thấy được sự giả tạm của mọi sự vật nhờ thế không tham ái dính mắc vào chúng. Và trong bước khởi đầu, thiền sinh sẽ đạt được tuệ sinh diệt. Tuệ giác này sẽ đến khi thiền sinh thấy được các hiện tượng vật chất và tâm đều sinh diệt nhanh chóng.

Bản kinh ngũ uẩn này không nói đến chi tiết của ngũ uẩn hay các hiện tượng vật chất và tâm mà chỉ dạy cho ta biết cách quán sát một cách tổng quát ngũ uẩn hay các hiện tượng vật chất và tâm thôi.

Một điểm đáng lưu ý ở đây là mặc dầu các hiện tượng vật chất không được phân tích chi tiết tỉ mỉ như trong Vi diệu Pháp, nhưng khi thực hành thiền sinh có thể kinh nghiệm, thấy được tuệ sinh diệt (Nibbidānupassanā-ñāṇa). Và một điều đáng ghi nhận nữa trong kinh này là: Trong kinh này chỉ nói đến ba loại cảm thọ mà không nói đến các tâm sở khác. Nhưng thật ra, chỉ cần quán sát ba loại cảm thọ này đang xuất hiện ngay trong hiện tại đủ để thiền sinh đạt được tuệ sinh diệt (tuệ thấy các sự vật đều biến mất nhanh chóng ngay khi phát sinh).

Tiếp theo đó, Đức Phật cũng giảng giải cho Dīghanakha biết đạo tuệ, quả tuệ, cho đến tuệ cuối cùng là "**Hồi khán**" hay tuệ nhìn lại những gì mình đã chứng đắc khi giác ngộ đạo quả. Khi thiền sinh ý thức rõ ràng rằng: các hiện tượng vật chất và tâm sinh diệt không ngừng, thật là đáng chán, đáng mệt mỏi, nên tâm thiền sinh không còn bám víu, dính mắc vào sự vật thế gian, lúc đó đạo tuệ khởi sanh. (nhàm chán ở đây là ý thức vật chất và tâm "**đáng nhàm chán**", không giá trị, không đáng để bám víu chứ không phải "**nhàm chán**" vật chất và tâm, vì **nhàm chán... là phiền não**). Mỗi quả thánh diệt trừ được một số phiền não, và khi đắc quả A-la-hán rồi thì tất cả phiền não đều bị loại trừ và vị A-la-hán hoàn toàn thoát khỏi mọi khổ đau. Khi đạt được trạng thái hoàn toàn giải thoát, vị A-la-hán sẽ nhìn lại tâm mình và thấy rằng:

“Ta không còn phải tái sinh nữa, ta đã hoàn thành xong Bát Chánh Đạo, những gì cần làm ta đã làm rồi, và không có gì ta cần làm để giải thoát nữa”.

Đức Phật đã giảng giải cách làm thế nào để thiền sinh có thể đạt được sự chứng ngộ cao hơn, và "tuệ xét lại" hay tuệ "hồi khán" phải xuất hiện như thế nào trong tâm vị A-la-hán.

Đức Phật cũng giảng giải cho thấy rằng vị nào đạt được tầng mức A-la-hán sẽ không còn tranh luận, cãi vã với ai nữa.

“Này Dīghanakha, vị A-la-hán không còn tranh luận, cãi vã với một ai nữa, mặc dầu vị A-la-hán còn dùng những chữ chế định để giao tiếp như: tôi, anh, đàn ông, đàn bà v.v... Nhưng các Ngài chẳng bao giờ có ý

niệm rằng: Ngài là một thực thể vĩnh cửu hay có sự hiện hữu của một linh hồn. Các Ngài không còn tranh luận với ai nữa bởi vì các Ngài đã thật sự thấy rõ sự thật’.

Trong kinh Puppha, cuốn Khandhavagga Pāli Đức Phật đã dạy:

“Ta chẳng tranh luận với một ai, nhưng các vị đạo sĩ như Sisaka, Vekhanassa, Vikhanatha, Assalā-yana và người đàn ông giàu có tên là Upāli thường đến tranh luận với ta. Ta nói sự thật cho các vị này nghe, điều này không có nghĩa là ta cãi vã hay tranh luận với họ bởi vì những gì ta nói với họ đều là sự thật”.

Không phải chỉ có Đức Phật mà bất kỳ người nào giảng giải chân giáo pháp đều phải hiểu rằng: Khi nói sự thật thì không phải là tranh luận với kẻ khác. Ta chỉ giảng giải chân lý cho những ai muốn cãi vã, muốn tranh luận chống lại chân lý. Nói rõ chân lý hay nói rõ sự thật có nghĩa là cố gắng hướng dẫn dạy dỗ cho những kẻ chưa rõ chân lý.

Khi Đức Phật giảng giải cho Dīghanakha về ba loại cảm thọ, Ngài Sāriputta vẫn tiếp tục đứng quạt hầu Phật, và chăm chú nghe những lời giảng dạy của Đức Phật. Sau khi nghe xong thời pháp, Dīghanakha đạt đạo quả Tu Đà Hườn, Ngài Sāriputta đắc quả A-la-hán.

Trong kinh *Anupada* cũng nhắc đến chuyện Ngài Sāriputta. Kinh này nói rằng: ***“Vào ngày thứ mười lăm sau khi gặp Đức Phật, Ngài Sāriputta trở thành một vị A-la-hán bằng cách quán sát đặc tính vô thường, khổ, vô ngã của các yếu tố thiên”.***

Một kinh khác ghi:

“Ngài đạt quả A-la-hán do quán sát những pháp bên trong”.

Ba bản kinh mới nghe có vẻ khác nhau, nhưng chúng ta có thể kết luận: Ngài Sāriputta đã đạt quả thánh cao nhất, Ngài ở trong thiên và quán sát những yếu tố thiên trong tầng thiên này.

Chăm chú nghe Đức Phật giảng giải, Dīghanakha đạt đạo quả Tu Đà Hườn, và Dīghanakha đạt quả Tu Đà Hườn nhờ nghe pháp, và quán sát vào cảm thọ.

Sau khi giảng giải bài kinh *Dīghanakha*, Đức Phật rời núi Linh Thứu, và dùng thần thông trở về chùa ở Veluvana. Ở đây, Ngài dùng năng lực của tâm mình triệu tập một đại hội gồm tất cả các vị A-la-hán, trong số đó có Ngài Sāriputta. Khi nhận được hiệu triệu của Đức Phật, có tất cả một ngàn hai trăm vị trở về hội họp tại Veluvana. Cuộc hội họp của các học trò Đức Phật có bốn điểm đặc biệt sau đây:

1. Có sự xuất hiện của sao Marga (theo chiêm tinh gia Ấn Độ, hiếm khi sao này xuất hiện)
2. Không có vị sư nào được mời bằng miệng, các Ngài tự động đến bằng tâm Đức Phật truyền đến.
3. Tất cả các vị đó đều có sáu loại thần thông (lục thông).
4. Tất cả đều là thiện lai tỳ kheo.

Thế nào là thiện lai tỳ kheo?

Thiện lai tỳ kheo là vị có Ba-la-mật từ nhiều kiếp trước, có cúng dường y, áo. Khi Đức Phật nói với vị này: “***Hãy đến đây tỳ kheo***” thì vị đó có sẵn y áo trên mình và trở thành một vị tỳ kheo.

