

Tâm và Ta



THÍCH TRÍ SIÊU

Thích Trí Siêu

Tâm và Ta

2005

Mục Lục

Lời nói đầu

1/ Ta

- Cái Ta
- Ta là gì ?
- Khổ đau
- Đặc tính của ngã
- Nội kết

2/ Vô ngã

- Vô ngã là gì ?
- Kinh Vô Ngã Tướng
- Phân tích kinh Vô Ngã Tướng
- Ngã sở vô ngã
- Vô ngã và Tánh không
- Có ngã hay không ?
- Hai loại ta
- Lợi ích của vô ngã

3/ Vô ngã còn gì ?

- Vô ngã còn gì?
- Vấn đề ngôn ngữ
- Vô ngã còn tâm

- Tâm và kinh

4/ Tâm

- Tâm là gì ?
- Theo ngũ uẩn
- Theo Vi Diệu Pháp
- Theo Duy thức
- Theo Thiên tông
- Tóm lược

5/ Từ tâm ra ta

- Ta ở đâu ra ?
 - Tâm đi du lịch
- Mộng
Trung ấm thân
Còn mộng còn sinh
Biển và sóng
Xem phim
Virus ngã
Tướng tùy tâm sinh
Tâm, ta, phiền não

6/ Từ ta về tâm

- Đưa tâm trở về
- Từ bỏ ái dục
- Làm sao từ bỏ ái dục ?

- Con đường trở về
- Tu tập vô ngã
- Thiên Tứ Niệm Xứ
- Chánh niệm
- Thiên có thích hợp cho cư sĩ không ?
- Tâm bình thế giới bình
- Trở về chân tâm
- Ngộ không là vấn đề
- Tiến trình giác ngộ
- Hạnh bố thí

7/ Kết luận

Chú giải danh từ

Sách tham khảo

Lời nói đầu

Nhiều người đến với đạo Phật để tìm cách giải trừ phiền não, khổ đau, họ đọc tụng kinh chú, ăn chay, niệm Phật, làm công quả, cúng dường, bố thí, nhưng không biết diệt trừ bản ngã. Trải qua bao nhiêu năm trong đạo vẫn chấp vào cái Ta, kiêu căng, ngạo mạn, khoe khoang, chạy theo danh lợi, đến khi cái ngã bị trái ý, tổn thương thì giận dữ, sân si tạo khẩu nghiệp mắng chửi, mạ nhục kẻ khác.

Nhiều Phật tử thường hỏi tôi có cách gì tu cho bớt tham, sân, si không? Chẳng lẽ họ không biết tụng kinh, niệm Phật, trì chú, ngồi thiền hay sao? Nhưng tụng kinh để sửa đổi tánh tình hay để cầu xin được phước? Niệm Phật để sinh về Cực Lạc hay để bớt lo âu, buồn giận? Trì chú để đạt được quyền năng, thần thông hay để diệt trừ tham lam, sân hận? Ngồi thiền để làm cái gì? Kiến tánh thành Phật chăng? Nhưng làm sao thành Phật được khi bản ngã không trừ?

Dù tu theo bất cứ pháp môn nào, Thiên, Tịnh, hay Mật mà còn chấp ngã, không biết dẹp trừ bản ngã, lúc nào cũng lo cho cái ngã của mình hơn kẻ khác thì phiền não không giảm mà nhiều khi còn tạo thêm nghiệp xấu.

Cách đây 15 năm (năm 1990), tôi có viết quyển "Vô Ngã", trong đó chỉ đơn giản giới thiệu hai phương pháp tu tập vô ngã và không nói nhiều về lý thuyết. Sau một thời gian tham vấn, học đạo với nhiều truyền thống Phật giáo Nam tông, Bắc tông, và Tây Tạng, tôi nhận thấy rằng pháp môn căn bản và quan trọng nhất của đạo Phật vẫn là Vô Ngã. Vì thế quyển "Tâm và Ta" ra đời để tiếp tục và bổ túc về phần giáo lý vô ngã. Trong khi viết tôi đã nương vào hai truyền thống Nguyên thủy và Đại thừa Phật giáo. Đối với tôi cả hai truyền thống đều có giá trị của nó, không có cái nào hay hơn hoặc đúng hơn, tất cả đều tùy trình độ và căn cơ của chúng sinh.

Mong rằng sách này sẽ đem lại cho bạn đọc nhiều lợi ích.

Tịnh lâm thất, đầu xuân 2005.

Thích Trí Siêu

Ta

Cái Ta

Chúng sinh đau khổ trôi lăn trong sinh tử luân hồi chỉ vì có cái Ta. Bởi vì nếu không có Ta thì ai sinh, ai tử? Ai già, bệnh, chết? Ai đau khổ? Ai sung sướng? Ai tham, sân, si? Vì có cái Ta nên mới sinh ra đủ thứ chuyện. Nào là phải lo cho Ta ăn, uống, ngủ nghỉ. Lo cho Ta sống yên vui, nhà cao cửa rộng, công ăn việc làm vững chắc. Khi có đầy đủ tiền bạc rồi thì lo kiếm cho Ta những thứ Ta ưa thích, ăn chơi hưởng thụ. Lo tìm cho Ta một người yêu, một mái ấm gia đình cho Ta. Giàu có dư giả hơn thì tìm cho Ta danh vọng, quyền thế, chức tước. Khi cái Ta đau ốm thì phải lo thuốc men cho Ta kéo Ta chết. Cái Ta trong đạo Phật gọi là Ngã (*atta*, I), triết học gọi là bản ngã (*ego*), còn những cái của Ta gọi là Ngã sở (*attano*, mine), tức là sở hữu của Ta.

Sống ở đời ai cũng muốn sung sướng hạnh phúc nhưng sao trên trái đất này cứ có mãi chiến tranh, giết chóc, hận thù, khổ đau, lo âu, buồn giận? Ai cũng muốn có hạnh phúc nhưng chỉ tìm hạnh phúc cho cái

ngã của mình (tự ngã) và quên đi hạnh phúc của những cái ngã khác. Ta chỉ muốn cái bụng của ta no, còn bụng của người khác đói thì ráng chịu. Ta muốn thân xác ta được ở nhà cao cửa rộng, còn thân người khác ngủ đầu đường xó chợ thì mặc kệ. Ta muốn quốc gia của ta giàu có hùng mạnh, còn quốc gia khác nghèo đói thì chuyện đó Ta không cần biết.

Cái Ta nào cũng lo cho tự ngã của nó nên mới sinh ra ích kỷ, dành giết, đấu tranh, tham nhùng, hơn thua. Khi cái Ta được thắng lợi thì nó vui. Khi cái Ta bị thua thiệt, mất mát thì nó buồn, giận, thù, ghét. Có ai lỡ xúc phạm đến cái Ta¹ thì ta nổi giận, bực tức. Có ai khen ngợi, nịnh hót, thuận ý cái Ta thì ta vui mừng, khoái chí. Có ai đụng đến những cái của Ta như vợ, con, tài sản của Ta thì ta tức giận, thù ghét. Khi những cái của Ta bị mất mát thì ta đau khổ, nên ta phải tìm mọi cách bảo vệ, giữ gìn chúng.

Ta là gì?

¹ Trong sách này, chữ Ta là cái ngã (ego), còn chữ ta là chỉ con người hay chúng ta. Sự khác biệt giữa Ta và ta sẽ được bàn đến trong các chương sau,

Có người cho Ta (tôi, mình) là Nguyễn văn A, Trần văn B, Lê thị C, v.v... Nhưng đó chỉ là những tên họ, danh tánh, do cha mẹ đặt ra để gọi.

Có người cho Ta là bác sĩ, tiến sĩ, kỹ sư, giáo sư, v.v... Nhưng bác sĩ, tiến sĩ, kỹ sư, giáo sư chỉ là những bằng cấp thế gian.

Có người cho Ta là tổng thống, thủ tướng, bộ trưởng, tỉnh trưởng, quận trưởng, v.v... Nhưng đó chỉ là những chức vụ chính trị.

Có người cho Ta là tỷ phú, triệu phú, giám đốc, chủ hãng, hoặc nhân viên, cu li, v.v... Nhưng đó chỉ là những địa vị hay công việc trong xã hội.

Có người cho Ta là người thông minh, trí thức, đẹp trai, đẹp gái, hiền lành hoặc ngu dốt, xấu xí, lù khù, v.v... Nhưng đó chỉ là những đức tính hay năng khiếu của một con người.

Có người cho Ta là người dễ vui, dễ buồn, dễ giận, dễ lo, dễ thương, dễ ghét, rộng rãi, keo kiệt, bần tiện, v.v... Nhưng vui, buồn, giận, lo, thương, ghét, v.v... chỉ là những tình cảm hay tính tình của một con người.

Khi được hỏi Ta là ai? hoặc Ta là gì? đa số người đời đều đồng hóa cái Ta vào danh tánh, bằng cấp, chức vụ, địa vị, đức tính, hoặc tình cảm, nhưng

những thứ đó không phải là Ta mà chỉ là những cái vỏ khoác bên ngoài. Vậy thì Ta là gì?

Tôi đây chắc có bạn sẽ trả lời: "**Ta là một con người**"! Câu trả lời này ngắn gọn, đơn giản và rất gần với thực tại. Bởi vì trước khi cho Ta là cái này hay cái nọ thì Ta phải là một con người trước đã. Có con người rồi sau đó mới có tên tuổi, buồn vui, thông minh, tở phú, tổng thống, bác sĩ, kỹ sư, v.v...

Ta là một con người. Con người gồm có hai phần: thân và tâm. Thân là phần vật chất có hình tướng. Tâm là phần vô hình có khả năng hiểu biết, suy nghĩ, nhớ tưởng, tính toán, lo âu, yêu ghét, và điều khiển thân thể đi đứng, nói năng, hành động, v.v... Sự liên hệ giữa thân và tâm cũng giống như máy và điện. Một cái **máy mà không có điện** thì máy đó vô dụng. Điện là một năng lực vô hình nhưng cần thiết để làm cho máy chạy. Thân thể con người cũng vậy, nếu không có tâm bên trong điều khiển thì nó sẽ trở thành một xác chết. Tâm cũng giống như điện, tuy vô hình nhưng rất cần thiết cho sự sống.

Để dễ hiểu, chúng ta có thể viết theo phương trình dưới đây:

Ta = con người

Con người = thân + tâm

=> Ta = thân + tâm.

Thông thường chúng ta có thể kết luận như vậy, cái Ta thành hình là do thân và tâm kết hợp lại với nhau. Nhưng trong đời sống hằng ngày, nhiều khi cái Ta xuất hiện độc lập như chỉ là thân hoặc chỉ là tâm mà thôi. Thí dụ sáng ngủ dậy soi gương, thấy mặt mình đẹp, bạn sẽ nói: "hôm nay Ta (tôi, mình) đẹp". Khi nói như vậy tức là cho Ta là cái mặt (thuộc thân thể). Hoặc khi bị người khác nói xấu mình, bạn cảm thấy tức giận và nói: "Tôi tức lắm". Nói như vậy tức là cho Ta chính là tâm, bởi vì cái thân đâu có biết tức! Do đó chúng ta sẽ có tới ba phương trình sau:

1/ Ta = thân

2/ Ta = tâm

3/ Ta = thân + tâm

René Descartes, triết gia Pháp ở thế kỷ 17, đã nổi danh nhờ một câu nói: "Cogito ergo sum" (Je pense donc je suis) có nghĩa là: "Tôi suy nghĩ nên tôi hiện hữu". Ý của Descartes muốn nói vì tôi (Ta) hiện hữu cho nên tôi mới suy nghĩ được. Nhờ suy nghĩ mà tôi biết là tôi có mặt (hiện hữu). Descartes chứng minh sự hiện hữu của cái Tôi (Ta) một cách đơn giản, do biết suy nghĩ mà cái Tôi (Ta) có mặt. Chắc có lẽ bạn đọc cũng nghĩ như Descartes và thấy đó là một sự đương nhiên, nhưng đó chính là một loại chấp Ta là tâm.

Nhưng nếu hỏi cái Ta (tôi) bắt đầu có từ lúc nào thì cách trả lời của Descartes vẫn chưa thỏa đáng. Vì khi nói "Tôi suy nghĩ" tức là đã chấp cái Tôi có mặt rồi. Cái Tôi có trước rồi sau đó cái Tôi mới suy nghĩ. Vậy cái gì ban đầu đã tạo ra cái Tôi (Ta)?

Khổ đau

Sống ở đời ai cũng muốn sung sướng hạnh phúc, không ai muốn khổ bao giờ. Nhưng khổ nỗi, ai nấy đều chấp cứng vào "cái Ta" và những cái "của Ta" nên sinh ra đủ loại phiền não khổ đau. Nhưng khổ là AI khổ? Cái bàn, cái ghế khổ chăng? Đất, nước, gió, lửa khổ chăng? Nhà cửa, xe cộ khổ chăng? Cái TA khổ chứ ai vào đây! Ta sinh, già, bệnh, chết. Ta phải sinh tử luân hồi. Ta phiền não. **Vì có TA nên mới có khổ.**

Khổ thân

Vì Ta là thân và Ta có thân nên phải làm ăn sinh sống, tranh dành bon chen với đời để nuôi cho thân sống còn, đây gọi là "**sinh khổ**".

Vì Ta là thân và Ta có thân nên phải chịu già yếu, thân thể hao mòn, trí óc lu mờ, nói trước quên sau, tóc bạc răng long, ăn uống khó khăn, đi đứng

không vững, tự lo thân không xong, nhiều khi làm khổ con cháu và người thân. Đây gọi là "**lão khổ**".

Làm ăn sinh sống, tuy phải cực nhọc, thức khuya dậy sớm, chân lấm tay bùn, đổ mồ hôi nước mắt, nhưng kiếm được chút tiền là có thể xoa dịu nỗi khổ. Thân xác già yếu tuy cũng khổ, nhưng chưa đến nỗi khiến Ta phải rên siết đau đớn như khi thân bị bệnh. Hành hạ xác thân làm cho nó khổ sở, không gì hơn là cái đau. Khi đau, bất luận là đau gì, từ đau lật vạt như đau răng, nhức đầu, đau bụng, đến các bệnh nan y như hủi, lao, ung thư, sida (aids), v.v... đều làm cho Ta đau đớn, rên siết, khó chịu vô cùng. Thân là một ổ bệnh, không bệnh nặng thì bệnh nhẹ, bây giờ chưa bệnh thì mai mốt cũng bệnh. Bên trong thân có bao nhiêu tế bào, bao nhiêu tạng phủ là Ta có bấy nhiêu cơ hội để bị bệnh, không thể nào tránh khỏi. Ai nấy đều sợ bệnh ung thư, nhưng trong thân thể người nào cũng có tế bào ung thư nằm ẩn chờ cơ hội bộc phát. Trong xã hội nào cũng có những thành phần bất hảo, bất lương như du đảng, trộm cướp, băng đảng nhưng nhờ có cảnh sát, công an bắt nhốt trừng trị nên có vẻ tạm yên. Nhưng khi guồng máy cơ quan chính phủ tham nhũng, hối lộ, thì kẻ gian, trộm cắp nổi lên nhiều hơn. Trong cơ thể cũng vậy, khi hệ miễn nhiễm hay kháng thể yếu thì vi trùng, vi khuẩn thừa thế xâm nhập, các tế bào

ung thư nổi loạn, sinh sôi nảy nở bừa bãi và bệnh ung thư xuất hiện. Vì Ta là thân và Ta có thân nên Ta được diễm phúc thưởng thức mùi "**bệnh khổ**".

Bản chất của thân là vô thường, biến đổi từng giây phút để đi tới tàn hoại. Suốt cuộc đời Ta làm đủ mọi thứ, đủ mọi cách để nuôi cho cái thân sống, nhưng cuối cùng nó cũng tan rã ngoài ý muốn của Ta. Thân còn sống thì Ta sống, dù sống khổ cũng ráng sống, dù già nua lụm cụp, đi đứng không vững nhưng sống thêm được năm nào hay năm đó, dù bệnh gần chết cũng cố gắng chữa trị vớt vát thêm ngày nào hay ngày đó. Dù phải sống khổ, sống già, sống bệnh cũng còn hơn là chết. Vì chết là mất tất cả những gì Ta có, Ta là. Mất hết tất cả như vậy thì kinh khủng quá! Ta sẽ ra sao? Chết rồi Ta còn hay là mất tiêu luôn? Ta sẽ lên thiên đàng hay xuống địa ngục? Đây là cái khổ của sự chết, "**tử khổ**".

Bốn cái khổ trên đều là khổ của thân. Mà thân thật ra chỉ là tứ đại: đất, nước, gió, lửa hợp thành. Những chất cứng như xương, da, thịt, móng tay, v.v... thuộc về đất. Những chất lỏng như máu, mủ, đờm, dãi, nước tiểu, v.v... thuộc về nước. Những thứ lưu động như hơi thở thuộc về gió. Hơi ấm trong cơ thể thuộc về lửa. Khi bốn thứ này hợp lại thì gọi là sinh, xung khắc nhau thì gọi là bệnh, sắp sửa rời nhau thì gọi là già, tan rã thì gọi là chết. Việc tứ đại

trải qua "thành, trụ, hoại, không" có ăn nhằm gì đến Ta? Bởi vì Ta là thân, thân là Ta, là của Ta, cho nên cái gì xảy ra cho thân tức là xảy ra cho Ta. Thân sinh, già, bệnh, chết cho nên Ta phải chịu chung số phận.

Khổ tâm

Ta không những là thân mà còn là tâm nữa, cho nên khi tâm khổ thì Ta cũng khổ. Những cái khổ của tâm hay của Ta đều bắt nguồn từ sự **ưa và ghét**, ưa ghét người và sự vật.

Khi cái Ta ưa, thích, yêu, thương người hay vật nào mà phải chia ly thì gọi là "**ái biệt ly khổ**".

Khi cái Ta thù, ghét, tức, giận người nào mà cứ phải gặp mặt, tiếp xúc, gần gũi, sống chung thì gọi là "**oán tăng hội khổ**".

Khi cái Ta mong cầu, khao khát, hy vọng một sự vật nào đó mà bị thất bại, không toại nguyện, nhiều khi tuyệt vọng đưa đến quyên sinh, tự tử, đây gọi là "**cầu bất đắc khổ**".

Ở đời lắm điều oái ăm, những thứ mình thích thì khó được, được rồi thì khó giữ lâu. Còn những thứ mình ghét thì cứ phải gặp hoài. Ghét của nào trời trao của đó!

Ngoài ba cái khổ căn bản của tâm nêu trên, trong đạo Phật còn nói về một cái khổ tên là "**ngũ**

uẩn thủ khổ", đó là cái khổ căn bản do tâm vô minh ái nhiễm, bám víu vào năm uẩn.

Trên đây là tám cái khổ chính thường được liệt kê trong kinh sách. Ngoài ra trong đời sống hàng ngày ai nấy đều có những niềm đau nỗi khổ rất phổ thông, đó là "**tình khổ**", khổ vì tình, vì gia đình, vợ chồng, con cái, cha mẹ, anh em, bạn bè.

Con người là loài hữu tình (*sattva*) nên sống vì tình và khổ vì tình, tình nhiều chừng nào thì khổ chừng đó. Tất cả chúng ta ai nấy đều muốn thương và được thương. Đúng lý ra tình thương là cái gì đem lại hạnh phúc và khiến cuộc đời đáng sống, nhưng kẹt một điều là tình thương thế gian được xây dựng trên nền tảng của cái Ta (ngã). Và cái Ta chỉ biết thương những gì đem lại lợi ích cho nó, vì vậy tình thương của cái Ta chỉ là tình thương ích kỷ, ái ngã.

Khi thương ai thì Ta muốn chiếm hữu người đó và muốn họ phải chiều theo ý Ta. Nhân danh tình thương và tình yêu mà con người làm khổ nhau nhiều nhất trên đời.

Ta thương vợ vì vợ thương yêu, lo lắng, chăm sóc cho Ta. Đến khi vợ bắt đầu để ý đến chuyện gì khác, lơ là cơm nước, nhà cửa, quên săn sóc, chiều

chuộng Ta thì Ta khó chịu, bực tức, cần nhân, gây gổ, v.v...

Cái Ta rất sợ cô đơn, cho nên ai nấy đều mơ có một mái ấm gia đình, vợ chồng con cái thương yêu nhau. Nhưng oái ăm thay, cái gọi là "mái ấm gia đình" lại thường là nơi oan gia hội tụ, gặp lại nhau để thanh toán nợ xưa. "Vô oan trái bất thành phu phụ", không oan trái thì không thành vợ chồng. Trong vòng luân hồi bất tận, con người gặp lại nhau để vay nợ, trả nợ, nợ của cải, ân oán, tình cảm.

Một lần nợ, ngài Ca Chiên Diên đi khát thực, đến trước nhà một cô gái, thấy cô ta bồng trên tay một đứa bé và đang bóc thịt một con cá cho nó ăn. Xương cá vớt xuống đất thì con chó gần đó chạy lại ngửi và bị cô gái đá một cú đau điếng chạy mất. Ngài Ca Chiên Diên dùng thần thông nhìn xem nhân duyên tại sao thì thấy đứa bé trên tay cô kiếp trước là kẻ thù của gia đình cô, con cá mà cô lóc thịt cho con ăn chính là cha cô và con chó mà cô đá văng chính là mẹ của cô tái sinh. Thật không còn cảnh nào trớ trêu hơn! Thấy vậy ngài Ca Chiên Diên không khỏi thương xót ngậm ngùi cho chúng sinh, vì vô minh không thấy được nhân quả, ân oán xoay vần.

Ông Năm và ông Sáu ở cùng làng. Ông Năm là điền chủ giàu có trong vùng, còn ông Sáu là người làm thuê cho ông Năm. Ông Sáu đã nghèo mà lại thích cờ bạc cho nên tháng nào cũng thiếu hụt, phải mượn trước chủ hàng mấy tháng lương. Chẳng may trong làng có bệnh dịch nên cả hai ông cùng chết. Xướng âm phủ, bị Diêm vương lôi ra xét xử trước khi cho đi đầu thai. Vì ông Sáu thiếu nợ ông Năm, cho nên Diêm vương hỏi ông Năm có muốn đầu thai làm cha ông Sáu không, vì làm cha thì tha hồ la mắng xài xể con cái. Nhưng ông Năm không chịu. Diêm vương lại hỏi có muốn làm mẹ ông Sáu không, vì làm mẹ thì có quyền dạy dỗ bắt con cái phải nghe lời. Ở ngoài đời, người ta thường nói: "Bộ ông là cha tôi hay sao mà dám la tôi? Hoặc bà là má tôi hay sao mà dám lên mặt dạy đời?" Thế nhưng ông Năm cũng không chịu đầu thai làm mẹ ông Sáu. Diêm vương hỏi tiếp có muốn làm anh hay chị để có quyền đánh đập em út không? Ông Năm cũng không chịu. Cuối cùng Diêm vương hỏi vậy ông muốn đầu thai làm gì đối với ông Sáu? Ông Năm trả lời là muốn đầu thai làm con ông Sáu!!! Diêm vương hỏi lý do tại sao thì ông Năm đáp: Đầu thai làm con là sướng nhất, vì tha hồ đòi nợ, đòi nợ tự do công khai mà không ai biết. Lúc con còn nhỏ thì cha mẹ phải lo cho nó ăn uống đầy đủ, lỡ nó bị bệnh thì cha mẹ phải thức suốt đêm

lo lắng, sản sóc mà không dám phiền hà. Khi con lớn lên thì phải lo cho nó ăn học, dù phải học trường tư tốn kém nhiều tiền cha mẹ cũng nai lưng ra đi làm kiếm cho đủ. Bao nhiêu công sức, tiền của, mua sắm, chi phí cho con, cha mẹ không bao giờ để ý tính toán mà ngược lại còn vui lòng. Làm con từ nhỏ đến lớn, nếu đòi nợ chưa đủ thì tôi sẽ ăn chơi phung phí, làm cho tài sản của cha mẹ tiêu hao. Khi nào đòi hết nợ thì tôi sẽ ra đi.

Câu chuyện ngụ ngôn trên cho ta thấy muốn đòi nợ khôn nhất thì phải đầu thai làm con, vì cha mẹ nào cũng vui lòng lo lắng (trả nợ) cho con. Chồng có thể bỏ vợ, vợ có thể bỏ chồng. Con có thể bỏ cha bỏ mẹ, nhưng cha mẹ không bao giờ bỏ con. Những người mà ta thương yêu lo lắng nhiều nhất lại thường là oan gia trá hình. Vì phải trá hình làm vợ chồng con cái thì mới đòi nợ được chú! Nếu hiện nguyên hình là chủ nợ dữ dằn, hăm he đến gõ cửa đòi nợ thì người ta sẽ đóng cửa trốn hoặc bỏ chạy mất. Oan gia là người đến đòi nợ, nợ tình hay nợ tiền, vậy mà ta không biết lại đòi họ thương yêu chiều chuộng mình, đó là chuyện không tưởng, làm sao có thể được?

Hiểu thế nào là oan gia rồi thì phải làm sao đây? Ly dị chồng vợ và từ bỏ con cái hay sao? Có ai

thiếu nợ mà quyết được không? Có vay thì phải có trả, điều quan trọng là trả nợ một cách khôn khéo, tức là trả mà đừng vay thêm. Con người do vô minh nên trong lúc trả nợ cũ thì lại vay nợ mới, cứ vay trả, trả vay không bao giờ dứt. Muốn trả mà đừng vay thêm thì phải học đạo, khai mở trí huệ, biết đâu là nhân quả, đâu là điều thiện nên làm, đâu là nghiệp ác nên tránh. Nói cách khác, đó là cả một quá trình tu tập vì tu là chuyển nghiệp. (Chương VI sẽ đề cập đến những phương pháp tu tập).

Đặc tính của ngã

Khi cái ngã xuất hiện, nó mang theo những đặc tính như sau: tham dục, sân hận, si mê, kiêu mạn, ganh tị, v.v... những đặc tính này còn được gọi là phiền não.

Tham dục: luôn ham muốn tìm thú vui xác thịt, chạy theo ngũ trần (sắc, thanh, hương, vị, xúc) để thỏa mãn giác quan. Khi Ta thấy cái gì vừa ý như sắc đẹp, tiền tài, danh vọng, lợi dưỡng thì ưa thích, luyến ái, muốn chiếm hữu, đó gọi là "**tham**". Lòng tham không có đáy, cho nên tham cho Ta chưa đủ, tham luôn cho bà con quyến thuộc của Ta. Cũng vì tham

mà làm cho Ta ăn không ngon, ngủ không yên, đầu óc lúc nào cũng phải lo nghĩ, tính toán. Nhiều người đi tu rồi mà vẫn để lòng tham ngự trị dưới hình thức vi tế hơn, như thích có chùa đẹp, tượng lớn, nhiều đệ tử, thích nổi danh, ham địa vị chức sắc trong giáo hội. Tham có nhiều hình thái: ưa, thích, yêu, thương, ham, muốn, thèm, khát. Khởi đầu là ưa, rồi từ từ tới thích. Nếu đối tượng là người thì đưa tới yêu, thương. Nếu đối tượng là đồ vật thì ham, muốn. Khi ham, muốn nhiều thì trở thành thèm. Thèm quá thì thành khát, tức là không có thì không chịu được. Khát là cực điểm của tham.

Sân hận: khi tham hoặc ham muốn cái gì mà không được như ý thì Ta tức tối, nổi giận, la hét, mắng chửi, đó gọi là "sân". Khi lửa sân khởi lên quá mức thì Ta có thể ra tay đâm đá, hoặc dùng khí giới để sát hại kẻ đã làm trái ý Ta. Đánh người, giết người cho hả cơn giận, nhưng sau đó phải vào tù, hoặc bị xử tử. Ngay tại xứ giàu có nhất hiện nay là Hoa Kỳ vẫn còn màn xử tử tội nhân. Đó là chưa kể sau khi chết đọa xuống địa ngục bị quỷ sứ tra tấn hành hạ đau đớn gấp trăm ngàn lần. Bởi thế trong các phiền não, sân hận, nóng giận là tai hại nhất, vì có thể đưa đến tội ác như đánh người, giết người. Một niệm sân khởi lên có thể đốt cháy trăm ngàn rừng công đức (nhất niệm

sân tâm khởi, thiêu bá vạn công đức chi lâm). Cùng họ với sân gồm có: bực, tức, giận, hờn, oán, ghét, thù. Khởi đầu của sân là bực. Bực mà không giải tỏa được thì sinh ra tức. Tức quá hóa giận. Giận là sự nổi bùng hay bùng cháy. Bùng cháy xong mà không hết hẳn còn âm ỉ thì gọi là hờn, hờn hoài không nguôi thì đâm ra ghét và oán. Oán lâu ngày thành thù. Thù là cực điểm của sân.

Si mê: cái Ta loanh quanh suốt ngày chỉ sống với sự ưa ghét, ưa người này, ghét người kia, thích vật này, ghét việc nọ. Không biết đạo đức, nhân quả, không biết suy xét điều hay lẽ phải, chỉ thích chạy theo âm thanh, sắc tướng, mùi vị, cảm xúc. Mặc tình để cho tham lam, sân hận nắm đầu sai sử, đây gọi là "si" (u mê). Đến khi gặp người trí chỉ cho mình nhân quả, đạo lý, điều hay lẽ phải thì lại không nghe, đây gọi là đại si hay nhất xiển đề, tức là người không thể cứu độ được.

Ngã mạn: lúc nào cũng thích so sánh mình với người khác rồi tự cho mình là hay, giỏi, tốt hơn kẻ khác, đó gọi là "mạn". Ý mình có tiền của, giàu sang, bằng cấp, địa vị mà kiêu căng tự đắc, khinh chê kẻ nghèo, hống hĩnh với người đức hạnh, chà đạp người dưới, lấn át người trên. Vì ngã mạn nên không nghe

lời phải, không chịu học hỏi thêm, làm nhiều điều sai quấy, phước lành tổn giảm, tội lỗi càng tăng. Luận Đại Tỳ Bà Sa và Câu Xá nêu ra bảy loại mạn:

- 1) Mạn (*mana*): có tâm khinh thường đối với những người thua mình về học thức, địa vị, gia tài. Thực tế họ có thua mình thật, nhưng chỉ thua trên một khía cạnh nhỏ, nên không phải vì thế mà mình có quyền lên mặt khinh để họ.
- 2) Quá mạn (*ati-mana*): đối với người có học thức, tài sản, địa vị bằng mình thì lại cho là mình hơn người đó.
- 3) Mạn quá mạn (*manati-mana*): đối với người thực sự hơn mình mà mình cứ cho là mình hơn họ.
- 4) Ngã mạn (*atma-mana*): nhận lầm năm uẩn là ngã, dựa vào ngã mà khởi mạn. Cho tất cả mọi người không bằng mình. Cái gì của mình lúc nào cũng tốt đẹp hơn của người khác.
- 5) Tăng thượng mạn (*adhimana*): chưa chứng đạo mà tuyên bố là mình đã chứng. Có những người vi tế, ngoài miệng tuy không chính thức tuyên bố là mình chứng, nhưng nói úp nói mở khiến người khác lầm tưởng là mình đã chứng quả này quả nọ, đây cũng thuộc loại tăng thượng mạn.

- 6) Ty liệt mạn (*unamana*): đối với người, mình thua nhiều mà cho là thua ít, hoặc không thua gì hết.
- 7) Tà mạn (*mithyamana*): mình không có đức độ, từ bi, hiểu biết mà tưởng hay tự xưng là mình có đức độ, từ bi, hiểu biết, thí dụ như xưng mình là vô thượng sư, thánh sư, chân sư, đạo sư, giáo chủ, giáo thọ, v.v...

Tóm lại, mạn là luôn luôn so sánh, so đo xem mình hơn hay thua kẻ khác, nếu thấy mình thực sự hơn thì thích thú khoe khoang, nếu thua thì không nhận là mình thua mà cứ gân cổ lên nói mình bằng hoặc hơn. Thí dụ như ta xây được bốn ngôi chùa, so sánh với người khác, thấy họ chỉ có một hay hai ngôi chùa, rồi ta cảm thấy mình hay quá, tài giỏi quá, đó là ngã mạn. Thí dụ như thấy người khác viết được 50 cuốn sách, ta đây cũng ráng viết cho được 49 cuốn rồi tự cho rằng mình đâu có thua gì, đây cũng là ngã mạn mặc dù viết sách đạo. Những hình thức ngã mạn rất nhiều và vi tế, người tu cần phải đề cao cảnh giác. Nhiều người vào chùa đi tu còn mang theo cái ngã nên muốn được thầy thương yêu, ưu đãi, để ý tới mình. Nếu thầy chú ý và khen người khác thì Ta buồn. Thầy là người có bốn phạm chỉ ra những tánh hư tật xấu cho ta sửa, nhưng cái Ta nó không thích người khác vạch ra những tánh xấu của nó. Đây là

một việc mâu thuẫn, đi tu mà chỉ thích người khác khen tặng Ta là người đạo đức, từ bi, trí tuệ. Dĩ nhiên đi tu là nhằm hướng tới chân, thiện, mỹ, nhưng đó là bổn phận và công việc hàng ngày của người tu, giống như ăn uống, ngủ nghỉ, không cần phải ai khen ngợi hay để ý mới làm. Nếu cảm thấy cần được khen thì ai cần? Phải chăng cái ngã? Vì cái ngã rất cần được khen tặng và chú ý.

Ganh tị: khi gặp người thua kém thì Ta khinh thường, nhưng khi gặp người thực sự tài giỏi, giàu sang hơn Ta, thì Ta ganh ghét, tức tối, tìm mọi cách nói xấu, chê bai, chỉ trích, mạ nhục, tạo nhiều khẩu nghiệp. Khi gặp việc gì dính líu đến tiền bạc, của cải, tài sản, thì Ta nghi ngờ hết mọi người, nghi anh em, bạn bè, thân quyến, v.v... sợ họ dành lợi của Ta rồi âm mưu bày ra nhiều thủ đoạn hại người.

Trong sự chấp ngã, bám víu vào cái Ta và của Ta thì sự bám víu vào cái thân là nặng nhất, thâm sâu nhất. Cái Ta ban đầu chỉ là một vọng niệm của tâm, nhưng khi thành hình rồi thì nó cần một nền tảng vật chất để dựa vào đó mà hiện hữu. Nền tảng này chính là cái thân. Bám víu vào thân cho đó là Ta, là của Ta rồi nâng niu, chăm sóc cho nó, đây gọi là "**thân kiến**". Khi ăn thì tìm món ngon vật lạ cho Ta ăn như thịt

chó, thịt mèo, óc khỉ, mật gấu, cháo rắn, rượu whisky, cognac, v.v... Cũng từ miếng ăn mà ngày nay trên thế giới sinh ra nhiều bệnh quái lạ như "bò điên" (Creutzfeldt-Jakob), "cúm gà" (SARS), v.v... Mặc thì kiếm quần áo tốt đẹp có hiệu nổi tiếng như Pierre Cardin, Yves St-Laurent, Lacoste, Christian Dior, v.v... cho Ta mặc. Ở thì phải xây nhà cao cửa lớn, sang trọng, quý phái cho Ta ở. Xe thì phải mua Mercedes, BMW, Lexus, Acura, Infinity, v.v... cho Ta đi. Đồ dùng thì phải mua sắm đủ thứ tiện nghi hiện đại cho Ta dùng. Vợ chồng nói thương yêu nhau, nhưng thật ra ai cũng thương thân mình trước hết. Sống chung với nhau mà chỉ chờ đợi, đòi hỏi người kia nâng niu, chiều chuộng, lo lắng, phụng sự cho cái thân của Ta. Khi người yêu lỡ quên hoặc không để ý lo cho "cái thân Ta" nữa thì Ta cảm thấy buồn bực, khó chịu. Như vậy có phải là Ta thương cái thân của Ta nhất trên đời không?

Bám vào cái thân cho là Ta, nhưng cái thân này đâu có sống hoài. Trước sau gì nó cũng phải chết và tan rã. Vậy sau khi chết số phận của Ta ra sao? Ta sẽ đi về đâu? Vì không biết luật nhân quả nên đa số đều rơi vào hai thành kiến cực đoan: chết rồi thì Ta mất hẳn, hoặc chết rồi thì Ta còn hoài. Đây gọi là "**biên kiến**", tức là cái thấy nghiêng về một bên.

Trên đây là cái thấy về thân sau khi chết. Nhưng trong lúc sống thì sao? Cái Ta cũng biết suy nghĩ, bàn cãi, lý luận, có ý kiến này, ý kiến nọ. Khi gặp như vậy thì Ta luôn luôn cho ý kiến của mình là đúng hơn hết, còn ý kiến của người khác đều sai lầm. Nhiều khi ý kiến của Ta sai trật, cổ hủ, lỗi thời, vô lý, nhưng có ai chỉ bày thì Ta nổi giận, gân cổ lên cãi, nhất quyết cho mình đúng, đó gọi là "**kiến thủ**".

Thời xưa có những đạo giết người để tế thần, dã man, mọi rợ. Nhưng ngày nay cũng có những đạo ở các xứ "văn minh" Âu Mỹ đưa ra những điều luật răn cấm rất là vô lý, bất nhân, ngu muội không đưa đến hạnh phúc giải thoát, vậy mà cũng có người tin theo. Có những đạo bắt người ta chỉ được kết hôn với người cùng đạo, hoặc lỡ bị bệnh vào nhà thương mổ thì chỉ được phép tiếp nhận máu của người cùng đạo, hoặc nữ đệ tử phải hiến thân cho giáo chủ, hoặc phải dụ dỗ nhiều người vào đạo thì mới được lên thiên đàng, hoặc phải cúng hết tài sản cho giáo chủ thì mới được ban ân điển, v.v... Tin theo những điều luật trên gọi là "**giới cấm thủ kiến**", không làm cho cuộc đời sáng sủa mà trở thành đen tối, làm khổ mình và người chung quanh.

Vì vô minh, chấp ngã, chấp pháp, tham lam, ái dục nên Ta không tin đạo đức, không tin nhân quả, chấp thường, chấp đoạn, và chấp vào tất cả bốn quan niệm sai lầm ở trên thì gọi là "**tà kiến**".

Ngoài 10 phiền não căn bản kể trên, cái ngã còn có những đặc tính khoe khoang, kiêu mạn, muốn hơn kẻ khác. Ngay cả đối với những người "**tu**" lâu năm, siêng tụng kinh, niệm Phật, ngồi thiền, làm công quả, xây chùa lớn, làm Phật sự, v.v... cũng bị cái ngã lừa bịp và lấy hết công đức khi trong tâm nghĩ rằng:

- Ta là người tu khá vì Ta thuộc nhiều kinh, và tụng kinh hay nhất.
- Ta là người giữ giới trong sạch nhất, còn những người khác đều phá giới.
- Ta là người làm nhiều công quả trên chùa.
- Ta cúng dường nhiều, nên chùa và thầy phải biết ơn Ta, ghi danh Ta vào bảng công đức hay sổ vàng.
- Ta là người xây chùa lớn nhất vùng này.
- Chùa của Ta đẹp nhất, tượng Phật của Ta lớn nhất.
- Ta làm Phật sự nhiều, ai nấy đều biết danh tiếng của Ta.
- Thầy của Ta giỏi nhất, nổi tiếng nhất.
- Pháp môn của Ta hay nhất.

- Ta là một nhân vật quan trọng trong đạo, trong chùa. Lỡ ai vô ý xúc phạm quyền lợi, danh dự của Ta, xem thường Ta, chê bai thầy của Ta, pháp môn của Ta, trái ý Ta thì Ta nổi sân, si, ái, ó và ăn thua đủ.
- Ta ngồi thiền lâu hơn mọi người và không hề nhúc nhích cử động.
- Ta là người đặc biệt nên được thầy cô truyền riêng pháp môn bí mật.
- v.v..

Tóm lại, mỗi khi khoe khoang, tức giận, kiêu mạn, khinh người, thì nên biết đó là cái ngã đang hiển lộ 200%.

Nội kết

Phiền não (*klesa*) là một danh từ rất quen thuộc trong giới Phật tử. Ngoài ra còn có một danh từ khác đồng nghĩa với phiền não, đó là nội kết hay kiết sử (*samyojana*), nội là bên trong, kết là trói buộc, kiết sử là những thứ trói buộc và sai sử con người.

"Nội kết là những sự bất mãn, không như ý, lâu ngày không có chỗ thoát nên đúc kết lại bên trong. Khi ta giận một người nào mà không nói ra được,

không trả đũa lại được, không tránh né được thì cái giận đó âm ỉ trong lòng biến thành nội kết.

Khi lỡ dại làm một điều gì sai quấy rồi ăn năn hối hận hoài không nguôi, bề ngoài làm bộ như không có chuyện gì nhưng bên trong niềm ân hận đó cứ theo ám ảnh làm ta không thể vui sống, đây là một nội kết, một mặc cảm tội lỗi.

Từ nhỏ đến lớn, lúc nào ta cũng sống bám víu vào một người nào đó, nếu không có ai xung quanh thì sợ hãi, bơ vơ lạc lõng, bởi thế nên ta phải lấy chồng như bao nhiêu người khác, dù bị chồng hành hạ, chửi mắng, hắt hủi, đánh đập cũng không dám bỏ vì sợ sống một mình. Nỗi lo sợ bị bỏ rơi, phải sống một mình là một nội kết."²

Nói chung nội kết là những vết thương lòng hay niềm đau thâm kín làm cho người ta khổ sở không sống hạnh phúc trọn vẹn. Thiền sư Nhất Hạnh, người có nhiều uy tín trong việc truyền bá phương pháp thiền trị liệu tâm lý cho giới trí thức Âu Mỹ, có dạy những phương pháp giải tỏa nội kết rất hiện đại như "ôm cái giận vào lòng", "gỡ bom", "làm mới", v.v... Bởi vì còn cái Ta cho nên lỡ ai xúc phạm thì nó nổi giận, và khi nó nổi giận rồi thì lúc đó cần phải có chánh niệm ôm nó vào lòng. Khi ôm cơn giận vào

² Trích sách "Ý Tình Thân", tr.88. Thích Trí Siêu

lòng thì nó không nổ liền, nhưng nếu không đủ trí tuệ quán chiếu để gỡ ngòi bom thì sau này gặp dịp nó sẽ nổ. Do đó mới cần đến phương pháp "gỡ bom" là chờ khi cơn giận nguôi ngoai thì hai bên (đối thủ) cần ngồi xuống nói chuyện trong ái ngữ để hòa giải. Sau khi hòa giải xong thì phải hứa sống hòa bình với nhau và "làm mới" lại mối tình bang giao. Đó là những phương pháp có hiệu quả nhưng chỉ trị liệu ngọn (thérapie symptomatique), đau đâu chữa đó, giống như nhức đầu thì uống Aspirine hay Tylenol sẽ hết nhức ngay. Mai mốt nhức nữa thì lại uống nữa. Nó không chữa trị tận gốc căn bệnh. Cái gốc hay căn nguyên sinh ra nội kết chính là cái ngã hay sự chấp ngã. ***Ngày nào còn chấp ngã thì còn nội kết.*** Muốn hóa giải tận gốc nội kết thì cần phải "ôm cái Ta vào lòng rồi bỏ nó vào thùng rác".

Vô Ngã

Hầu hết các tôn giáo đều nói có một đấng tối cao như Thượng đế (với nhiều tên khác nhau như đức Chúa trời, Allah, Brahma) sáng tạo ra thế giới và sinh ra loài người, trong khi đó đạo Phật nói vô ngã và không chấp nhận có một đấng tạo hóa nào tạo ra con người. Đây là một điều khó hiểu và khó chấp nhận đối với đa số quần chúng.

Trong ngôn ngữ hàng ngày, mọi người đều phải dùng chữ ta (tôi, mình) để xưng hô với nhau. Bây giờ nói vô ngã, tức là không có tôi, nghe rất vô lý. Những sách Phật giáo khi nói về Vô ngã vẫn thường nhấn mạnh là chúng ta phải nhận rõ năm uẩn vô ngã, không có gì là ta, là của ta; chúng ta, hay ta, phải tu hành thế này thế nọ, nói gì cũng cần phải có một chủ từ, vậy chủ từ "chúng ta, hay ta" là ai? Nói chúng ta vô ngã tức là chúng ta không có ta? Vậy nghĩa là sao? Tu hành để đạt được vô ngã có ích gì? Bây giờ tôi đang có đây, có vợ con nhà cửa, tài sản, danh vọng, nay bảo tôi tu vô ngã để cái tôi biến mất tiêu, và cả những thú của tôi cũng mất luôn. Ai ngu dại gì mà tu như vậy? Tôi tu là cốt để được cái gì chứ? Như được chư Phật gia hộ cho tôi, cho vợ con tôi, cha

mẹ tôi được mạnh khỏe, sống lâu, giàu sang, hạnh phúc, v.v... và v.v...

Những người không biết giáo lý đạo Phật, khi nghe nói về vô ngã, tức là không có cái Ta thì họ liền phản đối, đây là điều đương nhiên, nhưng ngay cả trong giới Phật tử cũng rất nhiều người không hiểu vô ngã. Họ thắc mắc nếu vô ngã, không có Ta thì ai tu, ai chúng? Ai thành Phật? Ai nhập Niết bàn? Ai giải thoát? Muốn hiểu một điều gì, nhất là giáo lý vô ngã thì phải chịu khó học và tu tập. Nhưng nếu chưa hiểu vô ngã mà biết thọ trì ngũ giới, tu nhân tích đức, ăn chay làm lành để đời sau hưởng phước cũng tốt lắm rồi, đây gọi là Nhân thừa Phật giáo. Hoặc tu thập thiện để kiếp sau tái sinh lên cảnh trời sống lâu sung sướng, đây gọi là Thiên thừa Phật giáo. Nhưng bắt đầu từ Thanh văn thừa, Duyên giác thừa và Bồ tát thừa thì bắt buộc phải hiểu vô ngã và dẹp trừ cái ngã.