Trở lại bài pháp Đức Phật nói về cảm thọ.

Nếu thiên sinh quán sát cảm thọ một cách đúng đắn thì sẽ đạt được đạo quả. Trong thực tế, không có cái gọi là tôi, ta, linh hồn, tự ngã trong cảm thọ. Cảm thọ không thường còn, không bền vững, không cốt lõi. Đức Phật ví cảm thọ như những ngọn sóng trên mặt hồ khi ta ném xuống hồ một viên sỏi. Và cảm thọ cũng giống như những bọt nước được tạo thành khi trời mưa. Giống như bọt nước xuất hiện rồi biến mất nhanh chóng, cảm thọ cũng khởi sinh rồi hoại diệt từng trong cùng thời điểm ngắn ngủi, nhưng người thế tục nghĩ rằng: lạc thọ, khổ thọ, và vô ký thọ tồn tại vĩnh viễn.

Cứ tiếp tục theo dõi chánh niệm vật chất và tâm diễn ra ở sáu cửa giác quan: ***thấy, nghe, ngửi, nếm, đụng chạm và suy nghĩ, ta sẽ thấy các cảm thọ này biến mất ngay vào lúc chúng ta quán sát.*** Khi ta đạt được tuệ sinh diệt, ta sẽ thấy sự vật rõ ràng hơn. Tuệ sinh diệt sẽ đến khi thiên sinh thấy rõ sự khởi sinh và hoại diệt liên liền của các hiện tượng vật chất và tâm. Tiếp theo là "tuệ diệt" (Bhagānupassanā Ñāna: tuệ giác thấy các hiện tượng vật chất và tâm tan biến).

Ở tầng mức này, thiên sinh sẽ thấy các đối tượng vật chất và tâm tan biến nhanh chóng khi thiên sinh ghi nhận. Thiên sinh ghi nhận đối tượng nào

cũng thấy chúng diệt ngay tức khắc. Mọi cảm giác đều vô thường, không thể kiểm soát hay hay điều khiển chúng được. Thiền sinh sẽ thấy rõ ràng vật chất và tâm chẳng khác nào những bong bóng nước, tan biến nhanh chóng, và thiền sinh thấy rõ điều này qua kinh nghiệm của chính mình.

Người không hành Thiền Minh Sát và thiền sinh chưa có đủ định tâm không thể thấy được sự diệt mất của cảm thọ một cách rõ ràng cho nên vẫn còn tin rằng: cảm thọ là thường còn, đáng yêu và có linh hồn.

Trong kinh *Satta* (chúng sanh) có hai từ được sử dụng để định nghĩa kẻ thể tục hay chúng sanh. Đó là chữ “**chúng sanh**” và “**tham ái**”. Ở đây Đức Phật muốn nói chúng sanh bị tham ái, dính mắc vào ngũ uẩn nói chung và vào cảm thọ nói riêng.

---o0o---

III. Tưởng Uẩn (Saññākhanhdha)

Chúng sanh tham ái dính mắc vào tưởng (tri giác) thì được gọi là satta. Có sáu nhóm tri giác:

1. Tri giác về vật thấy.
2. Tri giác về âm thanh.
3. Tri giác về ngửi.
4. Tri giác về vị.
5. Tri giác về xúc chạm.
6. Tri giác về các pháp (sự vật).

Chữ tri giác hay tưởng có nghĩa là: “**sự thấy**”, “**sự nhận ra**” (ôn lại quá khứ nhận ra đối tượng). Khi thấy một hình sắc, tri giác về sự thấy khởi sinh như sau: “**Đây là một con người, đây là một người đàn bà (hay đàn ông), dáng vẻ như vậy, thời gian là vào thời điểm đó, địa điểm là địa điểm đó...**”

Khi nghe một âm thanh tri giác cũng khởi sinh tương tự như vậy. Khi một người nhớ lại đối tượng theo cách này thì nhóm tri giác (hay tưởng uẩn) của họ giải thích sai lầm rằng: Đây là một thực thể con người. Sự giải thích sai lầm này khởi sinh do tham ái, dính mắc vào tưởng uẩn. Đức Phật ví tưởng hay tri giác như ảo ảnh, một hiện tượng không thật nhưng hiện ra giống như thật. Như thấy ảnh ảo nước trên sa mạc, chúng ta tưởng có một ốc đảo hay vũng nước nhỏ trên sa mạc. Khi lái xe trong một ngày nắng, nhìn con đường từ xa như có nước lợt. Ở Ấn Độ, những con nai bị ảo giác, thấy nước

ảo trong sa mạc mà tưởng là nước thật nên cứ đi mãi cho đến chết khát. Thực ra hình ảnh nước chỉ là ảo giác. Cũng vậy, chúng sanh lầm tưởng hình sắc, âm thanh, mùi vị và các pháp là đàn ông, đàn bà, súc vật v.v... Do lầm lẫn như vậy nên họ tham ái dính mắc vào cái tướng sai lầm này. Một cá nhân được gọi là “*satta*” nếu họ tham ái dính mắc một cách mạnh mẽ vào tướng hay tri giác.

Để loại trừ kiến thức sai lầm này, thiền sinh phải chánh niệm vào tất cả các hiện tượng vật chất và tâm khởi sinh qua sáu cửa giác quan. Khi thiền sinh đạt được mức định tâm cao, trí tuệ phát triển, sẽ thấy rõ nhân quả cũng như sự tương quan giữa các hiện tượng vật chất và tâm.

Cuối cùng, khi thiền sinh đã ghi nhận tốt đẹp sự tương quan nhân quả của vật chất và tâm thì họ sẽ thấy được sự diệt mất của vật chất và tâm. Kết quả là, những gì mà trước đây họ cho là trường tồn, vĩnh viễn: đàn ông, đàn bà, linh hồn, tự ngã v.v... bây giờ họ hiểu ra rằng chúng chỉ là ảo giác. Thiền sinh thấy tất cả hiện tượng vật chất và tâm sinh diệt mau chóng, và từ đó thiền sinh thấy rõ đặc tính của vô thường, khổ, vô ngã.

****Sắc như phù mạc (hoa đóm trên không), thọ như thủy bào (bong bóng nước), tướng như ảo ảnh (ảnh giả), hành như hương giá (vỏ cây chuối), thức như ảo thuật (trò ảo thuật).*

---o0o---

IV .Hành Uẩn (Saṅkhāra-khandha)

Hành là phản ứng của tâm, Đức Phật dạy:

“*Này Rādhā, một cá nhân được gọi là satta bởi vì họ tham ái, dính mắc một cách mạnh mẽ vào hành uẩn (các phản ứng của tâm)*”.

Có hai loại hành uẩn (tâm phản ứng):

1. Hành uẩn đóng vai trò là quả, nghĩa là "chịu điều kiện" của cái khác.
 2. Hành uẩn đóng vai trò là nguyên nhân, nghĩa là "tạo ra điều kiện".
- Hành uẩn hay phản ứng của tâm là kết quả của bốn yếu tố: nghiệp, tâm, thời tiết, và thức ăn.

1. Hành uẩn quả:

Từ lúc đầu thai, nghĩa là từ khi quả của các hiện tượng vật chất và tâm, thức tái sanh, các tâm sở liên hệ, và tiếp theo đó là sự phát triển của các hiện tượng vật chất theo sau: giây thần kinh mắt, giây thần kinh tai, mũi, giây thần kinh lưỡi, giây thần kinh thân, và tâm căn. Kể cả tướng uẩn hay tri giác bị điều kiện hay quả của tâm và vật chất, bao gồm các hoạt động của thân như lời nói, co, duỗi, di chuyển, đi, đứng, ngồi, nằm.

Tất cả các loại quả của hành tạo ra bởi thức; những tâm kết hợp tạo điều kiện hỗ trợ lẫn nhau.

Nhiệt độ lạnh nóng (là Saṅkhāra tạo quả và có nhân là khí hậu).

Cơ thể vật chất của con người khởi sinh và trưởng thành nhờ hấp thụ thực phẩm (cơ thể thay đổi sau khi tiêu thụ thực phẩm) đó là Saṅkhāra kết quả. Những thức và những tâm sở phối hợp cũng là những Saṅkhāra kết quả, có nguyên nhân bởi hiện tượng tâm trước đây.

Như vậy, tất cả hiện tượng vật chất và tâm bị chi phối bởi bốn yếu tố: nghiệp, tâm, thời tiết, thức ăn. Tất cả Saṅkhāra quả bị các điều kiện, nguyên nhân liên hệ, đều là vô thường, khổ, vô ngã.

Đức Phật dạy rằng:

“Ngũ uẩn thử phải được nhìn qua tuệ giác Minh Sát để thấy chúng vô thường, khổ, vô ngã”.

Muốn thấy rõ ba đặc tính này của vật chất và tâm thì thiền sinh phải luôn luôn quán sát một cách chánh niệm các hiện tượng vật chất và tâm mỗi khi chúng khởi sinh.

Nhờ liên tục chánh niệm thiền sinh sẽ đạt được tâm định cao, sẽ thấy các hiện tượng vật chất và tâm sinh diệt. Khi thiền sinh thấy rõ bản chất vô thường, khổ, vô ngã của các hiện tượng vật chất và tâm thì thiền sinh sẽ thấy được các hiện tượng này luôn luôn bị áp chế, bị đàn áp bởi sự sinh diệt. Cái gì luôn luôn bị áp chế bởi sinh diệt thì cái đó dukkha (khổ). Thiền sinh luôn luôn thấy được sự khổ của các hiện tượng vật chất và tâm.

2. Hành uẩn nhân

Bây giờ chúng ta hãy nói loại Saṅkhāra thứ hai là Saṅkhāra nhân hay tạo ra điều kiện. Theo Khanhda Vagga Saṃyutta Nikhaya thì loại Saṅkhāra này

được định nghĩa là những hiện tượng tạo nhân cho cơ thể, vật chất, lời nói và các hoạt động của tâm ý.

Mỗi uẩn chỉ có thể làm công việc của chính nó. Uẩn vật chất là nổi bật nhất, mặc dầu nó không tự mình làm công việc, nhưng nó biến chuyển tùy theo hoàn cảnh chung quanh. Do bản chất của vật chất nên nó chỉ thể hiện rõ ràng khi bị điều kiện hay chịu ảnh hưởng của tướng (Saññā).

Thọ uẩn chỉ kinh nghiệm lạc thọ, khổ thọ và vô ký thọ. Tướng uẩn chỉ đóng vai trò nhận ra sự vật giống như người thư ký ghi tên vào sổ để nhớ. Thức uẩn chỉ làm nhiệm vụ nhận biết đối tượng (chỉ biết thấy, biết nghe, biết ngửi v.v...) Nhưng hành uẩn có đặc tính là: “Phản ứng hay tác động của tâm”. Hành uẩn nhân của là nguyên nhân của đi, đứng, nằm, ngồi, co, duỗi, di chuyển, cười, nói, nghĩ, thấy, nghe... và tất cả những hoạt động khác.

Do sự kích thích của hành uẩn nên tất cả hành động về thân, khẩu, ý xảy ra. Bởi vậy, thân, khẩu, ý là sự biểu hiện của hành uẩn, nhưng khi hành uẩn biểu hiện qua thân, khẩu, ý người ta hiểu lầm rằng: Đó là linh hồn, tự ngã, tôi, ta.

Thật ra hành uẩn không có cốt lõi, không có linh hồn, tự ngã. Sự biểu hiện của hành uẩn qua thân, khẩu, ý chỉ là những tiến trình tự nhiên của nhân quả liên quan. Chẳng có gì là linh hồn, tự ngã trong tiến trình này. Mọi hiện tượng thân tâm đều bị định luật vô thường chi phối. Chúng sanh bị sự sinh diệt chi phối nên khổ chứ chẳng có linh hồn, tự ngã trong hành uẩn.

Vì thân cận những người bạn xấu, người hướng dẫn xấu hoặc có sự suy tư không sáng suốt về những chuyện xảy ra nên người ta tạo ra những hành động, lời nói và ý nghĩ sai trái, bất thiện. Những hành động bất thiện về thân, khẩu, ý là những hành động đáng bị chê trách trong hiện tại bao gồm những hành động phạm luật khác như rượu chè, cờ bạc v.v... Do tham và sân làm điều kiện tạo duyên nên con người gây ra những nghiệp xấu và bị trả quả trong hiện tại, bị luật pháp trừng trị, mất bạn bè, mất tài sản, cuộc sống gặp nhiều bất hạnh. Do nhận quả bất thiện của những hành động xấu đã làm trong kiếp trước, kiếp này bị sinh vào bốn đường ác. Do nhận quả bất thiện của những hành động xấu đã làm trong kiếp này, kiếp sau bị sinh vào bốn đường ác. Muốn tránh những hậu quả tai hại phải hiểu biết rằng:

“Tất cả mọi tác động của chúng ta đều bị chi phối bởi hoạt động của hành uẩn, của sự cố ý (tác ý hay nghiệp)”.

Qua Thiền Minh Sát, thiền sinh **quán sát đề mục**, khi đạt được các tuệ giác, sẽ thấy rõ hành uẩn chẳng có tôi, ta trong đó. Đức Phật đã ví hành uẩn như thân cây chuối, mới nhìn qua thấy thân cây chuối có vẻ cũng đẹp, nhưng thật ra chẳng có cốt lõi. Nếu lột các lớp thân chuối ra chẳng thấy có gì bên trong, chỉ là những bẹ chuối xếp lớp này chồng lên lớp kia mà tạo thành. Hành uẩn chẳng khác nào thân cây chuối, hành uẩn không có cốt lõi.

Hành uẩn gồm có năm mươi tâm sở đứng đầu là tác ý (Cetanā).