Vô ngã là gì?

Trước khi hiểu thế nào là vô ngã thì cần phải hiểu thế nào gọi là ngã. Ngã (hay cái Ta) theo tư tưởng Ấn Độ thời đức Phật có nghĩa là chủ thể (hay linh hồn). Chủ có nghĩa là có quyền định đoạt, tự do

tự tại. Ví như vua là chủ trong nước, có uy quyền tuyệt đối nên vua rất tự tại, muốn ra lệnh gì cũng được, muốn chém ai thì chém, muốn bắt ai thì bắt, muốn đi đâu thì đi (tự do), muốn ở đâu thì ở (tự tại), hoàn toàn theo ý của mình. Tể có nghĩa là sắp đặt, xét đoán, sai sử, điều hành. Ví như Tể tướng là vị quan lớn nhất trong triều, trông nom, sắp xếp mọi việc phụ tá với vua cai trị toàn dân. Ngã là chủ tể tức là ngã có quyền sắp đặt, điều khiển và tự do tự tại. Đa số mọi người đều có cảm tưởng mình là chủ của thân tâm. Muốn đi, đứng, nằm, ngồi, nói năng, suy nghĩ gì cũng được, cho nên tin chắc rằng trong thân tâm này có một ông chủ, hay cái Ta (Ngã).

Vô ngã (*anatta*) nghĩa đen là "không có ta", nghĩa bóng có nhiều nghĩa, theo Đại thừa vô ngã có nghĩa là "vô tự tánh"; theo Nguyên thủy vô ngã có nghĩa là "không phải là ta, không phải là của ta". Muốn định nghĩa chính xác, chúng ta cần trở về kinh điển Nguyên thủy, đó là các kinh Nikaya, trong Trung Bộ kinh³ (*Majjhima Nikaya*) có khoảng 11 kinh nói về vô ngã, đó là các kinh:

1. Pháp môn căn bản, kinh số 1

³ Các kinh Nikaya đề cập ở trong tập sách này đều do Hòa thượng Minh Châu dịch.

2. Đoạn giảm, kinh số 8
3. Ví dụ con rắn, kinh số 22
4. Tiểu kinh Saccaka, kinh số 35
5. Nhất dạ hiền giả, kinh số 131
6. Giới phân biệt, kinh số 141
7. Giáo giới Cấp Cô Độc, kinh số 143
8. Giáo giới Channa, kinh số 144
9. Giáo giới Nandaka, kinh số 146
10. Giáo giới La Hầu La, kinh số 147
11. Kinh Sáu Sáu, kinh số 148

Tiếp theo, trong Tương Ưng Bộ Kinh (*Samyutta Nikaya*), Tập III, Thiên uẩn, chương I, Tương ưng uẩn, có 183 kinh ngắn, đại ý đều nói về vô ngã, và lập đi lập lại hàng trăm lần những đoạn như sau:

"Sắc, này các Tỷ-kheo, là vô thường. Cái gì vô thường là khổ. Cái gì khổ là vô ngã. Cái gì vô ngã, cần phải như thật quán với chánh trí tuệ là: "Cái này không phải của tôi; cái này không phải là tôi; cái này không phải tự ngã của tôi". Do như thật quán với chánh trí tuệ như vậy, tâm ly tham, được giải thoát, không có chấp thủ các lậu hoặc."

Ba danh từ "**vô thường, khổ, vô ngã**", được lập đi lập lại không biết mấy ngàn lần trong năm bộ kinh Nikaya của Phật giáo Nguyên thủy, vì vậy nó được

xem là Tam pháp ấn (*Ti-lakkhana*), tức là ba con ấn đánh dấu toàn bộ giáo lý Phật Pháp. Sau này có những người cho Tam pháp ấn là "không, vô tướng, vô tác", hoặc "vô thường, vô ngã, Niết bàn", và có người nói đến Tứ pháp ấn là "vô thường, khổ, không, vô ngã", hoặc "vô thường, vô ngã, không, Niết bàn", đó là những quan niệm cá nhân, không có gì trở ngại, bởi vì Phật Pháp chỉ có một vị giải thoát, nếu nương theo một lời dạy của Phật mà tu hành giải thoát thì đó cũng có thể được xem là pháp ấn.

Sau khi thành đạo dưới gốc cây bồ đề, đức Phật đi tìm năm anh em Kiều Trần Như là những bạn đồng tu trước kia và thuyết cho họ bài pháp đầu tiên, đó là kinh Chuyển Pháp Luân⁴ (*Dhammacakkappavattana*) nói về Tứ diệu đế. Nghe xong tôn giả Kiều Trần Như liền chứng quả Tu-đà-hoàn và sau đó bốn vị kia cũng lần lượt chứng quả, "vĩnh ly trần cấu, đắc pháp nhãn tịnh, dĩ kiến đạo tích⁵". Trước kia họ không biết nguyên nhân nào sinh ra khổ, họ tu hoài, tu đủ kiểu khổ hạnh mà vẫn chưa thoát khổ, nay nhờ hiểu rõ Tứ đế nên mọi tà kiến tiêu tan, xa lìa mọi trần cấu (vĩnh ly trần cấu), đạt được con mắt pháp

⁴ Tương ưng bộ kinh, tập V, Thiên Đại Phẩm (Mahavagga), Chương X, Samyutta (S.v,420).

⁵ Trích "Ngũ uẩn vô ngã", HT Thích Thiện Siêu

thanh tịnh (đắc pháp nhãn tịnh), và thấy được dấu đạo (dĩ kiến đạo tích). Tu-đà-hoàn là quả "Kiến đạo", quả thánh thứ nhất trong bốn quả thánh Thanh văn. Nhưng thấy đạo mới chỉ là thấy đúng thôi, còn bao nhiêu lậu hoặc, phiền não, tập khí sâu dày từ nhiều kiếp chưa trừ được, nên phải trải qua giai đoạn "Tu đạo" mới trừ được. Ví như người leo núi, bắt đầu thấy được ngọn núi và con đường dẫn lên đỉnh núi, nhưng bản thân vẫn còn ở dưới chân núi. Tuy còn ở dưới chân núi nhưng biết rõ là nếu tiếp tục đi trên con đường này thì sẽ tới đỉnh núi. Kiến đạo là mới thấy đường đi, sau đó phải Tu đạo, dứt trừ phiền não, ô nhiễm mới đạt được các quả vị Tu-đà-hàm, A-na-hàm, và A-la-hán là quả thánh cao nhất ví như đỉnh núi.

Sau khi nắm vị tỳ kheo đã kiến đạo, đức Phật dạy tiếp cho họ bài pháp thứ nhì là kinh Vô ngã tướng, nói về lý Vô ngã để dứt trừ ngã chấp là căn bản của vô minh phiền não, đưa họ tiến xa hơn và chứng quả A-la-hán, giải thoát khỏi sinh tử luân hồi.

Dưới đây tôi xin trích dịch bài kinh Vô Ngã Tướng⁶ (*Anattalakkhana sutta*) để bạn đọc thấy rõ

⁶ Kinh này được dịch từ "Sermon du Bouddha " de Mohan Wijayaratna, trích lại từ sách Vô Ngã,

đức Phật định nghĩa thế nào là vô ngã. Kinh này còn có tên là Kinh Năm Vị⁷, thuộc Tương Ưng Bộ Kinh, tập III, Thiên Uẩn, Chương I, Phẩm Tham Luyến, đoạn VII.

Kinh Vô Ngã Tướng

Tôi được nghe như vậy: Một thuở nọ, đức Thế Tôn đang ngụ tại vườn Nai, ở Isipatana gần Bénarès. Lúc bấy giờ Thế Tôn nói với năm vị Tỳ kheo:

Này các thầy, sắc là vô ngã (không phải là ta). Nếu sắc là ngã⁸ thì sắc sẽ không gây đau khổ (bệnh tật) và đối với thân thể ta có thể ra lệnh: "Thân tôi phải như thế này hay như thế kia theo ý tôi". Thế nhưng, bởi vì sắc thân là vô ngã, nên nó không tránh khỏi bệnh tật và không ai có thể ra lệnh: "Thân tôi phải như thế này hay như thế kia theo ý tôi".

Này các thầy, thọ không phải là ta. Nếu thọ là ta thì thọ sẽ không gây đau khổ phiền não và đối với thọ ta có thể ra lệnh: "Thọ của tôi phải như thế này hay như thế kia theo ý tôi". Thế nhưng, bởi vì thọ không

⁷ Theo bản dịch của HT Minh Châu. Kinh này tương đương với kinh số 5 trong Tập A-Hàm.

⁸ Ngã có thể dịch là ta, tôi, mình.

phải là ta, nên nó không tránh khỏi đau khổ phiền não và không ai có thể ra lệnh cho thọ: "Thọ của tôi phải như thế này hay như thế kia theo ý tôi".

Này các thầy, tưởng không phải là ta. Nếu tưởng là ta thì tưởng sẽ không gây đau khổ phiền não và đối với tưởng ta có thể ra lệnh: "Tưởng của tôi phải như thế này hay như thế kia theo ý tôi". Thế nhưng, bởi vì tưởng không phải là ta, nên nó không tránh khỏi khổ đau phiền não và không ai có thể ra lệnh cho tưởng: "Tưởng của tôi phải như thế này hay như thế kia theo ý tôi".

Này các thầy, hành không phải là ta. Nếu hành là ta thì hành sẽ không gây đau khổ phiền não và đối với hành ta có thể ra lệnh: "Hành của tôi phải như thế này hay như thế kia theo ý tôi". Thế nhưng, bởi vì hành không phải là ta, nên nó không tránh khỏi khổ đau phiền não và không ai có thể ra lệnh cho hành: "Hành của tôi phải như thế này hay như thế kia theo ý tôi".

Này các thầy, thức không phải là ta. Nếu thức là ta thì thức sẽ không gây đau khổ phiền não và đối với thức ta có thể ra lệnh: "Thức của tôi phải như thế này hay như thế kia theo ý tôi". Thế nhưng, bởi vì thức không phải là ta, nên nó không tránh khỏi khổ đau phiền não và không ai có thể ra lệnh cho thức: "Thức của tôi phải như thế này hay như thế kia theo ý tôi".

Này các Tỳ kheo, các thầy nghĩ sao? Sắc là thường hay vô thường?

- Sắc là vô thường, bạch Thế Tôn.

- Cái gì vô thường là khổ hay sướng?

- Là khổ, bạch Thế Tôn.

- Như vậy, đối với cái gì vô thường, khổ, chịu sự biến hoại, có hợp lý chăng khi nói: "Cái này là của ta, cái này là ta, cái này là tự ngã của ta"?

- Thưa không, bạch Thế Tôn.

Các thầy nghĩ sao? Thọ là thường hay vô thường?

- Thọ là vô thường, bạch Thế Tôn.

- Cái gì vô thường là khổ hay sướng?

- Là khổ, bạch Thế Tôn.

- Như vậy, đối với cái gì vô thường, khổ, chịu sự biến hoại, có hợp lý chăng khi nói: "Cái này là của ta, cái này là ta, cái này là tự ngã của ta"?

- Thưa không, bạch Thế Tôn.

Các thầy nghĩ sao? Tưởng là thường hay vô thường?

- Tưởng là vô thường, bạch Thế Tôn.

- Cái gì vô thường là khổ hay sướng?

- Là khổ, bạch Thế Tôn.

- Như vậy, đối với cái gì vô thường, khổ, chịu sự biến hoại, có hợp lý chăng khi nói: "Cái này là của ta, cái này là ta, cái này là tự ngã của ta"?

- Thừa không, bạch Thế Tôn.

Các thầy nghĩ sao? Hành là thường hay vô thường?

- Hành là vô thường, bạch Thế Tôn.

- Cái gì vô thường là khổ hay sướng?

- Là khổ, bạch Thế Tôn.

- Như vậy, đối với cái gì vô thường, khổ, chịu sự biến hoại, có hợp lý chăng khi nói: "Cái này là của ta, cái này là ta, cái này là tự ngã của ta"?

- Thừa không, bạch Thế Tôn.

Các thầy nghĩ sao? Thức là thường hay vô thường?

- Thức là vô thường, bạch Thế Tôn.

- Cái gì vô thường là khổ hay sướng?

- Là khổ, bạch Thế Tôn.

- Như vậy, đối với cái gì vô thường, khổ, chịu sự biến hoại, có hợp lý chăng khi nói: "Cái này là của ta, cái này là ta, cái này là tự ngã của ta"?

- Thừa không, bạch Thế Tôn.

Này các thầy, như thế thì tất cả những gì thuộc sắc thân quá khứ, vị lai hay hiện tại, ở trong hay ở ngoài, thô hay tế, xấu hay tốt, xa hay gần, tất cả những gì là sắc thân cần phải được nhận định theo chánh trí huệ, đúng như thật: "Cái này không phải của

ta, cái này không phải là ta, cái này không phải là tự ngã của ta".

Cũng thế, tất cả những gì thuộc thọ, tưởng, hành và thức quá khứ, vị lai hay hiện tại, ở trong hay ở ngoài, thô hay tế, xấu hay tốt, xa hay gần, tất cả những gì là thọ, tưởng, hành, thức, cần phải được nhận định theo chánh trí huệ, đúng như thật: "Cái này không phải của ta, cái này không phải là ta, cái này không phải là tự ngã của ta".

Khi nhận định sự vật như thế, này các thầy, người đa văn thánh đệ tử xa lìa và nhàm chán sắc thân, xa lìa và nhàm chán thọ, tưởng, hành và thức. Do nhàm lìa nên vị ấy không còn ham muốn. Do hết ham muốn nên được giải thoát. Khi được giải thoát, trí huệ khởi lên: "Đây là sự giải thoát" và vị ấy biết rõ: "Tái sinh chấm dứt, phạm hạnh đã thành, điều cần làm đã làm, không còn trở lại trạng thái này nữa".

Khi Đức Thế Tôn nói xong, năm vị Tỳ kheo đều hoan hỷ tin nhận lời Thế Tôn. Trong lúc đang nghe giảng, tâm của năm vị được giải thoát khỏi lậu hoặc và chấp thủ.

Sau này trong lúc tôn giả Assaji, một trong năm vị tỳ kheo nhóm Kiều Trần Như, đang đi khát thực, với phong thái trang nghiêm giải thoát, tôn giả

đã thu hút ngài Xá Lợi Phất đến hỏi đạo. Tôn giả Assaji đọc lại một bài kệ tóm tắt về lý duyên sinh:

*"Ye dhamma hetuppabhava,
tesam hetum tathagato aha.
Te sanja yo nirodho,
evam vadi maha samano⁹."
"Các pháp do nhân duyên sanh.
Nhân ấy Như Lai đã chỉ rõ,
và dạy phương pháp để chấm dứt,
đó là giáo pháp của bậc Đại Sa môn".*

Nghe qua bài kệ này, ngài Xá Lợi Phất liền chứng quả Tu-đà-hoàn. Khi về ngài kể lại cho bạn thân là Mục Kiền Liên nghe và Mục Kiền Liên cũng chứng quả Tu-đà-hoàn. Sau đó hai người tìm đến quy-y với đức Phật xin làm đệ tử. Phật dạy cho mỗi người một đề mục. Ngài Mục Kiền Liên tu tập một tuần sau chứng quả A-la-hán. Ngài Xá Lợi Phất tu tập hai tuần sau chứng quả A-la-hán.

Thế nào là A-la-hán? Đó là người đã hoàn toàn diệt trừ ngã chấp, diệt trừ lậu hoặc phiền não. Do

⁹ Trích Đức Phật và Phật Pháp. Narada Mahathera. Phạm Kim Khánh dịch.

không còn ngã chấp, không còn phiền não nên không tạo nghiệp dẫn đến tái sinh trong sinh tử luân hồi.

Tứ diệu đế, vô ngã, duyên sinh là những giáo lý căn bản, nền tảng của đạo Phật. Nhờ những giáo lý này mà không biết bao nhiêu đệ tử của Phật đã chứng quả giải thoát, trở thành những thánh tăng, tăng bảo, xứng đáng là ruộng phước cho trời người cúng dường.

Lý vô ngã mà đức Phật giảng dạy trong các thời pháp sau này, có lúc nói rộng, lúc nói ngắn, có lúc tóm tắt, diễn dịch bằng cách này hay cách khác cũng đều bắt nguồn từ kinh Vô Ngã Tướng này.

Phân tích kinh Vô Ngã Tướng

Trong bài kinh này chúng ta thấy đại chúng lúc đó chỉ có năm vị tỳ kheo¹⁰, đó là năm anh em Kiều Trần Như sau khi nghe xong bài pháp đầu tiên liền xin xuất gia với Phật và trở thành năm đệ tử đầu tiên, vì thế đây là một bài kinh cổ xưa nhất cùng với kinh Chuyển Pháp Luân.

Vào đầu bài kinh, đức Phật gọi năm thầy tỳ kheo đến và giảng ngay vào đề, ngài nói **năm uẩn là**

¹⁰ Tên năm vị là: Kodanna (Kiều Trần Như), Vappa (Thập Lực), Bhaddhiya (Bạt Đề), Mahànàma (Maha Nam) và Assaji (Át Bệ).

vô ngã. Sắc là vô ngã, thọ, tưởng, hành, thức là vô ngã. Ở đây cần nói rộng thêm vài điều để bạn đọc dễ hiểu. Tại sao Phật lại nói về năm uẩn vô ngã mà không nói cái gì khác là vô ngã? Tại sao không nói cái bàn, cái ghế, cái xe, cái nhà là vô ngã? Chúng ta cần hỏi lại là ai khổ? Con người đau khổ hay cái bàn, cái ghế đau khổ? Nên nhớ là bài kinh này được nói tiếp sau bài kinh Chuyển Pháp Luân, thuyết về lý Tứ đế (khổ, tập, diệt, đạo). Đức Phật thuyết pháp vì thương chúng sinh, muốn diệt trừ sự đau khổ cho chúng sinh, cho nên đối tượng của buổi thuyết pháp là con người chứ không phải đồ vật hay các pháp. Bản thân con người không tự biết mình là ai, là gì? Đa số tưởng mình là cái thân, một số thông minh hiểu biết hơn thì cho mình là thân và tâm. Nhưng đức Phật nhìn xa hơn, ngài thấy con người chỉ là một tổng hợp của năm uẩn, và năm uẩn này vô ngã.

Năm uẩn

Năm uẩn (*panca-khandha*) là sắc uẩn, thọ uẩn, tưởng uẩn, hành uẩn, thức uẩn. Uẩn (*khandha*) có nghĩa là một khối hay một nhóm cùng loại, cùng tính chất.

Sắc uẩn (*rupa-kkhandha*): là những gì có hình sắc như tóc, da, móng, xương, thịt, mắt, tai, mũi,

chân, tay, v.v... được gom lại một nhóm gọi là sắc uẩn. Nói cho dễ hiểu sắc chính là thân thể vật chất con người.

Thọ uẩn (*vedana-kkhandha*): là những cảm thọ hay cảm giác như nóng, lạnh, đói, khát, đau nhức, sung sướng, khổ, vui, v.v... được gom lại một nhóm gọi là thọ uẩn.

Tưởng uẩn (*sanna-kkhandha*): là những tri giác của sáu giác quan như thấy, nghe, ngửi, nếm, sờ mó, biết, được gom lại thành tưởng uẩn. Tưởng còn có nghĩa là tưởng tượng, suy tưởng, nhớ tưởng.

Hành uẩn (*sankhara-kkhandha*): Hành có nghĩa là đi, làm, hoạt động, trôi chảy. Những sự hoạt động của tâm ý như tư duy, suy nghĩ, tính toán, lo âu, v.v... được gom lại thành hành uẩn.

Thức uẩn (*vinna-kkhandha*): là những sự nhận thức, phân biệt, hiểu biết được gom lại thành thức uẩn.

Chấp năm uẩn là ngã

Khi năm uẩn này kết hợp lại với nhau thì gọi là con người (*puggala*, person). Bất cứ người nào cũng đều là một hợp thể của năm uẩn, không hơn không kém. Nhưng vì không biết tự mình chỉ là hợp thể của năm uẩn mà lại tưởng mình là ông này, bà kia, tên

này, chức nọ, v.v... nên mới bắt đầu sinh chuyện, làm tướng năm uẩn là ngã, là Ta rồi khư khư bám vào đó. Năm uẩn chỉ là năm uẩn, sắc chỉ là sắc, thọ chỉ là thọ, tưởng chỉ là tưởng, hành chỉ là hành, thức chỉ là thức, thể thôi. Nhưng vì không biết (vô minh) nên đối với sắc (form) thì cho sắc là Ta, Ta có thân hình cao, thấp, đẹp, xấu, v.v... Mũi tẹt chỉ là mũi tẹt, nhưng vì chấp cái mũi là Ta nên thấy nó xấu, cần phải đi sửa mũi cao lên. Mắt một mí chỉ là mắt một mí, nhưng vì chấp mắt là Ta nên cần phải đi cắt thành hai mí cho Ta đẹp hơn. Da nhăn chỉ là da nhăn, nhưng vì chấp da là Ta, là của Ta nên phải đi căng da và đánh phấn thoa son cho Ta trẻ lại. Thân lùn, thấp nhỏ chỉ là thân lùn, thấp nhỏ, nhưng vì chấp thân là Ta nên phải đi giày cao gót cho Ta cao hơn một chút.

Không biết cảm thọ (sensations, feelings) chỉ là cảm thọ, mà lại chấp cảm thọ là Ta. Khi có cảm giác dễ chịu, sung sướng thì cho là Ta sướng, nên luôn luôn đi tìm khoái lạc qua sáu giác quan. Mắt thích nhìn sắc đẹp, tai thích nghe lời tâng bốc nịnh hót, mũi thích ngửi mùi nước hoa, dầu thơm, lưỡi thích nếm những món ngon vật lạ, thân thích sự êm ái, nhục dục, ý thức luôn luôn suy nghĩ về cái Ta và những thú của Ta. Sáu căn luôn hướng ra ngoài, chạy tìm sáu trần (sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp) để có cảm giác sung sướng, vì cho rằng Ta sung sướng. Khi sáu căn

tiếp xúc với sáu trần mà không vừa ý thì sinh ra cảm giác đau khổ, và cho là Ta đau khổ.

Không biết tưởng chỉ là tưởng (tri giác, perception), mà lại chấp tưởng là Ta. Nên mắt thấy sắc thì cho là Ta thấy, tai nghe tiếng thì cho là Ta nghe, mũi ngửi mùi thì cho là Ta ngửi, lưỡi nếm vị thì cho là Ta nếm vị, thân xúc chạm thì cho là Ta xúc chạm, ý tưởng tượng thì cho là Ta tưởng tượng, v.v...

Không biết hành chỉ là những tâm tư, suy nghĩ, tính toán (mental formation), mà lại chấp chúng là Ta. Khi có những suy nghĩ tốt khởi lên thì tự cho rằng Ta là người tốt. Khi có những ý nghĩ xấu khởi lên thì cho Ta là người xấu. Khi lo âu, tính toán khởi lên thì cho Ta là người lo âu, tính toán.

Không biết thức (consciousness) chỉ là sự phân biệt, nhận thức, mà lại chấp thức là Ta. Khi thức phân biệt cái này xấu, cái kia tốt thì cho Ta là người thông minh, biết phân biệt phải trái. Khi cho Ta là người thông minh, biết đúng thì đương nhiên phải xem những người khác là ngu si, biết sai.

Do chấp năm uẩn là Ta cho nên sinh ra tham ái, yêu mến năm uẩn của Ta. Yêu thân hình của Ta, ưa thích những cảm giác khoái lạc của Ta. Thế giới văn minh hiện đại dồn hết sự thông minh ra để chế tạo những sản phẩm thị trường nhằm cung cấp cảm giác

khoái lạc cho con người: phim ảnh, xi nê cho sướng con mắt, đủ loại nhạc kích động cho sướng lỗ tai, đủ mùi nước hoa cho sướng lỗ mũi, đủ loại món ăn cầu kỳ cho sướng cái miệng, đủ loại quần áo, máy móc tiện nghi cho sướng cái thân. Ưa thích những tư tưởng, quan niệm của Ta, nếu ai cùng làn sóng tư tưởng với Ta thì ta ưa thích, ngược lại thì ta chán ghét người đó, từ đó sinh ra nhiều đảng phái tranh chấp với nhau. Do chấp năm uẩn là Ta (ngã, I), là của Ta (ngã sở, mine), là cái Ta của ta (tự ngã, myself) nên sinh ra Ái (*tanha*). Do yêu thích, ái luyến năm uẩn nên sinh ra Thủ (*upadana*) tức là nắm giữ, bám víu, những gì liên quan đến năm uẩn. Thí dụ như làm đủ mọi cách cho thân sắc mình đẹp hơn, sống lâu hơn; đi tìm khoái lạc hoặc muốn kéo dài khoái lạc; tranh đấu bảo vệ tư tưởng, quan niệm của mình. Do Thủ nên tạo nghiệp, trong lúc bảo thủ, nắm giữ, bám víu vào năm uẩn, con người trở nên ích kỷ, tham lam làm hại kẻ khác. Tạo nghiệp tức là có nghiệp nhân và phải lãnh chịu nghiệp quả, đó gọi là Hữu (*bhava*), nghĩa đen là có, có nghiệp. Do có nghiệp nên phải Sinh (*jati*) trở lại. Vì có sinh ra nên phải Già và Chết (*jara-marana*).

Ái, thủ, hữu, sinh, lão tử là năm nhân duyên trong thập nhị nhân duyên. Ở đây chúng ta chưa cần

phải nói đến cả mười hai nhân duyên, chỉ cần nói đến Ái, Thủ, và Hữu. Vì ba cái này là nguyên nhân hiện tại làm con người đau khổ, tạo nghiệp luân hồi. Muốn chấm dứt luân hồi, đức Phật dạy phải đoạn trừ gốc rễ, đó là sự chấp ngã. Sự chấp ngã của chúng sinh không là gì khác ngoài sự bám chặt vào năm uẩn cho đó là Ngã (Ta), cho rằng trong năm uẩn có một chủ tử, một ông chủ, hay một linh hồn. Bình thường nếu không có vấn đề gì như bệnh hoạn, tai nạn thì ai nấy đều tưởng mình là chủ của năm uẩn. Thí dụ như ngồi lâu mỗi một muốn đứng dậy thì ta đứng lên không có gì khó khăn, như vậy là ta tự tại đối với thân thể. Ta có thể đi, đứng, nằm ngồi hay làm việc theo ý mình nên ta cảm thấy mình là chủ của thân. Khi thân bị đau ốm thì ta đi bác sĩ hay nhà thương. Như vậy ta cũng thấy mình có chút quyền hành đối với cảm thọ. Đối với tưởng, ta muốn nghĩ, tưởng nhớ tới ai thì ta nhớ không ai cấm cản, cho nên ta cũng thấy mình là chủ của tưởng. Đối với hành, ta muốn suy nghĩ, tính toán kiểu nào cũng được, rất là dễ dàng, cho nên ta cho mình là chủ của hành. Đối với thức, ta muốn hiểu biết, phân biệt phải trái ra sao thì ra, ai chịu thì chịu, không chịu thì thôi, nên ta cũng thấy mình là chủ của thức. Tất cả chúng sinh đều tưởng mình (Ta) là chủ của năm uẩn, vì Ta muốn sai khiến năm uẩn theo kiểu nào cũng được, nó đều làm

theo ý của Ta. Vì thế chúng sinh tin chắc Ta (ngã) là chủ của năm uẩn, năm uẩn là Ta, là của Ta.

Năm uẩn không phải là Ta mà lại chấp là Ta, đó là Vô minh (*avijja*), không sáng suốt, không biết sự thật. Do vô minh, không biết nên mới nhận lầm và chấp năm uẩn là ngã. Vô minh cũng chính là nguồn gốc của đau khổ, nhưng nó là nguyên nhân quá khứ.

Giáo lý vô ngã và mười hai nhân duyên là hai giáo lý nòng cốt của đạo Phật. Đức Phật thành đạo cũng do quán chiếu mười hai nhân duyên. Lý mười hai nhân duyên bổ sung và đi đôi với lý vô ngã, vì thật ra hai lý này chỉ là một. Con người do duyên sinh nên vô ngã. Con người vô ngã vì do duyên sinh. Lý duyên sinh cho thấy con người không có ngã, mà chỉ là một chuỗi dài mười hai nhân duyên trôi chảy bất tận.

Tóm lại con người vô minh không biết mình chỉ là năm uẩn kết hợp lại. Mỗi khi năm uẩn hoạt động thì lầm chấp đó là Ta, là tôi, là mình. Chấp sắc là Ta, Ta là sắc. Chấp thọ là Ta, Ta là thọ, v.v...

Vô ngã, vô chủ

Này các thầy, sắc là vô ngã (không phải là ta). Nếu sắc là ngã¹¹ thì sắc sẽ không gây đau khổ (bệnh tật) và đối với thân thể ta có thể ra lệnh: "Thân tôi phải như thế này hay như thế kia theo ý tôi". Thế nhưng, bởi vì sắc thân là vô ngã, nên nó không tránh khỏi bệnh tật và không ai có thể ra lệnh: "Thân tôi phải như thế này hay như thế kia theo ý tôi".

Trong kinh Vô Ngã Tướng, đức Phật tuyên bố một điều hoàn toàn trái ngược với lòng tin của tất cả chúng sinh, đó là ngũ uẩn vô ngã, năm uẩn không phải là Ta¹². Vì sao vậy? Vì nếu sắc là Ta thì Ta có thể ra lệnh cho sắc chú, vì Ta (ngã) có nghĩa là chủ thể kia mà. Nhưng trên thực tế, cái thân nó có xin phép Ta cho nó bị bệnh không? Hay là nó muốn bệnh khi nào thì bệnh, muốn đau lúc nào thì đau. Khi nó bệnh, Ta có thể ra lệnh cho nó hết bệnh được không? Khi

¹¹ Ngã có thể dịch là ta, tôi, mình.

¹² Ở đây tôi xin nhắc lại chữ Ta dùng ở đây là ngã, là cái Ta. Còn chữ ta là chúng ta, là con người, human, person. Chữ ta là một danh từ quy ước (convention) xung hô của xã hội. Chúng ta ai nấy đều có cái Ta. Bình thường ta và Ta rất giống nhau, cho nên bạn đọc có thể dùng chữ ta hay Ta cũng được, không có gì trở ngại. Sự khác biệt vi tế giữa Ta và ta sẽ được nói đến trong phần sau.

nó đau răng, nhức đầu, Ta có thể ra lệnh bảo nó ngưng ngay sự đau răng, nhức đầu được không? Khi thân thể già yếu, sắp chết, Ta có thể ra lệnh cho nó trở lại và đừng chết được không? Lỡ khi nó bị ung thư, viêm gan, ho lao, sida (aids) nó có xin phép Ta không? Ban đêm Ta mệt cần ngủ mà nó cứ thức làm Ta phải đi uống thuốc ngủ, nếu Ta thật sự là chủ thì nó phải nghe lời Ta mà ngủ ngay chứ?

Bởi vì sắc (thân) không phải là ngã (Ta), nên Ta không thể ra lệnh cho sắc phải như thế này hay thế kia theo ý Ta được. Do sắc không phải là Ta, nên sắc vô chủ. Không ai thật sự là chủ của sắc cả. Sắc thân được sinh ra, lớn lên, già đi theo thời gian, bệnh hoạn và chết đi theo luật vô thường, thành, trụ, hoại, không. Vì thế sắc là vô ngã, vô chủ.

"Này các thầy, thọ không phải là ta. Nếu thọ là ta thì thọ sẽ không gây đau khổ phiền não và đối với thọ ta có thể ra lệnh: "Thọ của tôi phải như thế này hay như thế kia theo ý tôi".

Ở đời ai cũng muốn sung sướng, khoái lạc, nhưng không ai tránh khỏi khổ đau. Nếu Ta là chủ của cảm thọ thì Ta có thể ra lệnh cho nó phải luôn luôn sung sướng, không được có những cảm thọ khổ, như đau, nhức, buồn, lo, sợ, ghen, tức, tủi, nhục, v.v...

Nhưng thực tế Ta có ra lệnh cho cảm thọ như vậy được không? Khi bị bệnh nan y như ung thư, đau nhức hành hạ, lúc đó ta còn là chủ của cảm thọ được không? Chẳng cần nói chi đến các bệnh ung thư, chỉ cần ăn bậy đau bụng cũng làm cho ta khổ sở vô cùng. Những lúc như vậy, hãy nhìn lại xem Ta còn là chủ của thọ uẩn hay không? Không ai thật sự là chủ của cảm thọ cả. Khi đủ phước đức, gặp thuận duyên, may mắn, có cơm ăn, áo mặc, tiện nghi, tiền bạc thì thọ lạc phát sinh. Khi hết phước, tai họa quả báo xấu xảy đến thì thọ khổ phát sinh. Có nhiều lúc ta tưởng như mình làm chủ được cảm thọ như khi nhức đầu lấy Aspirine hay Tylenol ra uống thì liền hết nhức. Nhưng đó chỉ là nhân duyên, nhờ có phước mới có tiền mua thuốc, thuốc uống vào cho ra những phản ứng hóa học và sinh lý làm thay đổi cảm thọ. Nếu ta thật sự là chủ của cảm thọ thì đâu cần phải nhờ tới thuốc men làm chi, chỉ cần ra lệnh cho nó hết đau là xong. Ngay cả những khi có tiền bạc đầy đủ, nếu gặp quả báo xấu như bị ung thư thì tiền bạc cũng không cứu sống được ta. Vì thế cảm thọ là vô ngã, vô chủ.

"Này các thầy, tưởng không phải là ta. Nếu tưởng là ta thì tưởng sẽ không gây đau khổ phiền não và đối với tưởng ta có thể ra lệnh: "Tưởng của tôi phải như thế này hay như thế kia theo ý tôi".

Chữ tướng có nhiều nghĩa. Tướng có nghĩa là tướng tượng, suy tướng, hồi tướng và tri giác. Dù theo nghĩa nào đi nữa nó vẫn là vô chủ. Thí dụ đi đường gặp một cô gái đẹp, ta đứng lại làm quen. Tối về nhà, lên giường ngủ, hình ảnh của cô gái cứ hiện ra trong tâm không cho ta ngủ. Dù cố gắng xua đuổi cách mấy nó cũng không đi. Mắt nhìn thấy cô gái là nhân tướng, đầu óc lúc nào cũng nhớ tới cô là ý tướng, hay hồi tướng. Khi hình ảnh của cô đã in vào đầu rồi thì nó đâu có đứng yên một chỗ, nó bắt ta phải tưởng tiếp, tức là tưởng tượng sẽ ăn nói với cô ra sao, rủ cô đi chơi đâu, biết đâu sau này mình sẽ cưới cô ta, v.v... Ta tưởng mình là chủ của cái tướng, nhưng thật ra cái tướng nó tưởng lấy một mình dù ta có muốn hay không. Một thí dụ khác, ban ngày làm việc trong sở ta gây sự, cãi nhau với một đồng nghiệp. Tối về nhà, trong đầu ta hiện ra những hình ảnh trong sở, ta thấy mình cứ tiếp tục cãi qua cãi lại hoài với người kia. Từ giờ ăn cho tới đi ngủ mà nó (cái tướng) cứ tiếp tục không ngừng. Như vậy ta đâu có làm chủ được cái tướng, đâu có thể ra lệnh cho nó ngừng hay phải như thế này, như thế kia. Bây giờ nói tới trường hợp tướng là tri giác (tức sự thâm nhận của sáu giác quan), thí dụ vào buổi trưa, trời nắng chói, mắt của ta chịu không nổi ánh sáng phải nhắm mày

nhú mắt lại mới không bị chói. Khi mắt thấy sắc thì sinh ra cái thấy, đó gọi là nhãn tướng. Nhưng nhãn tướng ở đây đang bị chói, không thấy rõ. Nếu ta thực sự là chủ của tướng, của tri giác thì ta hãy ra lệnh cho cái thấy đừng bị chói. Một thí dụ khác, khi đi tham dự những khóa tu học, vì không đủ phòng ốc nên ta phải ngủ chung phòng với năm, sáu người. Và rủi thay trong số đó có hai ba người ngáy to quá. Tai nghe được tiếng ngáy, đó là nhĩ tướng, nhưng nhĩ tướng này làm ta không ngủ được. Nếu ta thực sự là chủ của (nhĩ) tướng thì ta hãy ra lệnh cho cái nghe đừng nghe thấy tiếng ngáy nữa. Nhưng khổ thay cái nghe (nhĩ tướng) nó vẫn tiếp tục nghe tiếng ngáy dù ta có muốn hay không. Như vậy thì tướng là vô ngã, không phải là ta, và không ai là chủ của nó được.

"Này các thầy, hành không phải là ta. Nếu hành là ta thì hành sẽ không gây đau khổ phiền não và đối với hành ta có thể ra lệnh: "Hành của tôi phải như thế này hay như thế kia theo ý tôi".

Hành là sự hoạt động của tâm thức, là sự suy nghĩ, tính toán, lo âu, là những ý niệm luân phiên nhau đến và đi. Hiện nay thời cuộc kinh tế xuống dốc, ta bị hăng sa thải, ở nhà còn vợ và ba con nhỏ phải nuôi, tiền nhà, tiền xe chưa trả hết. Suốt ngày

đầu óc ta cứ lo nghĩ lung tung, vừa buồn vì thất nghiệp, vừa bực vì phải đối phó với sự than phiền, mè nheo của vợ con. Lúc đó ta có thể ra lệnh cho sự suy nghĩ của ta phải vui vẻ, yêu đời, dễ thương được không? Hầu hết không ai có thể ra lệnh hay làm chủ được sự suy nghĩ của mình, trừ những người tu hành có công phu, định lực khá, biết làm chủ tâm ý. Khi thương ai thì hành luôn suy nghĩ tốt về người đó, dù ta bảo nó hãy nghĩ xấu đi, nó vẫn nghĩ tốt như thường. Nhưng khi ghét ai rồi thì dù ông trời hiện xuống bảo ta hãy nghĩ tốt về người đó, cái hành nó vẫn nghĩ xấu như thường. Ta không là chủ của hành, cho nên hành vô ngã, vô chủ.

"Này các thầy, thức không phải là ta. Nếu thức là ta thì thức sẽ không gây đau khổ phiền não và đối với thức ta có thể ra lệnh: "Thức của tôi phải như thế này hay như thế kia theo ý tôi".

Thức là sự nhận thức, phân biệt, hiểu biết. Bình thường khi mọi việc hanh thông suông sẻ thì ta tưởng tất cả sự nhận thức, phân biệt, hiểu biết là ta, cho nên ta có thể làm chủ được nó. Nhưng khi gặp tai nạn, xui xẻo thì ta mới nhận ra không phải như vậy. Thí dụ những khi ta chơi hội, hoặc cho vay bị quýt thì sao? Ta có biết trước, và phân biệt được người kia là kẻ

lường gạt, giứt hụi không? Cái thức, hay sự nhận thức, phân biệt của ta nó đâu có báo trước cho ta biết người kia là kẻ gian để ta đừng cho vay. Khi đi học hay đi thi, nếu ta là thức, là chủ của thức thì ta có thể ra lệnh cho cái thức phải hiểu ngay bài thi và làm đúng ngay chóc. Nhưng nếu ta không học bài, thiếu thông minh thì cái thức nó mù tịt không hiểu gì hết và ta vẫn thi rớt như thường. Do đó ta không thể ra lệnh, hay sai khiến cái thức của ta phải như thế này hay như thế kia theo ý ta. Như vậy cái thức vô ngã, vô chủ, không ai là chủ của nó cả.

Sau khi phân tách và chỉ rõ ngũ uẩn là vô ngã, không phải là ta, ta không phải là chủ của năm uẩn, đức Phật dạy tiếp về ba đặc tính của năm uẩn, đó là **vô thường, khổ, vô ngã**. Trong ba đặc tính này, vô thường và khổ tương đối dễ nhận ra, nhưng đa số mãi mê chạy theo vật chất và hình tướng nên không để ý.

Đức Phật hỏi: - Nay các tỳ kheo, các thầy nghĩ sao? Sắc là thường hay vô thường?

Chư tỳ kheo đáp: - Sắc là vô thường, bạch Thế Tôn.

Chư tỳ kheo đáp như vậy bởi vì các thầy đã ngộ đạo, kiến đạo, thấy rõ sắc là vô thường. Nhưng

chúng ta thì sao, có thấy sắc là vô thường không? Có thấy cái nhà của mình vô thường không? Có thấy cái xe Honda, Toyota, Lexus, Mercedes, BMW của mình là vô thường không? Có thấy cô vợ đẹp mới cưới là vô thường không? Có thấy cái nhẫn hột xoàn là vô thường không? Có thấy tài sản vài triệu đô la của mình là vô thường không? Chẳng cần nói chi đến những thứ sắc bên ngoài đó, hãy nói ngay tới cái thân sắc của ta đây, có ai thấy nó vô thường không? Hay là nghĩ nó sẽ sống ít nhất 70 hay 80 năm? Đa số chúng ta chẳng bao giờ nghĩ đến vô thường hết, chỉ khi nào trong gia đình có cha mẹ, anh em, vợ con bị tai nạn, bệnh tật, chết chóc thì lúc đó mới biết thế nào là vô thường. Loại vô thường này trong đạo gọi là "nhất kỳ vô thường", tức là phải trải qua một thời gian dài mới thấy sự thay đổi. Phải chờ trên đầu xuất hiện vài ba sợi tóc bạc mới biết là mình bắt đầu già. Nhưng có nhiều người không chấp nhận điều đó, đi nhuộm tóc rồi tưởng là tóc mình đen hoài. Có một loại vô thường vi tế hơn, rất khó nhận ra, đó là "sát na vô thường", tức sự thay đổi, biến chuyển trong từng sát na. Tất cả sự vật có hình tướng, nhìn bên ngoài có vẻ ù lì, đứng yên không thay đổi, nhưng thật ra chúng không ngừng biến đổi. Nếu có kính hiển vi, ta sẽ thấy các tế bào trong thân thể của ta luôn di động, sinh sôi nảy nở và tiêu diệt trong từng giây phút. Vậy

mà ta có hay biết gì đâu. Để rồi một ngày đẹp trời nào đó đi khám bác sĩ mới hay là mình có ung thư. Ung thư đâu phải một sớm một chiều mà có, nó đã âm ỉ thành hình từng sát na trong thân thể của ta từ lúc nào rồi. Không cần phải đợi đến 70 tuổi, tóc bạc, da nhăn, đi đứng không vững mới gọi là già. Thân sắc đang già trong từng giây phút. Hữu hình hữu hoại, những gì có hình tướng, sắc tướng đều vô thường, biến chuyển, và trải qua bốn giai đoạn "thành, trụ, hoại, không", tức là thành hình, tạm yên một thời gian rồi tan hoại dần cho tới khi mất hẳn không còn hình tướng.

Đức Thế Tôn hỏi tiếp:

- *Cái gì vô thường là khổ hay sướng?*
- *Là khổ, bạch Thế Tôn.*

Chúng ta có thấy cái gì vô thường là khổ không?

Có người cho vô thường là khổ khi nào bị tai nạn, bệnh hoạn, chết chóc, còn khi khỏe mạnh, giàu sang, trúng số thì đâu có khổ. Có người nói "đời có khi khổ, có khi sướng, đâu phải khổ hoài. Nói đời là khổ thì bi quan quá".

Ở đây cần nói rõ hơn về chữ khổ trong đạo Phật. Chữ khổ được dịch từ chữ *dukkha*. Nhưng

dukkha còn bao hàm nhiều nghĩa khác như bất toại nguyện, bất như ý (khổ khổ), biến chuyển (hành khổ), hoại diệt (hoại khổ). Khi nói đến chữ khổ, đức Phật ám chỉ tới năm uẩn hay con người chứ không nói tới sự vật hay đồ vật, bởi vì con người là năm uẩn, trong đó có cảm thọ, vì có cảm thọ nên mới biết khổ hay sướng. Cảm thọ có ba loại: khổ thọ (khó chịu), lạc thọ (thoải mái), xả thọ (bình thường). Muốn nói rộng hơn thì có năm loại, tức là ba loại trên cộng thêm ưu (buồn) và hỷ (vui). Hai cảm thọ này thuộc về tâm. Tất cả cảm thọ này đều nằm trong *dukkha*, vì chúng biến chuyển và hoại diệt. Đi xa hơn một chút, hễ có cảm thọ là có khổ, dù thọ lạc đi nữa cũng không chạy khỏi khổ. Khổ thọ ví như viên thuốc độc, vừa bỏ vào miệng liền bị đau bụng ngay lập tức. Lạc thọ giống như viên thuốc độc bọc đường, bỏ vào miệng thấy ngọt tưởng là kẹo, nhai sung sướng. Khi lớp đường tan hết thuốc độc mới hiện ra và rồi cũng chết, chỉ có chết chậm hơn thôi. Khổ thọ còn được ví như miệng con rắn, đụng vào là nó cắn liền. Lạc thọ được ví như đuôi con rắn, đụng vào nó chưa cắn liền nhưng trước sau gì nó cũng quay lại cắn. Nhiều người rất ghét chữ khổ của đạo Phật, vì trong thâm tâm họ rất sợ khổ, sợ chết. Họ không thích nghe ai nhắc đến chữ khổ, già, bệnh, chết, làm như những chữ đó ghê tởm, mang

điềm xúi quẩy. Đó chẳng qua là trốn tránh, không muốn thấy sự thật mà thôi.