Hai mươi tâm sở quan trọng nhất trong hành uẩn là:

1. Xúc (phassa): Xúc khởi sinh khi những phần nhạy bén của sáu cửa giác quan được kích thích bởi những đối tượng liên hệ. Chẳng hạn như: mắt gặp hình sắc, tai gặp âm thanh.
2. Chú tâm (Manāsikāra): chú tâm vào đối tượng.
3. Nhất tâm (Ekaggatā): hay định tâm vào đối tượng
4. Tầm (Vitakka): hướng tâm đến đối tượng, đưa các tâm sở liên hệ đến đối tượng.
5. Sát (tur Vicāra): Áp đặt tâm, quán sát tâm, chà sát tâm trên đối tượng.
6. Tinh tấn (Viriya): cố gắng.
7. Tham ái (Lobha): nắm giữ đối tượng
8. Sân hận (Dosa): từ chối đối tượng
9. Si mê (Moha): ngu dốt, không hiểu biết, tìm hiểu những cái không cần tìm hiểu.
10. Mạn (Māna): So sánh, đánh giá theo thiên kiến mình
11. Tà kiến (Diṭṭhi): Hiểu sai
12. Nghi (Vicikicchā): phân vân, không biết chọn lối nào.
13. Vô tham (Alobha): không nắm giữ đối tượng, không tham đắm
14. Vô sân (Adosa): không bất mãn, giận dữ
15. Vô si (Amoha): Hiểu biết đúng, có trí tuệ
16. Tín (Saddhā): tin tưởng đúng đắn, hiểu biết biết rõ ràng
17. Niệm (Sati): chánh niệm, theo dõi đối tượng.
18. Từ ái (Mettā): khoan dung, tha thứ.
19. Bi (karuṇā): Tâm rung động trước cảnh khổ và bất hạnh của chúng sanh khác.
20. Hỷ (muditā): hoan hỷ với sự thành công của kẻ khác.

Tất cả những tác động qua thân, khẩu, ý được tác động bởi tâm sở tác ý. Tâm sở này đã chi phối, điều khiển, hướng dẫn phần lớn các pháp hữu vi.

Tuy nhiên, người ta thường thấy hậu quả của hành uẩn là lời nói và hành động.

Tà kiến cho rằng:

“Tất cả mọi tác động đều do tôi làm, khởi sinh từ các hành uẩn này”.

Bởi vậy Đức Phật dạy:

“Khi chúng sanh tham ái, dính mắc vào hành uẩn, Như Lai gọi đó là chúng sanh “Satta”.

Vậy chúng sanh (Satta) là những kẻ còn tham ái, dính mắc vào hành uẩn

---o0o---

V. Thức Uẩn (Viññānakhandha)

Đức Phật dạy rằng:

“Này Rādhā chúng sanh được gọi là “Satta” bởi vì họ tham ái, dính mắc một cách mạnh mẽ vào thức uẩn”.

Thức uẩn gồm có: nhãn thức, nhĩ thức, tỉ thức, thiệt thức, thân thức, và ý thức.

Sáu thức này được hiểu lầm là linh hồn, tự ngã. Thức có đặc tính khác với vật vô tri, vô giác như đá, sỏi, cát, loài vật. Khi thức nhận ra một đối tượng xảy ra ở năm cửa, chúng sanh sai lầm cho rằng sự biết này là linh hồn, hay tự ngã. Nhưng thực tế không có linh hồn hay tự ngã trong thức uẩn.

Người thế tục cho năm mươi ba loại hiện tượng về tâm (năm mươi hai tâm sở và tâm vương) là thức, và cái thức đó là “tự ngã” hay “linh hồn”. Thông thường người thế tục không thể nào phân biệt được các yếu tố trong mỗi một tâm như xúc, thọ, tưởng, tác ý v.v...

Không những con người thôi mà chúng sanh ở trên cõi trời cũng nghĩ rằng: “Thức là linh hồn, tự ngã”. Nhưng dù cho người ta hay chúng sanh ở cõi trời có nghĩ thế nào, thấy thế nào đi nữa, linh hồn hay tự ngã cũng không có. Chỉ có ý thức sông hiện diện mà thôi. Nhưng chỉ khi nào có trí tuệ xuyên thấu vào sự vật, thiền sinh mới thấy rõ đó không phải là linh hồn vĩnh cửu.

Đức Phật so sánh thức với trò ảo thuật. Những gì ta thấy trong trò ảo thuật chỉ là ảo giác, xảo thuật của người làm ảo thuật mà thôi. Người thế tục hiểu lầm cho “thức” là đàn ông, đàn bà, chó, mèo, chim, chuột v.v... và người thế tục cũng cho rằng thức là: “Tôi thấy, tôi nghe, tôi nghĩ, tôi đụng, tôi suy nghĩ v.v...” Tất cả các ý thức sai lầm đó đều ngược lại với sự thật tuyệt đối. Vì có quan niệm sai lầm này, người ta dính mắc vào thức uẩn và xem thức uẩn là một thực thể vĩnh cửu. Bởi thế, Đức Phật dạy chữ “satta” chúng sanh, để chỉ những ai còn tham ái dính mắc vào thức uẩn.

Có năm thức khởi sanh ở năm cửa giác quan:

1. Nhãn thức: vào lúc thấy.
2. Nhĩ thức: vào lúc nghe.
3. Tỉ thức: vào lúc nghĩ.
4. Thiệt thức: vào lúc nếm.
5. Thân thức: vào lúc xúc chạm.

Hãy xét đến trường hợp khi thấy hay nghe. Lúc vật thấy hay tiếng động, chưa bị “**tuởng**” chi phối để hiểu lầm đó là một thực thể con người thì lúc đó thức chỉ có một nhiệm vụ là thuần ý thức đối tượng, chỉ thuần thấy sự vật hay thuần nghe âm thanh v.v... Tuy nhiên, khi nghiên cứu tiến trình của tâm, chúng ta sẽ thấy được “**cái biết**” của tâm. Khi ý thức nhớ và nghĩ về đối tượng đã xảy ra ở năm cửa giác quan thì ý thức đó “ý niệm hóa” (tưởng hóa) sự vật hay đặt một niệm vào sự vật đó.

Tôi sẽ đưa ra ví dụ về trường hợp một vị sadi trẻ tuổi đã đắc quả A-la-hán, hướng dẫn cho Ngài Poṭṭhila cách quán sát tâm. Tôi nhắc lại câu chuyện này để giúp cho các bạn hiểu biết một cách ngắn gọn về tiến trình tâm khi thức khởi sinh ở nhãn môn.

Khi một vật thấy chưa tiếp xúc phần nhạy cảm của mắt hay nhãn căn, thì thức Bhavaṅga (luồng tồn sinh) tiếp tục trôi chảy không bị gián đoạn. Nhưng khi một hình sắc hiện ra đánh động vào phần bén nhạy của mắt thì luồng tồn sinh dừng lại. Sát na cuối cùng của thức Bhavaṅga được thay thế bằng thức hướng tâm. Thức thương tâm hướng tâm tới vật thấy. Thức thấy này thuần ghi nhận sự vật. Khi thức đó biến mất thì thức tiếp nhận vật thấy có mặt. Khi thức tiếp nhận chấm dứt thì thức suy đạt khởi sinh. Thức suy đạt này xét xem sự vật đáng yêu hay không? Khi thức suy đạt chấm dứt thì thức quyết định khởi sinh. Thức này quyết định vật ấy đúng là đáng yêu hay đáng ghét. Sau khi thức quyết định chấm dứt thì bảy thức tác động (Javana)

khởi sinh, vật thấy hoàn toàn được nhận biết. Khi Javana cuối (sức tác động hay phản ứng tâm) chấm dứt (tạo nghiệp,) thì hai thức đăng ký ôn lại toàn thể tiến trình tâm. Sau khi thức đăng ký thứ hai chấm dứt, thì luồng thức tồn sinh Bhavaṅga bắt đầu trôi chảy trở lại cho đến khi có một đối tượng khác được ghi nhận ở năm cửa giác quan. Khi một người đang ngủ sâu thì luồng thức tồn sinh (Bhavaṅga) tiếp tục trôi chảy, đó là tiến trình tâm.

Tuy nhiên, nếu đối tượng giác quan không mạnh thì tiến trình tâm xuất hiện liên tiếp đó sẽ bớt đi hay không đầy đủ. Nhiều lúc tiến trình đó chỉ đến tiến cho đến thức tác động (Javana) cuối cùng chấm dứt mà không có hai thức đăng ký. Vào lúc chết, chỉ có năm thức Javana khởi sinh chứ không phải bảy thức như thông thường. Nhưng nếu tâm quá yếu thì tiến trình sẽ chấm dứt vào lúc “thức quyết định”. Trong trường hợp tâm quá yếu này thì có hai, ba sát-na khởi sinh và tiến trình tâm chấm dứt, tiếp theo đó là một loạt sát-na thức tồn sinh (Bhavaṅga) trôi chảy cho đến khi một đối tượng khác xuất hiện.

Như chúng ta đã thấy, trong một tiến trình của sự thấy thì thức chỉ đóng vai trò ghi nhận đối tượng thấy bằng chân đế. Nhưng đó mới là khởi đầu, lúc tâm chưa ý niệm hóa sự vật theo đường lối chế định. Chưa ý niệm hóa, xem đó là đàn ông hay đàn bà. Từ mức tiến trình thấy đang ở trong chân đế, rồi đến mức xa hơn là “ý niệm hóa”, sau đó đến bốn tiến trình liên tiếp.

Khi tiến trình thấy như ta đã mô tả trước, phía sau còn một vài sát-na Javana rồi ba tiến trình tiếp theo xảy ra. Ở tiến trình tâm đầu tiên, (gồm có mười sát-na tâm: Thức ý môn, bảy thức Javana, hai sát na thức đăng ký) ý thức đầu tiên này có cùng đối tượng với tiến trình của thức thấy.

Trong tiến trình thứ hai, thức đã ghi nhận hình dáng. Ví dụ như đối tượng đó là đàn ông hay đàn bà.

Tiến trình thứ ba có ý niệm về tên, khi đã có niệm về tên thì tâm đã vượt qua chân đế và đưa tướng vào, và tâm đã niệm hóa sự vật, không còn nhìn sự vật theo chân đế nữa. Ý niệm hóa này khiến chúng ta thấy lầm.

Trong tiến trình thấy, thì tiến trình tâm đầu tiên lấy đối tượng là chân đế. Hai tiến trình tiếp theo là tiến trình đã có ý niệm hay tiến trình tục đế, Cũng vậy các tiến trình nghe, ngửi, nếm... cũng có một dạng thức như vậy. Trong bốn tiến trình tiếp theo, giống tiến trình thứ nhất lấy đối tượng là chân đế. Hai tiến trình sau đó lấy hình dáng và tên đối tượng là tục đế.

Nếu chỉ chú tâm thuần vào đối tượng thấy, âm thanh, mùi, vị, và sự xúc chạm của cơ thể mà không thêm gì vào, hay có thể chấm dứt tiến trình tâm ở ngay tiến trình tâm thứ nhất, thì đối tượng không bị ý niệm hóa. Như vậy để có thể giữ được ở mức độ chân đế, thiền sinh đừng có đặt tên hay có ý niệm hình dáng về bất cứ đối tượng giác quan nào. Khi hành thiền chúng ta sẽ vun bồi được điều này. Những đối tượng như vậy chỉ có thể ghi nhận được khi chúng ta kinh nghiệm qua các cửa giác quan: thấy, nghe, ngửi, nếm, đụng chạm, suy nghĩ. Khi chúng ta ghi nhận sự thấy, thì vào lúc thấy, một loạt tâm khởi sinh và chấm dứt do bởi tâm ghi nhận thấy đó. Bởi vậy, nếu chúng ta duy trì một sự ghi nhận liên tục thì hai tiến trình tâm "ý niệm hóa" không có cơ hội khởi sinh. Cách thức quán sát như vậy đúng với lời dạy: "Chỉ biết thôi" (Ditṭhi-dītamata). Thiền sinh "chỉ biết thôi" mà không thêm gì vào thì sẽ phân biệt được giữa tiến trình vật chất và tiến trình tâm một cách rõ ràng. Thiền sinh sẽ thấy rõ ràng rằng vật chất và mắt không có khả năng ghi nhận, chỉ có tâm có khả năng ghi nhận mà thôi.

---o0o---

VI. Diệt Trừ Ngũ Uẩn

Khi sự sinh diệt của các đối tượng trong từng sát na được thấy một cách rõ ràng, thì thiền sinh sẽ kinh nghiệm được vô thường, khổ, vô ngã.

Khi thiền sinh có thể phân biệt tiến trình vật chất và tâm ngay vào lúc thấy, thì thiền sinh cũng có thể hiểu được tiến trình vật chất và tâm vào lúc nghe, ngửi, nếm, xúc chạm và suy nghĩ. Thiền sinh có thể thấy nhân và quả liên quan giữa chúng và thấy được ba đặc tính trong những hiện tượng thấy, nghe... này.

Mắt của người bình thường không hành Thiền Minh Sát, thường bị dẫn dắt ý bởi ý niệm sai lầm, nên thấy đó là người, đàn ông, đàn bà, tự ngã v.v... Với trí tuệ Minh Sát, thiền sinh sẽ không tìm ra tự ngã, linh hồn bởi vì chúng chẳng hiện hữu. Khi thiền sinh có tâm định và chánh niệm vững chắc thì sẽ thấy các hiện tượng vật chất và tâm sinh diệt từng sát na một. Thấy rõ tất cả những hiện tượng vật chất và tâm này không kéo dài, chúng chỉ tạm thời khởi sinh rồi hoại diệt. Thật vậy, các hiện tượng vật chất và tâm khởi sinh một cách đơn độc rồi mất tức khắc một cách đơn độc. Thiền sinh sẽ thấy một cách rõ ràng chúng không độc lập, chúng bị đàn áp bởi sinh diệt, không toại nguyện và không có linh hồn, tự ngã, không cốt lõi, ta không thể kiểm soát sự sinh diệt của chúng, chúng diễn ra theo những duyên liên hệ của

chúng. Tất cả năm uẩn: sắc uẩn, thọ uẩn, tưởng uẩn, hành uẩn, thức uẩn, đều mang đặc tính là vô thường, khổ, và vô ngã.

Khi thấy được ba đặc tính đó, thiên sinh hãy tiếp tục quán sát cho đến khi chín mùi. Nhờ quán sát các hiện tượng vật chất và tâm cuối cùng năm uẩn sẽ bị loại trừ.