Thi sĩ Đoàn Như Khuê có viết:

*Bể khổ mênh mông sóng ngập đầu,
Khách trần chèo một chiếc thuyền chơi
Thuyền ai ngược gió, ai xuôi gió,
Nhìn lại cùng trong bể khổ trôi.*

Cảnh Ta Bà được ví như biển khổ, trong đó người xuôi gió thì tưởng là mình sướng, còn người ngược gió thì tưởng là mình khổ. Nhưng thật ra cả hai đều lênh đên trên biển khổ mà không hay biết.

Những người thường gặp hoạn nạn, khổ đau, bất hạnh, khi nghe nói đời là bể khổ thì họ thấy thấm thía và chấp nhận ngay, không cần phải giải thích gì dài. Những người chưa nếm mùi đời, chưa bị bầm dập, trầy da tróc vẩy, khi nghe nói đời là bể khổ thì liền chống đối. Trong một buổi giảng, Ni sư Trí Hải có kể một câu chuyện như sau:

"Ở ngoài Huế, trong một buổi giảng, có vị Hòa thượng nọ nói đời là bể khổ. Nghe tới đó, một anh thanh niên trẻ liền dơ tay lên phản đối: "Bạch thầy, con không thấy đời là khổ, vì con mới cưới được cô vợ đẹp. Cô ta rất thương yêu và lo lắng cho con. Con đi làm về là có cơm ngon, ăn xong vợ chồng hủ

hỉ đi chơi, thật là vui vẻ hạnh phúc, không có gì là khổ". Vị Hòa thượng kia không cãi lại mà chỉ nói: "Tôi cũng mong anh được mãi như thế". Một năm sau, anh này trở lại thăm Hòa thượng, than khóc: "Bạch thầy, thầy nói đúng quá, đời là bể khổ". Hòa thượng hỏi tại sao thì anh đáp: "Vợ con bỏ đi lấy Mỹ rồi".

Chẳng cần phải chờ tới khi bị vợ bỏ mới gọi là khổ. Có anh nọ cưới được cô vợ đẹp, rất lấy làm sung sướng, hân diện. Nhưng cái sung sướng của anh chỉ kéo dài được vài ngày. Sau đó nó chuyển sang sợ hãi, lo âu, ghen tức. Anh lo sợ người khác dòm ngó, dụ dỗ vợ anh. Mỗi khi vợ anh đi đâu một mình thì ở nhà anh ta ngồi đứng không yên, trong lòng như lửa đốt. Khi vợ anh nói chuyện với ai hơi lâu một chút là anh khó chịu, ghen ngược, ghen xuôi, rất là khổ sở.

Vì vô thường cho nên cảm thọ nào cũng dẫn đến khổ đau. Đối với khổ thọ (như đau răng, nhức đầu, bệnh tật) thì không cần phải nói vì mọi người công nhận dễ dàng, đây gọi là khổ khổ. Nhưng đối với lạc thọ và xả thọ cũng khổ như thường. Khi có cảm thọ sung sướng thì ta muốn nó kéo dài, nhưng vì vô thường nên nó phải chấm dứt, cuộc vui nào mà chẳng tan. Khi chấm dứt nó liền nhường chỗ cho khổ thọ, đây là hoại khổ. Đối với xả thọ là cảm giác bình

thường không vui không khổ, người đời thấy nó nhạt nhẽo, chán phèo nên phải đi tìm lạc thọ, tìm cảm giác mạnh trong thú vui, cờ bạc, rượu chè, đình đám, tiệc tùng, chơi bời, hút sách, hội hè, tình dục, ăn uống, v.v... Nhưng lạc thọ nào đến rồi cũng ra đi làm cho con người thêm khát mãi, không bao giờ thỏa mãn, đây gọi là hành khổ.

- *Như vậy, đối với cái gì vô thường, khổ, chịu sự biến hoại, có lý chẳng khi nói: "Cái này là của ta, cái này là ta, cái này là tự ngã của ta" được chăng?*
- *Thưa không, bạch Thế Tôn.*

Này các thầy, như thế thì tất cả những gì thuộc sắc thân quá khứ, vị lai hay hiện tại, ở trong hay ở ngoài, thô hay tế, xấu hay tốt, xa hay gần, tất cả những gì là sắc thân cần phải được nhận định theo chánh trí huệ, đúng như thật: "Cái này không phải của ta, cái này không phải là ta, cái này không phải là tự ngã của ta".

Tôi đây đức Phật định nghĩa thế nào là vô ngã. Lúc mới vào đầu bài kinh, ngài tuyên bố năm uẩn là vô ngã. Tiếp theo, ngài nêu ra từng uẩn một, từ sắc cho tới thọ, tưởng, hành, thức, để các tỳ kheo thấy rõ năm uẩn là vô thường, là khổ. Sau cùng ngài nói tất

cả những gì là nằm uẩn cần phải được nhận định đúng như thật: "**Cái này không phải của ta, cái này không phải là ta, cái này không phải là tự ngã của ta**"¹³. Đó chính là định nghĩa của vô ngã.

Có lẽ danh từ "tự ngã của ta" sẽ làm cho vài người thắc mắc. Nếu chúng ta đổi ra chữ Hán thì sẽ dễ hiểu hơn: "Cái này không phải là ngã sở, cái này không phải là ngã, cái này không phải là tự ngã". Ngã sở là của tôi, ngã là tôi, tự ngã có nghĩa là linh hồn của tôi, hay cái ngã của tôi. Tiếng Anh, cái ngã là self, cái ngã của tôi là my-self. Chấp ngã là một lớp chấp thứ nhất, chấp tự ngã là lớp chấp sâu hơn nữa. Cái ngã hiện hữu dựa trên nằm uẩn, còn tự ngã là cái ngã tự có một mình không lệ thuộc vào cái gì khác, nó là cái Ta tuyệt đối (xem tiếp phần Hai loại Ta sắp tới).

Khi nhận định sự vật như thế, này các thầy, người đa văn thánh đệ tử xa lìa và nhàm chán sắc thân, xa lìa và nhàm chán thọ, tưởng, hành và thức. Do nhàm lìa nên vị ấy không còn ham muốn. Do hết ham muốn nên được giải thoát. Khi được giải thoát, trí huệ khởi lên: "Đây là sự giải thoát" và vị ấy biết

¹³ "Netam mama neso hamasmi na meso attati". Pali

rõ: "Tái sinh chấm dứt, phạm hạnh đã thành, điều cần làm đã làm, không còn trở lại trạng thái này nữa".

Khi Đức Thế Tôn nói xong, năm vị Tỳ kheo đều hoan hỷ tin nhận lời Thế Tôn. Trong lúc đang nghe giảng, tâm của năm vị được giải thoát khỏi lậu hoặc và chấp thủ.

Nghe Phật dạy về vô ngã và hiểu lý vô ngã có đủ để giải thoát không? Chưa đủ! Muốn chúng quả A-la-hán phải trải qua bốn giai đoạn: văn, yểm, ly, thoát. Khi nghe (văn) và hiểu được lý vô ngã của Phật thì được gọi là đa văn thánh đệ tử, đây là giai đoạn kiến đạo. Còn không nghe, không hiểu được lý vô ngã của Phật thì gọi là vô văn phạm phu. Chúng ta hôm nay được đọc bài kinh Vô ngã tướng này xong có hết phiền não không? Có chúng đắc cái gì không? Nghe xong để đó thì cũng như không. Nghe xong rồi thì phải áp dụng và thực hành, tức là xa lìa nhàm chán đối với sắc, thọ, tưởng, hành, thức. Đó gọi là yểm, bắt đầu giai đoạn tu đạo. Do yểm (nhàm chán) nên không say đắm, không ham muốn đối với năm uẩn, gọi là ly (lìa tham). Do ly tham, không còn ham muốn nên được giải thoát, tới đây gọi là chứng đạo.

Ngã sở vô ngã

Chúng sinh ngộ nhận, lầm chấp năm uẩn là ngã (là Ta) nên tạo nghiệp khổ đau. Nhưng không những chấp năm uẩn là Ta mà lại còn chấp luôn những thứ khác bên ngoài năm uẩn như nhà cửa, xe cộ, vợ chồng, con cái, tài sản là sở hữu của Ta (ngã sở) cho nên vô minh chồng chất lên vô minh, khổ chồng chất lên khổ. Trong các kinh giảng cho hàng tỳ kheo, đức Phật nhấn mạnh về năm uẩn mà không nói về những thứ khác, bởi vì tỳ kheo là người đã xả bỏ tất cả sở hữu, bên mình chỉ còn lại ba y và một bình bát. Gánh nặng cuối cùng của họ là năm uẩn. Nhưng đối với hàng phàm phu như chúng ta thì ngã sở rất quan trọng, suốt cuộc đời chỉ lo nghĩ đến ngã sở. Đối với năm uẩn, ta đã không thể ra lệnh cho nó phải theo ý ta thì nói chi đến những thứ khác. Ấy vậy mà đa số đều tưởng bỏ, tưởng những thứ đó là của ta, và ta có quyền sai khiến điều khiển chúng theo ý ta.

Hãy lấy thí dụ về nhà cửa. Nhà cửa là thứ quan trọng, rất cần thiết cho đời sống con người, có tiền mua nhà là xem như khá giả, còn không thì phải ở thuê, ở mướn. Cái nhà là vật tương đối vững chắc, khó sụp đổ và còn lên giá với thời gian. Khi mua được nhà thì ta xem mình là chủ căn nhà, có thể sửa

chữa, trang trí nó theo ý muốn. Do đó nhà là của ta (ngã sở). Nhưng theo kinh Phật vừa nói, nếu cái gì thực sự là ta, là của ta thì ta có thể ra lệnh cho nó phải như thế này, hay như thế kia theo ý ta. Bình thường ít ai thấy được sự vô thường của cái nhà, vì nó tương đối sống lâu hơn tuổi thọ con người. Một căn nhà có thể đứng vững một, hai, ba trăm năm nếu không gặp thiên tai, hỏa hoạn. Ở xứ Mỹ là nước giàu có văn minh nhất thế giới hiện nay, khi mua được một căn nhà, người ta phải trả nợ từ 15 đến 30 năm mới xong và lúc đó mới thực sự là chủ căn nhà, nếu trả chưa xong mà thất nghiệp thì nhà băng (ngân hàng) sẽ đến lấy nhà như thường. Nếu nhà là thực sự của ta thì ta có thể ra lệnh cho nó phải ở với ta hoài hoài chứ? Ngay cả khi trả xong và "thực sự" làm chủ căn nhà, khi gặp thiên tai ta cũng mất nhà như thường. Thiên tai không ngoài bốn thứ, đất, nước, gió, lửa. Về đất thì ở miền Tây nước Mỹ, vùng California, nổi tiếng thường bị động đất, chỉ cần mặt đất xô dịch chút xíu là căn nhà "của ta" sụp đổ. Về nước thì miền Đông nam nước Mỹ, vùng Florida, năm nào cũng bị mưa bão, không nặng thì nhẹ, thiệt hại hàng tỷ đô la. Về gió thì miền Nam nước Mỹ, vùng Texas, Oklahoma, Arkansas, lâu lâu trời đất hừng lên làm vài đường cuồng phong, gió lốc (tornado) cuốn bay đi hàng trăm căn nhà, san bằng vài quận tỉnh. Về lửa thì may

mắn là trời hây còn khoan dung, chưa đổ mưa lửa xuống trần gian, nhưng những tàn thuốc lá vô tình vẫn gây ra hỏa hoạn. Năm nào cũng có những vụ cháy rừng khủng khiếp ở California, thiệt hại hàng triệu đô la. Ngoài ra nếu vô ý nấu nướng, để quên lửa trên bếp thì nhà "của ta" cũng tan theo mây khói. Ở xứ Mỹ sung sướng như vậy mà nhà cửa còn không phải là "của ta" thì nói chi đến những xứ nghèo khổ hơn như ở Á châu, Phi châu.

Thí dụ về xe cộ. Khi mua được một chiếc xe hơi nhãn hiệu đời mới, ta rất hãnh diện với bà con lối xóm vì ta có chiếc xe ngon lành. Xe này là của ta, ta là chủ của xe. Nhưng theo kinh, nếu xe thực sự là của ta thì ta có thể ra lệnh cho xe phải theo ý ta chứ. Đối với xe thì có ba điều bất trắc xảy ra: xe hư, tai nạn, và mất cắp. Dù là xe nổi tiếng cách mấy đi nữa, như Mercedes, BMW, Jaguar, Roll Royce, cũng vẫn hư như thường (tuy ít hư hơn xe rẻ tiền). Nếu ta là chủ của nó thì hãy ra lệnh cho nó đừng hư thử xem? Ở Âu Mỹ, lái xe trên xa lộ nếu sơ ý hay bất cẩn một chút là mất mạng như chơi, vì xe chạy rất nhanh, khi đụng thì xe nào cũng bẹp rúm như lò xo. Nếu ta là chủ thì hãy nói nó đừng bẹp để ta đừng bị thương hay chết. Nếu ta có tiền mua xe đẹp thì lại càng phải cẩn thận gấp mười lần người đi xe cũ. Phải gắn máy báo

động (alarm) để khỏi bị ăn cắp. Nếu xe thực sự là của ta thì không ai có thể ăn cắp được nó. Ngày nào còn đủ nhân duyên, phước đức thì có xe, xe không hư, và không bị tai nạn, mất cắp. Nhưng khi xui (tức là hết phước) thì xe sẽ bị hư, gặp tai nạn hay mất cắp. Do đó ta không phải là chủ của xe, và xe không phải thực sự là của ta.

Thí dụ về vợ chồng. Khi thương yêu ai thì ta muốn chiếm hữu người đó, cưới người đó về làm của mình. Sau khi làm đám cưới và đeo nhẫn cho nhau, ta tưởng người kia trở thành của ta. Ban đầu tình mới, tình còn đậm đà nên hai bên chiều lòng nhau làm ta có cảm tưởng (hay ảo tưởng) rằng ta muốn gì thì người kia đều nghe theo. Nhưng với thời gian, tình phai dần (vì vô thường) nên ta nói mà người kia không thèm nghe, nhiều khi còn chống lại nữa. Đến lúc này thì ta điên tiết lên, tại sao hồi trước nghe lời ta răm rắp mà bây giờ dám cãi lại ta? Nhiều lúc còn hăm dọa và ly dị ta nữa!!! Trong kinh nói, ngay cả đối với năm uẩn ta còn không thể kiểm soát ra lệnh cho nó phải như thế này hay thế kia thì làm sao ta lại có thể ra lệnh cho người khác phải theo ý ta? Mình nói mình chưa được mà lại muốn người khác nghe lời mình, đó có phải là vô minh không? Vì không hiểu vợ hay chồng chỉ là danh nghĩa, quy ước thế gian, ký

giao kèo sống chung hòa hợp để xây dựng hạnh phúc chứ không phải là của ta, nên ta rất đau khổ khi người kia trái ý hoặc bỏ ta. Ngày nào hai bên còn thương yêu, hiểu biết, thông cảm lẫn nhau thì còn hạnh phúc. Nhưng ngày nào không còn thương yêu, hiểu biết, thông cảm thì người kia sẽ bỏ ta, dù ta có muốn hay không. Do đó vợ chồng không phải là ngã sở, không phải là của ta.

Thí dụ về con cái. Chúng ta có thể đồng ý vợ chồng không phải là của ta, vì người kia là người đứng nước lã, nhưng con cái là do ta sinh ra, lý nào lại không phải là của ta? Con cái đúng là do ta sinh ra, lúc còn nhỏ nó phải tùy thuộc vào ta (là bậc cha mẹ), nên ta nói gì, làm gì nó cũng (phải) nghe theo, cho nên ta có cảm tưởng chắc chắn nó là của ta. Nhưng khi lớn lên, nó bắt đầu nghĩ khác, làm khác. Ta muốn nó chăm học thì nó lại thích đi chơi. Ta muốn nó học bác sĩ, kỹ sư thì nó lại đòi học đàn, học múa. Ta muốn nó cưới con nhà đảng hoàng, lịch sự thì nó lại thích những đứa bụi đời. Càng lớn thì nó càng trái ý ta và muốn biệt lập, tự do. Nếu ta làm quá thì nó bỏ nhà đi luôn, nhiều khi còn tử cha mẹ nữa. Theo kinh, nếu con cái thực sự là của ta thì ta có thể ra lệnh cho nó phải như thế này hay như thế kia theo ý ta chứ? Ta không bao giờ có quyền ra lệnh cho ai

khác cả, nếu có là chỉ vì họ yếu thế phải lệ thuộc ta, hoặc là ta dùng vũ lực uy hiếp, hăm dọa họ. Khi ta có đủ phước đức nhân duyên thì con cái ra đời để trả nợ, đền đáp công ơn của ta qua sự hiếu thảo, vâng lời. Nếu ta thiếu phước, vì đời trước không tu nhân tích đức làm lành, thì con cái ra đời để đòi nợ, oan gia trái chủ, bất hiếu, làm ta điêu đứng, khổ sở. Do đó con cái không phải là ngã sở, không phải là của ta.

Vô ngã và Tánh Không

Khi nói đến vô ngã tức là ám chỉ năm uẩn vô ngã theo định nghĩa của kinh Vô Ngã Tướng. Nhưng rất tiếc kinh này ít được biết đến trong giới Phật tử Đại thừa. Bù lại họ thường tụng Bát Nhã Tâm kinh và rất quen thuộc với tư tưởng "ngũ uẩn giai không". Vậy thì ngũ uẩn giai không? Hay ngũ uẩn vô ngã? Giai không và vô ngã có gì khác nhau?

Ngũ uẩn giai không

Bát Nhã Tâm kinh mở đầu như sau: "*Quán Tự Tại Bồ tát hành thâm bát nhã ba la mật đa thời chiếu kiến **ngũ uẩn giai không** độ nhất thiết khổ ách. Xá lợi tử, sắc bất dị không, không bất dị sắc. Sắc tức thị*

không, không tức thị sắc. Thọ, tướng, hành, thức diệt phục như thị..." Dịch nghĩa là: Quán Tự Tại Bồ tát khi thực hành thâm sâu bát nhã ba la mật đa, soi thấy năm uẩn đều không nên vượt thoát mọi khổ nạn. Xả lợi tử, sắc chẳng khác không, không chẳng khác sắc, sắc chính là không, không chính là sắc. Thọ, tướng, hành, thức cũng đều như vậy...

Trong đoạn kinh trên, có hai phần quan trọng, đó là hành thâm bát nhã ba la mật đa và chiếu kiến ngũ uẩn giai không. Từ hai phần này người ta lại rút ngắn lại thành trí Bát nhã và Tánh Không? Rồi khi bàn về Tánh Không, người ta quên mất ngũ uẩn mà lại nói về những sự vật khác như cái bàn, cái ghế, nhà, xe, thế giới, pháp giới, vũ trụ, v.v... Những thứ đó thật ra cũng là không, nhưng nếu quên phần chính yếu là **ngũ uẩn** thì sự hiểu biết những cái không kia không giúp ích gì nhiều trong việc diệt trừ phiền não khổ đau.

Bây giờ chúng ta hãy bàn về chữ "**không**" của kinh Bát Nhã. Bình thường khi nghe nói "không" thì người ta tưởng là "không có", bởi vì quá quen thuộc với khái niệm Có và Không (Hữu và Vô). Cái gì mắt thấy, tai nghe hay sờ mó được thì cho là Có. Còn cái gì không thấy, nghe, sờ mó được thì cho là Không có.

Chữ "Không" theo nghĩa thế gian là không có mặt, không hiện hữu, **không có hình tướng**, thuộc về không gian, vật chất.

Chữ "không" của kinh Bát Nhã là thuộc về tánh, cho nên gọi là **Tánh Không** (*sunyata*). Tánh Không không có nghĩa là không có gì hết. Cái "không" này không thể thấy bằng mắt, nghe bằng tai, mà phải thấy bằng lý trí, bằng sự quán chiếu. **Mọi sự vật đều có hình tướng, nhưng không có tự tánh độc lập**, cho nên gọi là Tánh Không. Tánh Không không từ chối sự có (hiện hữu) của sự vật. Chúng do nhân duyên hợp lại với nhau thành hình này, tướng nọ làm chúng ta cảm tưởng là có, nhưng chúng không có một bản tánh độc lập, tự hữu.

Hòa thượng Thanh Từ thường giảng chữ "không" là không có thật. Thiền sư Nhất Hạnh dịch chữ "không" là không có tự tánh¹⁴. "Không có thật" nghe có vẻ bình dân và dễ hiểu hơn "không có tự tánh". Những người bình dân chất phác khi nghe nói về không thì họ bỏ luôn chữ "thật" và "tự tánh" phía sau, chỉ giữ lại chữ "không có" cho gọn, đối với họ "không" là không có gì hết (nothing). Hòa thượng

¹⁴ Xem Kinh Tinh yếu bát nhã ba la mật đa. Nghi thức tụng niệm toàn bằng quốc văn. Lá Bối 1994.

Thanh Từ vẫn thường nhắc nhở "không" là không có thật, chứ không phải là "ngoan không" hay "không ngo".

Dưới đây chúng ta hãy xem Luận sư Long Thọ (*Nagarjuna*), sơ tổ phái Trung Quán Ấn Độ (*Madhyamika*), và cũng là tổ Thiên thứ 14, định nghĩa về chữ "không" trong Trung Quán luận (*Madhyamaka-sastra*), phẩm XXIV, kệ 18:

*Chúng nhân duyên sinh pháp,
Ngã thuyết tức thị không,
Diệt vi thị giả danh
Diệt thị trung đạo nghĩa.
(Các pháp do duyên sinh,
Ta nói đó là không
Cũng gọi là giả danh,
Cũng là nghĩa trung đạo.)*

Câu "Ta nói đó là không", chữ Ta ám chỉ đức Phật, nhưng cũng có thể hiểu đó là Long Thọ, tác giả Trung Quán luận. Nhưng dù là Long Thọ nói thì cũng như Phật nói, vì ngài viết bộ Luận để hiển bày ý Phật.

Theo Luận sư Long Thọ chữ "không" đồng nghĩa với duyên sinh, giả danh, và trung đạo. Nhưng

trong phái Trung Quán, "không" hay tánh Không đã trở thành một phương pháp biện chứng phủ định để phá ngã chấp và pháp chấp của Nhị thừa và ngoại đạo. Tánh Không không phải là một định nghĩa về thực tại, mặc dù trong đó như có hàm ngụ ý nghĩa bản tánh của Thực tại là Không. "Bản chất hiện hữu của thực tại là Không, "vô tự tính", nghĩa là không có yếu tính quyết định. Đó là ý nghĩa phủ định trong tiền đề Không của Trung Quán¹⁵". Tánh Không này là một loại phủ định tuyệt đối, không chừa một khe hở nào cho khẳng định có thể chui ra. Bình thường khi nói "không phải là cái này" thì tức là cái kia, đây là phủ định cái trước để khẳng định cái sau. Nhưng Tánh Không cũng phủ định luôn cả cái sau. Hễ đưa ra cái nào là bị phủ định cái đó. Chỉ có phủ định mà không khẳng định, nói cách khác đó là một loại phủ định bỏ lửng. Bởi thế Tánh Không là một phương thức luận lý mâu thuẫn hóa nhằm đẩy ngôn ngữ đi đến tận cùng khả năng của nó. "Thực tại tuyệt đối không thể định nghĩa, mà điều cần thiết là phải nhận thấy rõ những uẩn khúc của ngôn ngữ và vai trò của nó¹⁶". "Đặc tính của ngôn ngữ là mô tả. Thất bại của nó là không mô tả nổi Tuyệt đối Niết bàn¹⁷". Nói là cái này hay

¹⁵ Triết học về Tánh Không, trang 66. Tuệ Sỹ

¹⁶ Như trên, trang 123.

¹⁷ Như trên, trang 68.

cái kia đều là sai, là bị kẹt. Nó đồn hành giả tới đường cùng, không thể dùng ngôn ngữ hay ý thức được nữa, may ra từ đó hành giả có thể đạt tới Thực tại. Vì Thực tại vượt ngoài ngôn từ, bất khả thuyết. Nhưng nếu hành giả không hiểu điều đó mà lại lay hoay trong suy luận trí thức thì Tánh Không rất dễ trở thành Hư vô luận, cái gì cũng bác hết để rồi không đưa tới đâu, hoặc tới chủ nghĩa hư vô đoạn diệt.

Cùng một chữ "không" mà bao nhiêu trường phái Phật giáo đã định nghĩa khác nhau. Trong Đại Trí Độ luận, ngài Long Thọ nêu ra nhiều loại "không" như: Phân phá không, Quán không, Thập bát không, Tam muội không, Sở duyên không, Tự tánh không. Giáo lý Tánh Không của Long Thọ không phải dễ hiểu, vì muốn hiểu nó người ta cần phải hiểu luôn cả lý Bát bất¹⁸ trung đạo mà Long Thọ đề xướng ra, cùng với Nhị đế (Tục đế và Chân đế), Không và Hữu, cũng như giáo lý của các trường phái khác như Hữu bộ (*Sarvastivada*), Kinh lượng bộ (*Sautrantika*) và Duy thức (*Yogacara*).

¹⁸ Bất sinh, bất diệt, bất thường, bất đoạn, bất nhất, bất dị, bất lai, bất xuất.

Ở đây chúng ta hạn chế chữ "không" vào hai định nghĩa thông thường được nhiều người biết đến là: không có thật và không có tự tánh để bàn luận về "ngũ uẩn giai không". Dù là định nghĩa nào đi nữa, "không" vẫn là phủ định, nhưng phủ định tới một mức nào thôi, đủ để tu tâm sửa tánh.

1/ Theo nghĩa "không có thật".

Ngũ uẩn giai không là năm uẩn không có thật. Khi nói không có thật, tức ngụ ý nói là có giả. Như vậy năm uẩn vẫn có mà có giả, không có thật. Có giả nghĩa là còn có hình tướng, mặc dù đó là huyễn tướng. Sắc là giả có nên bây giờ trẻ đẹp, mai một già nua. Chữ "không" ở đây phủ định sự "có thật", nhưng vô tình khẳng định sự "có giả". Nó không phủ định được tướng "có" của năm uẩn, bởi vì năm uẩn vẫn có mà có giả.

2/ Theo nghĩa "không có tự tánh".

Ngũ uẩn giai không là năm uẩn không có tự tánh, vô tự tánh (*nihsvabhava*). Thế nào là có tự tánh? Một vật có tự tánh tức là nó tự có một mình, tự hiện hữu độc lập, không cần phải lệ thuộc hay nương vào cái khác để hiện hữu. Do tự có một mình nên nó không bao giờ tiêu diệt. Năm uẩn không có tự tánh, tức là năm uẩn không thể tự có (hiện hữu) một mình

được. Sắc không thể tự có một mình được, vì nó là tổ hợp của nhiều thứ khác như tứ đại, hoặc 32 thứ trong cơ thể con người. Thọ, Tướng và Hành không thể tự có một mình được, vì nó phát sinh do căn, trần, thức hợp lại. Thức phát sinh do sự tiếp xúc giữa căn và trần. Năm uẩn không có tự tánh bởi vì do duyên sinh, cái này có vì cái kia có. Năm uẩn chỉ là duyên sinh, không có tự tánh, chỉ là giả danh, một cái tên tạm gọi, nên không thể nắm bắt được. Thấy hình như có, nhưng tìm lại thì không thấy.

Ngoài kinh Vô Ngã Tướng dạy về ngũ uẩn vô ngã, đức Phật còn thuyết nhiều kinh khác dạy về cách quán chiếu tánh như huyễn và tánh không của ngũ uẩn. Thí dụ như **Kinh Bọt Nước**, trong Tương Ưng Bộ Kinh¹⁹, tập III, Thiên Uẩn, Chương V, Phẩm Hoa, đoạn III. Trong kinh dạy quán năm uẩn như sau:

*"Sắc ví với đồng bọt,
Thọ ví bong bóng nước,
Tướng ví ráng mặt trời,
Hành ví với cây chuối,
Thức ví với ảo thuật,
Đấng bà con mặt trời,*

¹⁹ Tương Ưng Bộ Kinh, HT Thích Minh Châu dịch.

Đã thuyết giảng như vậy."

Ví như trên sông chảy mang theo một đồng bọ nước, nhìn xa thấy có hình thù giống như một người, nhưng lại gần bốc lên quan sát thì nó trống rỗng, không có gì ở trong. Sắc cần được quán chiếu như vậy, tức là sắc có hình tướng và người đời tưởng là có cái Ta ở bên trong, nhưng tìm kỹ lại thì sắc trống rỗng, không có cái Ta nào ở trong đó hết, chỉ toàn là da, thịt, xương, gân, máu, mỡ, đờm, dãi, v.v...

Thọ ví như bong bóng nước. Bong bóng nước nhỏ hơn chùm bọt nước, nhưng cũng có hình dáng tròn tròn. Thấy có đó, nhưng đụng vào thì vỡ tan, không có thực chất, trống rỗng bên trong. Thọ cũng như vậy, mọi cảm thọ sướng, khổ, hiện ra như có, nhưng khi muốn nắm giữ nó thì nó tan biến mất.

Tưởng ví như ráng mặt trời. Vào buổi trưa mùa hạ, trời nóng làm hiện ra những làn sóng nắng trên mặt đất. Nhìn xa tưởng là có nước, nhưng lại gần tìm thì không có. Cũng thế, trong đầu chúng ta tưởng cái này, tưởng cái kia, nhưng chợt tỉnh tìm lại thì những thứ đó biến đâu mất.

Hành ví như cây chuối. Ví như có người đi vào rừng để tìm lõi cây, thấy một cụm cây chuối mọc thẳng, cao vút. Anh ta bèn chặt cây chuối đem về để tìm lõi cây. Nhưng lột từng bẹ chuối ra, từ ngoài cho

đến trong, không tìm thấy một lõi cây nào. Hành cũng như vậy, chúng ta luôn luôn suy nghĩ, tính toán, lo âu việc này việc nọ, nhưng nếu quay trở vào trong tìm xem người suy nghĩ là ai thì không thấy.

Thức ví như ảo thuật. Ví như có nhà ảo thuật, dùng bùa chú làm hiện ra những con vật này, vật kia. Nhưng cuối màn, những con vật đó biến mất hết, không thể tìm thấy được. Tất cả những nhận thức, phân biệt khởi lên làm cho con người mê hoặc, tưởng lầm như có một cái Ta là tác giả, là chủ nhân đứng phía sau, nhưng nếu tìm kỹ lại thì không có ai cả.

Ngũ uẩn phối hợp với nhau hoạt động nhịp nhàng làm cho người đời tưởng lầm có một cái Ta ở bên trong điều khiển. Nhưng với trí tuệ quán chiếu sâu xa thì sẽ thấy chúng vô ngã và ảnh hiện như huyễn.

Tóm lại, dịch chữ "không" là không có thật hay không có tự tánh đều được cả. Bởi vì không có tự tánh, chỉ là giả danh, nên không thể nắm bắt được. Do không thể nắm bắt được nên không thật có. "Không" hay Tánh Không chỉ là phương tiện phá chấp, nhưng nếu tôi nổi sân lên khi thấy cái "không" của bạn không giống cái không của tôi thì

"không" liền trở thành "có", có phiền não chấp trước, và Tánh Không trở thành thuốc độc.

Bát Nhã và Tánh Không

Khi Bồ tát Quán Tự Tại thực hành thâm sâu Bát nhã ba la mật đa thì thấy được Tánh Không của năm uẩn. Bát nhã là một loại trí tuệ thấy được Tánh Không, cho nên gọi là Trí Bát nhã. Trí Bát nhã không phải là Tánh Không. Khi hiểu được thể tánh hay bản chất thực sự của các pháp không thật có thì gọi là **thấy** được Tánh Không. Nhưng cái thấy này không phải bằng mắt nên không thấy hoài được, phải vận dụng trí óc suy tư mới thấy, cho nên gọi là quán chiếu. Thường suy tư quán chiếu theo lời dạy của đức Phật (như trên) để thấy ngũ uẩn không có thật tánh, như đồng bọt, bong bóng nước, sóng nắng, cây chuối, ảo thuật thì gọi là Trí Bát nhã.

Từ Vô Ngã đến Tánh Không

Theo quan niệm của Đại thừa, lúc mới bắt đầu thuyết pháp cho đệ tử, đức Phật chỉ dạy ngũ uẩn vô ngã, vì căn bệnh chính của chúng sinh là bệnh chấp ngã, chấp năm uẩn là ngã (Ta), cho cái ngã có thật. Sau khi các đệ tử tu tập chúng quả A-la-hán rồi,

không còn chấp ngã nữa, nhưng còn cho năm uẩn là thật có nên Phật mới giảng ngũ uẩn giai không hay Tánh Không để phá sự chấp pháp. Các kinh A-Hàm (*Agama*) hay Nikaya của Nam tông chỉ dạy về ngã không (*atmasunyata*), phải chờ đến thời Bát nhã, đức Phật mới dạy về pháp không (*dharmasunyata*). Trong Bát nhã tâm kinh, khởi đầu cũng nói về ngũ uẩn giai không, nhưng sau đó nói đến cái không của các pháp, không sanh, không diệt, không như, không sạch, không tăng, không giảm rồi tới cái không của năm uẩn, sáu căn, sáu trần, mười tám giới, mười hai nhân duyên, tứ đế. Do đó Tánh Không được xem là rộng lớn hơn Vô ngã. Chúng ta có thể tóm lược đại ý như sau:

- Ngũ uẩn vô ngã = ngã không > phá ngã chấp
- Ngũ uẩn giai không = pháp không > phá pháp

chấp

Quan niệm của Đại thừa nghe cũng có lý, nhưng nếu đọc kỹ các kinh Nguyên thủy, chúng ta sẽ thấy sự việc không hẳn như vậy. Thí dụ trong kinh Bọt Nước (ở trên), đức Phật đã dạy quán năm uẩn **không thật có**, và trong kinh Pháp Cú²⁰ (*Dhammapada*) ba bài kệ

²⁰ Kinh Pháp Cú. HT Thích Minh Châu dịch. 1966

số 277, 278, 279 được tóm gọn lại thành một bài kệ "Tam pháp ấn" dưới đây:

*Tất cả hành vô thường
Tất cả hành khổ đau
Tất cả pháp vô ngã
Với tuệ quán thấy vậy
Đau khổ được nhàm chán
Chính con đường thanh tịnh.*

Chữ hành (*sankhara*) trong câu thứ nhất có nghĩa là các pháp hữu vi, do nhân duyên hợp thành nên vô thường. Chữ hành trong câu thứ hai ám chỉ ngũ uẩn. Chữ pháp (*dhamma*) trong câu thứ ba không phải là Phật pháp mà là tất cả sự vật gồm hữu vi và vô vi. Dù là nhân duyên hợp thành hay không do nhân duyên hợp thành, tất cả sự vật đều vô ngã. Chữ "vô ngã" ở đây cần được hiểu ra sao? Câu "chữ pháp vô ngã" sẽ có ý nghĩa thâm sâu nếu dịch chữ ngã là tự ngã, hay tự tánh. Khi đó chữ pháp vô ngã có nghĩa là các pháp không có tự ngã, không có tự tánh. Và như vậy thì vô ngã ở đây đương nhiên có nghĩa là tánh không. Chữ pháp vô ngã = tánh không. Tánh Không của Đại thừa đã nằm sẵn trong giáo lý Nguyên Thủy.

Sự liên quan giữa vô ngã và tánh không có thể được tóm lược như sau:

Vô ngã = không phải là ta = ngã không.

Vô ngã = không có tự ngã = vô tự tánh = tánh không.

Vô ngã áp dụng vào ngũ uẩn = nhân vô ngã = ngã không

Vô ngã áp dụng vào các pháp = pháp vô ngã = pháp không

Dù dịch vô ngã theo kiểu nào đi nữa thì vô ngã vẫn là tánh không. Vì cả hai đều cùng một bản chất, đó là phủ định sự hiện hữu của ngã.

Có ngã hay không?

Như vừa thấy ở trên, vô ngã có thể dịch là không có ngã hoặc không phải là ngã, nhưng vô ngã luôn luôn đi sau một chủ từ, đó là **ngũ uẩn** vô ngã hay **các pháp** vô ngã. Trong các kinh Nikaya đức Phật lập đi lập lại những câu hỏi : "Sắc là thường hay vô thường? Cái gì vô thường là khổ hay sướng? Cái gì vô thường, khổ thì có lý chăng khi nói cái này là của ta, cái này là ta, cái này là tự ngã của ta?". Rồi ngài dạy quán: "Cái này không phải của ta, cái này không

phải là ta, cái này không phải là tự ngã của ta". Nghi vấn được đặt ra là nếu cái này không phải là Ta, vậy thì Ta là cái gì? Trước khi nói cái này hay cái kia không phải là Ta thì phải xét xem cái Ta (ngã) có hay không đã? Sao không thấy đức Phật nói thẳng Ngã là gì, có hay không mà chỉ nói những thứ khác như sắc, thọ, tưởng, hành, thức không phải là Ngã?

"Người đời thường nghiêng về hai khuynh hướng nhận thức: một là có, hai là không. Đó là do vướng mắc vào cái tri giác sai lầm của mình. Vì vướng mắc vào tri giác sai lầm đó cho nên mới kẹt vào hoặc ý niệm có hoặc ý niệm không²¹". Nếu trả lời cái Ta (ngã) là có thì rơi vào chấp thường. Nếu trả lời cái Ta là không thì rơi vào chấp đoạn. Cách thuyết pháp của đức Phật không rơi vào nhị biên, nên ngài không bao giờ trả lời thẳng là có hay không. Ngài thường trả lời theo lý trung đạo nhân duyên: cái này có vì cái kia có, cái này không vì cái kia không. Do trả lời như vậy nên người nghe không thể bám víu, chấp thủ. Ngoài ra ngài cũng không trả lời thẳng

²¹ Trích Kinh Trung Đạo Nhân Duyên, tr.375. Nghi thức tụng niệm. Thích Nhất Hạnh dịch. Kinh này là kinh 301, Ca Chiên Diên, thuộc Tập A Hàm quyển 12, tương đương với kinh Kaccayanagotta, thuộc Tương Ưng Bộ Kinh, Samyutta Nikaya, S.ii,16.

là có hay không mà thường dùng phương tiện hỏi ngược lại để người hỏi tự chứng ngộ lấy. Chúng ta muốn có đáp số ngay lập tức, nhưng ngài lại bắt chúng ta phải tự làm bài và tìm ra đáp số.

Trong kinh Trung Đạo Nhân Duyên, Phật nói với Ca Chiên Diên (*Kaccayana*): "Phần lớn người đời đều bị kẹt vào chấp và thủ. Người không bị kẹt vào chấp và thủ thì không còn nắm giữ, kế đạt và vọng tưởng về cái ngã nữa". Đức Phật không trả lời thẳng là Ngã (cái Ta) có hay không, nhưng qua lời kinh chúng ta vẫn có thể hiểu được là không có Ngã, cái Ta không có, nó chỉ là một vọng tưởng, một ý tưởng mê lầm.

Trong kinh Kaccayanagotta²², đức Phật nói: "Này Kaccàyana, chấp thủ phương tiện và bị thiên kiến trói buộc, phần lớn thế giới này là vậy. Và ai với tâm không trú trước, không chấp thủ phương tiện ấy, không chấp thủ thiên chấp tùy miên ấy, không có chấp trước, không trú trước, vị ấy *không có nghĩ*: "Đây là tự ngã của tôi". Như vậy có nghĩa là khi ***tâm chấp trước***, bị thiên kiến trói buộc thì người đó ***khởi***

²² Tương Ưng Bộ Kinh, Tập 2, Thiên Nhân Duyên, Phẩm Phật Đà. Thích Minh Châu dịch.

lên ý nghĩ về ngã, và liền cho đây là ngã của tôi (cái ta của tôi).

Trong kinh Người Bất Rắn²³, có đoạn: "Vì có ý niệm về ta cho nên có ý niệm về của ta, nếu không có ý niệm về ta thì sẽ không có ý niệm về của ta. Ta và của ta đều là những ý niệm không thể nắm bắt được, không thể thiết lập được... Vì xét ra thì *không có cái ta* mà cũng không có cái của ta.... Tại vì cái ta đã không có mà cái của ta cũng không". Ở đây nói rõ **ngã và ngã sở chỉ là những ý niệm**, vọng tưởng, không có thật.

Tóm lại vô ngã mang đủ cả hai nghĩa:

1. Không phải là ta, là của ta.
2. Không có ta. Chử ta ở đây là cái ta, cái tôi.

Nghi vấn

1. Vô ngã theo nghĩa thứ nhất, tức không phải là ta, là của ta thì có thể chấp nhận được. Nhưng nghĩa thứ hai, vô ngã là không có ta, vậy tại sao mọi người lại thấy có ta?

²³ Trong Nghi thức tụng niệm, trang 365, 368. Đây cũng là kinh Ví dụ con Rắn, thứ 22 của Trung Bộ Kinh.

- Vì tập khí vô minh, nghiệp chướng lâu đời nên chúng sinh thấy có Ta (ngã). Cái thấy của chúng sinh là một ảo giác, một ảo tưởng như năm thí dụ trong kinh Bọt Nước. Thí dụ như đi xem xi-nê, vào rạp tắt đèn tối om, khán giả không còn tự nhìn thấy mình nữa mà chỉ thấy người trên màn ảnh. Đến một lúc nào đó, bị lôi cuốn bởi phim hay nên khán giả bất giác quên mình, tưởng người trong phim là thật, khi thấy người trong phim bị đánh giết thì tự nhiên la hoảng lên, vô tình nhận người trong phim là mình, là ta. Màn ảnh và cuốn phim có nhưng không phải là ta.

2. Vậy thì người đang ngồi xem phim là ai?

- Người đang ngồi xem phim chỉ là năm uẩn, không phải là ta.

3. Không có ta, vậy tại sao trong các kinh vẫn thấy đức Phật và đệ tử dùng chữ ta khi xưng hô nói chuyện?

- Đây là điều tế nhị và quan trọng. Trường phái Trung quán Madhyamika Prasangika đã phân tách rõ hai loại ta: một cái ta tương đối và một cái ta tuyệt đối. Cái ta tương đối thì có vì nó là danh từ tạm đặt trên năm uẩn, nhưng cái ta tuyệt đối thì không có (xin xem tiếp phần sau).

4. Có người cho vô ngã chỉ là một khái niệm do Phật tạm thời đặt ra để phá sự chấp ngã của chúng sinh, chứ thật ra vẫn có ngã, vì trong kinh Đại Bát Niết Bàn, đức Phật nói về Thường, Lạc, Ngã, Tịnh?

- Trước hết, có cái gì không phải là khái niệm (concept)? Ngay cả những danh từ như Phật tánh, Niết bàn, Pháp thân, Bát nhã, Chân như, Tánh Không, v.v... cũng đều là khái niệm. Tất cả những gì được nhận thức, quan niệm, suy tư bởi ý thức đều là khái niệm. Có những khái niệm đưa con người vào si mê, lầm lạc, tạo nghiệp ác. Có những khái niệm đạo đức, thanh cao, đưa con người thăng hoa, giải thoát như: Bát nhã, Phật tánh, Niết bàn, vô thường, vô ngã, v.v... Tuy nhiên những danh từ trên không phải chỉ là khái niệm. Thí dụ về Niết bàn, nó là một khái niệm trừu tượng đối với chúng sinh chưa giác ngộ, nhưng đối với Phật và A-la-hán, nó chính là một thực tại. Thí dụ Hỏa tinh (Mars) là một khái niệm đối với dân quê miền thượng du, nhưng nó là một hành tinh có thật đối với các nhà bác học về thiên văn. Vô ngã đúng là một khái niệm đối với chúng sinh còn chấp ngã, nhưng đối với người có tu tập về Thiền Minh sát (Tứ Niệm Xứ) thì nó là một kinh nghiệm có thật, thấy rõ và cảm nhận được. Nếu bạn chấp nhận vô thường có thật thì vô ngã cũng có thật. Bởi vì vô thường và vô ngã là một. Vô thường là đứng trên phương diện

thời gian, còn vô ngã là đứng trên phương diện không gian. Ngày nào trong tâm còn chấp ngã thì nhìn đâu cũng thấy có ngã, thấy Niết bàn là ngã, là chân ngã, chân tâm là chân ngã, chân như là chân ngã, pháp thân là chân ngã. Cái ngã rất khó tiêu diệt, vì nó khôn lanh vô cùng, biết len lỏi, ẩn mình và sống bám vào phía sau những lý luận Phật giáo.

Khi chúng được vô ngã rồi thì tất cả những danh từ, khái niệm vô ngã hay chân ngã đều trở thành vô nghĩa và dư thừa. Giáo lý của Phật nói ra đều là phương tiện như ngón tay chỉ mặt trăng. Khi thấy được mặt trăng thì ngón tay không cần thiết. Nhưng nếu không có ngón tay thì biết mặt trăng ở chỗ nào mà ngó?

Cái chấp lớn nhất của chúng sinh là chấp ngã. Vô ngã là giáo lý tốt nhất để trị bệnh này. Nếu không tu tập vô ngã mà lại cho đó là khái niệm rồi xem thường thì đến kiếp nào mới thoát khỏi tập khí chấp ngã?

Trong kinh Đại Bát Niết Bàn, đức Phật có nói về Thường, Lạc, Ngã, Tịnh. Trước kia đức Phật không nói nhiều về Niết bàn, bởi vì đó là cảnh giới tự chứng, bất khả tư nghi, bất khả thuyết, vượt ngoài ngôn từ khái niệm của thế gian. Nhưng có nhiều người tưởng Niết bàn là hư vô đoạn diệt, nên bắt đấng đĩ Phật phải dùng danh từ của thế gian mà diễn tả

Niết bàn qua bốn đức tính Thường, Lạc, Ngã, Tịnh. Chúng sinh mê làm chấp cái thân tứ đại là thường nên Phật dạy vô thường. Chấp thân tứ đại là vui nên Phật dạy về khổ. Chấp ngũ uẩn là ngã (ta) nên Phật dạy vô ngã. Chấp thân tứ đại là đẹp đẽ sạch sẽ nên Phật dạy bất tịnh. Còn Niết bàn (hay Pháp thân) thường hằng không sinh diệt (Thường), an vui không phiền não (Lạc), là Pháp thân viên mãn tự tại (Ngã) thanh tịnh không ô nhiễm (Tịnh). Bốn danh từ Thường, Lạc, Ngã, Tịnh là những khái niệm mà thế gian đã dùng cho ngũ uẩn và thân tứ đại. Vì vậy bốn danh từ này cũng chỉ là phương tiện. Chữ Ngã ở đây có nghĩa là Pháp thân chứ không phải cái Ta tầm thường ích kỷ. Nếu không biết như vậy mà cho vô ngã là phương tiện, và cho ngã của kinh Niết Bàn là chân ngã (cứu cánh) thì vẫn còn chấp ngón tay là mặt trăng.

Xưa kia các đệ tử của Phật phải tu chứng giải thoát, rồi sau 45 năm, trước khi nhập diệt, đức Phật mới dạy cho họ kinh Niết Bàn. Ngày nay chúng ta chưa tu tập gì hết mà được đọc kinh Niết Bàn nên cái ngã chưa diệt trừ liền chấp ngay Niết bàn là chân ngã.

5. Về Tánh Không, nếu các pháp là Không thì tại sao chúng sinh lại thấy là thật Có? Mắt thấy, tai nghe rõ ràng?

- Sự thấy các pháp thật có là do nghiệp của con người, cộng nghiệp khiến cho sáu căn thấy sáu trần là như vậy: chỉ thấy tổng tướng mà không thấy biệt tướng. Thí dụ đứng trước một thác nước, mắt người không thấy được từng giọt nước mà chỉ thấy một màn trắng xóa. Khi nhìn thấy nước, loài người thấy đó là nước uống, loài cá thấy là nhà ở, chư thiên thấy là lưu ly, ngạ quỷ thấy là máu mủ. Cùng là một vật, nhưng do cộng nghiệp và biệt nghiệp nên mỗi loài thấy khác nhau. Nếu các pháp có thật tánh thì loài nào nhìn vào cũng phải thấy cùng một thứ. Chúng sinh chấp những gì mắt thấy, tai nghe là có thật, nhưng đó là một sự lầm chấp. Thí dụ khác như có người cầm một cây đuốc rồi quay thật nhanh, mắt người thường sẽ thấy một vòng lửa, nhưng thật ra không có một vòng lửa nào hết mà chỉ có những đốm lửa di chuyển rất nhanh. Do lầm chấp nên mới sinh ra đau khổ. Muốn thấy, biết Tánh Không hay thật tánh của các pháp thì phải dùng trí tuệ quán chiếu mới thấy, không thể dùng mắt trần, mắt thị mà thấy được.

Ngoài ra không nên lầm lẫn giữa "Không có" và Tánh Không. Điều này đã được giải thích ở trên. Các pháp vẫn có, vẫn hiện hữu, đó là sáu trần: sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp. Chữ "không" trong kinh Bát Nhã có nghĩa là không có tự tánh, hoặc không có thật. Thí dụ về cái ly: "Cái ly là không" khác với

"không có cái ly". Cái ly là không, nghĩa là cái ly có mặt, nhưng thể tánh của nó là không, hay không có tự tánh, chứ không phải là không có cái ly.

Ngoài ra chữ sắc²⁴ trong kinh Bát Nhã cần được quán chiếu ngay nơi thân để giải trừ sự chấp ngã. Vì chữ sắc này là sắc uẩn, liên quan đến con người, chứ không phải đồ vật bên ngoài. Đọc tụng ngũ uẩn giai không, bàn luận về tánh Không có giúp cho ta bớt chấp ngã hay không?

Hai loại ta

Cho tới bây giờ, chắc bạn đọc đã để ý là từ đầu cuốn sách có những lúc tôi dùng chữ **Ta** (viết hoa), và có lúc dùng chữ **ta** (viết nhỏ). Đó là vì có dụng ý. Qua câu hỏi số ba ở trên, chúng ta sẽ nói rõ về hai loại ta. Điều này tôi đã viết trong sách Vô Ngã²⁵, ở đây xin nói lại.

Như đã định nghĩa ở phần trước, chữ **Ta** được dùng để chỉ cái ngã, hay bản ngã (ego), còn chữ **ta** được dùng để chỉ chúng ta, là con người, là chúng

²⁴ Trong câu "sắc tức là không"

²⁵ xuất bản năm 1990.

sinh, tiếng Anh là human, person, sentient beings. Chữ **ta** là một **đanh từ** quy ước (convention) xưng hô của xã hội. Nhưng chúng ta ai nấy đều có một cái Ta (we all have an ego). Trong đời sống bình thường ta và cái Ta rất giống nhau, bởi vì cái Ta nó sai sử ta, điều khiển ta, khi cái Ta bị tổn thương thì ta cũng cảm thấy bị tổn thương. Thí dụ như tên tôi là Hùng. Hùng chỉ là một cái tên do cha mẹ đặt cho tôi khi mới sinh. Hùng trở thành cái tên **của tôi** (ngã sở), và Hùng cũng **là tôi** (ngã). Khi cho Hùng là tôi thì Hùng trở thành cái ngã (cái Ta), và lúc đó nếu có ai kêu **tên** Hùng ra chửi thì **tôi** nổi giận liền. Người ta chỉ chửi một cái tên, một cái danh, cái tên đó là chữ H + chữ Û + chữ N + chữ G. Đúng ra thì mấy chữ này phải nổi giận chứ, nhưng nó không nổi giận mà **tôi** nổi giận. Bởi vì tôi không còn thấy Hùng là một cái tên nữa mà là cái ngã của tôi (tự ngã của tôi), cho nên ai xúc phạm đến tên Hùng tức là đụng đến tôi hay cái Ta của tôi.

Khi có năm uẩn hợp lại thành một con người (*puggala*, person) thì chúng sinh chấp vào đó cho là Ta, là ngã (*atta*, ego).

Sự chấp ngã này có bốn loại, (thí dụ với sắc):

1. chấp sắc là Ta
2. chấp sắc nằm trong Ta: tức sắc nhỏ, Ta lớn.

3. chấp Ta nằm trong sắc: tức Ta nhỏ, sắc lớn.
4. chấp Ta có sắc: tức Ta khác sắc và sắc thuộc về Ta.

Trên đây là bốn điều lầm chấp về sắc uẩn. Đối với bốn uẩn còn lại cũng lầm chấp như trên, chỉ thay thế thọ, tưởng, hành, thức vào chỗ sắc. Như thế là có 20 sự lầm chấp về năm uẩn; 20 sự lầm chấp này xảy ra trong cả ba thời gian: quá khứ, hiện tại, vị lai. Thí dụ chấp cái sắc (thân) hôm qua là Ta, cái sắc hôm nay cũng là Ta và cái sắc ngày mai cũng vẫn là Ta. Như vậy là có 60 (20 chấp x 3 thời) sự lầm chấp. Thêm vào hai lầm chấp nữa là chấp thường và chấp đoạn: cho cái Ta thường còn vĩnh cửu hoặc mất hẳn sau khi chết. Tổng cộng là 62 tà kiến, lầm chấp về Ngã.

Ngoài sự vô minh lầm chấp của ngũ uẩn, bên ngoài lại thêm ngôn ngữ bao vây. Sống ở đời phải có tiếp xúc, nói năng qua lại. Hễ nói năng thì phải xưng hô, phải có chủ từ, động từ, túc từ, v.v... Chủ từ thì có ngôi thứ nhất là tôi, thứ hai là anh, thứ ba là nó. Chủ từ số nhiều thì có chúng tôi, các anh, chúng nó. Mỗi khi mở miệng ai nấy đều nói tôi, tôi là, tôi có, tôi thế này, tôi thế kia. Suốt ngày nói tôi như vậy mà bảo là không có tôi (ta) thì ai tin được??? Giáo lý vô

ngã của đạo Phật kể ra cũng ngược đời. Chính vì sự lúng củng và giới hạn của ngôn ngữ nên nhiều người không hiểu nổi vô ngã. Ngay cả những sách Phật giáo cũng không tránh khỏi sự mâu thuẫn ngôn ngữ khi nói: "**ta** trôi lăn trong sinh tử luân hồi bởi chấp ngã uẩn là ta", "vì vô minh, **ta** chấp danh sắc cho là ngã", "**ta** chấp ngã uẩn là Ta", "**ta** phải diệt trừ vô minh và ái dục", v.v... Nếu vô ngã, không có ta thì cái ta trôi lăn trong sinh tử luân hồi này là ai? Cái ta chấp danh sắc này là ai? Cái ta chấp ngã uẩn này là ai? Cái ta nào phải diệt trừ vô minh, ái dục?

Trường phái Trung Quán phân tách rõ về hai loại ta: cái **ta tương đối** (le Je relatif) và cái **Ta tuyệt đối** (le Je absolu).

Thế nào là cái ta tương đối? Cái ta tương đối là một danh từ giả lập (tạm lập ra) để chỉ năm uẩn. Mỗi khi năm uẩn hợp lại thì gọi đó là ta (ngã), nó là một danh từ quy ước để xưng hô và chỉ định sự khác biệt giữa từng cá nhân trong cộng đồng. Thí dụ khi đi chợ, bạn nói : "Tôi đi chợ". Cái tôi (ta) này thuộc loại giả lập, vì thực tế có một cái thân này đi chợ chứ không phải cái thân của người khác đi chợ, và cái ta được chỉ định trên cái thân này, liên quan và tùy thuộc vào thân.

Thế nào là cái Ta tuyệt đối? Cái Ta tuyệt đối là cái ta tự nó hiện hữu độc lập, tự tánh, không lệ thuộc vào năm uẩn, thường còn, bất biến, nó hiện hữu như là chủ của năm uẩn, điều khiển năm uẩn. Thí dụ như có ai chửi bạn, bạn sẽ cảm thấy khó chịu, tức tối : "Tại sao nó chửi Tôi?" Chính ngay lúc đó, nếu để ý, bạn sẽ thấy có một cái Tôi (Ta) hiện hữu rõ ràng độc lập không ăn nhằm gì đến thân hay tâm cả! Cái Tôi (Ta) đó bị chửi, bị tổn thương chứ không phải cái tâm hay thân bị chửi. Người ta đâu có chửi thân tôi, đâu có chửi tâm tôi, người ta chửi "Tôi" mà! Cái "Tôi" này chính là cái **Ta tuyệt đối**, có tự tánh độc lập. Chính cái Ta này được mọi người nhận lầm là **ngã** (hay **tự ngã**), cho nên tôi dùng chữ **Ta** để chỉ định nó. Cái Ta này thật ra không có (inexistant), nó chỉ là một ảo tưởng, một lầm chấp, chúng sinh vô minh nên lầm tưởng ta là Ta, cho cái ta (giả danh) là một cái Ta (tuyệt đối) thật có.

Theo Trung Quán, giáo lý vô ngã phủ định cái Ta tuyệt đối, chứ không phủ định cái ta tương đối.

"Thông thường, vì không để ý xem cái ta hiện hữu kiểu nào, có mấy loại, nên người ta chấp lẫn lộn cả hai loại. Trong hai cái ta thì **cái Ta tuyệt đối**, hiện hữu độc lập tự tánh là một tà kiến cần phải dẹp trừ, vì thực sự nó không bao giờ có. Còn cái ta giả lập tương đối, là một quy ước tục đế (samvrti), nó vô hại một

khi đã thấu hiểu vô ngã. Các vị A-la-hán, Bồ tát, sau khi chứng ngộ vẫn tiếp tục dùng chữ ta (tôi) để xưng hô hay nói chuyện với người khác, nhưng trong tâm của các ngài không còn bám víu vào một cái Ta (ngã), không còn bóng dáng của một cái Ta hiện hữu độc lập. Cái ta giả lập (tương đối) tự nó không phải là một tà kiến, nhưng nếu không hiểu vô ngã thì mỗi lần dùng đến nó như nói: Tôi đi, tôi làm, tôi nói, tôi là, tôi có, v.v... chúng ta lại vô tình củng cố thêm sự chấp ngã sâu dày từ đời vô thi²⁶".

Lợi ích của vô ngã

Giáo lý vô ngã là nền tảng, là căn bản của đạo Phật, cho nên dù tu theo Nam tông hay Bắc tông, Nguyên thủy hay Đại thừa, Thanh văn hay Bồ tát cũng cần phải học và tu tập vô ngã. Chúng ta hãy xét đến lợi ích của vô ngã trên hai phương diện: đời sống hàng ngày và trên đường đạo.

Trong đời sống hàng ngày, chúng ta đau khổ phiền não vì tham, sân, si, giận hờn, ưa ghét, buồn lo, v.v... tất cả những thú phiền não đó có là vì **chấp ngã** mà ra. Vì khi tham thì ai tham? Tham cho ai, vì ai?

²⁶ Trích sách "Vô Ngã". Thích Trí Siêu.

Khi tham thì Ta tham chứ ai vào đây. Ta tham cho Ta, cho vợ con của Ta, cho gia đình của Ta, vì quyền lợi của Ta.

Khi sân thì ai sân? Tại sao sân? Khi sân thì Ta sân. Ta sân tại vì người khác làm trái ý Ta. Khi ưa thì ai ưa? Khi ghét thì ai ghét? Khi ưa thì Ta ưa, ưa những thứ làm cho Ta vừa lòng. Khi ghét thì Ta ghét, ghét những thứ làm cho Ta bực bội, khó chịu.

Khi có nội kết thì ai có? Tại sao có nội kết? Khi có nội kết thì Ta có. Có nội kết bởi vì người khác làm tổn thương Ta, danh dự của Ta, tình cảm của Ta.

Chấp ngã nhiều chùng nào thì khổ đau nhiều chùng đó. Ngược lại, tu tập vô ngã nhiều chùng nào thì bớt khổ nhiều chùng đó.

Do chấp ngã nên sinh ra đủ thứ phiền não liên quan đến ngã sở và ngã kiến. Ai đụng vào ngã sở như nhà cửa, vợ con, tài sản, quyền lợi của Ta thì Ta nổi sân lên, không sân được thì lo sợ mất. Người tu tập vô ngã không còn chấp tài sản là của Ta thì khi bị mất mát sẽ không đau khổ bằng người chấp ngã.

Do chấp ngã kiến, tức là cho ý kiến của Ta lúc nào cũng phải, cũng đúng, nên sinh ra cãi nhau, tranh chấp phải trái, hơn thua, lời qua tiếng lại, tệ nữa là tới đánh nhau, giết nhau. Người tu vô ngã trở nên khiêm

cung, không ngã mạn, khoe khoang, nên được mọi người thương mến. Người tu vô ngã mới đầu chưa thuần thục còn bị đau khổ trước một lời nói ác độc. Khi tu khá hơn thì ngã chấp tiêu mòn, nếu bị chửi chỉ còn thấy khổ sơ sơ. Cuối cùng khi ngã chấp không còn thì mọi đau khổ đều tan biến.

Vì thế nên biết **vô ngã chính là Niết bàn**. Vì Niết bàn (*Nirvana*) có nghĩa là tịch diệt, là một trạng thái không còn bóng dáng khổ đau.

Kinh Pháp Cú (câu 81) có nói:

*Như ngọn núi kiên cố
Không gió nào lay động
Cũng vậy, giữa khen chê
Người trí không dao động²⁷.*

Người trí ở đây chính là người đã thấu rõ lý vô ngã.

Trên con đường tu đạo, vô ngã rất quan trọng và cần thiết, không thể bỏ qua được. Cũng vì không hiểu, không biết lý vô ngã nên nhiều người tu lâu mà càng xa đạo, càng chấp ngã, chấp danh, chấp tướng.

²⁷ Trích "Vô ngã là Niết bàn". Thích Thiện Siêu.

Tu vô ngã thì làm các việc phước thiện như bố thí, cúng dường sẽ không cần chùa hay thầy phải ghi tên mình vì hiểu không có một cái Ta bố thí mà chỉ có một sự bố thí. Đây gọi là Bố Thí Ba La Mật.

Tu vô ngã thì giữ giới trở thành tự nhiên, không còn cái Ta nào bị gò bó hay cấm đoán.

Tu vô ngã thì nhẫn nhục trở nên dễ dàng, vì không còn thấy có Ta bị chửi, bị nhục.

Tu vô ngã thì thiên định sáng suốt không bị vọng tưởng mê hoặc. Khi những ý niệm tốt xấu khởi lên trong tâm liền biết rõ: "Đó chỉ là những ý niệm hiện khởi", ngoài ra không có một cái Ta nào tốt hay xấu.

Tu vô ngã tức là trí tuệ ba la mật. Trí tuệ ba la mật, còn gọi là bát nhã ba la mật, tức trí tuệ thấy chư pháp vô ngã.

Tu vô ngã tức là thực hành Kinh Kim Cang, xa lìa bốn tướng chấp: ngã, nhơn, chúng sinh, thọ giả.

Tu vô ngã để hành Bồ tát đạo, vì bồ tát thường cứu độ chúng sinh mà không thấy có Ta là người cứu độ, có chúng sinh là người được độ.

Nhờ vô ngã nên Bồ tát sẵn sàng xả thí thân mạng, ra vào sinh tử, chịu đựng khổ đau để cứu khổ chúng sinh.

Vô ngã còn gì ?

Vô ngã còn gì ?

Giáo lý vô ngã đã được trình bày đầy đủ ở trên, nhưng khách quan mà nói, nó không phải dễ hiểu đối với đa số quần chúng. Tất cả mọi người đều quen ăn nói có chủ từ, nay bỗng nhiên giáo lý vô ngã nói là cái chủ từ đó (Ta) không có, vậy thì còn cái gì đây? Đã có bao nhiêu nghi vấn khởi lên đối với vô ngã như:

Không có Ta thì ai đi tái sinh?

Không có Ta thì ai tạo nghiệp, ai chịu quả báo?

Không có Ta, vậy ai tu, ai giải thoát?

Không có Ta thì ai vãng sinh về Cực Lạc?

Vô ngã vậy ai thành Phật? Ai chúng A-la-hán?

Ai nhập Niết bàn?

Ngay từ thời đức Phật và sau Phật cũng đã có những nghi vấn như trên. Điển hình là phái **Độc Tử bộ** (*Vajjiputtaka*). "Lúc đức Phật còn tại thế, có ngoại đạo tên là Độc Tử (*Vajjiputta*) xuất gia theo Phật. Môn đồ của ông tiếp nối cho đến thế kỷ thứ 2 sau khi Phật nhập Niết bàn, họ tách khỏi Nhất thiết

Hữu bộ và thành lập một bộ phái tên là Độc Tử bộ, chủ trương có Bồ đặc già la (*puggala, pudgala*) là một cá thể ngã, nhưng ngã này không giống như thần ngã hay linh hồn của ngoại đạo có nguyên chất, chủ thể tồn tại ngoài năm uẩn. Cái ngã Bồ đặc già la này không hẳn là năm uẩn, cũng không phải nằm ngoài năm uẩn, nhưng không phải là hoàn toàn không có, vì khi người ta tạo nghiệp nhân lành dữ nhưng chưa thọ quả báo, tất phải có cái năng lực liên hệ giữa nghiệp nhân và quả báo trong tương lai. Nếu không có năng lực đó, khi người ta chết rồi, năm uẩn tan rã, cái gì dẫn đến sự hiện hữu trong tương lai? Do đó hẳn phải có Bồ đặc già la duy trì nghiệp mới có thể có trạng thái luân hồi, nếu chết rồi là hư vô thì đâu có luân hồi, đâu có giải thoát? Và lại Phật là đấng Nhất thiết trí, biết hết mọi pháp, nếu không có Bồ đặc già la (ngã) thì lấy cái gì để biết mà thành nhất thiết trí? Tâm, tâm sở không thể biết hết mọi pháp, vì tâm, tâm sở biến diệt không ngừng. Còn Bồ đặc già la này thường trú bất biến mới biết cả sắc lẫn tâm một cách tự tại. Bộ phái này chia tất cả pháp thành ba nhóm: nhóm hữu vi pháp, nhóm vô vi pháp, và nhóm phi cả hai. Bồ đặc già la thuộc nhóm thứ ba. Họ còn chia tất cả làm năm tạng (kho): Quá khứ pháp tạng, Hiện tại pháp tạng, Vị lai pháp tạng, Vô vi pháp tạng, và Bất khả thuyết pháp tạng. Bồ đặc già la thuộc tạng thứ năm

này. Nghĩa Như Lai tạng trong Đại thừa Phật giáo về sau rất có quan hệ với thuyết Bồ đặc già la này²⁸".

Trong hai mươi bộ phái Tiểu thừa Phật giáo Ấn Độ, ngoài Độc Tử bộ ra còn có bốn bộ phái khác cũng đồng quan điểm trên, đó là: Pháp Thượng bộ (*Dhammuttarika*), Hiền Trụ bộ (*Bhaddayanika*), Chánh Lượng Bộ (*Sammitiya*) và Mật Lâm Sơn bộ (*Channagarika*). Mặc dù Phật dạy về lý Vô ngã, nhưng năm bộ phái này vẫn còn tin vào một cái ngã đặc biệt, có thật. Vì thế các phái khác đã lên án họ là bị ngoại đạo trà trộn. Tuy nhiên khái niệm "ngã đặc biệt" của họ có thể đã khơi mào cho những khái niệm như Pháp thân, Phật tánh, Như Lai tạng, A lại da thức, Chân như, Chân tâm, Chân không, Chân ngã của Đại thừa Phật giáo sau này.

Kinh điển giáo lý của Phật vì diệu thậm thâm, bao la bát ngát, các đệ tử hậu thế chỉ nắm vững được một phần nào thôi nên mới sinh ra hàng chục bộ phái với những ý kiến khác nhau. Nhưng tựu chung mọi sự khác biệt đều nằm xung quanh vấn đề ngã và pháp, không và có, hữu và vô như: ngã pháp câu hữu, ngã không pháp hữu, ngã pháp câu không, pháp vô khú lai, chư pháp đản danh, v.v...

²⁸ Trích "Vô ngã là Niết bàn", tr. 144. HT Thiện Siêu.

Ngoài ra vào thời đức Phật còn tại thế cũng có các vị tỳ kheo mặc dù quán chiếu vô ngã nhưng vẫn còn cảm giác "tôi là". Thí dụ như kinh **Khemaka**, thuộc Tương Ưng bộ kinh (*Samyutta* III, 126) tập 3, Thiên Uẩn. Trong kinh kể lại chuyện tôn giả Khemaka bị trọng bệnh đau đốn. Các tỳ kheo khác đến viếng thăm rồi hỏi tôn giả Khemaka có thể chịu đựng đau đốn được không? Tôn giả Khemaka đáp là không chịu đựng được vì bệnh không thuyên giảm²⁹.

Các tỳ kheo hỏi: "Trong năm thủ uẩn này, Tôn giả Khemaka quán có cái gì là tự ngã hay ngã sở không?"

Tôn giả Khemaka đáp: "Tôi không quán cái gì là tự ngã hay ngã sở cả."

Các tỳ kheo hỏi: "Nếu tôn giả Khemaka không quán cái gì là tự ngã hay ngã sở cả, thì tôn giả Khemaka là vị A-la-hán, các lậu hoặc đã được đoạn tận".

Tôn giả Khemaka đáp: "Trong năm thủ uẩn này, tôi không quán cái gì là tự ngã hay ngã sở cả. Nhưng tôi không phải là bậc A-la-hán, đã đoạn tận

²⁹ Sự đối đáp giữa tôn giả Khemaka và các tỳ kheo được trích từ Tương ưng bộ kinh. HT Minh Châu dịch.

lậu hoặc. Dầu cho tôi có chứng³⁰ được "tôi là" nhưng tôi cũng không quán "cái này là tôi".

Các tỳ kheo hỏi: "Tôi là, là cái gì? Tôi là sắc hay khác sắc? Tôi là thức hay khác thức?"

Tôn giả Khemaka đáp: "Tôi không nói: Tôi là sắc, là thọ, tưởng, hành, thức. Dầu rằng tôi có chứng được tư tưởng "Tôi là" nhưng tôi không có quán "cái này là tôi"... "Này chư Hiền, dầu cho vị Thánh đệ tử đã đoạn tận năm hạ phần kiết sử, nhưng với vị ấy cái dư tàn ngã mạn "tôi là", dư tàn ngã dục "tôi là", dư tàn ngã tùy miên "tôi là" chưa được đoạn trừ... Vị ấy sau một thời gian, sống tùy quán sự sanh diệt trong năm thủ uẩn này, ngã mạn "tôi là", ngã dục "tôi là", ngã tùy miên "tôi là" chưa được đoạn tận nay đi đến đoạn trừ".

Sau cùng qua cuộc đàm luận, tôn giả Khemaka và khoảng sáu mươi tỳ kheo được tâm giải thoát khỏi các lậu hoặc³¹.

Mặc dù không quán³² năm uẩn là tôi, không quán sắc là tôi, thọ là tôi, v.v... nhưng tôn giả Khemaka vẫn còn cảm giác "**tôi là**", cùng với những

³⁰ Chứng ở đây nghĩa là có cảm giác rõ ràng.

³¹ Có nghĩa là chứng quả A-la-hán.

³² Chữ quán ở đây có nghĩa là xem, nghĩ.

dư tàn ngã mạn, ngã dục, ngã tùy miên "tôi là". Trường hợp của tôn giả Khemaka không khác gì trường hợp của đa số chúng ta. Chúng ta được học giáo lý đầy đủ, nào là ngũ uẩn vô ngã, ngũ uẩn giai không, nhưng có ai chứng quả đâu? Vẫn còn chấp ngã và phiền não đầy dẫy. Như vậy là sao? Phải quán như thế nào đây?

Khi vừa nghe tôn giả Khemaka nói "tôi là" thì các thầy tỳ kheo liền hỏi ngay "tôi là, là cái gì?" "Tôi là" có hay không? Nếu có thì "tôi là" là cái gì? Có phải là năm uẩn không? Nếu không phải năm uẩn thì là cái gì? Trong kinh là không bao giờ nói "Tôi là" có hay không, mà chỉ nói cái này, cái kia không phải là tôi. Hiểu được "năm uẩn không phải là tôi" chưa đủ để chứng đạo, cần phải tinh cần quán chiếu, với thời gian, cái cảm giác dư tàn "tôi là" mới dần dần tan biến. Nhưng đối với những người không hành thiền, không quán chiếu thì quả thật khó hiểu.

Một thí dụ khác tương tự vấn đề trên, đó là kinh **Giáo giới Cấp Cô Độc**, kinh số 143 thuộc Trung Bộ Kinh (*Majjhima Nikaya*). Một hôm trưởng giả Cấp Cô Độc bị bệnh nặng sắp lìa đời, ngài Xá Lợi Phất và A-Nan hay tin bèn đến thăm. Đến nơi ngài Xá Lợi Phất dạy cho trưởng giả phép quán Vô ngã. Tôi xin

trích dẫn vài đoạn kinh Giáo Hóa Người Bệnh³³, kinh này tương đương với kinh Giáo giới Cấp Cô Độc, nhưng do Thiên Sư Nhất Hạnh dịch tương đối dễ hiểu hơn.

"Bây giờ cư sĩ hãy quán niệm như sau về sáu giác quan:

Con mắt này không phải là tôi, tôi không bị kẹt vào con mắt này.

Cái tai này không phải là tôi, tôi không bị kẹt vào cái tai này.

Cái mũi này không phải là tôi, tôi không bị kẹt vào cái mũi này.

Cái lưỡi này không phải là tôi, tôi không bị kẹt vào cái lưỡi này.

Thân thể này không phải là tôi, tôi không bị kẹt vào thân thể này.

Ý căn này không phải là tôi, tôi không bị kẹt vào ý căn này....

... Cư sĩ hãy quán niệm tiếp như sau về sáu thức:

Cái thấy này không phải là tôi, tôi không bị kẹt vào cái thấy này.

³³ Trích Nghi thức tụng niệm toàn bằng Quốc văn. Lá Bối 1994. Trang 300.

Cái nghe này không phải là tôi, tôi không bị kẹt vào cái nghe này.

Cái ngửi này không phải là tôi, tôi không bị kẹt vào cái ngửi này.

Cái nếm này không phải là tôi, tôi không bị kẹt vào cái nếm này.

Cái xúc này không phải là tôi, tôi không bị kẹt vào cái xúc này.

Cái ý thức này không phải là tôi, tôi không bị kẹt vào cái ý thức này....

... Cư sĩ hãy quán niệm tiếp như sau về năm uẩn:

Hình sắc không phải là tôi, tôi không bị giới hạn bởi hình sắc.

Cảm thọ không phải là tôi, tôi không bị giới hạn bởi cảm thọ.

Tri giác không phải là tôi, tôi không bị giới hạn bởi tri giác.

Tâm hành không phải là tôi, tôi không bị giới hạn bởi tâm hành.

Nhận thức không phải là tôi, tôi không bị giới hạn bởi nhận thức....

... Đây cư sĩ! Các pháp đều do nhân duyên sinh khởi và do nhân duyên hoại diệt; thật ra tự tính của các pháp là không sanh cũng không diệt, không tới cũng không đi

Trong năm uẩn này không có gì có thể được gọi là ta, là người, là thọ mạng. Không thấy được sự thực đó tức là vô minh"

Từ đầu đến cuối phép quán, không có cái gì là tôi hết, và tôi không bị kẹt hay giới hạn bởi cái gì hết. Vậy thì **tôi là cái gì?** Trong kinh không thấy nói tới. Nhưng sau khi được ngài Xá Lợi Phất hướng dẫn quán niệm như trên thì ông Cấp Cô Độc mệnh chung và sinh lên cõi trời Tam thập tam thiên (Đao lợi).

Cũng tương tự như trên, trong kinh **Không phải của các ông**, thuộc Tương Ưng bộ kinh, đức Phật dạy các Tỷ kheo phải từ bỏ năm uẩn như sau³⁴:

"Này các Tỷ-kheo, cái gì không phải của các ông, hãy từ bỏ nó. Từ bỏ nó sẽ đưa lại hạnh phúc, an lạc cho các ông.

Này các Tỷ-kheo, cái gì không phải của các ông?

Sắc, này các Tỷ-kheo, không phải của các ông, hãy từ bỏ nó. Từ bỏ nó sẽ đưa lại hạnh phúc, an lạc cho các ông.

³⁴ Trích Tương Ưng Bộ Kinh, tập III (S.iii, 33), Thiên uẩn. HT Minh Châu dịch.

Thọ, này các Tỷ-kheo, không phải của các ông, hãy từ bỏ nó. Từ bỏ nó sẽ đưa lại hạnh phúc, an lạc cho các ông.

Tưởng, này các Tỷ-kheo...

Các hành, này các Tỷ-kheo...

Thức, này các Tỷ-kheo, không phải của các ông, hãy từ bỏ nó. Từ bỏ nó sẽ đưa lại hạnh phúc, an lạc cho các ông.

Ví như, này các Tỷ-kheo, có người mang lại cỏ, củi, cành cây, lá của Jetavana này, và đốt chúng hay tùy theo duyên sử dụng chúng. Các ông có nghĩ rằng: "Người ấy mang chúng tôi, hay đốt, hay tùy theo duyên sử dụng chúng tôi"?

-- Thừa không, bạch Thế Tôn. Vì sao như vậy? Vì cái ấy không phải chúng con. Bạch Thế Tôn, cái ấy không phải thuộc tự ngã của chúng con.

Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, sắc không phải của các ông, hãy từ bỏ nó. Từ bỏ nó sẽ đưa lại hạnh phúc, an lạc cho các ông. Thọ không phải của các ông... Tưởng không phải của các ông. Các hành không phải của các ông... Thức không phải của các ông, hãy từ bỏ nó. Từ bỏ nó sẽ đưa lại hạnh phúc, an lạc cho các ông."

Con người là năm uẩn, nay nếu từ bỏ năm uẩn thì còn lại cái gì đây? Và hơn nữa cái gì biết từ bỏ

năm uẩn? Phải có một cái không phải là năm uẩn thì mới từ bỏ năm uẩn được chứ?

Trong **Bát nhã tâm kinh** nói Bồ tát Quán Tự Tại chiếu kiến ngũ uẩn giai không liền thoát khỏi mọi khổ ách. Như vậy tức là vị Bồ tát này thấy được ngũ uẩn vô ngã. Nhưng Bồ tát dùng **cái gì** để chiếu kiến? Tự thân Bồ tát không ngoài ngũ uẩn, do đó ta có thể nói "ngũ uẩn Quán Tự Tại chiếu kiến thấy ngũ uẩn giai không" cũng không sai. Vậy thì trong ngũ uẩn (sắc, thọ, tưởng, hành, thức) cái nào thấy ngũ uẩn giai không? Sắc thấy ngũ uẩn giai không? Hay thọ, hay tưởng thấy ngũ uẩn giai không? Hay hành, hay thức thấy ngũ uẩn giai không? Phải có **một cái gì** trong "ngũ uẩn Quán Tự Tại" thấy được ngũ uẩn giai không chứ?

Giáo lý Vô ngã nói không có cái Ta, vậy thì ai chứng quả A-la-hán? Ngài Xá Lợi Phất có chứng A-la-hán không? Nếu có thì ai chứng? Bởi vì Xá Lợi Phất chỉ là một cái tên (danh) đặt cho một ngũ uẩn. Do đó khi ngũ uẩn tên là Xá Lợi Phất chứng quả A-la-hán thì uẩn nào chứng A la Hán? Hay là cả năm uẩn đều chứng A la Hán?

Qua hai trường hợp trên của Bồ tát Quán Tự Tại và ngài Xá Lợi Phất, ta có thể chắc chắn rằng sắc uẩn không thể quán chiếu và chứng quả. Còn lại bốn uẩn kia (thọ, tưởng, hành, thức) mà danh từ khác gọi là danh (*nama*) hoặc tâm (*citta*) may ra có phần trong việc quán chiếu và chứng quả.

Các kinh sách thường lập đi lập lại ngũ uẩn không phải là Ta, sắc không phải là Ta, thọ không phải là Ta, v.v... và nói cái Ta chỉ là một danh từ tạm lập, một giả danh được đặt trên năm uẩn. Điều này hoàn toàn đúng, nhưng đi xa hơn một chút, người ta có thể hỏi Ai bịa đặt ra danh từ Ta để gọi năm uẩn? Hoặc **cái gì** gọi năm uẩn là Ta? Nếu trả lời là tất cả mọi người đồng ý gọi năm uẩn là Ta vậy thì mọi người là gì? Mọi người đều là năm uẩn, vậy thì uẩn nào bịa đặt ra cái "danh từ" Ta? Hơn nữa danh từ Ta (ngã) không hẳn chỉ là một "giả danh" như cái bàn, cái xe. Khi thấy một miếng ván và bốn cái chân gỗ, mọi người Việt Nam đều đồng ý gọi đó là cái bàn thì danh từ "cái bàn" xuất hiện. Nay nếu tất cả người Việt Nam đồng ý gọi cái bàn là cái ghế thì danh từ "cái ghế" được xuất hiện. Do đó danh từ cái bàn hay cái ghế không có thật, chỉ là giả danh, do người ta đồng ý đặt ra. Cái xe cũng vậy, khi có khung xe, bánh xe, lốp xe, cangkang xe, cửa xe, mui xe, thùng xe,

trục xe, v.v... được ráp lại chung với nhau thì người ta gọi đó là cái xe, và danh từ "cái xe" được sinh ra. Nay nếu tất cả mọi người đồng ý gọi "cái xe" là "cái bàn" cũng được, đó chỉ là vấn đề quy ước (convention). Nhưng cái Ta (ngã) không phải chỉ là một danh từ quy ước và giả lập trên năm uẩn, mà nó là một **cảm giác thâm sâu** trong lòng mọi người. Khi hai đứa bé cỡ một, hai tuổi chơi chung với nhau, nếu đứa này giựt đồ chơi của đứa kia thì tức khắc đứa kia sẽ la khóc, cào cấu đứa này. Hai đứa bé này chưa biết nói, chưa biết bịa đặt ra "danh từ" Ta, nhưng chúng đã có một cái ngã (Ta) trong người rồi, một cái ngã thâm căn cố đế, tích trữ và duy trì từ nhiều kiếp. Cái ngã này trong Duy thức học gọi là "câu sinh ngã chấp", tức là một cái ngã được sinh ra cùng lúc với con người.

Trả lời nghi vấn

Giờ đây chúng ta thử trả lời những câu thắc mắc ở trên, để xem sau vô ngã còn gì không?

1. Vô ngã tức không có Ta vậy thì ai đi tái sinh?

- Các bộ luận trả lời rằng không có một cái Ta (ngã) nào đi tái sinh hay đầu thai hết. Khi năm uẩn này tan rã thì có một dòng nghiệp lực đi tái sinh.

2. Không có Ta thì ai tạo nghiệp, ai chịu quả báo?

- Đa số Phật tử dù muốn dù không đều chấp vào một cái ngã (Ta). Thông thường ai nấy đều nghĩ rằng "tôi tu kiếp này thì kiếp sau tôi sẽ hưởng phước sung sướng". Nghĩ như vậy trên phương diện tục đế (bình dân) kể ra cũng đúng chứ không sai. Vì nếu tôi tu kiếp này mà kiếp sau người khác hưởng phước thì tôi tu làm chi?

Nhưng theo giáo lý Vô ngã thì cái tôi kiếp này không phải là cái tôi kiếp sau nữa. Vì ngũ uẩn kiếp này sau khi chết nó tan rã, và ngũ uẩn kiếp sau là một ngũ uẩn khác. Do đó không thể nói tôi kiếp này chính là tôi kiếp sau, vì hình sắc của thân kiếp sau sẽ hoàn toàn khác, bốn uẩn kia (thọ, tưởng, hành, thức) cũng vậy. Nhưng giữa hai cái ngũ uẩn này được nối tiếp với nhau bởi một dòng nghiệp lực. Trong kiếp sống này, nếu tạo tác bất cứ cái gì qua thân, khẩu, ý thì nó đúc kết thành nghiệp (*karma*) tức là một loại năng lực vô hình. Và chính cái năng lực (nghiệp lực) vô hình này sẽ tiếp tục trôi chảy và xuất hiện nơi ngũ

uẩn kế tiếp. Vì thế những gì ngũ uẩn kiếp này làm thì ngũ uẩn kiếp sau (tuy khác) sẽ phải chịu ảnh hưởng.

Luận sư Phật Âm (*Buddhaghosa*) trong Thanh Tịnh Đạo³⁵ (*Visuddhimagga*), chương XIX, Đoạn nghi thanh tịnh, câu 20, có nói:

*Không có người làm nghiệp
cũng không người gặt quả báo
Chỉ có hiện tượng trôi chảy
thấy khác thế là không đúng*

Theo ngài Phật Âm thì không có người nào tạo nghiệp mà chỉ có một sự tạo nghiệp, không có ai chịu quả khổ mà chỉ có một sự đau khổ. Cũng như không có trời mưa mà chỉ có một sự mưa. Tất cả chỉ là một dòng biến chuyển vô chủ của tâm-sinh-vật lý, trong đó không có người nào là chủ nhân tác động cả.

Nhưng nói theo cách khác, chính tâm sở tác ý (*cetana*) hay ý muốn làm, tức ý nghĩ nằm bên trong hành động, tự nó là "người tạo nghiệp", nó khởi lên tác động khiến thân, khẩu, ý tạo nghiệp. Và tâm sở thọ (*vedana*), tức cảm thọ, là "người chịu quả", vì phải cảm thọ đau buồn hay vui sướng.

³⁵ Thanh Tịnh Đạo. Bhadantacariya Buddhaghosa. Thích nữ Trí Hải dịch.

3. Không có Ta, vậy ai tu, ai giải thoát?

- Không có ai tu mà chỉ có một hợp thể năm uẩn (hay danh sắc) tu. Không có ai giải thoát mà chỉ có một sự giải thoát, tức là dòng nghiệp lực chấm dứt khi năm uẩn này tan rã. Nó không tiếp tục trôi chảy sang đời sống khác.

4. Không có Ta thì ai vãng sinh về Cực Lạc?

- Ngũ uẩn nào niệm Phật thiết tha cầu sinh về Cực Lạc thì sau khi chết, ngũ uẩn này tan rã, dòng nghiệp thức sẽ tái sinh về cảnh giới Cực Lạc.

5. Vô ngã vậy ai chúng A-la-hán? Ai thành Phật? Ai nhập Niết bàn?

- Khi một hành giả (hay một dòng tâm-sinh-vật lý) tu tập diệt trừ được cái Ta hay bản ngã thì chúng quả A-la-hán. Phật và A-la-hán đều chúng được vô ngã, nhưng khác nhau ở chỗ trong vô lượng kiếp trước Phật đã hành bồ tát đạo, tích tụ vô lượng công đức và trí tuệ.

Không có ai nhập Niết bàn bởi vì Niết bàn không phải là một nơi chốn mà là một trạng thái tâm linh. Khi chúng quả A-la-hán tức là đạt được Niết bàn, còn gọi là Hữu-dư-y Niết bàn, tức Niết bàn còn dư báo là thân và tâm. Khi vị A-la-hán viên tịch thì

gọi là Vô-dư-y Niết bàn, tức là không còn lưu lại năm uẩn.

Trên đây là trả lời các câu hỏi qua giáo lý Vô ngã của truyền thống Nam tông, Nguyên thủy (*Theravada*). Không biết bạn đọc có hiểu và chấp nhận được không? Nếu được thì quá tốt, còn không thì tôi sẽ tiếp tục bàn luận và giải đáp.

Vấn đề ngôn ngữ

Trong chương Vô ngã ở trước, phần "Hai loại ta", tôi có nói về sự giới hạn của ngôn ngữ gây ra lung củng và mâu thuẫn chẳng hạn như trong những thí dụ sau:

"Ta trôi lăn trong sinh tử luân hồi bởi vì **chấp ngữ uẩn là ngã**".

"**Ta chấp ngữ uẩn là ngã** nên trôi lăn trong sinh tử luân hồi".

"Vì vô minh, **ta chấp danh sắc là ngã**, cho giả là thật, ... vì thế ta tái sinh luân hồi, lang thang từ kiếp này sang kiếp khác³⁶".

³⁶ A Tỳ Đàm Vi Diệu Pháp toát yếu, tr.10. Minh Châu Đặng Tấn Hậu.

" Bị mản vô minh che lấp, **ta chấp ngũ uẩn là Ta**, ... và đó là nguyên nhân đưa đến sanh tử, tử sanh³⁷".

Những cách nói trên đều bao gồm một câu chính: **ta chấp ngũ uẩn là ta**. Trong câu này có bốn phần:

- ta
- chấp
- ngũ uẩn.
- là ta

Khi nghe như vậy, có người thắc mắc: "Giáo lý vô ngã nói không có ta, vậy thì ai chấp? Cái ta ở phần 1 là cái ta nào, ở đâu ra mà chấp cái này cái kia? Cái ta phần 1 có khác cái ta phần 4 không? Nếu ta không chấp ngũ uẩn là ta thì chấp cái gì là ta? Nếu ta không phải là ngũ uẩn thì ta là cái gì?" Mới vô đầu câu đã có cái ta đứng lù lù ngay đó rồi thì nói gì đến vô ngã? Nếu bỏ cái ta phần 1 đi thì câu nói này thiếu chủ từ, không ai hiểu được.

Khi nói "**ta chấp ngũ uẩn là ta**" tức là vô tình xác nhận sự có mặt của cái ta dù có chấp hay không

³⁷ Ngũ ngôn và tích chuyện Phật giáo, tr. 130. Phạm Kim Khánh.

chấp ngũ uẩn, dù các phần 2, 3, 4 có hay không. Bởi vì **ta là chủ tử** của câu nói, do **ta đã có** nên ta mới chấp cái này cái kia được. Khi cái ta đã có (hiện hữu) thì nó có thể chấp bất cứ cái gì khác ngoài năm uẩn là ta cũng được. Nó có thể chấp hoa là ta, núi là ta, nước là ta, không gian là ta. Thí dụ như khi ta héo buồn thì ta nghĩ "ta là hoa tươi mát". Khi ta bị xao xuyên bồn chồn thì ta nghĩ "ta là núi vững vàng". Khi ta bị lay động lăng xăng thì ta nghĩ "ta là nước tĩnh lặng". Khi ta cảm thấy yếu đuối nhỏ bé thì ta nghĩ "ta là không gian thênh thang". Khi ta (ngã) đã có mặt rồi thì muốn chấp hay tự cho ta là gì cũng được, không nhất thiết phải là ngũ uẩn.