Đức Phật dạy chúng ta cách thức để loại trừ tham ái, dính mắc vào năm uẩn. Ngài đã dạy Trưởng lão Rādhā:

“Này Rādhā, trẻ con chơi với cát, dùng cát để xây dựng những ngôi nhà nhỏ, làm những cái nồi bằng cát để nấu ăn. Khi chúng còn dính mắc vào những đồ vật chơi đó, chúng có ý nghĩ rằng: Đây là nhà của ta, đây là đồ vật của ta... Chúng rất vui vẻ, hạnh phúc với những đồ chơi bằng cát đó. Nếu có ai đến phá nhà cửa của chúng, chúng tiếc nuối, khóc than và mách ba má mình. Khi trẻ con vẫn còn thích đồ chơi đó, thì chúng rất thích thú và dính mắc vào đồ vật của mình. Nhưng những tham ái, dính mắc vào đồ chơi đó sẽ biến mất khi trẻ con cảm thấy chán với những trò chơi này. Lúc đó, chúng sẽ phá vỡ, đá đổ đồ chơi mà chúng xây dựng nên. Bây giờ, nếu có ai phá bỏ đồ chơi của chúng thì chúng không giận dữ vì chúng đã chán đồ chơi đó rồi”.

“Chẳng khác lũ trẻ con này, chúng sanh bị dính mắc vào năm uẩn với ý nghĩ sai lầm rằng: Đây là ta, đây là của cải của ta, đây là những thứ thuộc quyền sở hữu của ta, đây là con trai ta, đây là con gái ta. Chúng sanh đã dính mắc sâu đậm vào năm uẩn nên họ phải ở trong biển sanh tử luân hồi, không thể nào thoát khỏi vòng tái sinh đang tiếp tục quay mãi.

Đức Phật dạy Rādhā tiếp:

“Này Rādhā, hãy loại bỏ sắc uẩn (thành phần vật chất) và hãy hành thiền để loại trừ tham ái, giống như đứa trẻ đã phá bỏ, đập đổ những căn nhà bằng cát khi chúng cảm thấy nhàm chán với những đồ chơi đó. Con cũng vậy, hãy loại trừ, vứt bỏ sắc uẩn. Hãy hành thiền cho đến khi tất cả các tham ái bị loại trừ. Giống như loại trừ sắc uẩn. Con phải thực hành để loại trừ các uẩn khác như thọ uẩn, tưởng uẩn, hành uẩn, thức uẩn. Con hãy thực hành cho đến khi mọi tham ái, dính mắc vào năm uẩn được loại trừ hoàn toàn”.

Đức Phật giải thích cho Trưởng lão Rādhā rằng:

“Loại trừ tham ái có nghĩa là đạt đến An Tĩnh, Niết bàn”.

Niết Bàn là gì? Muốn hiểu rõ bản chất của Niết Bàn, chúng ta cần phải hiểu Niết bàn là gì? Niết Bàn tiếng Pāli là Nibbāna do gốc chữ Nibbanum Nghĩa đen của nó là “**dập tắt, hủy diệt**” hay có bản chất an tịnh. Diệt tắt hay hủy diệt là gì? Đó là **diệt tắt ba vòng luân lưu mãi: vòng phiền não, vòng quả, à vòng nghiệp**.

Vòng **phiền não** (Kilesa-vaṭṭa) gồm có vô minh, tham ái và chấp thủ.

Vòng **ngiệp** (Kamma-vaṭṭa), gồm thiện và ác. Vòng **quả** (Vipāka-vaṭṭa), gồm có thức tái sinh, hiện tượng vật chất và tâm ở sáu căn (cửa), sáu xúc, và sáu thọ. Tất cả những gì mà chúng ta thấy, nghe, ngửi, nếm, đụng chạm và suy nghĩ đều là thành phần của vòng quả.

Do vô minh nên ta không thấy được bản chất thực sự của sự vật vào lúc thấy và nghe vì vậy nên ta cho là: ta thấy, ta nghe, ta ngửi v.v... Đó là sự diễn đạt hay giải thích sai lầm do vô minh chi phối. Vì nắm giữ quan kiến sai lầm cho rằng những gì ta nghe, ta thấy là thường còn, đáng yêu nên ta tham ái, dính mắc vào những gì thấy, nghe đó. Tham ái này gọi là “Tanhā”. Tham ít gọi là tham ái (Tanhā). Tham nhiều quá gọi là chấp thủ (Upādāna). Đó là cách thức mà vòng phiền não tiếp tục quay tròn.

Vì tham ái, dính mắc vào các uẩn cho chúng là tốt đẹp, đáng yêu nên ta cố gắng làm mọi cách để đạt được cái mình yêu thích, bởi thế, vòng nghiệp phát sinh. Do tác ý mà thức tái sinh khởi sinh ngay lập tức sau khi tử thức xuất hiện. Thức tái sinh là duyên cho vật chất và tâm khởi sinh. Tiếp theo là lục căn. Từ đó khởi sinh ra vòng quả. Những gì ta thấy, ta nghe là một phần của vòng quả.

Do vòng quả, vô minh, tham ái và chấp thủ khởi sinh. Sự không trong sạch này cũng là một phần của vòng phiền não. Do vòng phiền não này vòng nghiệp phát sinh. Do vòng nghiệp này vòng quả khởi sinh. Cứ thế đó, ba vòng này tiếp tục quay, cái này tiếp theo cái kia.

Nếu chúng ta tiếp tục duy trì chánh niệm thì đạo và quả cuối cùng sẽ khởi sinh. Khi đã thấy Niết bàn xuyên qua đạo và quả, vòng phiền não sẽ không còn xuất hiện nữa.

Khi đắc quả A-la-hán, vòng phiền não bị loại trừ thì sự cố ý hay tác ý không còn nữa. Khi tác ý không còn thì quả của các hiện tượng vật chất và tâm

không khởi sinh. Như vậy, khi một vị A-la-hán chết đi sẽ không còn tái sinh nữa. Các hiện tượng vật chất và tâm không còn khởi sinh, khổ đau tận diệt, đạt Niết Bàn. Đó là một cách để giải thích Niết Bàn. Niết Bàn là sự tận diệt đau khổ. Niết Bàn cũng có thể định nghĩa là sự chấm dứt ba vòng luân lưu: vòng phiền não, vòng nghiệp, vòng quả. Do năng lực quả tâm của vị A-la-hán, ba vòng luân lưu sẽ không bao giờ xuất hiện nữa. Vậy Niết Bàn là sự chấm dứt ba vòng luân lưu. Đó là lý do tại sao Đức Phật khuyến khích chúng ta hành Thiền Minh Sát cho đến khi ba vòng luân lưu hoàn toàn loại trừ, hay nói cách khác hành thiền cho đến khi tham ái bị loại trừ.

Việc đầu tiên để tận diệt phiền não là **giữ giới luật trong sạch**. Người cư sĩ ít nhất giữ năm giới, các vị xuất gia giữ giới luật của mình. Một khi giới đã trong sạch, ta có thể thực tập thiền Định hay Thiền Minh Sát.

Có hai cách để phát triển Thiền Minh Sát:

1. Phát triển thiền định làm căn bản, sau đó phát triển Thiền Minh Sát.
2. Thực hành Thiền Minh Sát ngay bằng cách **ghi nhận các hiện tượng vật chất và tâm diễn ra qua sáu cửa giác quán trong giây phút hiện tại**.

Đối với những người mới hành Thiền Minh Sát, khó có thể ghi nhận các diễn tiến xảy ra ở các cửa giác quan, chỉ cần chú ý những hiện tượng vật chất nổi bật nhất. Trong khi đi phải ghi nhận *chuyển động của sự đi*. Trong khi ngồi ghi nhận mọi *tác động của sự ngồi* và tất cả những tác động nổi bật khác.