Qua phần "Hai loại ta" ở trước, bạn đọc có thể nói cái ta ở phần 1 chỉ là cái ta tương đối, một danh từ quy ước, giả lập thuộc tục đế (*samvrti-satya*) để chỉ định con người. Nếu vậy tại sao không đổi lại là: **"con người chấp ngũ uẩn là ta"**, nghe dễ hiểu hơn không? Nhưng con người là gì? Con người gồm có hai phần là thân và tâm (vật chất và tinh thần). Vậy có thể đổi câu trên thành: "thân và tâm chấp ngũ uẩn là ta được không?" Kể ra cũng được, nhưng thân thể là vật chất làm sao biết chấp cái gì? Do đó có thể loại trừ "thân" ra khỏi câu trên. Cuối cùng câu **"ta**

chấp ngũ uẩn là ta" sẽ trở thành "**tâm chấp ngũ uẩn là ta**".

Câu này cũng có bốn phần:

- tâm
- chấp
- ngũ uẩn
- là ta

Phần 1, chủ từ là tâm chứ không phải là ta, ở đây không có cái ngã nào xen vào hết. Còn cái ta ở phần 4 là một cái danh được gán vào cho ngũ uẩn, nó không có từ đầu mà chỉ là một sản phẩm sau này.

Tóm lại khi nói về vô ngã mà dùng chủ từ "ta" trong các câu như trên là điều mâu thuẫn, bởi vì tiền đề là vô ngã (không có ta) mà nói câu nào cũng thấy có ta ở trong. Khi nói đến **chấp** thì phải xác định ít nhất ba phần là chủ từ, động từ, và túc từ: (ai, cái gì) - **chấp** - (cái gì). Nếu dùng chủ từ chúng sinh thì có thể được, bởi vì chúng sinh quá tổng quát bao gồm sáu loài (thiên, nhân, a-tu-la, súc sinh, nạ quý, địa ngục) không liên quan trực tiếp đến cái ngã (ta). Nếu dùng chủ từ chúng ta cũng tạm được, nhưng bắt đầu có cái ta lấp ló đâu đó. Nếu dùng chủ từ ta thì rơi vào sự chấp ngã ngay từ đầu. Do đó cách nói dễ hiểu và đúng nhất là: **tâm - chấp - ngũ uẩn - là ta**.

"Vô ngã còn gì?" Câu trả lời chính xác là: **Vô ngã còn lại thân và tâm**. Nhưng thân là phần vật chất không biết tư duy nên không có gì đáng nói. Tâm mới là cái đáng nói và cần nói khi luận về vô ngã. Bởi vì nếu thiếu tâm thì vô ngã sẽ trở thành hư vô luận, làm cho người đời hoang mang, tưởng rằng không còn gì nữa hết. Hơn nữa trong tất cả kinh điển Phật giáo, dù Nam tông hay Bắc tông, đức Phật đều luôn luôn đề cập, nhấn mạnh về việc tu tập và thanh lọc cái tâm. Tu vô ngã chính là tu tâm, và tu tâm cũng chính là tu vô ngã.

Vô ngã còn tâm

Trong kinh Pháp Cú, đức Phật dạy:

*Tâm dẫn đầu các pháp³⁸,
Tâm làm chủ, tâm tạo,
Nếu với tâm ô nhiễm,
Nói lên hay hành động,
Khổ não bước theo sau,*

³⁸ Manopubbangama dhamma,.... Mano có thể dịch là tâm hay ý đều được.

Như xe, chân vật kéo. (Kệ 1)

*Tâm dẫn đầu các pháp,
Tâm làm chủ, tâm tạo,
Nếu với tâm thanh tịnh,
Nói lên hay hành động,
An lạc bước theo sau,
Như bóng không rời hình. (Kệ 2)*

Ở đây đức Phật nói rõ tâm là chủ chứ không phải cái Ta. Hạnh phúc hay khổ đau đều bắt nguồn từ tâm. Tâm ô nhiễm, suy nghĩ việc bất chánh, ích kỷ thì sinh ra nói năng, hành động xấu ác, tạo nghiệp ác, và phải chịu quả khổ. Tâm thanh tịnh (trong sạch) thì nói năng, hành động tốt, tạo nghiệp lành, nên an lạc hạnh phúc liền theo sau. Do đó tu theo đạo Phật là tập sửa cái tâm cho thanh tịnh.

*Không làm mọi điều ác
Thành tựu các hạnh lành
Giữ tâm ý thanh tịnh
Chính lời chư Phật dạy. (Kệ 183)*

Các đạo giáo thường dạy người ta ăn hiền ở lành, không làm điều ác. Nhưng bấy nhiêu đó chưa đủ. Không làm điều ác mới chỉ là người hiền và

lượng thiện. Chuyên làm các hạnh lành thì trở thành thánh nhân. Ngoài hai điều trên đức Phật dạy cần phải làm cho tâm ý trở nên thanh tịnh mới giải thoát khỏi sinh tử. Tâm hoàn toàn thanh tịnh là Phật, là A-la-hán.

Trong kinh Lăng Già (*Lankavatara*), đức Phật giảng nói về Như lai tạng (*Tathagatagarbha*) và cảnh cáo là không nên xem Như lai tạng là tự ngã. Có đoạn bồ tát Đại Huệ hỏi Phật:

"Bạch Thế Tôn, trong nhiều đoạn kinh Như lai tạng được Thế Tôn mô tả như là có bản chất ngời sáng, bản lai thanh tịnh, thường hằng thanh tịnh, đủ 32 tướng tốt, thường tồn tại trong thân chúng sinh. Như hạt minh châu vô giá bị bọc trong tám vải bẩn; (Như lai tạng) tuy bị quấn chặt bởi chiếc áo uẩn, xử, giới, bị cấu bẩn bởi chất bẩn tham dục, thù hận, ngu si, hư vọng, phân biệt các thứ, vẫn được Thế Tôn mô tả là thường hằng, trường cửu, tịch tĩnh, bất biến. Phải chăng thuyết Như lai tạng của Thế Tôn không đồng với thuyết tự ngã của ngoại đạo?"

Phật đáp: "... Các đức Như lai sau khi giảng thuyết Như lai tạng bằng các nghĩa cú tính không, thật tế, niết bàn, bất sinh, vô tướng, vô ngụyen; với

mục đích khiến cho những kẻ phạm phu đẹp bỏ nỗi kinh hoàng về vô ngã³⁹".

Giáo lý vô ngã thường khiến cho hàng phạm phu sợ hãi, hoang mang, "không có ta thì còn gì? Không còn gì nữa chẳng?". Đó đó đức Phật giảng về Như lai tạng để chúng sinh không chế nỗi sợ hãi ấy.

Không có ta nhưng có tâm, có Như lai tạng là một tâm thể thường hằng, thanh tịnh, bất biến. Nhưng Như lai tạng không thể là đối tượng nhận thức thông thường của thế gian cho nên kinh Lăng Già đề nghị thay Như lai tạng bằng A-lại-da thức để có thể giải thích dễ dàng bản chất và hoạt động của tâm thức bình thường. Điều này sẽ được bàn đến sau ở chương "Tâm".

Trả lời nghi vấn

Biết được vô ngã còn tâm thì chúng ta trở lại những câu hỏi ở trên để giải đáp một cách khác:

1. Không có Ta thì ai đi tái sinh?
- Tâm đi tái sinh.

³⁹ Trích Thắng Man giảng luận. Tuệ Sỹ

2. Không có Ta thì ai tạo nghiệp, ai chịu quả báo?

- Tâm tác ý tạo nghiệp qua thân, khẩu, ý. Khi ngũ uẩn tan rã, tâm vô minh khát ái, thèm sống nên bị nghiệp lực dẫn dắt đi tìm một ngũ uẩn khác để tiếp tục hiện hữu.

3. Không có Ta, vậy ai tu, ai giải thoát?

- Khi tâm biết đạo, hiểu đạo, tu tập loại trừ tà kiến chấp ngã, ái dục thì tâm giải thoát. "Do như thật quán với chánh trí tuệ như vậy, **tâm** ly tham, được **giải thoát**, không có chấp thủ các lậu hoặc⁴⁰".

4. Không có Ta thì ai vãng sinh Cực Lạc?

- Do tâm chuyên cần niệm Phật, nhớ tưởng Phật, đến khi ngũ uẩn tan rã, tâm vãng sinh về Cực Lạc. Nói theo Duy Thức Học thì những chủng tử trong A-lại-da thức biến hiện ra một thân chánh báo và một cảnh y báo tương ứng với cảnh Cực Lạc.

5. Vô ngã vậy ai chúng A-la-hán? Ai thành Phật? Ai nhập Niết bàn?

⁴⁰ Trích Tương Ưng Bộ kinh, xin xem lại chương Vô Ngã ở trước.

- Khi tâm không còn chấp ngã, bao nhiêu ô nhiễm, ái dục được diệt trừ thì tâm đó chúng quả A-la-hán. Tâm vô ngã và thành tựu vô lượng công đức thì tâm đó là Phật. Tâm vô ngã là Niết bàn chứ không có Ai nhập Niết bàn.

Các vị A-la-hán khi chứng quả, thân vẫn là thân cũ, nhưng tâm hoàn toàn mới hẳn, trong sạch, không còn chấp ngã, không còn bóng dáng của cái Ta.

Tâm là nền tảng của sinh tử và Niết bàn. Khi tâm mê mờ, vô minh thì gọi là chúng sinh. Khi tâm giác ngộ, giải thoát thì gọi là Phật, Bồ tát, A-la-hán. "Tâm, Phật, chúng sinh, tam vô sai biệt", tâm, Phật, chúng sinh cả ba đều không khác. Bởi vì thể tánh của Phật là tâm, thể tánh của chúng sinh cũng là tâm. Nhưng vẫn có sự khác biệt trên phương diện tướng và dụng. Tâm Phật là tâm vô ngã thanh tịnh dung thông pháp giới, nên hiện ra báo thân, và ứng thân trang nghiêm thần thông tự tại. Còn tâm chúng sinh là tâm chấp ngã ô nhiễm nên hiện thân trong năm uẩn, phải chịu sinh, già, bệnh, chết.

Tâm và kinh

Các kinh Nguyên thủy nhấn mạnh về việc thanh lọc tâm ý qua ba giai đoạn tu học giới, định, huệ. Tu thiền hay hành thiền chính là điều phục và thanh lọc tâm ý. Kinh **Pháp Cú** (*Dhammapada*) một kinh thông dụng nhất trong Phật giáo Nam tông, mới vào đầu, phẩm thứ nhất Song Yếu (*Yamakavagga*) đã nói ngay về tâm, tâm là chủ các pháp. Kế đến phẩm thứ ba là phẩm Tâm (*Cittavagga*) cũng dạy về tâm, cách an trú và điều phục tâm. Tiếp theo là **Trung Bộ kinh** (*Majjhima Nikaya*) một kinh được xem là quan trọng nhất trong hệ Nikaya, trong đó đức Phật chỉ dạy rất nhiều về cách thức tu hành để thanh tịnh tâm. Thí dụ như trong kinh **Ước Nguyện** (kinh thứ 6), Phật dạy ước nguyện của hàng tỳ kheo là phải viên mãn giới luật, nội tâm tịch tĩnh, tu tập thiền định, thành tựu quán hạnh, thích trụ tại nơi không tịch. Trong kinh **Ví dụ tấm vải** (kinh thứ 7), Phật ví dụ tâm như một tấm vải. Một tấm vải sạch khi được nhuộm sẽ có màu đẹp. Một tấm vải cấu uế khi nhuộm sẽ không đẹp, màu không sạch sẽ. Cấu uế của tâm gồm có: tham dục, sân, phẫn, hận, hủ ngụy, não hại, tật đố, xan tham, man trá, cuống, quá mạn, kiêu, phóng dật. Hàng tỳ kheo phải diệt trừ cấu uế của tâm. Trong kinh **An trú tâm** (kinh thứ 20), đức Phật dạy năm

phương pháp diệt trừ các tư tưởng khởi lên trong tâm liên hệ đến tham dục, sân hận, và si mê. Trong kinh **Trạm Xe** (kinh thứ 24), nói về bảy giai đoạn thanh tịnh tâm ý; bảy giai đoạn này được ngài Buddhagosa phát triển sau này thành bộ Thanh tịnh đạo (*Visuddhimagga*), một bộ luận rất uy tín của Phật giáo Nguyên Thủy. Trong **Tiểu kinh xóm ngựa** (kinh thứ 40), Phật giải thích con đường chân chánh của sa môn không tùy thuộc vào việc mang y hay thực hành khổ hạnh mà tùy thuộc vào việc đoạn trừ các ô nhiễm nội tâm. Trong kinh **Nhất dạ hiền giả** (kinh thứ 131), Phật dạy cách an trú trong hiện tại, không khởi tâm ràng buộc quyến luyến về quá khứ, không mơ tưởng đến tương lai, đó gọi là người biết sống một mình. Ở đây tôi chỉ đơn cử sơ vài kinh, nếu muốn biết kỹ hơn thì độc giả nên tìm đọc năm bộ kinh Nikaya: Trường Bộ, Trung Bộ, Tương Ưng Bộ, Tăng Chi Bộ, và Tiểu Bộ.

Sau đây chúng ta xét qua vài kinh thông dụng trong Phật giáo Đại thừa như: Kim Cang, Lăng Nghiêm, Pháp Hoa, Niết Bàn, Hoa Nghiêm. Những kinh này đều nói về tâm.

Trong kinh **Kim Cang**, duyên khởi của kinh là ngài Tu Bồ Đề (*Subhuti*) hỏi Phật hai câu quan trọng:

"Bạch Thế tôn! Nếu có người phát tâm bồ đề cầu quả Phật thì làm sao **hàng phục vọng tâm**? Và làm sao **an trụ chân tâm**?" Người phát tâm bồ đề cầu quả Phật tức là bồ tát. Bồ tát muốn thành Phật thì phải độ vô lượng chúng sinh. Khi độ chúng sinh thì phải thực hành lục độ tức là bố thí, trì giới, nhẫn nhục, tinh tấn, thiền định, trí huệ. Để trả lời câu hỏi của Tu Bồ Đề, đức Phật dạy: "Hàng Bồ tát độ vô lượng vô biên chúng sinh vào Niết bàn, nhưng không thấy có một chúng sinh nào được độ" và "Bồ tát tu pháp bố thí, không nên trụ chấp các tướng như sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp" nghĩa là Bồ tát không chấp ngã (khi độ sanh) không chấp pháp (khi bố thí); đó là phương pháp "hàng phục vọng tâm" mà cũng là "an trụ chân tâm"⁴¹. Vọng tâm và chân tâm sẽ được bàn đến ở chương sau. Ở đây chỉ muốn nhấn mạnh là kinh Kim Cang dạy hành giả phải tu tâm. Và **tu tâm** chính là **tu tập vô ngã** (không chấp ngã), không thấy Ta đây là người độ sinh, và chúng sinh kia là người được độ. Ngoài ra kinh Kim Cang còn nói đến sự không chấp pháp, tức là tâm không trụ trước, dính mắc vào tất cả sắc tướng, lục trần. Cũng là pháp tu vô ngã, nhưng cách tu của kinh Kim Cang hơi khác với cách tu của

⁴¹ Kinh Kim Cang, HT Thích Thiện Hoa dịch. Phật Học phổ thông khóa thứ XII.

Nam tông như kinh Vô Ngã Tướng. Tu vô ngã của Nam tông là hướng về năm uẩn, quán chiếu ngay nơi bản thân của hành giả. Trong khi tu vô ngã của kinh Kim Cang là hướng ngoại, hướng về chúng sinh mà hành các hạnh bồ tát.

Kinh **Lăng Nghiêm** là một kinh đặc biệt đức Phật chỉ dạy về tâm (hay chân tâm). Chúng sinh do không ngộ⁴² được chân tâm nên muôn kiếp làm chúng sinh, trầm luân trong biển khổ sinh tử. Chư Phật đã thoát ly sinh tử, thần thông tự tại, trí tuệ vô ngại, đều do các ngài đã ngộ được chân tâm. Duyên khởi kinh này là ngài A-Nan, lúc đó mới chứng quả Tu-đà-hoàn, nên còn phiền não lậu hoặc, khi đi khát thực bị một thiếu nữ ngoại đạo tên là Ma-đăng-già (*Matanga*) đem lòng yêu mến, dùng thần chú của Sa-tỳ-ca-la tiên bắt vào phòng, dùng lời dụ ngọt, vuốt ve dụ dỗ. Ngài A-Nan tuy bị nạn, nhưng tinh thần còn tỉnh táo, hết lòng niệm Phật cầu cứu. Đức Phật ở xa biết, bèn nói thần chú Thủ Lăng Nghiêm, sai Bồ tát Văn Thù đem thần chú đi cứu A-Nan. A-Nan thoát nạn, cầu Phật chỉ dạy phương pháp nào mà mười phương chư Phật đã tu hành và chứng quả. Đức Phật dạy phải ngộ được chân tâm. "**Nếu ngộ được chân**

⁴² Ngộ là hiểu biết, nhận ra.

tâm thì thành Phật. Ngộ được chân tâm như người thức giấc mộng; không ngộ được chân tâm như người còn ngủ chiêm bao. Đây là phương pháp duy nhất mà mười phương chư Phật tu hành đã được thành đạo chứng quả⁴³."

Kinh **Pháp Hoa** là kinh thường được nhiều người trì tụng. Đại ý kinh này là chư Phật ra đời chỉ vì một việc trọng đại duy nhất, đó là **khai thị** cho chúng sinh **ngộ nhập tri kiến Phật**. Trước kia tuy Phật có giảng về ba thừa (Thanh văn, Duyên giác, Bồ tát) nhưng đó chỉ là phương tiện khai tam hiển nhất, tạm nói ba thừa để quy về một thừa, đó là Phật thừa. Khai là mở bày, thị là chỉ dạy, ngộ là nhận hiểu, nhập là đi vào. Tri kiến Phật là cái biết, cái thấy của Phật. **Tri kiến Phật tức là Phật tánh.** Muốn thành Phật thì phải nhận ra Phật tánh trong tâm, tin mình có Phật tánh, và phát bồ đề tâm. Trong phẩm Ngũ bách danh đệ tử thọ ký, Phật tánh được ví dụ như viên ngọc quý được gài vào ché áo của người bạn sau bữa tiệc rượu. Người này sau khi tỉnh rượu không biết là mình có viên ngọc quý nên phải sống đời cơ hàn, nghèo túng. Cũng thế, chúng sinh trôi lăn nhiều kiếp trong

⁴³ Kinh Lăng Nghiêm. Phật Học phổ thông VI-VII. HT Thích Thiện Hoa.

sinh tử luân hồi, quên mất là mình có Phật tánh. **Phật tánh chính là chân tâm**, cái tâm thanh tịnh từ ngàn xưa (bỏ lại thanh tịnh).

Kinh **Niết Bàn**⁴⁴ là kinh cuối cùng được Phật thuyết trước khi nhập Niết bàn. Kinh này được xem là bổ túc cho kinh Pháp Hoa. Trong kinh này⁴⁵ đức Phật tuyên bố "**tất cả chúng sinh đều có Phật tánh**" và giảng nhiều về Phật tánh. Cũng trong kinh này, Phật nói về bốn đức tính của Niết bàn hay Pháp thân là: thường, lạc, ngã, tịnh. Chữ ngã ở đây không phải là cái Ta theo nghĩa thế gian mà đó là pháp thân tự tại, giải thoát. Pháp thân thọ mạng vô cùng vô tận nên gọi là thường. Niết bàn là trạng thái an vui, không có khổ sinh tử nên gọi là lạc. Niết bàn là pháp thân thanh tịnh, không phải là thân tạp thực ô uế, nên gọi là tịnh.

Kinh **Hoa Nghiêm** là bộ kinh vĩ đại nhất của Đại thừa. Kinh này được nói ngay sau khi đức Phật thành đạo dưới cây Bồ đề. Ngài tĩnh tọa suốt 21 ngày nhập đại định Hải ấn tam muội

⁴⁴ Kinh Niết Bàn này thuộc Bắc tông, khác với kinh Đại Bát Niết Bàn của Nam tông thuộc Trường Bộ Kinh.

⁴⁵ Kinh Niết Bàn, phẩm 12: Như lai tánh, và phẩm 23: Sư tử hống bồ tát.

(*sagaramudrasamadhi*) để tuyên thuyết Hoa Nghiêm. Thỉnh chúng của pháp hội Hoa Nghiêm không phải là người thường hay hàng nhị thừa mà là các đại Bồ tát, thiên chủ, thiên thần, chủ dạ thần. Thế giới của Hoa Nghiêm hay Hoa tạng thế giới, là thế giới lung linh, kỳ bí, huyền diệu của chân tâm. "Trong thế giới này không có sự khổ đau, không có người lam lũ. Đức Phật nơi rừng Thệ Đà đã hòa nhập vào vũ trụ, mọi thứ đều bùng sáng rực rỡ, lấp lánh, giao thoa lẫn nhau. Đất bằng kim cương, có lưu ly, có pha lê, có châu ngọc, v.v... được gắn lên những hàng cây, rào dậu. Trên không trung có những vàng mây báu, mây điện ngọc trời, mây lưới ngọc, mây hình tượng trời... Ở thế giới này không có bóng tối, chỉ toàn là ánh sáng rực rỡ... phản chiếu.... Các vị Bồ tát trong chúng hội đã thành tựu trí tuệ tối thắng, thành tựu quyết tín vào Như Lai, họ đi vào vô lượng vô biên thế giới, trong tất cả thế giới họ hiện thân vô cùng tự tại, họ thác sinh và biến hóa vô lượng hình tướng, ngay trong một niệm họ diện kiến hết thầy chú Phật trong ba đời, v.v.⁴⁶...". Thế giới của Hoa Nghiêm vô cùng linh động bất khả tư nghĩ, vượt ngoài tư duy hạn hẹp của một tâm thức chấp ngã, suốt ngày lẫn quần chung

⁴⁶ Trích "Vấn đề cơ bản của Triết học Phật giáo". Thích Tâm Thiện.

quanh cái Ta và cái của Ta, lằng xằng lộn hụp trong ái dục và phiền não. Triết lý của Hoa Nghiêm là "tam giới duy tâm", "nhất thiết duy tâm tạo", ba cõi Dục giới, Sắc giới, Vô Sắc giới đều phát xuất từ tâm. Trong kinh nói⁴⁷:

*Tâm như nhà họa sư
Hay vẽ những thế gian
Ngũ uẩn từ tâm sanh
Không pháp gì chẳng tạo.*

...

*Nếu người muốn rõ biết
Tất cả Phật ba đời
Phải quán pháp giới tánh
Tất cả duy tâm tạo.*

Kinh Hoa Nghiêm mâu nhiệm và huyền bí, nói về pháp giới trùng trùng duyên khởi, nhưng tóm lại cũng không nói gì khác ngoài (chân) tâm, thế giới của tâm (Phật), và diệu dụng của tâm.

⁴⁷ Kinh Hoa Nghiêm, quyển 2, phẩm XX, Dạ Ma cung kệ tán.
HT Trí Tịnh.

Tâm

Tâm là gì ?

Tâm là đầu mối sinh tử
 Tâm là căn bản giải thoát
 Tâm dẫn đầu các pháp
 Tâm là họa sĩ khéo
 Tâm tạo ra ba cõi
 Tâm chấp ngã là chúng sinh
 Tâm vô ngã là Bồ tát
 Tâm ích kỷ là phàm phu
 Tâm vô lượng là pháp thân
 Tâm ô nhiễm là khổ đau
 Tâm thanh tịnh là Niết bàn
 Tâm mê là chúng sinh
 Tâm giác là Phật.

Tâm là tất cả, nhưng tâm là gì? Đã có không biết bao nhiêu loại tâm lý học, học thuyết và triết gia tìm cách trả lời tâm là gì. Ở đây chúng ta chỉ tìm hiểu tâm trong phạm vi đạo Phật qua ngũ uẩn, Vi Diệu Pháp, Duy Thức, và Thiên tông.

Theo ngũ uẩn

Đơn giản mà nói, **tâm là cái hay biết**, biết suy nghĩ, tưởng nhớ, biết vui buồn, lo lắng, thương yêu, giận hờn, v.v... Trước khi nói hay làm một việc gì, người ta đều có suy nghĩ, tính toán. Mọi sự suy nghĩ, tính toán, thương ghét, tình cảm của con người đều do tâm làm chủ.

Cái hay biết (trí năng), biết nhận thức, biết đây là cái bàn, kia là cái ghế, đây là đàn ông, kia là đàn bà, biết đây là người thân, kia là kẻ thù, v.v... cái biết này trong đạo Phật, danh từ chuyên môn gọi là **thức**, tức là sự biết, nhận thức, phân biệt.

Cái hay suy nghĩ chuyện này chuyện nọ, tính toán lợi hại, mua cái này bán cái kia, làm sao kiếm lời, làm sao được tăng lương, khi nào lập gia đình, mua nhà, mua xe, trả nợ, v.v... trong đạo Phật gọi là **hành**. Hành có nghĩa là đi, là làm, là lưu chuyển.

Cái hay tưởng nhớ (souvenir, recall), tưởng tượng (imagine), tưởng nhớ những chuyện quá khứ, tưởng tượng những dự án tương lai, v.v... trong đạo Phật gọi là **tưởng**. Tưởng hơi khác với hành. Hành chỉ là những ý nghĩ không có hình tướng, còn tưởng không phải suy nghĩ mà là hình dung, khi tưởng thì

trong tâm hiện ra những hình ảnh quá khứ hoặc tương lai.

Cái biết vui buồn, lo lắng, thương ghét, giận hờn, v.v... trong đạo Phật gọi là **thọ**, tức sự cảm thọ. Cảm thọ có hai loại liên quan đến thân hoặc tâm. Cái biết đau nhức, nóng lạnh trên thân thể được gọi là thân thọ. Cái biết đau khổ, yêu thương, ganh ghét, giận hờn được gọi là tình cảm⁴⁸ hay tâm thọ.

Mặc dù không ai thấy được tâm ra sao, nhưng mọi người đều biết mình có "bốn cái biết" (thức, hành, tưởng, thọ) vừa kể ở trên. Bốn cái biết này được gọi là tâm, hay đúng hơn là bốn công năng của tâm.

Mỗi khi biết, nhận thức thì đó là tâm biết hay tâm thức.

Mỗi khi suy nghĩ, đó là tâm suy nghĩ hay tâm hành.

Mỗi khi tưởng nhớ, tưởng tượng, đó là tâm tưởng.

Mỗi khi cảm giác vui buồn, sướng khổ đó là tâm thọ.

⁴⁸ Có thể tìm đọc sách "Ý Tinh Thân" (Thích Trí Siêu) để biết nhiều hơn về tình cảm hay tâm thọ.

Con người chỉ là một hợp thể của năm uẩn (sắc, thọ, tưởng, hành, thức). Nói gọn lại còn hai phần: tâm và thân, danh từ chuyên môn thường dùng trong Phật giáo Nam tông là danh và sắc. Tâm là danh (nama), thân là sắc (rupa). Liên quan giữa thân tâm và ngũ uẩn như sau:

Thân = sắc

Tâm = thọ, tưởng, hành, thức

Khi tâm suy nghĩ (hành), khởi lên những ý nghĩ, thì người ta gọi là tâm nghĩ hay ý nghĩ, do đó tâm đồng nghĩa với ý. Khi tâm biết nhận thức thì gọi là tâm thức, cho nên người ta cũng gọi tâm là thức, tâm (*citta*), thức (*vinnana*), và ý (*mano*) được xem như đồng nghĩa⁴⁹. Tuy nhiên thức được xem là tâm vương, còn thọ, tưởng, hành là những tâm sở⁵⁰.

Định nghĩa tâm như vậy được xem là giản dị nhất. Nhưng đi xa hơn thì không đủ, bởi vì nếu tâm là thức, tức là một trong bốn uẩn (thọ, tưởng, hành, thức), khi chết năm uẩn tan rã không còn gì hết, vậy chẳng lẽ tâm cũng tiêu tan luôn hay sao? Nếu tiêu

⁴⁹ *mano* (mind) is in the Abhidhamma used as synonym of *vinnana* (consciousness) and *citta* (state of consciousness).

Buddhist Dictionary, Nyanatiloka Mahathera.

⁵⁰ Tâm vương và tâm sở sẽ được nói đến ở phần sau.

hết thì rơi vào đoạn diệt, hư vô, có khác gì người vô thần cho chết là hết? Do đó cần phải định nghĩa thêm chi tiết về tâm.

Luồng tâm

Theo giáo lý Nguyên thủy, tâm không phải là một cục hay một khối cứng ngắc, mà là một **luồng tư tưởng** hay một chuỗi dài những chấp tư tưởng sinh diệt. "Trong tiến trình luôn luôn biến đổi của đời sống, mỗi chấp tư tưởng khi diệt, chuyển tất cả năng lực và những cảm giác thâm nhận cho chấp tư tưởng kế tiếp. Mỗi chấp tư tưởng mới gồm những tiềm năng do chấp tư tưởng trước trao lại và thêm vào đó còn có cái gì khác nữa... **Luồng tâm** (*bhavangasota*) như một dòng suối luôn luôn trôi chảy⁵¹". Một chấp tư tưởng sau không hoàn toàn khác chấp trước mà cũng không tuyệt đối là giống. Cũng vậy một chúng sinh kiếp này khi chết chuyển tất cả nghiệp lực sang một chúng sinh kiếp tới. Hai chúng sinh này không hẳn là một mà cũng không phải là khác, bởi vì cùng nằm trong một luồng nghiệp, và một luồng tâm.

⁵¹ Trích "Đức Phật và Phật Pháp". HT Narada. Phạm Kim Khánh dịch.

Phật giáo công nhận có sự tái sinh nhưng không phải là một cái Ta hay một linh hồn bất biến đi tái sinh. Tái sinh của Phật giáo chỉ là một sự tiếp nối của một luồng sóng (ngiệp lực). Đứng trên bờ nhìn một lượn sóng, ta có cảm tưởng là nó di chuyển trên mặt nước, nhưng thật ra không phải là **một** lượn sóng mà là **nhều** lượn sóng nối tiếp nhau. Một lượn sóng trước lặn xuống, nó chuyển năng lực hay đà trôi của nó vào lượn sóng sau. Khi lượn sóng khởi lên được gọi là sinh, khi lặn xuống thì gọi là chết, nhưng năng lực (đà trôi) của nó không mất. Ngày nào cái năng lực này còn thì các lượn sóng sẽ nối tiếp nhau sinh và diệt.

Theo Vi Diệu Pháp

Abhidhamma là tạng luận⁵², dịch âm là A-tỳ-đạt-ma (hoặc A-tỳ-đàm), dịch nghĩa là Vi Diệu Pháp, hay Thắng Pháp. Theo lịch sử Phật giáo, vào mùa an cư kiết hạ thứ 7, đức Phật lên cung trời Đao Lợi (*Tavatimsa*) thuyết về Vi Diệu Pháp để độ cho mẹ là Hoàng hậu Ma Gia (*Maya*) và chư thiên. Trong thời

⁵² Tam tạng của Phật giáo là: Kinh (Sutra), Luật (Vinaya), Luận (Abhidhamma).

gian này, ngài Xá Lợi Phất ở gần Phật nên được lãnh hội Vi Diệu Pháp, sau đó truyền lại cho 500 đệ tử của ngài.

Vi Diệu Pháp trình bày chi tiết về con người trên hai phương diện tâm lý và vật lý. Riêng về tâm lý, nó phân tách tâm ra nhiều loại khá tỉ mỉ, nên được xem như là một môn Tâm lý học Phật giáo. Nội dung của Vi Diệu Pháp gồm bốn phần: tâm (*citta*), tâm sở (*cetasika*), sắc pháp (*rupa*), và Niết bàn (*Nibbana*).

Tâm là sự biết cảnh hay nhận thức đối tượng. Sự nhận thức này thuần túy, đơn giản chỉ là cái biết, không có tính cách phê phán tốt xấu. Khi có sự phân biệt tốt hay xấu, đó là do các tâm sở phối hợp vào.

Theo Vi Diệu Pháp có tất cả 89 tâm⁵³ (hay tâm vương) được phân loại tùy theo phương diện.

Đúng về phương diện cõi giới thì có 4 loại tâm:

1. Tâm Dục giới (*Kamavacaracitta*): gồm 54 tâm chạy theo nắm bắt cảnh dục (sắc, thanh, hương, vị, xúc).
2. Tâm Sắc giới (*Rupavacaracitta*): gồm 15 tâm thiền, lấy sắc pháp làm đề mục tu thiền.

⁵³ Ở đây xin miễn kể rõ chi tiết 89 tâm vì khá dài dòng.

3. Tâm Vô Sắc giới (*Arupavacaracitta*): gồm 12 tâm thiền, lấy vô sắc làm đối tượng tu thiền.
4. Tâm Siêu thế (*Lokuttaracitta*): gồm 8 tâm hướng về Niết bàn làm đối tượng.

Đúng về phương diện hiện khởi qua các căn thì có 6 thức:

1. Tâm nhãn thức: tâm nương con mắt, biết hình sắc.
2. Tâm nhĩ thức: tâm nương lỗ tai, biết âm thanh.
3. Tâm tỷ thức: tâm nương lỗ mũi, biết mùi hương.
4. Tâm thiệt thức: tâm nương cái lưỡi, biết mùi vị.
5. Tâm thân thức: tâm nương thân xác, biết cảm giác xúc chạm (nóng, lạnh, trơn, rít).
6. Tâm ý thức: tâm biết những ý nghĩ khởi lên trong tâm.

"Tâm thức không phải là một cá thể đơn thuần mà là một đơn vị tổng hợp. Một tâm thức khởi lên chắc chắn phải có những thành phần phụ thuộc. Những thành phần phụ thuộc này được gọi là sở hữu tâm (*cetasika*). Tất cả tâm khi khởi lên đều chỉ có một

nhiệm vụ là "biết cảnh", nhưng được phân chia làm nhiều loại vì chúng có những đặc tính khác nhau. Đặc tính khác biệt ấy là do "sở hữu tâm" gây nên, như cùng đứng trước một cảnh mà sự biết cảnh này có đặc tánh ham muốn, sự biết cảnh kia lại có đặc tánh khó chịu⁵⁴, v.v..."

Tâm sở hay sở hữu tâm gồm có 52, chia thành ba loại:

1. Đại đồng hóa tâm sở (có 13): 7 biến hành (xúc, tác ý, thọ, tưởng, tư, nhất tâm, mạng căn) và 6 biệt cảnh (tâm, tứ, thắng giải, tinh tấn, hỷ, dục).
2. Bất thiện tâm sở (có 14): tham, sân, si, vô tâm, vô quý, trạo cử, tà kiến, mạn, tật đố, bòn xén, hối quá, hôn trầm, thù miên, hoài nghi.
3. Tịnh hảo tâm sở (có 25): tín, niệm, tâm, quý, vô tham, vô sân, hành xả, tịnh thân, tịnh tâm, khinh thân, khinh tâm, nhu thân, nhu tâm, thích ứng thân, thích ứng tâm, thuần thân, thuần tâm, chánh thân, chánh tâm, chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng, bi, tùy hỷ, tuệ quyền.

⁵⁴ Vi Diệu Pháp giảng giải. Tỷ Kheo Giác Chánh.

Sự phân chia và kết hợp giữa tâm và tâm sở của Vi Diệu Pháp rất phức tạp, ở đây tôi chỉ nêu sơ lược để bạn đọc có chút khái niệm. Điều cần nhớ là tâm không phải là một cá thể, mà là **một dòng tâm thức**, gồm nhiều loại tâm và tâm sở nối tiếp nhau khởi lên rồi diệt.

Lộ trình tâm

Đặc biệt của Vi Diệu Pháp là nói về Lộ trình tâm (*Cittavithi*), tức sự diễn tiến của một dòng tâm sinh diệt. Mỗi khi tiếp xúc với đối tượng hay trần cảnh, các loại tâm xảy ra theo một lộ trình phức tạp tùy theo từng hoàn cảnh. Thời gian khởi lên, trụ, và diệt của một tâm được gọi là sát na tâm (*cittakkhana*), một đơn vị cực ngắn chưa tới 1/1.000.000 giây.

Dưới đây là một thí dụ về lộ trình tâm (gồm 17 sát na) khi mắt thấy một đối tượng:

1. Hữu phần trôi qua (1 sát na)
2. Hữu phần rung động (1 sát na)
3. Hữu phần dừng lại (1 sát na)
4. Nhận môn hướng tâm (1 sát na)
5. Nhận thức (1 sát na)
6. Tiếp thọ tâm (1 sát na)
7. Quan sát tâm (1 sát na)

8. Xác định tâm (1 sát na)
 9-15. Tốc hành tâm (7 sát na)
 16-17. Ghi nhận tâm⁵⁵ (2 sát na)



Khởi đầu khi dòng tâm thức ở trạng thái **tĩnh lặng**, chưa có tác động của một đối tượng nào thì nó trôi chảy âm thầm lặng lẽ (từ A đến B), ẩn tàng trong chiều sâu của sự sống nên gọi là **Hữu phần**⁵⁶ (*bhavanga*).

Ở sát na thứ nhất khi Hữu phần đang trôi chảy êm đềm, chợt có một đối tượng tác động vào khiến Hữu phần này rung động trong một sát na (từ B tới C), và kế đó dừng lại (ở C). Dừng lại có nghĩa là ngưng trôi chảy lặng lẽ để bước sang phần kế, cho nên gọi là Hữu phần dừng lại. Ở sát na thứ 4, tâm hướng về đối tượng qua con mắt. Sát na thứ 5, nhãn thức sinh khởi. Ba sát na kế tiếp (6, 7, 8) tâm bắt đầu

⁵⁵ Sư Viên Minh dịch là "Đồng sở duyên" trong sách "Thực tại hiện tiền". Sư Giác Chánh dịch là "Tâm thập di" trong "Vi Diệu Pháp giảng giải".

⁵⁶ Có chỗ dịch là "luồng hay tâm hộ kiếp".

tiếp nhận, suy xét, và xác định. Bảy sát na kế tiếp (từ 9 đến 15) là quan trọng nhất vì đây là lúc tâm có thể tạo nghiệp (hành) mới. Nghiệp này có thể tạo quả tức thời trong lộ trình kế tiếp, hay sẽ tạo quả trong tương lai. Hai sát na cuối cùng (16,17) là tâm ghi nhận tất cả tiến trình vừa xảy ra. Sau khi ghi nhận xong, tâm trở về Hữu phần, và sửa soạn tiến sang lộ trình kế tiếp. Hình vẽ từ C tới D tượng trưng cho tiến trình từ sát na thứ 4 đến sát na thứ 17. Ở D, tâm trở về Hữu phần.

Dưới đây là một thí dụ thường được dùng song song với lộ trình tâm ở trên:

1. Người đang ngủ mê (ví như Hữu phần đang trôi chảy)
2. Luồng gió thổi qua (Hữu phần rung động)
3. Xoài rụng làm người kia tỉnh dậy (Hữu phần dừng lại)
4. Người đó hướng về phía trái xoài (nhân môn hướng tâm)
5. Thấy một vật nhưng chưa biết là gì (nhân thức)
6. Lượm trái xoài lên (tiếp thọ tâm)
7. Quan sát và ngửi (quan sát tâm)
8. Biết đây là trái xoài (xác định tâm)
- 9-15. Ăn trái xoài (tốc hành tâm)

16-17. Ăn xong nằm ngủ trở lại (ghi nhận tâm)

Giáo lý Nguyên thủy chỉ nói đến 6 thức, sau này Duy Thức tông của Vô Trước và Thế Thân nói đến 8 thức, tức là thêm Mạt-na thức và A-lại-da thức. Trên một bình diện nào đó, Hữu phần có thể được xem như tương đương với A-lại-da thức. Bởi vì Hữu phần là phần chìm của dòng tâm thức, giống như vô thức hay tiềm thức, tất cả loại tâm đều khởi lên từ Hữu phần rồi cuối cùng trở về Hữu phần, giống như muôn ngàn đợt sóng khởi lên từ mặt biển rồi lặn trở về biển. Phần chìm này tuy trôi chảy lặng lẽ nhưng nó chuyên chở và chứa đựng trong đó tất cả những nghiệp nhân do các tâm nối tiếp sinh diệt tạo tác, khởi lên chìm xuống, từ đời này sang đời khác.

Trong Vi Diệu Pháp còn có khái niệm về **Kiết sinh thức** (*Patisandhi-vinnana*), đó là dòng tâm thức kết nối từ đời này sang đời sau. Khi sống, dòng tâm thức trôi chảy lặng lẽ trong ngũ uẩn dưới trạng thái Hữu phần, nếu không có tâm nào khác khởi lên. Khi chết, dòng tâm thức trở thành "kiết sinh thức", chấp từ tướng cuối cùng của kiếp trước trở thành chấp từ tướng đầu tiên của kiếp sau, cho nên còn gọi là "thức tái sinh". Thức này còn có tên là thần thức hay hương ấm. Có ba điều kiện để một chúng sinh thọ thai, đó

là tinh cha, noãn cầu mẹ và thần thức (hay kiết sinh thức). Sau khi nhập thai, kiết sinh thức liền trở thành dòng Hữu phần (*bhavangasota*).

Theo Duy Thức Học

Duy Thức học (*Vijnanavada*) cũng là một môn tâm lý học của Phật giáo, nhưng thuộc Đại thừa. Đồng nghĩa với Duy thức có các danh từ Duy tâm (*Cittamatra*) và Duy biểu (*Vijnaptimatra*). Khoảng 900 năm sau khi Phật nhập diệt, ở Bắc Ấn có hai anh em Bà la môn tên là Vô Trước (*Asanga*) và Thế Thân (*Vasubhandu*) xuất gia và đắc quả A-la-hán. Theo truyền thuyết, ngài Vô Trước dùng thần thông lên cung trời Đâu Suất (*Tushita*) để nghe Bồ tát Di Lạc (*Maitreya*) giảng dạy về Duy Thức trong vòng bốn tháng, ban đêm đi nghe, ban ngày giảng lại cho đại chúng. Trong kinh Lăng Nghiêm, phẩm "Gạn hỏi đại chúng về viên thông", Bồ tát Di Lạc có thưa với Phật là ngài chứng đắc tam muội viên thông nhờ quán thức đại, quán vạn pháp duy tâm thức. Người em là Thế Thân ban đầu tu theo Tiểu thừa, sau nghe lời anh chuyển sang Đại thừa, và đã trước tác các bộ luận về Duy Thức như:

1. Đại thừa bách pháp minh môn luận
(*Mahayana-satadharma-vidyàdvāra-sāstra*)
2. Duy Thức nhị thập tụng
(*Vimsikavijnaptikarika*)
3. Duy Thức tam thập tụng
(*Trimsikavijnaptikarika*)

Vô Trước và Thế Thân được xem như là sơ tổ của Duy Thức tông Ấn Độ. Sau này vào thế kỷ thứ 7 Tây lịch, đời nhà Đường bên Trung Hoa, có Tam tạng pháp sư Trần Huyền Trang, phát tâm qua Ấn Độ thỉnh kinh, và thọ giáo môn Duy Thức học với ngài Giới Hiền (*Silabhadra*) tại tu viện Nalanda. Trở về Trung Hoa, ngài truyền bá môn Duy Thức học và trước tác hai bộ luận: Thành Duy Thức luận và Bát thức quy củ tụng. Ngài Huyền Trang được xem là sơ tổ Duy Thức tông Trung Hoa.

Duy Thức học cũng chia tâm ra thành Tâm vương và Tâm sở, nhưng số lượng khác với Vi Diệu Pháp.

Tâm vương gồm có 8 thức: nhãn thức, nhĩ thức, tỷ thức, thiệt thức, thân thức, ý thức, Mạt-na thức, A-lại-da thức. Một lần nữa ở đây chữ tâm cũng đồng nghĩa với thức, tức là biết, nhận thức. Tám thức này được gọi là tâm vương vì có công năng thù thắng hơn

hết, giống như vua có quyền trong nước. Gọi là tâm vương là để đối lại với tâm sở, vì tâm sở là những tâm phụ thuộc vào tâm vương. Tám thức hay tám tâm vương ở đây là tám dạng biết của tâm. Sáu thức đầu (từ nhãn thức tới ý thức) là cái biết của sáu căn. Khi nhãn căn tiếp xúc với sắc trần thì sinh ra cái biết của mắt (nhãn thức). Khi ý căn tiếp xúc với pháp trần thì sinh ra ý thức. Duy Thức phân biệt ý căn là một cơ năng hay giác quan, khác với ý thức là cái biết của ý căn. Do đó ý căn còn có tên là Mạt-na thức. Ý thức phải nương vào ý căn mà phát sinh. Vậy ý căn cũng phải nương vào một thức căn bản để phát sinh, đó là A-lại-da thức.

Nhìn qua tám thức có vẻ phức tạp, nhưng nói đơn giản thì có một tâm thức căn bản (là A-lại-da) khi hiện hành qua 6 cửa sổ (giác quan) thì phát sinh ra 6 thức. Riêng cái cửa sổ ý căn được xem như là một thức, Mạt-na thức.

Tâm sở của Duy Thức gồm có 51, chia ra làm 6 nhóm:

1. Biến hành (5): xúc, tác ý, thọ, tưởng, tư.
2. Biệt cảnh (5): dục, thắng giải, niệm, định, huệ.

3. Thiện (11): tín, tâm, quý, vô tham, vô sân, vô si, tinh tấn, khinh an, bất phóng dật, hành xả, bất hại.
4. Căn bản phiền não (6): tham, sân, si, mạn, nghi, ác kiến.
5. Tùy phiền não (20): phần, hận, phú, não, tật, xan, cuồng, siểm, hại, kiêu, vô tâm, vô quý, trạo cử, hôn trầm, bất tín, giải đãi, phóng dật, thất niệm, tán loạn, bất chánh tri.
6. Bất định (4): hối, miên, tầm, tử.

So với ngũ uẩn thì 8 tâm vương thuộc thức uẩn, 49 tâm sở (trừ thọ, tưởng) thuộc hành uẩn, thọ tâm sở thuộc thọ uẩn, tưởng tâm sở thuộc tưởng uẩn.

Sự định nghĩa tâm vương và tâm sở của Duy Thức cũng không khác gì Vi Diệu Pháp, **tâm vương là thức**, tức **cái biết hay sự nhận thức** qua các căn; tâm sở là những tâm phụ thuộc khởi lên cùng với tâm vương. Điều khác biệt cần nhấn mạnh là theo Vi Diệu Pháp, ba danh từ tâm, ý, thức được xem như đồng nghĩa, trong khi đó theo Duy Thức thì ba danh từ này chỉ định ba thức khác nhau, tâm (*citta*) được xem là thức thứ 8 (A-lại-da thức), ý (*manas*) là thức thứ 7 (Mạt-na thức), thức (*vijnana*) là thức thứ 6 (ý thức). Dưới đây xin nói sơ lược về ba thức này.

A-lại-da thức, còn gọi là Tàng thức, có ba nghĩa:

1. Năng tàng: thức này chứa đựng, gìn giữ chủng tử (*bija*) của các pháp.
2. Sở tàng: thức này bị ươm ướp bởi chính những chủng tử được chứa trong nó.
3. Ngã ái chấp tàng: thức này bị thức thứ 7 bám víu và chấp là Ta (ngã).

Thức này làm nền tảng cho bảy thức kia phát sinh, giống như biển là nền tảng cho những ngọn sóng phát sinh, nên còn được gọi là Căn bản thức (*mulavijnana*). Nó rộng lớn, tiềm ẩn sâu xa và chứa đựng tất cả chủng tử nghiệp trong dòng tâm thức nên rất giống với tâm Hữu phần của Vi Diệu Pháp. A-lại-da thường hằng không bao giờ tiêu diệt, khi tái sinh thì nó đến trước, khi chết thì nó ra sau cùng, vì vậy nó cũng tương đương với Kiết sinh thức của Vi Diệu Pháp. Tính chất của nó là vô phú vô ký, không thiện cũng không ác, nhưng lại chứa đủ cả hai loại chủng tử thiện và ác. Ngày nào nó còn chứa những chủng tử ô nhiễm phiền não thì nó còn bị Mạt-na chấp là ngã. Khi nào tất cả chủng tử trở thành thanh tịnh thì nó được gọi là Bạch tịnh thức hay Yêm-ma-la thức (*amalavijnana*), hay Đại viên cảnh trí, nói cách khác nó trở thành Phật, hay Pháp thân.

Theo Duy Thức, tâm được gọi là **thức** (*vijnana*) khi nó còn ô nhiễm, chấp ngã, chấp pháp. Khi tâm hoàn toàn thanh tịnh, vô ngã thì được gọi là **trí** (*jnana*).

Mạt-na thức là ý căn (organe mental), nơi căn cứ phát sinh ra ý thức (conscience mentale). Cũng như mắt là nhãn căn, nơi phát sinh ra nhãn thức. Thức này còn có tên là "Truyền tống thức" vì nó có công năng truyền các pháp hiện hành vào Tàng thức và tống đưa các pháp chủng tử khởi ra hiện hành. Mạt-na cũng không bao giờ gián đoạn, ngay cả khi cá nhân đã chết, vì nó bám sát theo A-lại-da. Mạt-na được sinh ra từ những chủng tử vô minh của A-lại-da nên bản chất của nó là **chấp ngã**, nó chấp A-lại-da là ngã. Nói cách khác từ khi tâm bất giác quên mình khởi lên ý niệm về ngã (Ta) thì Mạt na được thành hình. Tất cả những gì liên quan đến cái ngã như ngã si, ngã ái, ngã kiến, ngã mạn, đều bắt nguồn từ nó. Sự chấp ngã của nó là "câu sinh ngã chấp", tức sự chấp ngã sinh ra cùng lúc với thân mạng. Nói là câu sinh (sinh ra cùng lúc) nhưng thật ra sự chấp ngã này đã có trước khi sinh ra đời, bởi vì Mạt-na không cần phải có năm uẩn mới chấp là ngã, nó đã chấp A-lại-da là ngã rồi.

Ý thức. Khi ý căn tiếp xúc với pháp trần làm phát sinh ra sự nhận thức, sự nhận thức này được gọi là ý thức. Ý thức có ba hình thái nhận thức:

1. Hiện lượng (*pramana*): sự nhận thức trực tiếp, vô tư, chưa trải qua suy luận phân biệt.
2. Tỷ lượng (*anumana*): sự nhận thức qua suy luận, phân biệt.
3. Phi lượng (*apramana*): khi hai sự nhận thức trên phản ảnh sai lầm về thực tại thì gọi là phi lượng. Thí dụ trong đêm tối, thấy sợi dây tưởng là con rắn.

Khác với hai thức trước, ý thức có lúc bị gián đoạn, không hoạt động trong năm trường hợp sau đây:

1. Trong cõi trời Vô tưởng
2. Trong Diệt tận định
3. Trong Vô tưởng định
4. Ngủ mê không mộng寐
5. Bất tỉnh nhân sự, ngất xỉu

Ngoài năm trường hợp trên, ý thức luôn luôn hoạt động, ngay cả trong giấc ngủ.

Ý thức cũng chấp ngã, nhưng sự chấp ngã của nó là "phân biệt ngã chấp", tức do nhận thức phân biệt sai lầm mà ra. Sự chấp ngã này tương đối dễ loại trừ hơn "câu sinh ngã chấp" của Mạt-na.

Tóm lại theo Duy Thức thì **tâm là thức**, là **cái biết**, gồm sáu thức quen thuộc và thêm vào hai thức mới. Tuy gọi là mới so với Vi Diệu Pháp nhưng A-lại-da thức đã được nói đến trong các kinh Lăng Nghiêm, Lăng Già, và Thắng Man. Cũng nhờ thêm A-lại-da và Mạt-na nên người đời sau với căn tánh nhị nguyên, dễ khái niệm được cái gì là tâm, cái gì chấp ngã trong năm uẩn và cái gì đi tái sinh.

Ngoài ra khái niệm A-lại-da thức như Căn bản thức (*mulavijnana*) rất đáng được đề cập, bởi vì xưa nay khi nói đến thức, đa số đều nói thức phát sinh là do căn và trần tiếp xúc với nhau. Như thế thì thức chỉ là một loại sản phẩm (production) của căn và trần, căn + trần = thức, thí dụ như khi con mắt (căn) thấy sắc (trần) thì phát sinh ra nhãn thức. Bình thường có lý, nhưng xét kỹ thì nó chỉ đúng với sáu thức đầu, bởi vì nếu không có sự tác ý của tâm (căn bản) thì mắt không thể hướng tới vật và thấy vật. Giả sử có người chết mở mắt, nhưng nếu để trước mặt một tấm hình thì mắt đó có thấy không? Con mắt nếu không có "Căn bản thức" tiềm tàng bên trong thì mắt đó không thể thấy gì hết, và đương nhiên là không thể phát sinh ra nhãn thức được. Một cái thân mà không có "Căn bản thức" bên trong thì đó là một xác chết, dù lấy dao chém cách mấy cũng không cảm thọ đau đớn. Do

Căn bản thức tiềm tàng bên trong nên khi sáu căn (mắt, tai, mũi lưỡi, thân, ý) tiếp xúc với sáu trần mới phát sinh ra sáu thức được. Trong thập nhị nhân duyên, vô minh duyên hành, hành duyên thức, thức duyên danh sắc. Thức ở đây chính là A-lại-da. Từ A-lại-da mới sinh ra danh sắc là ngũ uẩn, trong đó bao gồm sáu giác quan.

Ngay trong Lộ trình tâm của Vi Diệu Pháp (xem phần trước), ở sát na thứ 4 là "nhãn môn hướng tâm", tức là tâm hướng về đối tượng qua con mắt, rồi sau đó nhãn thức mới sinh khởi ở sát na thứ 5. Như vậy nhãn thức sinh khởi nhờ có dòng tâm thức (Hữu phần) hướng qua con mắt (căn) mới thấy được trái xoài (trần).

Trong kinh Lăng Nghiêm có nói "nhất tinh minh sinh lục hòa hợp"⁵⁷, tức là có một cái sáng suốt tinh anh sinh ra sáu cái biết hòa hợp không chống trái nhau. Cái sáng suốt tinh anh này là tánh giác, nương nơi sáu căn mà phát sinh ra sáu tánh: thấy, nghe, ngửi, nếm, xúc, biết. Khi trở về với tánh giác thì sáu căn có thể dùng thay lẫn nhau: "A-Nan, há ông không biết ở trong hội này, ông A-na-luật-đà không có mắt mà thấy, rồng Bạt-nan-đà không có tai mà nghe, thần

⁵⁷ Kinh Thủ Lăng Nghiêm, quyển 4, mục VII.

nữ Căng-già không có mũi mà ngửi biết hương, ông Kiều-phạm-ba-đề lưỡi khác⁵⁸ mà biết vị, thần Thuấn-nhã-đa không có thân mà biết xúc, ông Ma-ha-ca-diếp đã diệt ý căn lâu rồi mà vẫn rõ biết cùng khắp⁵⁹". Như vậy không nhất thiết phải có căn mới sinh ra thức, bởi vì thức đã có sẵn rồi, nó chỉ nương qua căn mà phát hiện.

Gần đây, sư Viên Minh trong sách "Thực tại hiện tiền" có nói "tâm chính là thức có mặt trong năm uẩn, nó chi phối năm uẩn⁶⁰"..."Thức dẫn đầu, làm chủ, tạo tác các pháp sắc, thọ, tưởng, hành, thức"..."Có thức tác động lên căn, trần thì sắc uẩn mới thành hoạt dụng. Người chết mắt không thể thấy sắc⁶¹". Theo sư, thức không phải chỉ có mặt riêng ở thức uẩn mà có mặt trong toàn bộ năm uẩn. "Sắc uẩn không phải chỉ là sinh lý (căn) hay vật lý (trần) mà còn có sự cộng tác của tâm lý (thức) nữa. Nhưng thức ở giai đoạn này chưa phải là nhận thức". Như vậy cái

⁵⁸ Kiều-phạm-ba-đề (Gavampati) nhiều đời trước là trâu, đời này còn dư báo nên lưỡi của ông không giống người thường và ông có tật hay nhai lại như trâu.

⁵⁹ Kinh Thủ Lăng Nghiêm, quyển 4, mục XI.

⁶⁰ Thực tại hiện tiền, tr. 131. Viên Minh

⁶¹ Thực tại hiện tiền, tr. 127.

thức này có thể xem như là "Căn bản thức" (hay A-lại-da) được không?

Theo Thiền tông

Giáo lý Nguyên Thủy chuyên nói về ngũ uẩn và danh sắc. Vi Diệu Pháp nói đến 89 tâm. Duy Thức học nói 8 thức. Thiền tông ngược lại, chủ trương "trực chỉ nhân tâm, kiến tánh thành Phật", chỉ thẳng tâm người, thấy tánh thành Phật. Ngộ được tâm, thấy được tánh là mục tiêu chính của Thiền tông. Nhưng nếu hỏi tâm là gì thì Thiền tông không nói thẳng mà dùng rất nhiều danh từ để ám chỉ nó như: bốn lai diện mục, ông chủ, tánh giác, bốn tánh, chân tâm, chân ngã, chân không, pháp thân, chân như, v.v... Ở đây chúng ta sẽ bàn về vài danh từ có liên quan đến kinh điển để bạn đọc có thể kiểm chứng và nghiên cứu.

Tâm và tánh

Trước khi đi xa hơn, tôi cần phân tách sự khác biệt giữa tâm và tánh. Tâm (*citta*) tiếng Anh là mind, tánh (*svabhava*) là nature hay characteristic có nghĩa là tánh chất, bản tánh, đặc tính. Tâm và tánh là hai thứ khác nhau. Khi nói đến tánh thì phải nói cho đủ

là **tánh của cái gì** (the nature of something). Thí dụ như tánh của tôi hay sân, tánh của anh hay tham, tánh của đất là cứng, tánh của nước là ướt, tánh của gió là di động, tánh của lửa là nóng, tánh của hư không là trống rỗng không ngăn ngại, tánh của thức là biết phân biệt, tánh của muối là mặn, tánh của đường là ngọt, tánh của dấm là chua, tánh của ớt là cay, v.v...

Khi nói đến tâm tánh, tức là **tánh của tâm**, tâm là chính, tánh là phụ. Tâm có thể ví như ông A, còn tánh ví như tánh tình của ông A. Khi nói ông A thế này, thế nọ, vui tánh hay hung dữ đó là nói về ông A nhưng cùng lúc cũng nói về tánh của ông A. Bởi thế tâm tánh luôn đi đôi, nói đến tâm tức bao hàm luôn tánh của nó, nói đến tánh thì đó là tánh của tâm, cho nên đôi lúc người ta dùng lẫn lộn cả hai danh từ này, giống như tâm và tánh là một. Nhưng tâm có nhiều tánh: tánh tham, tánh sân, tánh si, tánh ưa, tánh ghét, tánh ghen, tánh kiêu mạn, tánh nghi, tánh xấu hổ, tánh lừa, tánh nịnh, tánh ích kỷ, tánh nhút nhát, tánh mắc cỡ, tánh sợ ma, v.v... Vậy khi nói chỉ thẳng tâm để thấy tánh là thấy tánh nào? Thấy tánh tham có thành Phật được không? Thấy tánh sân có thành Phật được không? Ai cũng thấy những tánh đó nơi mình và người khác, vậy có ai thành Phật không? Nếu không thì phải thấy tánh nào?

Thiền tông chủ trương nói về tâm, nhưng thật ra chú trọng về tánh của tâm. Tánh này không phải là những tánh tốt, xấu bình thường của con người mà là một loại tánh đặc biệt, danh từ chuyên môn là tánh giác, bản tánh. Thấy được và trở về sống với tánh giác chính là ý nghĩa kiến tánh của Thiền tông.

Tánh giác

Tánh giác là một danh từ trong kinh Lăng Nghiêm, khi ngài Phú Lô Na hỏi "tất cả các thứ căn, trần, ấm, xứ, giới, v.v... đều là tính thanh tịnh bản nhiên Như lai tạng, thì sao bỗng nhiên lại sinh ra các tướng hữu vi như núi, sông, đất liền, v.v...?" Đức Phật trả lời: "tánh giác là diệu minh, bản giác là minh diệu⁶²". Tánh giác có nghĩa đơn giản là **tánh biết**, nhưng tánh biết này không phải là cái biết thường tình thế gian như biết phải biết trái, biết yêu biết giận, biết buôn bán làm ăn, v.v... Tánh biết ở đây là tánh giác, là diệu minh. Diệu là năng duyên khởi ra sự vật, minh là nhận biết các sự vật. Tính chất nhận thức của Tánh biết này là **hiện lượng** (*pramana*), biết một cách trực tiếp, vô tư, không có vọng tưởng phân biệt, ưa ghét, thủ xả.

⁶² Kinh Thủ Lăng Nghiêm, quyển 4, mục IV.

Tánh giác là tánh căn bản, thường hằng của tâm, còn được gọi là Phật tánh. Tánh giác này tỏ ra sáu giác quan thành nhiều tánh khác như tánh thấy, tánh nghe, tánh biết, tánh ngủi, tánh nếm. Trong kinh Lăng Nghiêm, đức Phật khai thị tánh thấy cho ngài A-Nan, rồi sau nhờ Bồ tát Văn Thù lựa một phương pháp cho ngài A-Nan tu tập, đó là quán tánh nghe (nhĩ căn viên thông) của Quán thế Âm Bồ tát, để trở về chân tâm.

Chân tâm, vọng tâm

Chân tâm là khái niệm chính yếu của kinh Lăng Nghiêm, nó còn được gọi là Như Lai tạng (*tathagatagarbha*). Chân tâm có nghĩa là tâm chân thật (tâm thú thiệt), không phải là vọng tâm (tâm thú giả). Chúng sinh sống với vọng tâm nên trôi lăn trong sinh tử luân hồi. Muốn hiểu chân tâm là gì thì trước đó phải hiểu thế nào là vọng tâm.

Khi được hỏi tâm là gì, đa số đều trả lời tâm là cái hay suy nghĩ, phân biệt, tính toán, v.v... (giống như ngài A-Nan trong kinh Lăng Nghiêm). Những cái đó đúng là tâm nhưng là vọng tâm.

Vọng tâm là cái tâm hay suy nghĩ, phân biệt, tính toán, lo âu, ưa ghét, ích kỷ, giận hờn, tham, sân, si, v.v... Nói cách khác **vọng tâm chính là thức** (tâm vương và tâm sở). Hằng ngày tất cả mọi người đều sống với cái tâm đó, tưởng mình là cái tâm đó. Nhưng nhờ Phật chỉ dạy, cái tâm thức⁶³ đó là vọng tâm, không phải là tánh chân thật của tâm.

Dưới đây là một thí dụ để hiểu chân tâm và vọng tâm:

Bạn cần uống nước mà có người đưa cho bạn một ly nước đục. Nếu đổ đi thì không còn gì để uống, vậy muốn có nước trong để uống thì bạn phải làm sao? Bạn hãy để cho ly nước đục lắng xuống, dùng có lúc lắng, lay động nó. Sau một thời gian thì bụi bặm lắng xuống đáy, phần trên sẽ hiện ra nước trong. Kế tiếp bạn hãy từ từ rót nhẹ phần nước trong qua một ly khác thì bạn sẽ có ly nước trong. Hoặc bạn có thể dùng một tấm vải để lọc nước. Và khi đó dù bạn có lúc lắng, lay động cái ly cách mấy đi nữa, nước trong ly vẫn trong như thường.

Tâm chúng sinh cũng giống như ly nước đục, đây ô nhiễm phiền não nhưng bên trong vẫn có phần

⁶³ Tâm thức: tức là tâm nhận thức, phân biệt sai lầm nên gọi là thức hay tâm thức.

trong sạch mà không ai thấy. Khi biết tu, bớt ham muốn, vọng động nên phiền não lắng xuống để lộ ra phần trong sạch. Thấy được phần trong sạch đó là thấy được tánh thật của nước, ví như chân tâm. Tuy nhiên cần phải tiếp tục loại trừ tất cả bụi nhơ đến khi ly nước hoàn toàn trong sạch thì chân tâm hiển lộ 100%.

Nước đục ví như vọng tâm.

Nước trong ví như chân tâm.

"Nước, nước trong, nước đục", cả ba đều là nước. Khi nước bị bụi thì nước trở thành nước đục. Cùng nước đục ấy, nếu được thanh lọc thì nó trở thành nước trong.

"Tâm, Phật, chúng sinh" cả ba đều là tâm. Khi tâm vọng động, vô minh thì tâm trở thành chúng sinh. Khi tâm giác ngộ, dứt sạch phiền não thì tâm trở thành Phật.

Bổn tánh, hậu tánh

"Bổn tâm thanh tịnh" có nghĩa là cái tâm ban đầu trong sạch, do bổn tâm thanh tịnh cho nên "**bổn tánh thanh tịnh**". Nói cho đủ ý nghĩa là "bổn tánh của tâm thanh tịnh". Nhà Thiền khi nói "kiến tánh" tức là ám chỉ cái **bổn tánh của tâm**, nhưng trong ngôn ngữ

hàng ngày bốn tánh và bốn tâm được dùng lẫn lộn như nhau (như đã nói ở phần trước).

Tâm ban đầu tánh vốn thanh tịnh, nhưng vì bất giác vô minh, khởi lên muôn ngàn vọng tưởng, phiền não, sinh ra sơn hà, đại địa, tạo ra ngũ uẩn, rồi trôi lăn trong sinh tử luân hồi, dần dần tâm tự quên mất cái tánh ban đầu (bốn tánh) và khoắc vào những tánh tham, sân, si, mạn, nghi, v.v... những tánh này được gọi là hậu tánh (tánh huân tập về sau). Nhà Thiền chỉ nói về bốn tánh, chứ không có hậu tánh, "hậu tánh" là danh từ tôi phương tiện tạm đặt ra cho bạn đọc dễ hiểu mà thôi.

Bốn tánh (của tâm) thanh tịnh = chân tâm.

Hậu tánh (của tâm) ô nhiễm = vọng tâm.

Hậu tánh của tâm là tánh chấp ngã, chấp pháp, tánh phiền não (20 căn bản phiền não trong Duy Thức). Hậu tánh này ai cũng biết, nhưng bốn tánh thì khó ai biết được, ngoại trừ các thiền sư ngộ đạo.

Trong kinh Pháp Bảo Đàn, Lục tổ Huệ Năng khi được Ngũ tổ Hoàng Nhẫn khai thị kinh Kim Cang đến chỗ "ưng vô sở trụ nhi sanh kỳ tâm" thì đại ngộ thốt lên năm đặc tính của bốn tánh:

1. Đâu ngờ tự tánh vốn tự thanh tịnh (hà kỳ tự tánh bốn tự thanh tịnh)
2. Đâu ngờ tự tánh vốn không sinh diệt (hà kỳ tự tánh bốn vô sinh diệt)

3. Đâu ngờ tự tánh vốn tự đầy đủ (hà kỳ tự tánh bản tự cụ túc)
4. Đâu ngờ tự tánh vốn không dao động (hà kỳ tự tánh bản vô điều động)
5. Đâu ngờ tự tánh hay sanh muôn pháp⁶⁴ (hà kỳ tự tánh năng sinh vạn pháp)

Ngũ tổ biết Huệ Năng đã ngộ được bản tánh mới bảo rằng: "Chẳng biết bản tâm, học đạo vô ích, nếu biết được bản tâm thấy được bản tánh mình, tức gọi là trượng phu, là thầy của trời người, là Phật". Biết được bản tâm tức là thấy được bản tánh. Nhưng thấy được một bản tánh chưa chắc biết được bản tâm, bởi vì tâm có nhiều bản tánh. Qua lời của Lục tổ, chúng ta biết được năm thứ bản tánh. Qua kinh Lăng Nghiêm, chúng ta biết được hai thứ bản tánh, đó là diệu và minh. Tánh diệu là tánh năng sanh muôn pháp, ứng với bản tánh thứ 5 của Lục tổ. Tánh minh là tánh giác (tánh biết), có thể được xem như là bản tánh thứ 6 của tâm. Tánh không sanh diệt và không dao động, cũng chính là tánh "hàng chuyển như bèo lưu" của A-lại-da và "lặng lẽ trôi chảy" của dòng Hữu phần (*bhavanga*).

⁶⁴ Kinh Pháp Bảo Đàn giảng giải. HT Thích Thanh Từ.

Nhờ Lục tổ khai thị về bốn tánh, chúng ta có thể tu tập từ bỏ những hậu tánh mà lần mò trở về bốn tánh. Trở về bốn tánh tức là trở về nguồn tâm, bốn tâm, chân tâm.

Nghi vấn về bốn tánh

1. Đạo Phật nói về nhân duyên, các pháp đều do nhân duyên sinh, cái này có vì cái kia có, không có nguyên nhân ban đầu, sao nay lại nói tâm **ban đầu** trong sạch rồi sau đó tâm bị ô nhiễm?

- Các pháp có hai loại: hữu vi và vô vi. Pháp hữu vi (*samskrta*) là những thứ do nhân duyên hợp lại sinh ra, như bàn, ghế, nhà cửa, người, vật, v.v... những thứ này chịu luật vô thường, biến đổi và hoại diệt. Pháp vô vi (*asamskrta*) là những thứ không do nhân duyên sinh như hư không, Niết bàn, chân như, Phật tánh, chân tâm. Đứng trên lý tánh tuyệt đối để tìm một nguyên nhân đầu tiên sinh ra các pháp thì không thể có, vì cái này có là vì nhờ cái kia, và cái kia có là nhờ cái này. Nhưng trên phương diện tương đối thì vẫn có thể nói "ban đầu" khi một sự vật được sinh ra, thí dụ: một người được xem là sinh ra khi rời khỏi bụng mẹ; một chiếc xe được xem là hoàn tất khi đưa ra khỏi hăng chế tạo, v.v...

Chữ "tâm ban đầu" được dịch từ chữ "bổn tâm". Bổn (hay bản) có nghĩa là ban đầu. Bổn tâm là tâm ban đầu. Bổn tánh là tánh ban đầu.

Để hiểu rõ ý nghĩa "**ban đầu**", xin lấy hai ví dụ: nước và gương.

Nếu có người đưa cho bạn một ly nước ngọt như Coca cola thì bạn có biết được bản chất ban đầu (tối sơ, nguyên thủy) của nó ra sao không? Chất ngọt trong Coca cola không phải là tính chất ban đầu của nước. Chất hơi bọt (gaz) trong đó cũng không phải là bản chất của nước. Màu nâu của Coca cola cũng không phải là tính chất ban đầu của nước. Bản chất (hay bổn chất) của nước là trong, nhạt, không có màu. Sau đó người ta bỏ vào đó chất coca, đường, màu hóa học, chất gaz và nước đó biến thành nước ngọt Coca cola. Dân Mỹ quen uống Coke (coca cola) hoặc nước ngọt nên khi nói đến nước uống thì họ không còn nghĩ đến nước lọc (nhạt nhèo, vô vị) nữa. Như vậy có thể nói tính chất **ban đầu** (bổn chất hay bổn tính) của nước là trong, nhạt, không màu được không?

Nếu có người đưa cho bạn một tấm gương đầy bụi để soi thì bạn có dùng được không? Bạn sẽ vứt nó đi hay là bạn đi tìm khăn để lau gương cho sạch bụi. Khi lau gương sạch thì bạn có thể nói là tấm gương **ban đầu** vốn trong sáng, nhưng vì bụi bám lâu ngày nên gương trở thành mờ được không?

Tâm cũng như thế. Khi được thanh lọc, loại trừ tất cả những phiền não, vô minh, chấp ngã thì bản chất thật sự của tâm hiện ra, đó là tâm thanh tịnh, vô nhiễm.

2. Tại sao tâm ban đầu vốn thanh tịnh mà lại khởi lên vô minh, phiền não, chấp ngã làm chi để trôi lăn trong sinh tử? Nếu tu thành Phật, được tâm thanh tịnh rồi, thì bất chợt tâm sẽ bị vô minh, phiền não nữa sao?

- Tâm ban đầu có cả hai: tánh giác và vô minh. Nhưng tánh giác thì vô thủ vô chung (không có khởi đầu và không có chấm dứt), còn vô minh thì vô thủ hữu chung (không có khởi đầu nhưng có chấm dứt). Sự bất giác vô minh không thể biết nó bắt đầu từ lúc nào, nhưng khi hoàn toàn giác ngộ thì vô minh chấm dứt. Giống như người đi tìm vàng, ban đầu thấy vàng thì vàng bị lẫn trong đất. Sau khi đem về nấu chảy, lọc ra thành vàng ròng thì vàng này vĩnh viễn không còn dính đất nữa.

Tóm lược

Sau khi trình bày tâm là gì qua nhiều luận thuyết ở trên, không biết bạn đọc còn nhớ được gì không? Nếu không, tôi xin tóm lược lại.

- Theo ngũ uẩn: Tâm là cái biết, biết suy nghĩ, tưởng nhớ.
- Theo Vi Diệu Pháp: Tâm là sự biết, nhận thức đối tượng, là dòng tâm thức, gồm 89 tâm vương và 52 tâm sở.
- Theo Duy Thức học: Tâm là thức, là sự biết, phân biệt đối tượng, gồm 8 tâm vương và 51 tâm sở. Tâm căn bản là A-lại-da thức, dung chứa cả hai loại chủng tử chân (tịnh) và vọng (nhiễm). Khi mê thì tâm là thức, khi hoàn toàn giác ngộ thì tâm trở thành trí.
- Theo Thiên tông: Tâm có hai hoại, chân tâm và vọng tâm. Chân tâm là tánh giác. Vọng tâm là thức, suy nghĩ, phân biệt.

Qua các định nghĩa ở trên, nói chung **tâm là cái biết**, hay tánh biết, nhưng quan trọng ở chỗ cái biết này là biết đúng hay sai?

Khi biết đúng thì gọi là trí, là tánh giác, là chân tâm.

Khi biết sai thì gọi là thức, là tánh mê, là vọng tâm.

Nhưng thế nào là biết đúng, biết sai? Khi nhìn cái bàn tôi biết đó là cái bàn thì có đúng không? Tôi biết $2+2=4$ có đúng không? Tôi biết đi học có bằng bác sĩ, kỹ sư, tiến sĩ thì tôi có biết đúng không? Những cái biết này là đúng với thế gian, là chân lý thế gian, đạo Phật không từ chối và gọi đó là tục đế (*samvrti-satya*), nhưng nó vẫn là thức (*vijnana*), là kiến thức vì nó không đưa đến giải thoát sinh tử. Chỉ khi nào trong cái biết không còn bóng dáng của ngã, không còn ngã chấp (Ta biết, cái biết của Ta, kiến thức của Ta) thì đó mới là trí (*jnana*), là biết đúng, vì nó đưa đến giải thoát sinh tử.

Từ Tâm ra Ta

Ta ở đâu ra?

Đức Phật dạy vô ngã, không có ta mà chỉ có năm uẩn, danh sắc, thân tâm, trong khi đó chúng sinh đều thấy có ta, vậy cái ta ở đâu ra?

Đến đây xin mời bạn đọc trải nghiệm thử. Bạn hãy ngồi yên và khởi suy nghĩ theo hai cách sau đây:

1/ Hãy nghĩ: Tôi đói bụng.

2/ Hãy nghĩ: đói bụng.

Bạn có thấy sự khác biệt gì không?

Đương nhiên là có: câu thứ nhất có chủ từ Tôi, và câu thứ hai nói trống không, không có Tôi. Nhưng khi đói bụng, bạn có bắt buộc phải nói theo cách thứ nhất không? Lỡ nói theo cách thứ hai thì bạn có hiểu là ai đói bụng không? Cái gì suy nghĩ và nói theo hai kiểu trên? Người thường, nếu không biết gì về ngũ uẩn hay vô ngã, sẽ nói ngay là Tôi suy nghĩ, giống y như triết gia Pháp Descartes đã nói: "Tôi suy nghĩ nên Tôi hiện hữu" (cogito ergo sum). Nhưng đọc tới

đây, chắc chắn bạn biết đó là cái tâm. Chính cái **tâm** suy nghĩ chú không phải Tôi hay cái Ta suy nghĩ. Khi tâm suy nghĩ theo kiểu thứ nhất thì nó chế tạo ra cái Ta. Khi suy nghĩ theo kiểu thứ hai thì tâm vẫn biết suy nghĩ và không tạo ra thêm một chủ từ nào khác đại diện cho nó. Do đó ta có thể nói theo Descartes và sửa lại như sau: "L'esprit pense, donc je suis", nghĩa là "tâm suy nghĩ, cho nên tôi có mặt".

Mỗi khi khởi niệm suy nghĩ, tính toán, phân biệt, lo lắng, **tâm quên mất** nó là chủ nên phải tạo ra một chủ từ Ta đại diện cho nó. Sự **tự quên mình là chủ** được gọi là **bất giác vô minh**. Vì bất giác vô minh, tự quên mình nên tâm lầm tạo ra cái Ta rồi bám chặt vào đó.

Tâm đi du lịch

Trong kinh Lăng Nghiêm thường nói do một niệm bất giác vô minh mà sinh ra sơn hà, đại địa, tức là do một ý niệm, ý nghĩ không tỉnh thức, không sáng suốt làm sinh ra đủ thứ pháp trần. Một niệm bất giác chính là tâm tự quên mất nó là ai, là cái gì, nên nó tạo ra một cái Ta đại diện cho nó.

Tánh của tâm là diệu minh, diệu là năng khởi, minh là năng biết. Năng khởi làm ra có, gọi là diệu hữu. Tâm luôn chiếu soi, thường biết, gọi là minh. Nhưng khởi mà chợt bất giác không biết là mình khởi, tưởng những cái hữu (pháp trần) là từ bên ngoài mà có nên gọi là **vô minh**. Vô minh không có nghĩa là ngu không biết gì hết, mà nghĩa là tâm chỉ còn minh mà quên diệu. Giống như một họa sĩ giỏi, vẽ ra một cô gái đẹp rồi mê cô gái trong tranh, quên mất mình là người vẽ ra tranh. Anh họa sĩ này vẫn biết thưởng thức tranh đẹp, nhưng anh bất giác vô minh. Bất giác là chợt quên, chợt mê nên những cái biết sau đó đều là vô minh, không còn đúng với thực tại nữa.

Do tánh diệu (năng khởi) nên sau khi bất giác vô minh, tâm không ngưng ở đó, nó khởi tiếp một niệm thứ hai, thứ ba và cứ thế liên tục bất tận. Tất cả những sự khởi niệm sau này của tâm gọi là **hành**. Hành là sự hoạt động của tâm nhưng đã mang tính chất vô minh. Tâm đã quên nó là chủ nên càng suy nghĩ thì nó càng tạo thêm nhiều ý niệm về cái Ta, cái Tôi. Càng khởi niệm thì tâm càng vẫn đục và bị bao phủ bởi cái ngã, giống như con tằm nhả tơ rồi tự mắc kẹt trong tơ. Do vô minh và hành, nên tâm trở thành **thức**. Thức ở đây tương đương với A-lại-da thức. Cái minh, tức cái biết ban đầu của tâm bây giờ bị ô nhiễm

bởi cái ngã nên mỗi khi khởi niệm suy nghĩ, tính toán, mọi sự đều liên quan đến cái ngã, suy nghĩ lợi hại cho cái Ta, tính toán hơn thiệt cho cái Ta, v.v... Cái ngã (Ta) ban đầu chỉ mới ảnh hiện ngấm ngầm dưới trạng thái chủng tử, nhưng do tâm năng khởi khiến cho cái Ta kiên cố dần và muốn hiện hành (đây chính là Mạt-na thức). Dòng tâm thức mang nặng cái Ta trong đó (tức A-lại-da và Mạt-na) bắt đầu đi tìm vật chất để hiện hữu (hay hiện hình), nó tìm tới một cặp nam nữ vợ chồng, nương theo tinh cha huyết mẹ để nhập thai. Sau khi nhập thai, nó thành hình dần dần, lúc đó gọi là **danh sắc**, danh là tâm lý, sắc là vật lý. Tâm lý và vật lý quện lấy nhau biến hiện ra mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý, gọi là lục căn hay **lục nhập**. Lúc này tâm đã đi quá xa bỗng tánh thanh tịnh vô tướng ban đầu, lạc vào thế giới vật chất và tưởng nó là cái thân. Sau khi đứa bé sinh ra đời thành một chúng sinh, có đầy đủ sáu căn, nó bắt đầu tiếp xúc với cảnh trần, gọi là **xúc**. Do lục căn tiếp xúc với lục trần nên phát sinh ra cảm thọ, dễ chịu hay khó chịu, gọi là **thọ**. Từ cảm thọ dễ chịu hay khó chịu sinh ra **ái**. Cái gì dễ chịu thì tâm ưa thích (ái), cái gì khó chịu thì tâm chán ghét (ố). Do ưa thích nên tâm suy nghĩ tìm cách đem về cho cái Ta, đây gọi là **thủ** (nắm giữ). Thí dụ gặp một cô gái đẹp, ăn nói có duyên, tâm thấy ưa thích, muốn tới lui làm quen để cưới cô

về làm vợ, đó là thủ. Do tâm muốn thủ, muốn chiếm hữu, nắm giữ cho nên phải ra tay hành động, tạo nghiệp, thực hiện ý muốn, đó gọi là **hữu**, tức là nghiệp nhân. Do có nghiệp nhân nên sinh ra nghiệp lực và nghiệp quả. Nghiệp lực dẫn tâm đi tái sinh để thọ quả báo, gọi là **sinh**. Hễ có sinh ra thì tất nhiên phải có già chết, **lão tử**.

Mười hai nhân duyên (ở trên) là cuộc du lịch (hay sự đi hoang) của tâm từ lúc bất giác vô minh, tự quên mình tạo ra một cái Ta, rồi sau đó đắm đuối say mê đi vào thế giới vật chất âm thanh, sắc tướng, mùi vị của thân, đi hoài không biết đường về, hết thân này qua thân khác, hết kiếp này sang kiếp khác. Ngày nào còn vô minh, chấp ngã thì ngày đó tâm còn tiếp tục du lịch trong luân hồi sinh tử.

Mộng

Tâm bất giác khởi niệm về ngã (Ta) rồi theo đó tạo ra **một cái thân** cho Ta hiện hữu. Khi sống thì thân được làm bằng vật chất, tứ đại. Trong giấc ngủ, thân nằm yên bất động thì tâm tạo ra một thân khác gọi là thân trong mộng. Khi chết thì tâm tạo ra thân trung ấm. Hai loại thân trong mộng và thân trung ấm

được gọi là "ý sanh thân", tức là thân được làm bằng ý tưởng.

Tôi và mộng

Mỗi đêm đi ngủ, hầu như lúc nào tôi cũng nằm mơ, chỉ có điều là sáng thức dậy còn nhớ hay không? Những giấc mơ nào đặc biệt hay kỳ lạ thì tôi nhớ, còn không thì quên ngay. Trong những giấc mơ đều có ba phần: tôi, người, và cảnh vật. Trong giấc mơ tôi thấy rõ tôi đang đi trong rừng, bỗng nhiên có nhiều người chạy ra đánh đuổi rượt bắt. Tôi hoảng sợ bỏ chạy rồi vấp té, và những người kia ào tới túm lấy tôi. Sợ quá tôi hét lên và tỉnh dậy thấy mình đang nằm yên ổn trên giường.

Như vậy cái tôi trong mộng là ai? Cái tôi nằm trên giường là ai? Những người rượt bắt tôi trong mộng có thật hay không? Tôi có thật đang đi trong rừng không?

- Cái tôi nằm trên giường là thật, còn cái tôi trong mộng là giả, không có thật. Những người rượt bắt tôi trong mộng cũng là giả, không có thật. Và khu rừng mà tôi thấy trong mộng cũng là giả.

Nếu tất cả là giả thì tại sao trong giấc mơ tôi lại thấy rõ ràng giống như thật, và tôi hoảng sợ bỏ chạy?

- Tất cả đều là giả nhưng khi ở trong mộng ta không thể tự biết đó là giả. Chỉ khi nào tỉnh mộng mới biết đó là giả mà thôi. Trong mộng ta vẫn có đầy đủ tình cảm, vui buồn, lo sợ như lúc tỉnh.

Tại sao tôi vừa nằm trên giường mà lại vừa thấy có tôi đang đi trong rừng? Tại sao lại có hai cái tôi như vậy? Ai xui khiến tôi biến ra cái tôi khác rồi đi lang thang trong rừng để cho người khác rượt bắt? Tại sao tôi lại làm chuyện điên rồ vậy?

- Cái tôi nằm trên giường chỉ là cái thân xác chứ không phải là tôi. Cái tôi đi trong rừng là một hình bóng, một sự phóng chiếu của tâm tạo ra giống như phim ảnh xi nê vậy. Không có ai xui khiến tôi biến ra cái tôi khác trong mộng, đó chỉ là một sự hoạt động bình thường của tâm khi "tôi" ngủ, tức là khi ngủ thì **tâm nằm mơ**, tạo ra những hình ảnh như thật.

Nếu vậy thì chính tâm đã tạo ra hình tôi trong giấc mộng khiến cho tôi tưởng đó là tôi thật. Tâm dám lừa cả tôi sao?

- Đúng vậy, cái tâm hay mộng và mơ không những nó lừa tôi trong giấc ngủ mà còn lừa tôi ngay trong lúc tỉnh. Vì trong lúc tỉnh tôi tưởng là tôi có thật, người và cảnh vật xung quanh có thật. Nhưng ngờ đâu, ngay lúc tôi tưởng là mình tỉnh thì đó cũng

là một giấc mơ khác của tâm. Đó chẳng qua là một giấc mộng ngắn trong mộng dài.

Đời người là một giấc mộng dài, còn những giấc mộng ban đêm là những giấc mộng ngắn. Khi sống trong mộng, có ai biết là mình mộng đâu?

Cũng như giấc mộng Nam Kha. Có một anh chàng tên Lữ, lên kinh đô đi thi và bị trượt lần thứ ba. Trên đường trở về nhà, anh ghé vào quán trọ mua một bát cháo kê ăn cho ấm lòng. Trong lúc nồi kê chưa chín, Lữ nằm xuống nghỉ mệt và ngủ thiếp đi. Anh thấy mình trở lên kinh đô thi lần nữa và đậu thủ khoa. Sau đó được thăng quan tiến chức làm đến tổng trấn tỉnh Nam Kha. Rồi anh được vua trọng dụng phong làm nguyên soái và gả công chúa cho. Khi có giặc nổi loạn, vua sai Lữ đi dẹp, đánh đâu thắng đó, khiến các quan trong triều đình ganh ghét. Trong lúc Lữ đang dẹp giặc ở biên cương, họ sàm tấu dèm pha làm vua cách chức đuổi Lữ. Sống trong cảnh nghèo khổ gần 10 năm, Lữ được vua hối hận kêu về triều phong làm tể tướng. Chưa được bao lâu, vua băng hà, thái tử lên ngôi liền cách chức Lữ. Bị đuổi khỏi triều đình lần thứ nhì, lúc đó tuổi già lại rơi vào cảnh bần cùng khốn khổ sau bao nhiêu năm phục vụ cho vua làm Lữ chán nản lâm bệnh nặng. Trên giường bệnh hấp hối gần chết, Lữ sợ hãi, hốt hoảng tỉnh dậy. Lúc bấy giờ

nồi cháo kê vẫn chưa chín. Suốt cuộc đời 70, 80 năm, lên voi xuống chó, làm quan làm dân, hết giàu đến nghèo, nhưng đó vẫn chỉ là một **giấc mơ** quá ngắn, không đủ làm chín một nồi kê.

Trang tử hằng đêm đi ngủ nằm mơ thấy mình là bướm. Sáng thức dậy thấy mình là người. Đêm đi ngủ lại thấy mình là bướm. Cứ thế, sáng là người, đêm là bướm. Do đó ông ta tự hỏi không biết mình là bướm hay là người? Là bướm mơ thành người, hay người mơ thành bướm?

Cũng vậy tôi sinh ra mộng hay mộng sinh ra tôi? Tôi có trước hay mộng có trước? Tôi có trước rồi mới nằm mộng hay mộng có trước rồi mới sinh ra tôi? Đa số sẽ trả lời là tôi có trước rồi sau đó tôi mới nằm mộng. Vậy thì cái tôi ở trong mộng có phải do mộng sinh ra không? Nếu đúng là do mộng sinh ra thì cái tôi này có sau. Và như thế thì có tới hai cái tôi, một cái tôi nằm mộng và một cái tôi từ mộng sinh ra.

Chúng ta mãi suy nghĩ quanh quẩn về tôi và mộng mà quên mất cái tâm.

Tâm mê tạo ra cảnh mộng với một thân mộng rồi tưởng đó là mình và đặt tên nó là Ta. Khi tan

mộng, tâm không muốn cái Ta tiêu diệt nên tâm lại tạo ra một giấc mộng khác với một thân khác để cái Ta tiếp tục hiện hữu.

Trung ấm thân

Trong mỗi kiếp sống, con người được cấu tạo bởi năm uẩn, hay năm ấm. Uẩn có nghĩa là nhóm. Ấm có nghĩa là ngăn che. Năm uẩn ngăn che làm mờ chân tâm nên còn gọi là năm ấm.

Trung ấm thân được nói đến trong kinh Niết Bàn, phẩm 23, Sư Tử Hống Bồ tát. Tiền ấm thân là thân lúc sắp chết. Khi chết, thân ngũ ấm tan rã thì liền có Trung ấm thân. Hậu ấm thân là thân khi sinh ra.

Danh từ Trung ấm thân không có trong kinh điển Nam tông nhưng xét ra Trung ấm thân cũng giống như Kiết sinh thức của A-tỳ-đàm vậy. Trung ấm thân không phải là thân vật chất tứ đại nên mắt thường không thể thấy, chỉ có thiên nhãn mới thấy được. Đức Phật nhờ có thiên nhãn nên thấy được chúng sinh chết nơi đây tái sinh nơi kia.

Khi một chúng sinh vừa chết ở đây, họ không thể tái sinh ngay lập tức ở một nơi khác mà phải trải qua một giai đoạn chuyển tiếp. Trong giai đoạn

chuyển tiếp này họ có một cái thân gọi là Trung ấm thân. Trung ấm thân là một loại thân ở giữa sự chết và sự tái sinh, chính thân này đi thọ sinh.

Mỗi kiếp sống là một giấc mơ dài của tâm. Hết một giấc mơ dài thì qua một giấc mơ ngắn chuyển tiếp. Sau giấc mơ chuyển tiếp thì lại đến một giấc mơ dài khác. Sau khi chết, tức là chấm dứt một giấc mơ dài, tâm tiếp tục nằm mơ một giấc mơ ngắn khoảng 49 ngày theo thời gian trên trái đất. Trong giấc mơ này tâm biến hiện ra một cảnh giới, gọi là trung ấm cảnh, và một cái thân vi tế để cái Ta tiếp tục hiện hữu, gọi là Trung ấm thân.