Hòa thượng Mahasi dạy chúng ta, khi **ngồi** nên chú ý vào *chuyển động phồng xẹp của bụng*, bởi vì khi chú tâm vào bụng thiền sinh dễ thấy sự căng cứng, rung chuyển, co giãn... Chuyển động phồng xẹp ở bụng có nhiều điểm nổi bật, dễ ghi nhận chánh niệm hơn các nơi khác.

Nếu sự ghi nhận bị gián đoạn bởi mộng ban ngày hay suy nghĩ hãy ghi nhận: mộng, mộng; suy nghĩ, suy nghĩ. Khi những cảm giác như không thoải mái, nóng, đau nhức mạnh mẽ và rõ ràng thì ta hãy ghi nhận những điều đang xảy ra. Khi thấy hay nghe những gì, hãy ghi nhận: thấy, thấy, nghe, nghe... Lúc đầu, định tâm chưa đủ mạnh, tâm dễ dàng lang bạt đây đó: nếu điều này xảy ra phải ghi nhận sự phóng tâm hay vọng tâm này. Cuối cùng, khi định tâm ngày càng khá hơn, sự vọng động sẽ càng bớt đi.

Trong thời gian chánh niệm liên tục, tâm ghi nhận kịp thời tiến trình chuyển động phòng xệp. Tâm cũng có khuynh hướng lang bạt nhưng ít hơn trước. Ngay khi sự lang bạt được ghi nhận, sự lang bạt này sẽ chấm dứt. Khi sự lang bạt chấm dứt hãy trở về với chuyển động phòng xệp của bụng. Thế đấy, mọi hiện tượng nổi bật diễn ra đều phải được ghi nhận. ***Tâm tịnh (Cittavisuddhi) sẽ thành tựu khi thiền sinh có thể ghi nhận liên tục từng sát na các đối tượng đang diễn ra.***

Khi tâm thanh tịnh, trong sạch, đề mục trở nên rõ ràng, thiền sinh sẽ phân biệt được hiện tượng vật chất và tâm, thiền sinh cũng phân biệt được giữa đối tượng ghi nhận và tâm ghi nhận. Khi tất cả mọi sự vật đều được ghi nhận một cách rõ ràng thì thiền sinh sẽ thấy rõ ràng chỉ có vật chất và tâm xảy ra trong cơ thể này. Đó là tuệ giác "***phân biệt vật chất và tâm***" (Nāmarūpāriccheda-ñāṇa). Khi tuệ giác này khởi sinh thì thiền sinh đã hoàn thành "***kiến tịnh***" (Ditṭhi Visuddhi).

Thiền sinh tiếp tục ghi nhận sự phòng xệp không gián đoạn thì sẽ thấy được sự tương quan nhân quả giữa các hiện tượng vật chất và tâm. Thiền sinh sẽ thấy rõ ràng mọi tác động của thân trong khi đi, đứng, ngồi, nằm, co, duỗi v.v... đều được khởi nguồn hay có nguyên nhân là ý muốn, ý muốn đi, ý muốn đứng...

Lúc bấy giờ thiền sinh sẽ có kinh nghiệm rằng: Khi có một sự thấy hay thức thấy phát sinh thì có bốn yếu tố: mắt, phần trong nhạy cảm của mắt, vật thấy, ánh sáng, sự chú tâm đóng góp vào sự thấy. Thiền sinh cũng hiểu rằng: thức hay tâm phát sanh không phải chỉ ở mắt mà còn vào lúc nghe, ngửi, nếm và xúc chạm ở các cửa giác quan khác. Khi biết những nguyên nhân liên quan, có nghĩa là có tuệ thấy nhân quả hay điều kiện (Paccaya-pariggaha Ñāṇa). Khi đã đạt được tuệ giác này thiền sinh đã hoàn thành tầng mức "***đoạn nghi tịnh***"(Kankhāvitarana Visuddhi).

Hai tuệ giác đầu tiên này chỉ là tuệ suy tư (Santīrana paññā) chứ chưa phải là tuệ minh sát thực sự. Đây là hai tuệ giác bắt nguồn từ kinh sách lý thuyết hay từ những lời giảng. Kinh sách lý thuyết hay những lời giảng, dầu đó lời giảng của chư Phật cũng chỉ giúp ta có được văn huệ (Suttamayāpaññā: trí tuệ có được do nghe) hay tư huệ (trí tuệ có được do suy tư). Chỉ có tự mình thực hành mới có được trí tuệ minh sát thực sự, và trí tuệ này mới đưa đến giác ngộ.

Sau khi đã đạt hai tuệ giác "*phân biệt vật chất và tâm*", "*tuệ nhân quả*", thiền sinh sẽ kinh nghiệm được tuệ giác minh sát thật sự. Đây là tuệ giác chính tự thiền sinh kinh nghiệm chứ không phải là tuệ vay mượn như hai tuệ giác đầu tiên. Khi thực hành Thiền Minh Sát liên tục, thiền sinh sẽ quán sát sự sinh và diệt của các hiện tượng vật chất và tâm xảy ra trong từng sát-na. Thiền sinh sẽ thấy rõ ràng ba giai đoạn: "*giai đoạn khởi đầu, giai đoạn chuyển tiếp, giai đoạn biến mất*" của các hiện tượng vật chất và tâm. Thấy được các hiện tượng vật chất và tâm sinh diệt, là thiền sinh thấy được vô thường, khổ, vô ngã. Đạt được giai đoạn này thiền sinh đã đạt được tuệ giác thấy vô thường (Sammāsana ñāṇa). Đây là tuệ giác khởi đầu của Tuệ Minh Sát.

Tiếp tục chánh niệm thiền sinh sẽ thấy sự sinh diệt của hiện tượng vật chất và tâm ngày càng nhanh hơn. Đến khi thấy sự sinh diệt này cực kỳ nhanh chóng, ở giai đoạn này thiền sinh có đủ định và niệm mạnh mẽ để thấy hiện tượng sinh diệt mau lẹ khủng khiếp. (Giai đoạn này đôi khi thiền sinh thấy ánh sáng và thấy hỉ lạc...) Thiền sinh đã được tuệ "sinh diệt" (Udayabbayā nupassanā ñāṇa). Ở giai đoạn này nhờ tuệ Minh Sát xuyên thấu, thiền sinh sẽ thấy rõ hơn về chân đế, và lúc đó tục đế sẽ giảm bớt. Thiền sinh sẽ thấy các yếu tố về chân đế sinh và diệt. Dần dần thiền sinh chỉ thấy sự diệt mà thôi. Bây giờ thiền sinh đạt được tuệ diệt (Bhaṅgā nupassā ñāṇa).