Bản chất của Trung ấm thân cũng giống như cái thân mà bạn thấy trong giấc mộng của mình. Ban đêm đi ngủ bạn nằm mơ thấy mình đi đây đi đó, làm cái này cái kia. Cái thân trong mộng được làm bằng gì? Được làm bằng tâm ý, nên gọi là ý sanh thân. Cái thân trong cảnh trung ấm cũng như vậy.

Muốn biết nhiều về Trung ấm thân, bạn có thể tìm đọc các sách Phật giáo Tây Tạng, như Tử thư Tây Tạng (*Bardo Thodol*).

Còn mộng, còn sinh

Hễ tâm chưa nhận ra tự tánh nó là ai thì còn si mê, khởi niệm và phóng chiếu hình ảnh. Nói cách khác là nó tiếp tục sinh ra những giấc mộng. Trong giấc mộng nó tạo ra một khung cảnh với một nhân vật chính và nhiều nhân vật phụ. Cảnh đó trong Duy thức học gọi là y báo, nhân vật chính gọi là chánh báo, những nhân vật phụ là chúng sinh thuộc về cảnh y báo.

Khi tâm bắt đầu mê (hay khởi mộng) thì gọi là sinh, hay khởi đầu một kiếp sống. Khi giấc mộng chấm dứt thì gọi là tử (chết), hết một kiếp. Chúng sinh mãi mãi mê nên nằm mơ đều đều, thấy đủ mọi cảnh. Giấc mơ này vừa chấm dứt thì tâm lại khởi lên một giấc mơ khác, cứ thế liên tục bất tận. Tâm biến hiện ra đủ loại cảnh giới (địa ngục, ngạ quỷ, súc sinh, người, a-tu-la, trời), và các cõi (Dục giới, Sắc giới, Vô sắc giới).

Trong kinh Hoa Nghiêm nói tâm như một họa sĩ khéo, vẽ ra đủ loại ngũ ấm (thân hình), trong tất cả thế gian, không gì mà tâm không tạo được. Một họa sĩ khéo, tài ba thì tốt chứ sao. Nhưng kẹt một điều (là bất giác) như đã nói ở trên, sau khi vẽ ra một ngũ ấm thì tâm tưởng đó là nhà rồi chui vào ẩn thân, hoặc tâm xem đó là áo đẹp mặc hoài không chịu cởi ra. Khi ngũ ấm tan rã thì tâm lại tạo một ngũ ấm khác để chui vào. Nếu làm nghiệp ác thì tâm tạo ra thân thú vật

hay ngã quỵ rồi chui vào đó. Nếu làm nghiệp thiện thì tâm tạo ra thân người hay chư thiên.

Biển và sóng

Biển quên mình là biển, tưởng mình là sóng và gọi sóng là Ta. Khi ngọn sóng khởi lên thì biển cho đó là Ta sinh ra. Khi ngọn sóng vươn cao lên thì biển cho đó là Ta lớn lên (hay trưởng thành). Khi sóng bắt đầu đi xuống thì biển cho là Ta già đi. Khi sóng chìm xuống biển mất dạng thì biển cho là Ta chết và hoảng sợ. Biển không nhớ mình là ai, vì từ lâu nó tưởng nó là những ngọn sóng to nhỏ đủ loại. Biển tạo ra sóng, rồi tưởng nó là sóng. Sóng có sinh có diệt, nhưng biển không sinh không diệt. Tâm cũng vậy, tâm vọng động nên tạo ra ngũ uẩn rồi tưởng nó là ngũ uẩn, ngũ uẩn là mình, là Ta. Rồi từ đó tâm khổ sở lo lắng cho cái Ta (ngũ uẩn).

Bình thường tâm không khởi thì không có chuyện gì hết, giống như biển lặng. Khi tâm khởi động, sinh ra đủ loại ý nghĩ, mong muốn, ưa ghét, vui buồn thì lúc bấy giờ mọi sự vật liền xuất hiện theo luật duyên khởi. Vì thế trong nhà thiền có câu: "bình thường tâm thị đạo", khi tâm trở về trạng thái bình thường của nó, yên lặng chiếu soi như mặt biển

không sóng thì thiên hạ thái bình, đó là đạo. Còn cái tâm luôn suy nghĩ, dù suy nghĩ đúng hay sai, đó không còn là bình thường nữa mà đã hết bình thường rồi, giống như mặt biển đã dậy sóng, sóng nhỏ, sóng to, sóng thần, sóng ngầm, sóng lặn tẩn, sóng đủ loại. Nhưng khổ nỗi, tâm chúng sinh đã đánh mất trạng thái yên lặng ban đầu (bổn tánh) mà chỉ quen với trạng thái lăng xăng khởi niệm (hậu tánh) và cho đó là bình thường. Chúng sinh cho cái tâm bình thường của mình là cái tâm hay suy nghĩ lăng xăng đủ chuyện.

Xem phim

Sau đây là một thí dụ khác về tâm bất giác, đó là đi xem kịch hay phim (xi nê). Trong tất cả phim hay kịch đều có ba phần: phim ảnh (hay diễn viên trên sân khấu), khán giả, và đạo diễn.

Trong vở kịch, khi gặp cảnh khổ thì diễn viên khóc lóc khổ sở y như thật mới ăn tiền. Khán giả là người ngồi xem bên ngoài, không cần phải khóc lóc rên la vì biết mình đâu phải là diễn viên trên sân khấu. Nhưng ở đây có hai trường hợp :

1. Nếu khán giả không tự chủ, quên mình là người ngồi xem mà đồng hóa mình với tài tử

đang diễn kịch thì người này sẽ khóc cười theo diễn viên.

2. Nếu khán giả tự giác biết mình chỉ là người bàng quan ngồi xem thôi thì người này thoát khỏi những vui buồn của diễn viên. Nhưng người khán giả này không thể thay đổi những gì xảy ra trên sân khấu, anh ta chỉ có thể ngồi xem hoặc không xem mà thôi.

Duy có một người không những biết cảnh trên sân khấu là giả mà còn làm chủ được vở kịch, đó là người đạo diễn. Ông ta biết rõ từng diễn viên, chỉ rõ chỗ nào cần phải khóc, phải cười để làm cho khán giả cảm động, nhưng ông không hề khóc hay cười và có thể thay đổi diễn tiến của vở kịch. Ông ta là chủ hoàn toàn, chủ của vở kịch, của các diễn viên và chủ của khán giả. Tâm cũng như thế, tâm là ông chủ của mọi vở kịch đời.

Nhiều người cho rằng nếu xem phim mà không la hét, cười khóc với phim thì mất hay đi, đó là những người thích quên mình để hòa nhập vào phim, tìm cảm giác đưa tới từ bên ngoài. Ta có thể biết một cuốn phim là hay hoặc dở mà không nhất thiết phải la hét cười khóc. Từ đây có thể chia ra ba hạng người:

1. Phàm phu: những người quên mình là khán giả, lầm tưởng mình là diễn viên trong phim nên chịu ảnh hưởng cảm xúc vui buồn của phim.
2. Người tu: là người biết những hình ảnh kia chỉ là giả tạo. Lâu lâu bất giác bị hình ảnh và cảm xúc lôi cuốn thì nhớ lại (chánh niệm) trở về chỗ của mình. Nhưng hạng này không thay đổi được cuốn phim mà chỉ có thể tự chủ không để cho phim ảnh hưởng mà thôi.
3. Người tự tại (giải thoát): đó là người đạo diễn, ông không bị ảnh hưởng như khán giả mà lại có thể tùy ý thay đổi vở kịch hay phim. Ở đây tôi muốn nói đến những bậc bồ tát có đầy đủ thần thông du hý tự tại ra vào sinh tử, không còn bị hoàn cảnh chi phối.

Virus ngã

Mỗi khi tâm khởi niệm là tạo ra một lớp vọng. Kế đó trong các ý nghĩ lại mang thêm một cái vọng vi tế nữa đó là ngã (Ta), một loại virus. Tâm có vọng tưởng là nhuộm bệnh, nhưng nếu tâm nhận ra ngay đó là một vọng tưởng rồi bỏ qua thì không sao, bệnh liền

hết. Nhưng nếu trong sự suy nghĩ có kèm theo cái Ta thì bệnh nặng hơn, vì con virus đã nằm trong tâm rồi.

Thí dụ:

- 1) tâm khởi nghĩ: "chà sao hôm nay buồn quá".
- 2) tâm khởi nghĩ: "chà sao hôm nay **ta** (tôi, mình) buồn quá".

Trong thí dụ 1) không có chủ từ, nên không biết là ai buồn hay cái gì buồn? Có thể là tâm buồn, ta buồn hay cảnh buồn, vì chủ từ không hiện rõ.

Trong thí dụ 2) có chủ từ rõ ràng, đó là Ta. Trong câu này có tới hai thứ: Ta và buồn. Tâm đã tạo ra một cái Ta và cho là cái Ta buồn. Nếu nhìn kỹ hơn thì tâm không cần phải làm như thế, nó có thể đơn giản nghĩ: "chà sao hôm nay tâm buồn quá". Nghĩ như vậy thì bớt đi được con virus Ta và bệnh sẽ nhẹ hơn. Vì thật ra tâm không buồn mà chỉ có một "ý nghĩ buồn" vừa khởi lên trong tâm. Giống như bầu trời và mây:

Khi bầu trời trong xanh, không có mây thì người ta nói: "trời đẹp".

Khi bầu trời bị mây che lấp thì người ta nói: "trời xấu". Nói như vậy đa số ai cũng hiểu và đồng ý, nhưng đó không phải là một nhận thức đúng như thật. Vì thực tại chỉ có trời mây hoặc không mây. Mây là một sự thật, còn đẹp xấu là một lớp vọng của tâm

thức gán cho cảnh vật. Khi trời không mây thì tâm gán vào đó một nhãn hiệu "đẹp". Khi trời bị mây bao phủ thì tâm gán vào đó nhãn hiệu "xấu". Tâm không còn thấy mây mà chỉ thấy những vọng tưởng xấu đẹp do nó tạo ra.

Tâm giống như bầu trời hư không, còn các ý nghĩ, ý tưởng, ý niệm như: vui, buồn, đẹp, xấu, v.v... là những cụm mây khởi lên trong tâm, chúng không phải là tâm. Cái mê lầm lớn nhất của con người là tưởng những ý nghĩ, ý tưởng, ý niệm là tâm, là mình. Giống như trong kinh Lăng Nghiêm, ngài A-Nan cho cái hay suy nghĩ là tâm liền bị Phật quở. Do lầm tưởng những ý nghĩ phải, trái, đẹp, xấu, ưa, ghét, v.v... là tâm, là ta, nên chúng sinh quên mất cái tâm chân thật của mình mà trôi lăn trong sinh tử.

Mọi sự vật đều phải nương vào một nền tảng để phát sinh và hiện hữu. Giống như cỏ cây, sông núi, loài vật, và con người đều nương vào mặt đất (hay trái đất) mà sống và hiện hữu. Trái đất tuy cứng nặng nhưng phải nương vào hư không mà đứng trong vũ trụ. Hư không là nền tảng cho các hành tinh hiện hữu.

Cũng vậy, các ý nghĩ, ý niệm, ý tưởng, và tâm hành khởi lên thì nương vào đâu mà khởi? Các ý niệm phát sinh và khởi lên được vì có một khoảng

không gian cho chúng. Không gian ở đây chính là **không gian tâm**. Nếu tâm không có chỗ trống (empty) thì làm sao các ý tưởng, vọng tưởng khởi lên được? Cái khoảng không gian tâm trống rỗng thường được gọi là chân không. Chân không cũng là một bản tánh của tâm.

Bản ngã rất khó trừ

Tâm bất giác vô minh tạo ra cái Ta rồi cho cái Ta là nó (tâm). Cái Ta (bản ngã) trở thành một ký sinh trùng của tâm và nằm ngay trong tâm nên rất khó trừ.

Giống như người nghiện rượu. Ban đầu không biết uống rượu, nhưng tập dần rồi thành nghiện, khi nghiện rồi thì rất khó bỏ vì nó trở thành một tánh mới của mình. Không uống rượu thì miệng khô, cổ khát, trong người bứt rứt khó chịu vô cùng. Người nghiện rượu đã quên mất cái tánh ban đầu (bản tánh) của mình là không nghiện rượu. Cai rượu tức là tập trở về cái tánh không nghiện ban đầu.

Tướng tùy tâm sinh

Ban đầu tâm khởi vọng tạo ra cái Ta trong ý tưởng, kế đó tâm tạo ra thân để cho cái Ta nương vào hiện hữu. Chính **tâm tạo ra năm uẩn**, năm lớp vọng tưởng kiên cố⁶⁵. Thức uẩn là lớp vọng tưởng điên đảo vi tế thứ nhất, hành uẩn là lớp vọng tưởng vi tế thứ hai, tưởng uẩn là lớp vọng tưởng thứ ba, thọ uẩn là lớp vọng tưởng thứ tư, và sắc uẩn là lớp vọng tưởng kiên cố ù lì thứ năm. Do đó thân hình của ta đẹp hay xấu, cao hay thấp đều do tâm làm chủ. Sách tướng có câu "tướng tùy tâm sinh, tướng tùy tâm diệt", tướng giàu sang hay nghèo hèn đều từ tâm phát sinh. Người có tâm tốt thì những chủng tử tốt sẽ tạo ra một thân thể đẹp đẽ. Người có tâm xấu thì những chủng tử xấu sẽ hiện hành ra một thân thể xấu xí. Nói đúng ra tướng người là do nghiệp sinh, và nghiệp là do tâm tạo nên nói tướng tùy tâm sinh. Ngay cả đời này lỡ có tướng xấu vì đời trước tạo nghiệp ác, nhưng bây giờ hiểu đạo biết tu tâm sửa tánh thì hình tướng cũng từ từ thay đổi. Trước kia là kẻ gian ác mà nay biết hồi đầu tu hành, từ từ tướng mạo trở nên đoan

⁶⁵ Kinh Lăng Nghiêm, Chương IV, quyển 10, Mục IX. Thứ lớp tiêu diệt các ấm.

nghiêm, dễ mến (tướng hảo quang minh). Đúc Phật có 32 tướng tốt, 80 vẻ đẹp là do ngài tu hành trải qua vô lượng kiếp, tích tụ công đức, phước huệ đầy đủ, nên tâm tạo ra một thân hình trang nghiêm, thanh tịnh, đẹp đẽ.

Trong kinh Tiểu nghiệp phân biệt, kinh thứ 135 của Trung Bộ Kinh, đức Phật nói:

Người sống lâu là do đời trước có tâm từ bi, không sát sinh, thường cứu mạng chúng sinh.

Người chết yếu là do đời trước có tâm ác độc, thường giết hại chúng sinh.

Người có thân thể khỏe mạnh là do đời trước không nỡ hại chúng sinh, thường chăm sóc kẻ bệnh hoạn.

Người có thân thể ốm đau bệnh tật là do đời trước thường nỡ hại, đánh đập chúng sinh.

Người có thân hình xinh đẹp là do tâm dịu hiền, nhu nhuyễn, không sân hận.

Người có hình tướng xấu xí là do tâm xấu ác, sân hận, ganh tị, bất mãn, thâm độc.

Tâm, ta, phiền não

Bình thường mỗi khi gặp đau khổ, chúng ta thường đổ lỗi cho người hoặc hoàn cảnh bên ngoài và không biết rằng nguyên nhân chính là tâm.

Khi tâm khởi lên cái Ta thì tức khắc sinh ra năng và sở, ta và người (nhị nguyên). Tâm tự đồng hóa với cái Ta (năng duyên), còn những gì ngoài cái Ta đều thuộc về cảnh (sở duyên), tức là người và sự vật.

Mọi phiền não đều bắt nguồn từ sự **trái ý Ta**. Khi Ta muốn cái này cái kia mà không được như ý thì Ta giận tức, buồn phiền, ganh tị, v.v...

Khi cái Ta khởi lên trong tâm, nó liền ngăn che bản tánh thanh tịnh của tâm, nên gọi là sở tri chướng.

Khi cái Ta tiếp tục hiện hữu trong tâm thì nó khởi đủ loại ý niệm ích kỷ, ngã chấp, ngã kiến, ngã ái, sinh ra phiền não khổ đau làm chướng ngại sự bình an vắng lặng của tâm, nên gọi là phiền não chướng.

Vi có Ta nên mới có ái dục, nếu không có Ta thì ai yêu, ai ghét? Ai thích tình dục? Ai thích ngủ dục? Ai thích dục lạc? Ai thích ăn thịt, uống rượu?

Vi ái dục nên Ta luôn ham muốn, thèm khát, tạo nghiệp và trôi lăn trong sinh tử.

Muốn giải thoát sinh tử thì phải đi ngược dòng.
Muốn diệt trừ ái dục thì phải diệt trừ cái Ta (ngã).
Muốn diệt trừ cái Ta thì phải trở về tâm (hay chân tâm).

Nghi vấn

1. Nếu tất cả cảnh và người đều là mộng vậy nếu làm ác như giết người thì có tội không? Luật nhân quả còn đúng không?

- Trong cơn mộng, khi bạn thấy mình bị đánh đập chửi rủa thì bạn có đau đớn khổ sở không? Tất cả tuy là mộng, không thật có, nhưng những hành động trong đó vẫn gây ra khổ đau và sung sướng. Vì thế những hành động nào gây khổ đau cho mọi người là ác nghiệp, gây hạnh phúc cho kẻ khác là thiện nghiệp. Trong giấc mộng, bạn giúp đỡ ai thì người đó hoan hỷ cảm ơn bạn, nếu bạn đánh chửi người thì bị người đánh chửi lại. Luật nhân quả vẫn đúng trong giấc mộng.

2. Con người chết đi về đâu?

- Con người gồm có thân và tâm. Chết là sự ngưng thở và tan rã của thân. Còn tâm không đi

không đến. Thân chết, nhưng tâm không bao giờ chết.

Thí dụ: ban đêm ngủ nằm mộng, tôi thấy tôi sinh ra và lớn lên ở Việt Nam. Sau đó khoảng 70 năm tôi chết và tái sinh ở Mỹ. Sống ở Mỹ 50 năm tôi chết và tái sinh ở Pháp. Đang sống ngon lành ở Pháp được 30 năm thì bỗng nhiên đồng hồ báo thức reng lên làm tôi tỉnh dậy. Thế là 70 năm ở Việt Nam, 50 năm ở Mỹ và 30 năm ở Pháp bỗng tan theo mây khói, không còn một chút dấu vết. Như vậy thì tôi có thật sống ở Việt Nam và chết đi qua Mỹ không? Tôi có thật sống ở Mỹ rồi chết đi qua Pháp không?

Trong giấc mơ tôi thấy rõ là tôi chết ở Việt Nam rồi sinh qua Mỹ. Sau đó chết ở Mỹ và sinh qua Pháp. Nhưng thật ra tâm không hề đi qua Việt Nam rồi đi qua Mỹ, qua Pháp. Tâm đã tạo ra những cảnh giới, quốc độ, và tạo ra một nhân vật chính để đồng hóa vào đó.

Mỗi một kiếp sống là một giấc mơ dài (đại mộng), một sự phóng chiếu của tâm (mind's projection).

3. Tại sao tâm lại phóng chiếu?

- Vì đó là bản chất năng sinh năng khởi của tâm. Bản tánh năng sinh vạn pháp (xem chương trước). Tam giới duy tâm. Tâm không bao giờ ngưng hoạt

động. Nếu tâm ngưng hoạt động dù chỉ một giây thì cả thế giới vũ trụ này đều tan biến.

Khi ngủ mê (không mơ) hay chết giấc thì đó chỉ là sự ngưng hoạt động của ý thức, chứ A-lại-da thức và Mạt-na thức vẫn hoạt động. A-lại-da thức duy trì căn thân và thế giới. Mạt-na thức duy trì bản ngã (cái Ta).

Tâm năng khởi, phóng chiếu, tạo ra những giấc đại mộng (kiếp sống) để thu tập những đức tính và kinh nghiệm sống. Tâm là chủ nhân vẽ ra vở kịch và chính nó tự biên tự diễn. Nếu trong kiếp sống này bạn là người đau khổ, hay tự ti mặc cảm, nhút nhát, giận hờn, v.v... đó là do kiếp trước tâm của bạn đã khởi lên những tư tưởng tự ti mặc cảm, nhút nhát, giận hờn, để rồi kiếp này tâm của bạn tạo ra một người (đó là bạn) để đóng vai tự ti mặc cảm, nhút nhát, giận hờn. Cũng trong kiếp sống này, nếu bạn tỉnh ngộ nhận ra mình đau khổ vì tâm vô minh, không hiểu biết, đã ngu si đại dốt nuôi dưỡng những ý tưởng tự ti mặc cảm, nhút nhát, giận hờn thì bạn quyết chí thay đổi tâm mình. Khi tâm thay đổi thì con người (chánh báo) và hoàn cảnh (y báo) sẽ thay đổi, sớm thì ngay trong kiếp này, trễ thì kiếp sau.

Cứ thế trải qua bao kiếp sống, tâm tiếp tục tạo ra y báo và chánh báo, tức là tạo ra cảnh giới và một cá nhân để tu tập thăng hoa hoặc phóng túng trầm luân.

Nếu phóng túng, không hiểu đạo, không biết trở về bốn tánh thì tâm tiếp tục tạo ra những y báo khổ đau như sáu cảnh luân hồi (địa ngục, ngạ quỷ, súc sinh, người, a-tu-la, trời) và tạo ra thân một chúng sinh (nhục thân) để cảm thọ những khổ đau đó.

Nếu hiểu đạo, tu tập, từ bỏ tập khí chấp ngã, ích kỷ thì dần dần tâm trở thành trong sáng (thanh tịnh). Khi tâm thanh tịnh thì nó vẫn tiếp tục tạo ra một y báo thanh tịnh, đó là cảnh giới tịnh độ của chư Phật và Bồ tát, và một chánh báo thanh tịnh, đó là thân Phật hay thân Bồ tát.

Từ ta về tâm

Đưa tâm trở về

Tâm bắt đầu đi hoang từ lúc bắt giác vô minh khởi niệm chấp Ta (ngã), tự quên mình là ai, quên mất tự tánh diệu minh, năng khởi, năng biết, nên chìm đắm trong thế giới vật chất do chính nó tạo ra. Muốn chấm dứt khổ đau sinh tử luân hồi thì tâm phải lên đường trở về. Trở về đâu? Trở về bản tánh của nó, trong đó không có một cái ngã nào hết. Trên đường trở về có ba thứ mà tâm cần phải giải quyết: phiền não, ái dục, và vô minh.

Tâm bị dính vào cái thân nên phải chịu sinh, già, bệnh, chết. Nếu không muốn tái sinh thì tâm phải ngừng tạo nghiệp (hữu), bởi vì tạo nghiệp nên mới bị nghiệp lực dẫn đi luân hồi. Muốn ngừng tạo nghiệp thì đừng ái, thủ. Vì có yêu, ghét nên mới sinh ra thủ, xả và phiền não. Có thủ, xả (lấy, bỏ) là có tạo nghiệp. Có yêu thì có thương, có nhớ, muốn ở gần, muốn chiếm hữu, muốn đủ thứ. Ở gần không được, muốn chiếm hữu không được thì buồn khổ (ái biệt ly khổ, cầu bất đắc khổ). Khi ghét thì muốn tránh xa,

muốn bỏ đi. Tránh xa hoặc bỏ đi không được thì bực tức, khó chịu (oán tắng hội khổ). Vì thế hễ tâm có yêu ghét là có phiền não theo sau. Muốn hết phiền não thì tâm đừng yêu ghét, đừng ái dục.

Vấn đề khổ đau của con người là phiền não (tham, sân, si, mạn, nghi, ganh ghét, buồn, nhớ, giận hờn, v.v...). Nguyên nhân gần sinh ra phiền não là ái dục, nguyên nhân xa là vô minh. Cho nên muốn hết phiền não thì phải diệt trừ ái dục và vô minh.

Làm thế nào để hết ái dục? Có nhiều người cho rằng muốn hết ái dục thì phải tránh xúc và thọ, vì có tiếp xúc qua lại nên cảm thọ mới phát sinh, nên họ xa lánh thế gian đi vào rừng núi. Nhưng đó chỉ là tránh tiếp xúc với loài người, chứ sáu căn vẫn tiếp xúc với sáu trần như thường, mắt vẫn thấy hình sắc, tai vẫn nghe âm thanh, mũi vẫn ngửi mùi, khi ăn lưỡi vẫn biết vị, thân vẫn biết nóng lạnh, trơn ngứa, v.v...

Theo 12 nhân duyên thì thức, danh sắc, lục nhập, xúc, thọ là quả của quá khứ nên không thể diệt trừ. Ngay cả đức Phật và các vị A-la-hán cũng có lạc thọ, khổ thọ và xả thọ khi tiếp xúc với trần cảnh. Khi gặp trời nắng hay mưa, các ngài cũng bị nóng lạnh, bệnh hoạn, thọ khổ nơi thân nhưng tâm của các ngài vắng lặng, không có thọ khổ. Khi được ăn uống đầy

đủ, khí hậu mát mẻ, thân thể khỏe mạnh các ngài cũng không vui thích cảm giác khoái lạc nơi thân. Ngoài ra thọ cũng là một uẩn cấu tạo nên con người, cho nên không thể dứt trừ ái bằng cách từ bỏ xúc và thọ.

Muốn dứt trừ ái dục thì phải tìm về cội nguồn xem Ai ái dục? Người thích ái dục là Ai để loại trừ, đó tức là tu tập vô ngã, chứ không phải tránh né xúc và thọ.

Từ bỏ ái dục

Ái dục gồm có ái và dục. Ái có nghĩa là yêu thương thuộc tình cảm, dục là ham muốn thuộc thể xác. Dục gồm có lục dục hay ngũ dục. Lục dục là sự ham muốn của sáu căn đối với sáu trần; mắt thích nhìn sắc đẹp, tai thích nghe âm thanh dễ chịu, mũi thích ngửi mùi thơm, lưỡi thích nếm món ngon vật lạ, thân thích xúc chạm da thịt êm ái, ý thích nghĩ tới cái gì thỏa mãn sự thèm khát. Ngũ dục là năm thứ ham muốn của người đời: tiền của, sắc đẹp, danh vọng, ăn ngon, ngủ kỹ. Ái bao gồm đủ loại tình cảm: yêu, thương, nhớ, mến, ưa, ghét, giận, hờn, buồn, lo, v.v... Phần đông đàn bà thích ái (tình), đàn ông thích dục.

Một bên cần tình, một bên cần dục, hợp nhau lại thì say mê chìm đắm trong ái dục.

Nhiều người tu theo đạo Phật, muốn giải thoát, muốn hết khổ nhưng không muốn từ bỏ ái dục. Đây là điều rất mâu thuẫn, giống như muốn sạch sẽ nhưng không muốn ra khỏi vũng bùn, muốn thành Phật nhưng cũng muốn hưởng thụ dục lạc thế gian.

Thái tử Siddharta xưa kia nếu không từ bỏ cuộc sống vương giả, cung phi mỹ nữ hầu hạ, để ra đi tìm đạo thì làm sao thành Phật? Tại sao ngài không tiếp tục ở lại cung thành với vợ con, chỉ cần tu tâm tích đức, không làm việc ác, ăn hiền ở lành, thương yêu dân chúng cũng được, tội gì phải bỏ ra đi cầu đạo?

Tại sao cần phải từ bỏ ái dục? Vì ái dục là dây xích trói buộc tâm chúng sinh trong luân hồi. Ái dục làm cho tâm lún sâu vào đầm lầy vật chất, cảm thọ, khi mất thân này liền đi tìm thân khác để tiếp tục cảm thọ ái dục. Trong kinh Pháp Cú⁶⁶, đức Phật nói về sự giải thoát của ngài khi chiến thắng ái dục:

*Lang thang bao kiếp sống
Ta tìm nhưng chẳng gặp,
Người xây dựng nhà này,*

⁶⁶ Kinh Pháp Cú. HT Minh Châu dịch.

Khổ thay phải tái sinh. (Kệ 153)

*Ôi! Người làm nhà kia
 Nay ta đã thấy người!
 Người không làm nhà được nữa.
 Đòn tay người bị gãy,
 Kèo cột người bị tan
 Tâm ta đạt tịch diệt,
 Tham ái thấy tiêu vong. (Kệ 154)*

Người làm nhà là ngã, đòn tay là ái dục, kèo cột là phiền não.

Người tu thiền, khi chúng được tăng thiền đầu tiên (sơ thiền) có tên là "Ly dục sinh hỷ lạc địa", nhờ xa lìa dục lạc thế gian, tâm an trụ vào vững chắc vào đề mục mà phát sinh hỷ lạc. Cảm giác hỷ lạc này thanh tao nhẹ nhàng hơn cảm giác của ái dục gấp trăm lần.

Trong kinh Lăng Nghiêm, Phật dạy: "Dầu có nhiều trí thiền định hiện tiền, nếu không đoạn trừ lòng dâm, cũng chắc lạc vào ma đạo, hạng trên thành ma-vương, hạng giữa thành ma-dân, hạng dưới thành ma-nữ... Nếu không đoạn lòng dâm mà tu thiền định, thì cũng như nấu cát, nấu đá muốn cho thành cơm, dầu trải qua trăm nghìn kiếp cũng chỉ gọi là cát nóng,

đá nóng⁶⁷". Chưa cần tu thiền cực nhọc mà chỉ cần từ bỏ ít nhiều dâm dục thì tâm cũng được nhẹ nhàng sinh lên các cõi trời Dục giới. Nếu thoát ly hoàn toàn ngũ dục qua con đường Thiền quán, nhưng còn sắc thân thì sinh lên cõi trời Sắc giới. Tiếp tục thiền quán xa hơn nữa, không còn sắc thân thì sinh lên cõi trời Vô sắc giới.

"A-nan, các người thế gian, không cầu đạo thường trụ, chưa có thể rời bỏ được ân ái với vợ mình, nhưng tâm không buông lung trong việc tà dâm, sau khi mệnh chung ở gần với mặt trời, mặt trăng, một loài như thế gọi là Tứ thiên vương thiên.

Nếu lòng dâm ái với vợ mình ít ỏi thì mệnh chung sinh lên Đạo lợi thiên.

Nếu gặp cảnh dâm dục thì tạm hưởng ứng, nhưng qua rồi tâm không nhớ nghĩ tới, trong tâm động ít, tịnh nhiều, thì được sinh lên cõi Tu diệm ma thiên.

Nếu tâm thường thanh tịnh, nhưng khi xúc cảnh dâm dục, chưa chống lại được, thì sinh lên cõi Đâu xuất đà thiên.

⁶⁷ Kinh Lăng Nghiêm, Quyển 6, Chương III. Quyết định đoạn lòng dâm. Lê Đình Thám.

Nếu chính mình không có tâm dâm dục, chỉ đáp ứng với người khác, trong lúc đáp ứng cảm thấy là vô vị, thì sinh lên cõi Lạc biến hóa thiên.

Đến khi không còn tâm thế gian, chỉ miễn cưỡng làm việc ngũ dục theo thế gian, mà tâm vẫn thường siêu thoát, thì sinh lên cõi Tha hóa tự tại thiên⁶⁸."

Chỉ cần từ bỏ ái dục mà đã được lợi ích như thế, nhưng con người vẫn thích ái dục, chìm đắm trong thất tình lục dục, vì không hiểu rõ sự nguy hiểm của nó.

"A-nan, phần trong của chúng sinh, nhân vì lòng ái nhiễm phát khởi ra vọng tình, tình chứa mãi không thôi, có thể sinh ra ái thủy; vậy nên chúng sinh, tâm nhớ thức ăn ngon thì trong miệng nước chảy ra; tâm nhớ người trước, hoặc thương, hoặc giận thì con mắt lệ tràn; khi tâm dính vào việc dâm dục thì hai căn nam nữ tự nhiên dịch khí chảy ra. A-nan, các ái đó, tuy khác nhau, nhưng kết quả chảy nước là đồng; thấm ướt không lên được, tự nhiên theo đó mà sa đọa⁶⁹."

⁶⁸ Quyển 9, Chương IV. Các cõi trời sai khác.

⁶⁹ Quyển 8, Chương IV. Khai thị về phạm trong, phạm ngoài của chúng sinh.

Con người thích ái dục vì bản chất của con người là năm uẩn, và cái sinh ra năm uẩn là tâm vô minh, chấp ngã, ái ngã. Trong năm uẩn, sắc uẩn có nam căn và nữ căn do tâm dục tạo ra. Tâm dính mắc vào sắc thân nên tìm cảm thọ qua xác thân. Sơ khởi vì dính mắc vào sắc và thọ uẩn nên tâm ưa thích đắm dục. Một khi tâm đã nếm mùi khoái lạc của đắm dục qua xác thân, với tướng uẩn, nó hồi tưởng, nhớ lại những hình sắc, âm thanh, mùi vị, xúc chạm cho ra lạc thọ. Với hành và thức uẩn, tâm thèm khát, suy nghĩ, tìm cách tái diễn lại lạc thọ qua ái dục, đắm dục.

Con người tái sinh trở lại cõi này cũng do đắm dục. Trước khi tái sinh, Trung ấm thân theo gió nghiệp đưa đẩy, tìm tới cha mẹ tương lai, và khi thấy cha mẹ hành dục thì cũng khởi tâm đắm dục. Nếu tái sinh làm con trai thì thần thức ưa thích người mẹ, muốn nhảy vào chỗ của người cha và liền bất tỉnh nhập thai. Nếu tái sinh làm con gái thì thần thức ưa thích người cha, muốn nhảy vào chỗ người mẹ và liền bất tỉnh nhập thai. Khởi đầu của sự tái sinh là sự hành dục của cha mẹ, (cho ra tinh cha huyết mẹ), cộng với tâm đắm dục của thần thức (hay Trung ấm

thân), cho nên khi sinh ra ai cũng có chủng tử dâm dục trong tâm, không nhiều thì ít.

Ngày nào còn thích ái dục, dâm dục thì ngày đó tâm còn mắc kẹt vào xác thân vật chất, và làm nô lệ cho cảm thọ, cảm giác. Muốn giải thoát mà tâm cứ thích ở trong tù (sắc) và làm nô lệ (thọ) thì làm sao giải thoát?

Hàng Phật tử tại gia nghe tới đây chắc không khỏi phân vân, như vậy thì phải làm sao đây? Phải từ bỏ việc chăn gối vợ chồng sao? Trên đây là nói về phương diện chân đế. Trên tục đế, người cư sĩ hãy còn gia đình nên không bắt buộc phải sống như người xuất gia. Chỉ cần giữ đúng giới không tà dâm, và tập xả bỏ tâm dâm dục là tốt lắm rồi. Nhờ công phu tu hành, tâm chuyển thì nghiệp sẽ chuyển. Từ từ cả hai vợ chồng cùng học đạo, hiểu đạo, và trở thành bạn đạo, khuyến khích nhau tu hành để cùng giải thoát sinh tử, khổ đau, giống như vợ chồng ngài Ma Ha Ca Diếp khi xưa, cả hai cùng xuất gia tu hành và chúng A-la-hán.

Làm sao từ bỏ ái dục?

Quán bất tịnh

Để từ bỏ ái dục, các kinh sách thường dạy quán về sự bất tịnh của thân thể, bởi vì đối tượng của ái dục là thân hình sắc đẹp. Đàn ông, đàn bà say mê thân hình và sắc đẹp của nhau, rồi từ đó tâm dục phát sinh, hai căn nam nữ bị kích thích, tinh dịch chảy ra và đưa đến sự hành dục. Khi còn thấy thân thể mình và người kia là đẹp và hấp dẫn thì tâm rất dễ khởi dục. Muốn đối trị tâm dục thì phải quán chiếu thấy được sự nhơ nhớp, tanh hôi, thối tha bên trong và bên ngoài của thân thể, như máu, mủ, đờm, dãi, phân, tiểu, gân, xương, thịt, mỡ, ruột non, ruột già, v.v...

Một người thật đẹp mà nếu không tắm rửa vài ngày thì thân thể sẽ toát ra mùi hôi. Nếu không súc miệng, đánh răng thì mở miệng ra ai nấy đều tránh xa. Mắt, tai, mũi, miệng, đường tiểu và hậu môn là những nơi tiết ra những thứ dơ bẩn, tanh hôi.

Có thấy rõ được sự bất tịnh nơi thân mình và thân người khác phái thì tâm mới nhàm chán, xa lìa sắc dục. Thời xưa các thầy y khoa phải đi vào những bãi tha ma (thi lâm) để quán các xác chết sinh thối và tan rữa. Nhờ mục kích trực tiếp sự bất tịnh nên lòng dục được nguội lạnh dễ dàng. Còn thời nay khó tìm

đâu ra những xác chết để quán chiếu, vì thế nên phép quán bất tịnh tương đối khó thành tựu. Nhưng nếu quyết tâm từ bỏ ái dục thì vẫn quán chiếu được.

Quán biệt tướng

Đa số người ta bị thu hút bởi sắc đẹp vì chỉ nhìn thấy tổng tướng bề ngoài như dáng điệu, mặt mũi, chân tay, hông ngực, da thịt, mà không nhìn thấy được biệt tướng và ẩn tướng bên trong cơ thể. Khi nhìn tổng tướng thì dễ bị mê hoặc, vì thế đức Phật dạy chúng ta tập quán thấy biệt tướng của các pháp. Thí dụ cái gọi là "một" con người thì Phật dạy chúng ta tập thấy đó là danh sắc, tứ đại, ngũ uẩn. Thí dụ cái gọi là "tâm" thì đó không phải là "một" tâm mà là tám thức, 51 tâm sở. Thí dụ khi nhìn thấy một người "đẹp" thì hãy ghi nhận đây là một chúng sinh, hoặc một ngũ uẩn và đừng chú tâm vào cái "đẹp", bởi vì đẹp chỉ là một khái niệm chủ quan của tâm thức gán vào đối tượng.

Tu theo đạo Phật là học và tập nhìn sự vật một cách khác, thoát ra ngoài nhãn quan thường tình thế gian và đi ngược dòng đời. Thế gian thấy đời là vui, đạo Phật thấy đời là bể khổ. Thế gian thấy đời là thường, đạo Phật thấy nó vô thường. Thế nhân thấy có Ta thì Phật dạy không có Ta (vô ngã). Người đời

thấy các nữ minh tinh điện ảnh là tuyệt sắc giai nhân thì kinh lại bảo đó là những túi da hôi thúi (xú bì nang) bên trong chứa đầy máu mủ, phân tiểu tanh hôi. Người đời thấy tình yêu là hạnh phúc thì người tu thấy đó là giày oan, v.v...

Dưới đây là tích chuyện của trưởng lão Mahatissa⁷⁰ chuyên quán về bộ xương.

Một hôm nọ ngài Mahtissa rời khỏi nơi ẩn cư trong rừng để vào làng khất thực. Trên đường đi, ngài gặp một thiếu phụ đang bỏ nhà ra đi sau khi gây gổ với chồng. Nhìn thấy trưởng lão, tình ái trong người nàng bộc phát và nhoẻn miệng cười một cách đầy quyến rũ. Khi thấy nàng, trưởng lão không chú ý đến toàn thân mà chỉ chú ý đến hàm răng của nàng. Bởi vì trong lúc đi khất thực, ngài vẫn chuyên tâm quán niệm về đề mục xương, nên toàn thân của nàng đối với ngài chỉ là một bộ xương không hơn không kém. Ngài tập trung vào ấn tướng này và đắc định, chứng quả A-la-hán. Trưởng lão tiếp tục đi khất thực, và trên đường đi ngài gặp chồng của nàng. Người đàn ông hỏi ngài có thấy một người đàn bà diện mạo như thế, như thế không? Trưởng lão đáp rằng ngài có

⁷⁰ Phỏng trích từ "Pháp duyên khởi". Mahasi Sayadaw. Tỳ khưu Minh Huệ dịch.

thấy một người, nhưng không biết đó là đàn ông hay đàn bà. Tất cả những gì ngài thấy được chỉ là một bộ xương đang đi thôi.

Cái mà ngài trông thấy thật ra là hàm răng của người đàn bà, nhưng nhờ tâm quán hay quán lực của ngài đã chuyển ấn tượng này vào toàn thân của nàng thành hình ảnh một bộ xương. Nhờ vậy mà tâm của ngài không khởi lên một chút dục vọng nào hết.

Quán vô ngã và chân tâm

Phép quán bất tịnh là quán về đối tượng bên ngoài, nhưng nhiều khi không hiệu nghiệm vì sức quán còn yếu, không đủ mạnh để thấy rõ những thứ bất tịnh. Ngoài ra nếu lòng dục còn mạnh thì nhiều khi biết là bất tịnh nhưng không cưỡng lại nổi sự cám dỗ, do đó cần phải diệt trừ lòng dục bên trong bằng cách quán chiếu về vô ngã và chân tâm.

Vì tâm mê tự cho mình là thân xác, nên mới thèm khát, thích thú thân xác người khác để hành dục, để tìm cảm thọ lạc. Nay tâm nhớ lại mình không phải là thân xác này thì sẽ ngừng lại, không chạy theo sự đòi hỏi của xác thịt.

Tâm (hay chân tâm) vốn tánh vốn tự thanh tịnh, vắng lặng, đầy đủ, vậy cái gì muốn dục??? Cái muốn

dục chỉ là một tập khí vô minh của vọng tâm, lăn lộn trong sinh tử, hòa nhập và lún sâu vào vật chất, tưởng mình là xác thịt.

Mỗi khi bị lòng dục cám dỗ, bên ngoài bạn hãy quán thân bất tịnh hay biệt tướng, và bên trong tự hỏi Ai muốn dục? Rồi xoay cái nhìn trở vào bên trong để tìm cái Ai đó. Tìm một hồi thì cái "Ai muốn dục" đó sẽ tan biến. Vì nó chỉ là một vọng tưởng khởi lên dẫn tâm tạo nghiệp, nhưng nếu tỉnh thức quay lại nhìn thì nó biến mất. Nếu không nhìn được cái Ai đó thì nhớ đừng cho ta là thân. Vì cho ta là thân nên mới chạy theo dục.

Quán sự tai hại của sắc dục

Ngoài ra bạn có thể quán thêm về sự tai hại của sắc dục như liếm mật trên lưỡi dao, như khát uống nước muối, như chó gặm xương khô. Có người dùng dao nhúng vào lọ mật để lấy ra phết vào bánh mì, phết xong trên con dao còn dính lại chút mật, đưa con nít khờ dại thè lưỡi ra liếm chỗ mật đó. Mật tuy ngon ngọt nhưng vừa liếm xong là đứt lưỡi. Vị ngọt hưởng chưa tới một giây mà bị đau đứt lưỡi. Người đi trên biển, khát nước bèn múc nước biển mà uống, nước biển là nước muối nên càng uống càng khát, càng khát lại càng múc uống tiếp, uống tới khô cổ mà chết.

Có người đồ tể vứt cho con chó một khúc xương khô, không còn dính chút thịt nào, nhưng con chó không biết, cố gặm tới gặm lui, rách răng chảy máu, rồi nó tưởng máu đó từ miếng xương khô mà ra nên ráng gặm nữa, càng gặm càng đói, càng thèm, càng chảy máu răng. Sắc dục cũng như vậy, không bao giờ vừa đủ, càng hành dục thì lòng dục càng tăng trưởng, (huân tập các chủng tử dục vào A-lại-da thức), càng thích thú, càng thèm khát tìm kiếm, nhiều khi rơi vào tội lỗi tà dâm, hoặc hiếp dâm. Hậu quả hiện đời là gia đình tan nát, hoặc bị tù tội, xử tử. Hậu quả đời sau đọa địa ngục hoặc tái sinh làm thú vật để thỏa mãn thú tánh.

Trong tâm con người có Phật tánh và thú tánh. Thú tánh càng nhiều thì Phật tánh càng mờ. Thú tánh giảm bớt thì Phật tánh mới có thể hiển lộ. Ham mê sắc dục thì tâm bị lún sâu vào sinh lây vật chất, tăng cường thú tánh, quên mất Phật tánh. Vì vậy nếu muốn giải thoát thì phải từ bỏ ái dục, sắc dục, dâm dục.

Quán chiếu

Bạn đọc vừa được giới thiệu bốn phép quán để từ bỏ ái dục, trong đó cái nào cũng có chữ quán, nói cho đủ là quán chiếu. Quán chiếu là một phương

pháp rất quan trọng trong đạo Phật. Nó là một chìa khóa khai mở trí tuệ, chiếu phá vô minh. Nếu chỉ niệm (ghi nhận) hay chánh niệm suông thì không đủ để giác ngộ giải thoát.

Thế nào là quán chiếu? Quán là quan sát, theo dõi, nhìn cho kỹ. Chiếu là nương vào một đề mục (hay công án) để nhìn đối tượng. Quán chiếu không phải là quan sát suông, mà là quan sát đối tượng dưới một góc độ đặc biệt để tìm ra tính chất của nó. Thí dụ quán chiếu về vô thường, tức là nhìn và quan sát sự vật để thấy được tính cách vô thường của chúng.

Quán chiếu cần phải được thực tập liên tục cho đến khi thành công. Quán chiếu giống như đưa một chương trình (program) mới vào trong tâm hay A-lại-da thức.

Từ xưa đến nay program "dục" được cài đặt trong tâm, nên mỗi khi sáu căn tiếp xúc sáu trần thì chương trình này tự động nhảy ra làm việc (autorun). Biết được như thế, bây giờ chúng ta phải ngăn chặn nó, không cho nó chạy tiếp và đồng thời tạo ra một chương trình đối lập bằng bốn cách quán ở trên. Khi những program mới tự động nhảy ra một mình thì xem như việc quán chiếu thành công.