Khi thiền sinh tinh tấn tiếp tục hành thiền không thôi chuyển, thiền sinh sẽ đạt tuệ giác thấy rõ vật chất và tâm sinh diệt, thật nguy hiểm, thật đáng sợ và thật đáng chán. Cuối cùng, thiền sinh sẽ đạt mức độ tâm quân bình tốt đẹp; dầu cho đối tượng quán sát là vui hay khổ, tâm thiền sinh cũng an tịnh tĩnh lặng, không bị ảnh hưởng, không bị giao động. Thiền sinh có thể quán sát mọi hiện tượng vật chất và tâm một cách rõ ràng với tâm quân bình, định tĩnh. Đến đây, thiền sinh sẽ đạt được tuệ xả hành (Saṅkhārupekkhā ñāṇa). Ở tuệ này, thiền sinh có tâm xả đối với các pháp hành hay có tâm xả đối với tất cả vật chất và tâm... Thiền sinh tiếp tục hành thiền cho đến khi thấy rõ mỗi một sát-na các hiện tượng vật chất và tâm đều sinh diệt liên tục. Sau đó, hiện tượng vật chất và tâm hoàn toàn diệt tắt. Thiền sinh kinh nghiệm được sự chấm dứt tuyệt đối của vật chất và tâm. Đó là bản chất của Niết bàn. Thiền sinh đạt được đạo và quả thứ nhất. Đó là cách thức thiền sinh từ phàm nhân trở thành bậc thánh **nhập lưu** hay **Tu Đà Huờn**.

Khi đạt đạo quả **A-la-hán**, tầng mức giác ngộ cao nhất. Thiền sinh sẽ kinh nghiệm sự diệt tắt hoàn toàn. Ba vòng luân lưu: Vòng phiền não, vòng quả, vòng nghiệp bị loại trừ. *Loại trừ vòng quả có nghĩa là loại trừ tham ái,*

nguồn gốc của ngũ uẩn. Khi tham ái vắng bóng thì tất cả mọi đau khổ bị hủy diệt, thiên sinh sẽ không còn tái sanh trong vòng luân hồi nữa. Tham ái là gốc rễ hay nguyên nhân của sự tái sanh. Bao lâu tham ái chưa bị tận diệt thì chúng sinh vẫn còn tái sanh; chúng sanh thường mong đợi ở một đời sống tương lai, nhưng một khi đã tái sanh họ sẽ nhận chịu nhiều loại đau khổ trong kiếp sống đó. Bởi vậy, tái sanh phải được xem là một sự đau khổ đáng sợ. Một người thấy rõ bản chất đáng sợ và nguy hiểm của sự tái sanh, nên họ không muốn tái sanh. Tuy nhiên, ý muốn này chưa đủ, muốn hoàn thành được ý muốn không tái sanh, thiên sinh phải đạt đến mức cao nhất của sự giác ngộ. Loại trừ tất cả tham ái, dính mắc. **Tham ái là nguyên nhân của sự tái sanh, là nguyên nhân của ngũ uẩn, là đấng tạo hóa của ngũ uẩn.**

Mặc dầu, chúng sanh sợ phải tái sanh vào địa ngục, nhưng dù sợ chúng sanh cũng có thể rơi vào nơi đó. Chúng sanh phải sanh vào địa ngục do hai yếu tố quan trọng sau đây: Tham ái và nghiệp dữ. Vì chưa loại trừ được sự tham ái dính mắc vào cảnh giới tương lai, vì tạo nghiệp bất thiện đủ mạnh để đưa chúng sanh vào địa ngục, nên chúng sanh phải sanh vào cảnh giới này.

Khi chưa đạt được trí tuệ quán thấu của bậc A-la-hán thì những bậc Bồ Tát có tâm nguyện thành Phật vẫn còn luân lưu trong vòng sanh tử, nhiều A tăng kỳ kiếp. Lúc đạo sĩ Sumetha, tiền thân của Phật Thích Ca chưa gặp được Đức Phật Nhiên Đăng, Ngài đã luân lưu rất lâu trong vòng sanh tử luân hồi. Sau khi, được Đức Phật Nhiên Đăng thọ ký, Bồ Tát Sumetha phải trải qua bốn A tăng kỳ kiếp và một trăm ngàn kiếp trái đất. Trong thời gian dài đằng đặc này, Bồ tát đã tìm kiếm nguyên nhân của sự luân hồi sanh tử và phương pháp để thoát ra khỏi vòng luân hồi sanh tử này.

Cuối cùng, sau khi đã đạt thành quả Phật. Ngài thốt ra câu nói chiến thắng sau đây: **“Qua bao nhiêu kiếp sống trong vòng luân hồi, ta đã thất bại trong việc tìm kiếm kẻ xây nên căn nhà này. Ta phải trải qua nhiều kiếp tái sanh đau khổ! Nay người xây nhà, ta đã tìm ra người rồi, người không thể tiếp tục xây căn nhà này lần nữa. Cột kèo và rui mè đã bị phá gãy, tâm ta đã đạt đến chỗ không điều kiện, ta đã loại trừ mọi tham ái”.**

Đây chỉ là câu nói ngắn gọn nhưng đầy ý nghĩa. Theo chú giải: **Kẻ xây nhà là tham ái. Căn nhà là ngũ uẩn.** Sự phá vỡ căn nhà là sự giác ngộ đạo quả Phật, Đức Chánh Biến Tri. Cột kèo bị phá hủy là phiền não. Rui mè bị bẻ gãy là vô minh.

Mặc dầu, đây là những câu thơ ngắn ngủi nhưng trong đó có rất nhiều chi tiết.

Qua trí tuệ của vị Chánh Đẳng Chánh Giác hay bậc A-la-hán, Các Ngài đã thấy: tham ái là kẻ xây ngôi nhà ngũ uẩn (sự giác ngộ này đã đạt được qua năng lực của trí tuệ Minh Sát). Các Ngài đã chứng ngộ rằng: Tham ái không còn xây dựng căn nhà ngũ uẩn được nữa. Các Ngài đã diệt hết, mọi tham ái, mọi phiền não gây ra bởi vô minh. Tâm các Ngài ở trạng thái hoàn toàn diệt tắt. Tâm các Ngài lấy Niết Bàn làm đối tượng, loại trừ mọi ý muốn và chấp thủ. Tâm các Ngài đã hoàn toàn tĩnh lặng, an tịnh trong A-la-hán quả (Samā Patti).

Đức Phật với lòng bi mẫn đã chỉ dẫn cho chúng ta phương pháp giải thoát khỏi mọi đau khổ. Các Ngài đã khổ công tìm kiếm ra con đường giải thoát để dẫn dắt chúng ta đi theo, giúp chúng ta cùng giải thoát. Ý thức được sự đau khổ trong vòng sanh tử luân hồi, tri ân Đức Phật đã khổ công tìm đường giải thoát thiên sinh phải cố gắng hành thiền để đạt được sự giải thoát như Ngài.

Những lời dạy của Đức Phật thật rõ ràng:

“Hãy loại trừ mọi tham ái, diệt tận mọi điều kiện tạo ra dính mắc, đó là loại trừ ngũ uẩn dẫn đến tái sanh. Phương pháp loại trừ thật là rõ ràng, đó là hành thiền Minh Sát, quán sát sự sinh và diệt của các hiện tượng vật chất và tâm liên tục”.

Cầu mong tất cả các bạn đều đạt được Bát Chánh Đạo.

Cầu mong tất cả các bạn đều nương nhờ tuệ giác của Bát Chánh Đạo, loại trừ mọi tham ái.

Cầu mong tất cả các bạn đều đạt quả Niết Bàn, loại trừ ngũ uẩn hoàn toàn.

---o0o---

HẾT