Thí dụ trường hợp của ngài Mahatissa ở trên. Ngài đã quán thuần thục về bộ xương, nên khi vừa thấy người đàn bà nhe răng cười, ngài liền thấy ngay

toàn thân nàng là một bộ xương. Còn nếu gặp người có sẵn chương trình dực trong tâm thì sẽ thấy người đàn bà là miếng mồi béo bở.

Con đường trở về

Tâm bất giác vô minh tạo ra cái Ta và năm uẩn, quên mất bốn tánh thanh tịnh, say mê đắm đuối chấp ngã, chấp vào năm uẩn, để rồi lạc lối trong sinh tử muôn kiếp ngàn đời, không có ngày ra. Muốn trở về thì tâm phải xả bỏ, không chấp vào Ta và năm uẩn. Muốn hết chấp Ta thì phải tu vô ngã, đây là con đường chính thống của Phật giáo Nguyên thủy nói riêng và của Phật giáo nói chung. Riêng với Đại thừa Phật giáo thì mục tiêu chính là thành Phật, tức là trở về chân tâm, hay tánh giác. Hai mục đích có vẻ khác nhau, nhưng tu vô ngã cũng chính là trở về chân tâm, bởi vì chân tâm không có ngã, ngã chỉ là một vọng tưởng của tâm. Phật giáo Nguyên thủy nhấn mạnh về vô ngã, còn Đại thừa nhấn mạnh về chân tâm.

Nhiều người muốn trở về chân tâm, Phật tánh, bỗng lai diện mục nhưng không biết tu vô ngã. Tu vô ngã, dẹp trừ được sự chấp ngã chừng nào thì tiến dần về chân tâm chừng nấy. Không tu học vô ngã, lỡ ai đụng vào cái ngã, thì cái Ta nổi sân lên, không sân thì

buồn, không buồn thì bực. Bị phiền não sai sử như vậy thì làm sao thấy được chân tâm?

Diệt trừ được ngã chấp thì phiền não không khởi, tâm trở thành thanh tịnh sáng suốt. Một tâm thanh tịnh vô ngã thì gọi là tâm gì? Đó không phải là chân tâm hay sao? Chân tâm là tâm thanh tịnh, không phiền não, không còn bóng dáng của bản ngã. Khi hết mây đen thì bầu trời tự nhiên sáng. Nếu muốn trời trong mà không dẹp mây thì đến bao giờ trời mới sáng?

Tu Vô Ngã hay Tánh Không ?

Nhiều người thích học Tánh Không (bát nhã), vì nghĩ đó là một triết lý cao siêu của đạo Phật và không để ý tới vấn đề tu tập vô ngã. Họ bàn luận xem các pháp có hay không, cái bàn, cái ghế có thật hay không có thật, v.v... Nhưng cái bàn có hay không, điều này không quan trọng. Điều quan trọng là cái bàn đối với tôi ra sao? Tôi có ưa thích cái bàn không? Sự vật hay các pháp có thật hay giả không thành vấn đề, vấn đề là tâm tôi phản ứng như thế nào khi tôi tiếp xúc với sự vật. Tôi có ưa thích và ghét bỏ sự vật hay không?

Khi tiếp xúc với sự vật, con người có khuynh hướng phóng ra ngoài để nắm bắt nó qua sự ưa và ghét. Khi mắt thấy sắc đẹp thì cái Ta ưa thích, muốn có cho bằng được, như vợ đẹp, nhà đẹp, xe đẹp, nữ trang đẹp, v.v... Khi mắt thấy cái gì xấu hay không vừa lòng thì Ta ghét bỏ hoặc nổi sân lên. Khi tai nghe âm thanh êm dịu, thoải mái thì Ta muốn nghe hoài. Khi nghe tiếng khó chịu, chê bai, chỉ trích thì Ta tức giận, bịt tai, bỏ đi chỗ khác.

Do vì không biết bản chất thật sự (thật tánh) của các pháp nên tâm mới chạy theo và phản ứng bằng thái độ ưa ghét. Để hóa giải vấn đề này, giáo lý Tánh Không dạy rằng các pháp (lục trần: sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp) đều không có thật tánh, chỉ do duyên hợp mà hiện hữu. Nhờ biết các pháp và sự vật không có thật nên Ta sẽ bớt bám víu vào nó. Đây là tu theo Tánh Không. Tu theo cách này là lấy sự vật và các pháp bên ngoài làm đối tượng quán chiếu.

Có cách tu thứ hai là nhìn thẳng vào bên trong tâm mình, quán chiếu thấy rõ không có gì là Ta, là của Ta. Theo cách tu này thì sự vật bên ngoài trở thành thứ yếu, cái bàn có hay không, thật hay giả không thành vấn đề vì không ăn nhằm gì đến cái Ta cả. Nhờ vậy tâm trở về yên lặng. Vấn đề quan trọng

ở đây là có làm chủ được tâm hay không? Hay là để tâm vọng động phóng ra ngoài bám víu vào những thứ Ta ưa thích.

Vì thế, trước khi nói các pháp là có hay không thì hãy nên tìm xem cái Ta có hay không? Vì nếu cái Ta có thì chắc chắn các pháp phải có. Khi lỡ thấy cái Ta là "có" rồi thì cố gắng nói các pháp "không có thật" hay "có giả" cũng chỉ là gượng nói, vì cả hai (không có thật và có giả) đều có chữ "có". Nhiều người học Tánh Không, biết cái bàn không có thật, nhưng vẫn thích cái bàn vì nó có giả. Biết danh lợi là huyễn mộng, không thật nhưng vẫn thích làm chùa to, tượng lớn để người đời biết đến mình. Biết sắc đẹp không có thật, nhưng vẫn thấy hấp dẫn và say mê, giống như ai cũng biết phim ảnh, xi nê là giả nhưng vẫn thích đi xem xi nê. Biết xe hơi không có thật, nhưng mắt vẫn thấy nó đẹp và thích mua xe hạng sang.

Học Tánh Không mà không học Vô Ngã thì thiếu căn bản. Khi cái ngã (Ta) chưa trừ thì dù có giảng nói các pháp không có tự tánh, hay không có thật chẳng nữa, tâm vẫn thấy các pháp là có thật và dính mắc vào ưa ghét. Vì vậy khi quán chiếu về Tánh Không thì trước hết cần phải quán về Ngã

Không cho thuần thực rồi sau đó mới tới Pháp Không.

Tu tập vô ngã

Tu tập vô ngã có hai cách:

- 1) thuần phủ định.
- 2) phủ định và xác định.

Phương pháp thứ nhất, thuần phủ định, đó là tu vô ngã theo truyền thống Nguyên thủy. Chỉ cần phủ định, không chấp nhận năm uẩn là ngã (Ta). Phương pháp thường được áp dụng là Thiên Tứ Niệm Xú (Satipatthana), hay Minh Sát Tuệ (Vipassana).

Phương pháp thứ hai là đưa tâm trở về tự tánh hay bản tánh của nó, dạy cho nó biết nó không phải là năm uẩn mà là chân tâm thanh tịnh. Khi tâm trở về bản tánh thì cái ngã (Ta) tự động tan biến. Đây là con đường của Thiên tông, của kinh Lăng Nghiêm, Kim Cang, Viên Giác, Pháp Bảo Đàn, v.v...

Thiền Tứ Niệm Xú

Đây là phương pháp thiền căn bản của Phật giáo Nam tông, nó xuất xứ từ kinh Đại Niệm Xú (Mahasatipatthana sutta) là kinh thứ 22 của Trường Bộ Kinh (Digha Nikaya) và kinh Niệm Xú (Satipatthana sutta) là kinh thứ 10 của Trung Bộ Kinh (Majjhima Nikaya). Nội dung của hai kinh này hoàn toàn giống nhau.

Tứ Niệm Xú là bốn lãnh vực (xú) quán niệm gồm: thân, thọ, tâm và pháp.

Kinh Niệm Xú định nghĩa bốn phép quán niệm như sau:

- 1) Quán niệm thân thể nơi thân thể, tinh chuyên và ý thức rõ ràng về thân thể, làm chủ được mọi tham dục và ưu tư trong cuộc đời.
- 2) Quán niệm cảm thọ nơi cảm thọ, tinh chuyên và ý thức rõ ràng về cảm thọ, làm chủ được mọi tham dục và ưu tư trong cuộc đời.
- 3) Quán niệm tâm thức nơi tâm thức, tinh chuyên và ý thức rõ ràng về tâm thức, làm chủ được mọi tham dục và ưu tư trong cuộc đời.
- 4) Quán niệm các pháp nơi các pháp, tinh chuyên và ý thức rõ ràng về các pháp, làm

chủ được mọi tham dục và ưu tư trong cuộc đời⁷¹.

Quán niệm (*sati*) có nghĩa là tỉnh thức chú tâm quan sát và ghi nhận.

Khi chú tâm quan sát ghi nhận thân thể và những gì liên quan đến thân thể như hít thở, đi đứng, hành động, tú đạ, nội thân bất tịnh, hay xác chết thì gọi là niệm thân.

Khi chú tâm quan sát ghi nhận những cảm thọ sướng, khổ sinh diệt ra sao thì gọi là niệm thọ.

Khi chú tâm ghi nhận và quan sát những trạng thái tâm thức (như tham, sân, si, có khởi lên hay không) thì gọi là niệm tâm.

Khi chú tâm quan sát ghi nhận các pháp đối tượng của tâm gồm ngũ cái, ngũ uẩn, lục căn, lục trần, thất giác chi, tứ thánh đế, thì gọi là niệm pháp.

Hướng tâm quán niệm bốn lãnh vực trên để làm gì? Để thấy được tính chất vô thường, vô ngã của các pháp, để **chế ngự tham dục và ưu tư** trong cuộc đời, để thoát khỏi khổ đau phiền não. Khi quán niệm với mục đích như thế thì được gọi là chánh niệm (*samma-sati*).

⁷¹ Hòa thượng Minh Châu dịch là "quán pháp trên các pháp, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm để chế ngự tham ưu ở đời". Trung Bộ, kinh số 10.

Dưới đây là vài thí dụ cụ thể tu tập Tứ Niệm Xứ.

1/ Niệm thân

Bình thường khi đi, đứng, cử động, ai nấy đều cho rằng Ta (mình) đi, đứng, cử động. Nhưng nay, mỗi khi đi, hành giả nên niệm (ghi nhận): "Đi, có sự đi" hoặc "chân, bước" hoặc "bước, bước, bước"⁷². Ban đầu bạn có thể không để ý, nhưng sau một thời gian thực tập, bạn sẽ trực tiếp nhận ra chỉ có sự đi là một thực tại, trong đó không có **Ai** đang đi, không có Ta (Tôi) đang đi! Vì sao thế? Vì đó là một động tác **vô chủ**, là sự phối hợp chuyển động của thân và tâm. Nếu nhìn kỹ, bạn sẽ thấy trong động tác đi đó, khởi đầu bằng một ý niệm "muốn đi", và ý niệm này tác động vào thân khiến chân nhúc nhích, di chuyển. Sự phối hợp giữa tâm (ý niệm muốn đi) và thân (chân) tạo ra sự đi. Do đó sự đi vô chủ, không có một ai đi cả! Nếu thấy có cái Ta đang đi thì cái Ta đó ở đâu? Cái Ta đó chỉ là một ảo tưởng của tâm bịa đặt ra rồi gán vào sự đi một tác giả.

2/ Niệm thọ

⁷² Các thiền sư Nam tông hay dùng những câu rất vắn tắt như "đi, đi, đi" hoặc "bước, bước, bước".

Khi ngồi thiền lâu, bỗng nhiên cảm thấy đau nhức nơi chân thì bạn ghi nhận: "Có cảm giác đau nơi chân" hoặc "Đau, đau, đau". Bạn không nên niệm: "Tôi đau chân, hoặc chân tôi đau". Vì sao? Vì thực tế không có một cái Tôi nào đau chân, và cũng không có cái chân nào là của Tôi!

"Không có Tôi đau chân" vậy Ai đau chân ? Không có ai đau chân cả! Chỉ có một cảm giác đau đang phát sinh nơi chân và một cái tâm đang ghi nhận mà thôi!

Khi cảm giác đau phát sinh, nó sẽ trải qua bốn giai đoạn: phát sinh, tăng trưởng, suy yếu, tan biến. Nếu bạn vững tâm kiên nhẫn quán sát thì sẽ thấy nó đau hơn, rồi từ từ dịu dần và tan biến. Thấy được vậy tức là chúng nghiệm được tính chất vô thường của cảm thọ. Nhưng nếu bạn không chịu nổi cơn đau thì cứ nhẹ nhàng gỡ chân ra hoặc thay đổi tư thế. Điều chính yếu là đừng nhận cảm thọ là Ta (mình, tôi).

3/ Niệm tâm

Trong lúc hành thiền, nếu có một ý niệm nhớ tưởng khởi lên, bạn phải tỉnh giác ghi nhận liền: "Có một ý niệm nhớ tưởng đang khởi lên" hoặc "Có sự nhớ" hoặc "Nhớ, nhớ, nhớ". Sau khi niệm xong bạn phải chú ý xem ý niệm đó còn hay tan biến. Nếu còn

thì bạn tiếp tục ghi nhận sự diễn tiến của nó. Trong sự ghi nhận này không có một cái Ta nào tưởng nhớ và cũng không có Ai tưởng nhớ. Chỉ có một ý niệm nhớ tưởng vừa khởi lên trong tâm mà thôi.

Với người chưa quen tu tập chánh niệm, theo dõi tâm ý thì khi nhớ tưởng ai hay sự vật gì thì họ cho Ta (mình) là người nhớ tưởng, và chạy theo đối tượng nhớ tưởng. Thí dụ ngồi nhớ tới chồng con, thì hình ảnh chồng con hiện ra trong tâm. Rồi tình cảm khởi lên tiếp theo, và những hình ảnh đó trở nên linh động, lôi cuốn cái Ta vào thương nhớ, giận hờn, v.v...

4/ Niệm pháp

Đang ngồi thiền, bỗng nhiên bên ngoài có tiếng động như tiếng xe hơi, hay tiếng nói chuyện ồn ào, lúc đó hành giả niệm: "Nghe, nghe, nghe" (đó là nương theo nhĩ căn) hoặc niệm: "Có tiếng động" (đó là nương theo thanh trần). Đừng chạy ra nghe xem đó là tiếng gì, tiếng của ai.

Ngoài giờ ngồi thiền, nếu bị ai mắng chửi thì bạn cũng niệm như trên: "Nghe, nghe, nghe" hoặc "Có âm thanh".

Có những người nghe dạy là phải niệm thường xuyên, lúc nào cũng phải niệm, cho nên họ niệm như cái máy, lập đi lập lại: đi, đi, đi; đau, đau, đau; nhớ,

nhớ, nhớ; nghe, nghe, nghe, v.v... Niệm mà tâm không chú ý vào hành động, cảm thọ, tâm tưởng. Thấy có vẻ niệm đó, nhưng không phải là chánh niệm, vì không có sự tỉnh giác, theo dõi, ghi nhận và biết rằng có sự việc đó đang xảy ra.

Tu tập đúng đắn Tứ Niệm Xứ, hành giả sẽ có cái nhìn khách quan, không dính mắc đối với sự vật. Không còn cho thân là Ta nên không nâng niu, ái nhiễm nó nữa. Không còn cho những cảm thọ là Ta nên không chạy theo khoái lạc, cũng không xua đuổi khổ thọ. Không còn lằm cho những ý niệm, tư tưởng, suy nghĩ là Ta nên không bị tham, sân, si, vui, buồn, tủi, nhục chi phối. Không còn cho các pháp là của Ta, liên quan đến Ta nên không bám víu, thủ xả, ưa ghét. Nhờ vậy hành giả sống an nhiên tự tại, vượt thoát khỏi tham dục, ưu tư của cuộc đời.

Tứ Niệm Xứ và Kinh Vô Ngã Tướng

Cứu cánh của Thiên Tứ Niệm Xứ là chúng ngộ được ba đặc tướng vô thường, khổ, vô ngã của ngũ uẩn và các pháp. Chúng ngộ vô ngã là chúng quả A-la-hán, giải thoát sinh tử, đạt được Niết bàn. Nếu chưa chúng quả thì ít ra cũng giảm trừ được rất nhiều phiền não khổ đau do cái ngã gây nên.

Thông thường khi hành thiền Tứ Niệm Xứ, các thiền sinh không được dạy hay tiết lộ gì về vô ngã, bởi vì các thiền sư muốn để thiền sinh phát triển chánh niệm rồi tự chứng nghiệm lấy một mình, phải thấy rõ tiến trình vô thường, khổ, xảy ra trong từng sát na. Thiền sinh phải trình pháp thường xuyên để được hướng dẫn tiếp. Đây là một điều tốt, nó tránh cho hành giả rơi vào suy luận kiến thức. Khi biết hay thấy được điều gì thì đó là do thực hành chứ không phải do đọc sách hay nghiên cứu mà biết. Đây là phương pháp tiệm tu đốn ngộ, cứ chăm chỉ tu hành thì sẽ chứng nghiệm được vô ngã. Vô ngã là cứu cánh, hành thiền (chánh niệm) là phương tiện.

Tuy nhiên bạn cũng có thể dùng ngay vô ngã làm phương tiện quán chiếu, đó là áp dụng kinh Vô Ngã Tướng vào việc tu tập. Bạn chỉ cần hiểu rõ lý vô ngã và học thuộc lòng mấy câu của đức Phật đã dạy trong kinh đem ra áp dụng vào đời sống hàng ngày.

Mỗi khi nhìn vào thân thì tự nhủ: thân này không phải là Ta, là của Ta.

Mỗi khi có cảm thọ vui buồn, thương ghét, giận hờn thì tự nhủ: cảm thọ này không phải là Ta, là của Ta.

Mỗi khi tưởng nhớ cái gì thì tự giác nói: cái tưởng này không phải là Ta, là của Ta. Nếu nó cứ trở lại hoài thì mời nó đi chơi chỗ khác.

Mỗi khi suy nghĩ điều gì thì phải tỉnh giác nhận ra: những ý nghĩ này không phải là Ta, là của Ta.

Mỗi khi nhận thức, phân biệt điều gì thì tự nhắc: sự nhận thức này không phải là Ta, là của Ta.

Đây có thể được xem như là đốn ngộ tiệm tu, tức là ngộ lý vô ngã rồi đem ra áp dụng tu hành, cho đến khi tư tưởng vô ngã thấm nhuần trong tâm, nhìn vào năm uẩn liền thấy đó không phải là Ta, là của Ta.

Nhưng tôi khuyên bạn đừng vội ham chữ "đốn ngộ" tiệm tu, vì đốn ngộ ở đây không giống như của Thiền tông, vì đốn ngộ của Thiền tông là nhận ra bốn tánh, không phải do ý thức mà được. Đốn ngộ ở đây chỉ là hiểu và chấp nhận lý vô ngã rồi đem ra áp dụng tu hành ngay từ đầu, không cần phải hành thiền một thời gian rồi mới nhận ra nó.

Cách tốt nhất là phối hợp cả hai kinh Tứ Niệm Xứ và Vô Ngã Tướng vào việc tu hành. Lý thì biết là vô ngã, nhưng sự thì phải hành thiền để chứng nghiệm, thấy rõ trực tiếp thế nào vô ngã. Ngay cả sau khi trực nghiệm được vô ngã cũng chưa phải là xong, bởi vì tập khí chấp ngã còn dày, sức vô ngã rất

ýêu nên phải tiếp tục tu hành cho đến khi chúng quả A-la-hán mới gọi là xong.

Trong lúc tu tập vô ngã, bạn nên tránh dùng chữ Ta và của Ta, mặc dù nó là quy ước tục đế. Chỉ trừ khi nào bắt buộc dĩ phải nói chuyện với người khác, nhất là người không hiểu biết gì về vô ngã thì mới dùng chữ Ta (tôi) và của Ta. Thí dụ trong một khóa tu về Vô Ngã, mọi người đã được học hiểu chút ít về vô ngã, khi bạn cần uống nước thì có thể nói: xin anh, chị cho (cái thân này) một ly nước, thay vì nói xin cho tôi một ly nước. Khi muốn đi ngủ thì nói: cái thân tứ đại này mệt cần đi ngủ, thay vì nói tôi muốn đi ngủ. Khi bực mình ai thì nói: cái tâm này đang bực, thay vì nói tôi bực. Khi nói về nhà của mình thì nói: cái nhà của thân tứ đại này. Khi nói về cá nhân mình hay người khác thì dùng chữ ngũ uẩn: ngũ uẩn (tên A) này cần nói chuyện với ngũ uẩn B, C, D.

Sau khi quán chiếu thuần thục vô ngã, bạn có thể dùng chữ "Ai?" để làm phương tiện nhắc nhở mỗi khi bị phiền não quấy nhiễu. Thí dụ khi cơn giận nổi lên liền hỏi: "Ai đang tức giận?", "Không có Ta thì Ai tức đây?" Hãy nhìn thẳng vào cái Ai đó xem nó là ai? Ở đâu? Trong thân hay tâm? Nhìn kỹ một hồi thì nó sẽ biến mất. Bởi vì không có ai tức, chỉ có một

ý niệm sân vừa khởi lên trong tâm mà thôi. Nếu không nhận ra nó (niệm sân) thì nó liền trở thành Ta, tâm bám vào niệm sân rồi tưởng là Ta sân. Bạn hãy áp dụng ngay kinh Vô Ngã Tướng: "Cơn giận này không phải là Ta, là của Ta", "Cái buồn này không phải là Ta, là của Ta", "Cái ghét này không phải là Ta, là của Ta", chúng chỉ là những ý niệm (tâm sở) khởi lên một thoáng giây rồi tiêu tan, như những đám mây trên bầu trời.

Chánh niệm

Chúng ta thường nghe rất nhiều về chữ chánh niệm, nhưng cần phân biệt giữa niệm, chánh niệm, và tà niệm.

Trước hết niệm là gì? Niệm (*sati*) có nghĩa là nhớ (memory), để ý ghi nhận (notice), và tỉnh thức (mindfulness).

"Niệm là nguồn năng lượng giúp ta ý thức được những gì đang xảy ra trong giây phút hiện tại trong thân, tâm và hoàn cảnh. Những điều này nhiều lắm, ta không thể nhận diện được tất cả một lượt. Nhưng ta có thể nhận diện những gì nổi bật nhất, hoặc điều mà ta cần nhận diện. Nếu ta để ý tới hơi thở vào ra và nhận diện được đấy là hơi thở vào ra, đó gọi là phép

niệm hơi thở... nếu đang giận mà ta có ý thức được là ta đang giận, đó gọi là niệm cơn giận⁷³".

Nói đơn giản, niệm là tỉnh thức ghi nhận, ý thức được những gì đang xảy ra trong hiện tại.

Nhưng niệm sâu, ghi nhận sâu, đang làm gì biết mình đang làm cái đó, chưa hẳn là chánh niệm. Đang giận biết là mình đang giận chưa hẳn là chánh niệm. Nhiều người lầm tưởng niệm là chánh niệm, hoặc chỉ cần an trú trong hiện tại là chánh niệm, hoặc cứ thưởng thức (enjoy) những gì mình đang có là chánh niệm.

Một người đang ăn cấp đồ, biết rõ là mình đang ăn cấp và chú tâm làm việc ăn cấp một cách rất "tỉnh thức" để không bị bắt. Như vậy người ăn cấp này có chánh niệm hay không?

Niệm có chánh và tà. Niệm là một tâm sở trong năm tâm sở biệt cảnh (dục, thắng giải, niệm, định, tuệ). Tự nó đứng một mình chưa đủ để gọi là chánh niệm. Niệm được dùng như thế nào, với mục đích gì, và đối tượng của nó là tà hay chánh? Nếu chỉ ghi nhận sâu, hoặc ý thức an trú trong hiện tại, đó mới

⁷³ Hiệu lực cầu nguyện. Thích Nhất Hạnh

chỉ là niệm chứ chưa phải là chánh niệm, nhiều khi có thể là tà niệm.

Niệm cần phải đi chung với giới (*sila*), chánh kiến (*samma-ditthi*) và chánh tư duy (*samma-sankappa*) mới được xem là chánh niệm (*samma-sati*).

Khi tâm có đề mục thiền quán, hoặc có đối tượng "chân chính" để an trụ như bốn niệm xứ nhằm mục đích kiểm soát và chế ngự tham dục, phiền não thì đó mới gọi là chánh niệm.

Thí dụ: lật rau, làm bếp là công việc vô hại, không phạm giới, cho nên khi làm việc này tôi chú tâm vào đó, không để cho tâm suy nghĩ mông lung, bậy bạ. Đây có thể gọi là chánh niệm. Nếu tâm phóng đi thì tôi kéo nó trở lại việc lật rau làm bếp.

Khi ngồi thiền theo dõi hơi thở, "hơi thở ra vô" trở thành đối tượng của tâm. Tâm luôn theo dõi và ghi nhận hơi thở, để đừng tưởng nhớ, lo âu về quá khứ tương lai. Đây gọi là chánh niệm.

Nhưng khi đang ăn cắp mà tôi tập trung tâm ý vào việc ăn cắp, biết rõ là tôi đang ăn cắp, và ăn cắp những thứ gì. Cái này không phải là chánh niệm mặc dù tâm có mặt trong hiện tại và đang tỉnh thức ghi nhận, vì hành động mà tôi đang làm là phạm giới, là tà nghiệp. Sự "an trú trong hiện tại" này không còn là

chánh niệm nữa mà là tà niệm. Không thể có sự ăn cắp trong chánh niệm được.

Khi tức giận ai, tôi chửi và biết là mình đang chửi những gì, chửi rất bình tĩnh khéo léo (chửi xéo). Sự bình tĩnh, tỉnh thức biết là mình đang chửi này không phải là chánh niệm, bởi vì hành động chửi là tà ngữ.

Cho nên tỉnh thức biết những gì đang xảy ra trong hiện tại chưa đủ để gọi là chánh niệm. Đang giận mà biết là mình đang giận và muốn chửi lại cho đã nư, không phải là chánh niệm. Đang giận, biết là mình đang giận và biết là không nên chửi hay đánh đá người ta mà cần phải từ bi hóa giải, đó mới là chánh niệm. Bởi vì nó kèm theo chánh kiến và chánh tư duy.

Đang làm gì và biết là mình đang làm cái đó chưa phải là chánh niệm, vì cái mình đang làm đó thuộc về chánh nghiệp hay tà nghiệp? Nếu là tà nghiệp thì không thể gọi là chánh niệm. Không thể nói cắt cổ gà trong chánh niệm được.

Trong những khóa thiền Minh Sát, thiền sinh sống theo giới luật và nội quy và được thiền sư hướng dẫn trực tiếp cho nên khi thực hành theo dõi, quán sát, chú niệm mọi cử chỉ hành động đều là chánh niệm.

Niệm cần phải có ít nhất là giới, chánh kiến và chánh tư duy đi cùng thì mới gọi là chánh niệm. Giới bao gồm chánh ngữ, chánh nghiệp và chánh mạng. Chữ niệm trong kinh Niệm Xứ có mục đích rõ ràng là chế ngự tham dục và phiền não để đạt đến chánh trí, giải thoát. Ngoài kinh Niệm Xứ ra, trong kinh Phân Tích, đức Phật có định nghĩa rõ về chánh niệm như sau:

"Và này các Tỷ-kheo, thế nào là chánh niệm? Ở đây, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo sống quán thân trên thân, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm với mục đích điều phục tham ưu ở đời; Tỷ-kheo sống quán thọ trên các thọ, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm với mục đích điều phục tham ưu ở đời; Tỷ-kheo sống quán tâm trên tâm, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm với mục đích điều phục tham ưu ở đời; Tỷ-kheo sống quán pháp trên các pháp, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm với mục đích điều phục tham ưu ở đời. Này các Tỷ-kheo, đây gọi là chánh niệm"⁷⁴.

Còn lật rau mà chú tâm trong việc lật rau, rửa chén chú tâm trong việc rửa chén, đây chỉ là an trú

⁷⁴ Tương ứng bộ kinh, Tập V, Thiên Đại Phẩm, Chương I, Phẩm Vô Minh. HT Thích Minh Châu.

trong hiện tại, có thể tạm gọi là chánh niệm, bởi vì nó chế ngự tâm, không cho tâm suy nghĩ vọng tưởng, lo âu, phiền não, nhưng chưa đủ để phát sinh trí tuệ đưa đến giải thoát sinh tử.

Trên đây là nói về niệm theo thiền quán. Người tu Tịnh Độ cũng có niệm, đó là niệm Phật. Niệm Phật có nghĩa là nhớ tưởng đến Phật. Đức Phật A Di Đà là đối tượng của sự tu hành, của sự hướng tâm. Khi chú tâm và cột tâm nhớ đến Phật đó cũng là chánh niệm. Khi phóng tâm nghĩ tới chuyện gì khác thì gọi là thất niệm (mất chánh niệm). Tuy nhiên có nhiều người miệng niệm Phật mà tâm không nhớ tới Phật, lại chú tâm vào râu chuối, hoặc chú tâm vào âm thanh, hoặc niệm liên hồi như cái máy theo kiểu nhồi sọ đến nổi tiếng niệm Phật cứ chạy mòng mòng trong đầu làm cho mất ngủ. Họ tưởng niệm Phật như vậy là đúng, nhưng nó không còn mang ý nghĩa nhớ tưởng đến Phật nữa. Niệm theo thiền là tỉnh giác ghi nhận, theo Tịnh Độ là tỉnh giác nhớ tưởng. Khi thương nhớ ai, chỉ cần nghe đến tên người đó thì hình ảnh người đó hiện ra trong tâm và làm ta muốn tìm đến người đó. Mục đích niệm Phật cũng vậy. Niệm Phật là nhớ tưởng đến Phật và cố gắng làm cho tâm tìm đến Phật. Khi niệm ra tiếng thì đó là tự nhắc nhở mình một cách mạnh mẽ hơn, chú không phải là nhồi sọ. Tuy

nhiên nếu không hiểu mà niệm như cái máy cũng được, nhờ đó mà bớt nghĩ bậy, nói bậy.

Thiền có thích hợp cho cư sĩ không?

Có nhiều người nghĩ rằng tu thiền là phải ngồi thiền, tọa thiền. Người cư sĩ tại gia phải lo làm ăn, buôn bán, sinh sống khó khăn, lấy thì giờ đâu mà ngồi thiền? Vì quan niệm như vậy nên họ cho rằng tu thiền không thích hợp với người tại gia, mà chỉ có pháp môn Tịnh Độ, niệm Phật mới thích hợp cho cư sĩ. Những người này có lẽ vì quá bận rộn với cuộc sống nên không có thì giờ để ý tìm hiểu thiền thực sự là gì? Thiền không phải là ngồi yên một chỗ, không nhúc nhích, thả hồn phiêu lưu đến một cõi nào đó để tìm sự giác ngộ. Thiền là tập sống ngay trong hiện tại, nhìn thẳng vào khổ đau để tìm hiểu bản chất của nó, để vượt thoát khỏi sự sai sử của vô minh và ái dục. Lịch sử thiền tông cho thấy những việc bình thường như gánh nước, bửa củi, chăn trâu, giã gạo, quét nhà cũng đều là thiền. Hành giả tu thiền trong mọi công việc hàng ngày, trong tất cả động tác, đi, đứng, nằm, ngồi, nói năng, động, tịnh.

Sống có chánh niệm đó chính là thiền. Chánh niệm là tỉnh thức biết những gì đang xảy ra trong hiện tại nơi thân và ngoài thân để làm chủ mọi tham dục. Khi đi biết mình đang đi, đứng biết mình đang đứng, ngồi biết mình đang ngồi, ăn biết mình đang ăn. Thân làm gì, tâm suy nghĩ gì mình đều biết và ghi nhận, đó là thiền, là tỉnh thức không để thân tâm phóng túng. Khi niệm Phật biết mình đang niệm Phật, đó cũng là thiền. Khi trì chú biết mình đang trì chú, đó cũng là thiền. Bất cứ khi nào chánh niệm có mặt là tỉnh giác có mặt. Tỉnh giác có mặt đó là thiền. Nghe qua có vẻ dễ, nhưng đối với người chưa bao giờ tu tập thì rất khó có chánh niệm, vì vậy cần phải tham dự những khóa tu thiền tọa, thiền hành để huấn luyện thân tâm và biết cách áp dụng chánh niệm vào đời sống hàng ngày. Thiền là một lối sống, lối sống tỉnh thức của Phật và chư thánh tăng. Con người thích sống cầu thả, buông lung theo thất tình, lục dục, không thích ghép mình vào kỷ luật. Chúng ta mang danh là Phật tử, chẳng lẽ lại không thích sống theo kiểu chánh niệm tỉnh thức của Phật hay sao?

Một người Phật tử, nếu không biết kiểm soát thân tâm của mình, tức là không có chánh niệm, thì làm sao giữ giới thanh tịnh? Thân làm ác, tâm nghĩ bậy mà không hay biết, không kiểm soát thì sao gọi

là tu hành được? Ý thức được thân muốn làm ác, tâm đang nghĩ bậy và ngăn chặn ngay thì đó là có chánh niệm. Có chánh niệm tức là đang hành thiền. Vì thế tu Thiền, Tịnh hay Mật đều có bản chất thiền trong đó. Vấn đề là có biết tu tập để phát triển và duy trì chánh niệm hay không?

Ngày nay có thiền sư Nhất Hạnh thường nhấn mạnh và giảng dạy về "chánh niệm" cho nên nhiều người nghĩ "thiền chánh niệm" là đặc biệt của thầy Nhất Hạnh. Nhưng chánh niệm đã được dạy trong Bát Chánh Đạo và tất cả pháp môn tu Phật giáo.

Ở Việt Nam có Hòa thượng Thanh Từ dạy thiền "biết vọng không theo". Trên danh từ có vẻ khác, nhưng bản chất đều giống nhau. Nếu không có chánh niệm thì làm sao biết có vọng tưởng? Khi biết được vọng tưởng tức là có chánh niệm rồi. Nhờ có chánh niệm nên mới thấy được vọng tưởng khởi lên và không theo. Như vậy "thiền biết vọng" là anh em với "thiền chánh niệm". Và "thiền chánh niệm" là con cháu của "thiền Tứ Niệm Xứ".

Người tu theo đạo Phật, dù muốn dù không đều phải có chánh kiến, chánh tư duy, chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng, chánh tinh tấn, chánh niệm, chánh định. Vấn đề là có ít hay nhiều. Nếu không có

một chút gì trong "tám cái chánh" thì không phải là Phật tử. Nếu lỡ có một chút chánh niệm, tức là có dính một chút thiện vị rồi.

Người cư sĩ tu pháp môn nào cũng cần phải có chánh niệm. Có chánh niệm thì mới giữ giới thanh tịnh, không tạo ác. Nhờ có chánh niệm, thấy rõ tâm suy nghĩ bậy, trái với đạo lý nên sửa đổi ngay, đó là có chánh kiến và chánh tư duy. Thấy rõ miệng muốn chửi rủa, liền ngăn chặn không cho nó thốt ra lời xấu ác, đó là chánh ngữ. Nhờ tu tập chánh niệm, thường ghi nhận hành động của thân nên không cho thân làm điều ác như giết người, trộm cắp, tà dâm, đó là chánh nghiệp và chánh mạng. Nhờ tu tập chánh niệm nên tâm thường an trú hiện tại không phóng dật vọng tưởng, đó là chánh định. Thấy được sự lợi ích của chánh niệm và thường xuyên tu tập chánh niệm, đó là chánh tinh tấn. Pháp môn nào cũng có đầy đủ bát chánh đạo ở trong đó.

Tóm lại "thiền chánh niệm" hay lối sống chánh niệm không thể nói là thích hợp hay không cho người cư sĩ mà phải nói là tối ư cần thiết cho tất cả Phật tử, tại gia cũng như xuất gia.

Tâm bình thế giới bình

Bạn hãy cố gắng tu tập đưa tâm trở về trạng thái vắng lặng thanh tịnh, bởi vì tâm vắng lặng thì phiền não dứt, tâm khởi vọng tưởng thì phiền não sinh. Khi vọng tưởng khởi lên mà tâm bất giác (không có chánh niệm) đi theo thì nó sẽ tạo ra nhiều lớp mê vọng chồng chất.

Dưới đây là thí dụ về cái giận.

Đang ngồi yên, bỗng nhiên trong tâm (tôi) nghĩ tới ông A. Đây là một lớp vọng tưởng thứ nhất.

Rồi tâm (tôi) nhớ (tưởng) lại những gì ông A đã nói hay chỉ trích tôi. Đây là lớp vọng tưởng thứ hai.

Rồi tôi đâm ra bực mình và ghét ông A. Đây là lớp vọng tưởng thứ ba, và cũng là lớp vọng tình thứ nhất (ghét).

Rồi tôi nghĩ mình sẽ nói lại hay chửi lại ông A những gì. Đây là lớp vọng tưởng thứ tư.

Rồi nếu ông A cãi lại thế này thế nọ thì tôi sẽ nổi giận đánh ông ta một trận. Đây là lớp vọng tưởng thứ năm, và cũng là vọng tình thứ hai (nổi giận).

Rồi nếu tôi đánh mà ông A đánh lại thì tôi điên tiết lên tìm dao hay súng bắn ông ấy. Đây là lớp vọng tưởng thứ sáu, và là vọng tình thứ ba (điên tiết).

Rồi lỡ tôi bắn ông A chết thì sao đây? Phải lo chạy trốn hay thủ tiêu xác ông A chứ, nếu không thì bị ở tù sao? Đây là lớp vọng tưởng thứ bảy và là vọng tình thứ tư (lo sợ).

Nếu không nhận ra tâm đang chạy theo vọng tưởng, vọng tình thì tôi sẽ tiếp tục suy nghĩ, lo lắng, buồn bực suốt đêm không ngủ được.

Trên đây là thí dụ không gặp cảnh mà chỉ hồi tưởng rồi vọng tưởng. Còn trường hợp gặp cảnh thật thì sao? Thì phải thực tập, chuẩn bị trước, tập cho tâm thường an trú trong sự bình an vắng lặng, đó cũng là tánh thật xưa nay của tâm.

Niệm, định, huệ

Ngoài việc thực tập chánh niệm trong đời sống hàng ngày, bạn cũng nên thực tập định (*samadhi*) và huệ (*prajna*).

Khi gặp một đối tượng hay cảnh vật, nếu không có chánh niệm ghi nhận một cách chính xác rõ ràng thì phiền não sẽ phát sinh. Nếu có chánh niệm, biết ghi nhận một cách khách quan, không thêm bớt tình cảm ưa ghét của mình vào thì phiền não không thể xuất hiện. Khi thấy trời nắng thì ghi nhận là trời nắng chứ không phải trời đẹp. Khi nghe ai la lối om xòm

thì ghi nhận là mình đang nghe. Khi nghe rõ những lời chửi thì ghi nhận đây là âm thanh. Ghi nhận sự vật đúng như thật sẽ giúp cho tâm không chạy theo ngoại cảnh, không khởi tiếp vọng tưởng, vọng tình. Nhờ chánh niệm, phiền não chỉ bị đẩy xa chứ chưa bị tận diệt.

Định có nghĩa là đứng yên, yên lặng, đồng nghĩa với định là chỉ (*samatha*), dừng lại. Tu định sẽ ngăn chặn vọng tưởng, phiền não bên trong khởi lên. Tu định bằng cách tập ngồi yên, lắng tâm theo dõi hơi thở, lắng nghe và an trụ trong tánh yên lặng của tâm.

Tuy nhiên bấy nhiêu đó chưa đủ để nhổ tận gốc phiền não. Định chỉ làm cho phiền não tạm ngưng, giống như lấy đá đè cỏ. Khi nhắc tảng đá ra thì cỏ mọc lại. Bạn cần phải tu huệ. Tu huệ còn gọi là tu quán (*vipassana*), tức là quán chiếu nhìn vào tâm, thấy rõ tâm khởi ra sao để dẹp trừ cái ngã và tìm về bản tánh. Huệ mới nhổ tận gốc phiền não là cái Ta và những thèm khát ngủ ngầm của cái Ta nằm sâu trong tâm thức.

Trở về chân tâm

Tâm bất giác vọng tưởng tạo ra cái Ta (ngã) rồi theo cái Ta trôi lăn trong sinh tử. Bây giờ nói trở về là Ai trở về? Và trở về đâu? Tâm trở về, và trở về bốn tánh của nó, cái tánh thanh tịnh thường hằng. Khi tâm trở về bốn tánh thanh tịnh thì nó được gọi là chân tâm.

Thiền Tứ Niệm Xứ được trình bày ở trên là phương pháp tu vô ngã chuyên dùng phủ định, nhưng nó cũng là một phương tiện thiện xảo để trở về chân tâm. Mỗi khi hành giả niệm hay ghi nhận một cái gì đó tức là có chánh niệm. Có chánh niệm tức là có sự tỉnh giác. Có tỉnh giác tức là tánh giác đang có mặt. Tánh giác có mặt tức là chân tâm đang làm việc. Do đó thực hành chánh niệm tức là đang trở về chân tâm.

Trong thiền tông có nói về thập mục ngu đồ, tức là 10 tranh chặn trâu, ngụ ý nói người tu thiền phải kiểm soát tâm của mình giống như kẻ mục đồng chặn trâu. Chặn trâu tức là chặn tâm. Người tu thiền Minh Sát, phải chánh niệm từng giây phút, tỉnh giác ghi nhận không những tâm của mình mà còn phải ghi nhận luôn cả từng tư thế, hành động của thân thể, cảm thọ và các pháp. Đứng về phương pháp tu hành thì cách dụng công của thiền Minh Sát không khác gì

chăn trâu của thiên tông. Chỉ có điều là mục đích hơi khác nhau. Mục đích của thiên Minh Sát là chứng ngộ được ba thực tướng của ngũ uẩn là vô thường, khổ, vô ngã, và giải thoát khỏi lậu hoặc, phiền não, đạt đến Niết bàn. Còn mục đích của thiên tông là trở về hợp nhất với chân tâm.

Chân tâm và vô ngã liên quan mật thiết với nhau. Trở về chân tâm thì không còn ngã, cho nên đây là phương pháp thứ hai để tu vô ngã, dùng phủ định và xác định.

Để trở về chân tâm chúng ta có thể tu tập nương theo bốn câu của Lục tổ Huệ Năng nói về bốn tánh trong kinh Pháp Bảo Đàn (xem chương "Tâm").

1. Đâu ngờ tự tánh vốn tự thanh tịnh.
2. Đâu ngờ tự tánh vốn không sanh diệt
3. Đâu ngờ tự tánh vốn tự đầy đủ
4. Đâu ngờ tự tánh vốn không dao động.

Câu thứ năm, "đâu ngờ tự tánh năng sanh vạn pháp", chúng ta không cần dùng đến, vì đây là cái tánh năng khởi của tâm, chính cái tánh năng khởi này nó làm cho chúng sinh bất giác mê lầm, chạy theo vọng tưởng. Nhưng khi tỉnh giác trở về được bốn tánh thì nó biến thành diệu dụng, thần thông tự tại của chư Phật và Bồ tát.

Tự tánh tức là bốn tánh của tâm, nói tự tánh hay bốn tánh hay chân tâm đều giống nhau. Do đó chúng ta có thể lập ra phương châm dưới đây để tu hành:

1. Chân tâm vốn tự thanh tịnh, nên không ái luyến, nếu ái là ngã ái.
2. Chân tâm vốn không sanh diệt, nên không cần sợ hãi, nếu sợ là ngã sợ.
3. Chân tâm vốn tự đầy đủ, nên không ham muốn, nếu muốn là ngã muốn.
4. Chân tâm vốn không dao động, nên thường vắng lặng, nếu khởi niệm là ngã khởi.

Vai chính trong công việc tu hành là tâm. Khi tâm mê, quên bốn tánh thì nó trở thành vọng tâm, và vọng tâm tạo ra cái ngã (Ta), và ngã tiếp tục tạo ra hậu tánh là những tánh phiền não. Khi tâm ngộ, tỉnh giác, từ bỏ hậu tánh phiền não, tìm về bốn tánh thì tâm trở thành chân tâm. Giống như chuyện đứa cùng tử trong kinh Pháp Hoa. Có một đứa con nhà giàu, nhưng bỏ nhà đi chơi, chạy theo những đứa nhỏ khác rồi quên mất đường về. Từ từ nó quên luôn mình là con ông trưởng giả, sống đời lang thang ăn mày, moi thùng rác, ngủ đầu đường xó chợ. Qua bao năm tháng, ông trưởng giả cho người đi khắp nơi tìm con, cuối cùng tìm được, nhưng vì xa nhà lâu quá nó quên

bằng mình là con nhà giàu nên sợ sệt không dám về nhà. Thấy vậy người cha dụ khéo cho nó vào nhà làm quản gia để nó tập trở lại những thói quen trưởng giả. Dạy cho nó ăn mặc bảnh bao, đi đúng hàng hoàng, nói năng lịch sự. Nhưng ban đầu nó vẫn còn những tập khí ăn mày sau bao năm đi hoang, nên tuy ăn mặc đồ đẹp mà lại ngồi chồm hỏm, ngồi bàn sang trọng mà lại vói tay bốc đồ ăn một cách thô lỗ như kẻ chết đói. Mỗi lần như thế, ông trưởng giả lại nhắc nhở nó phải từ bỏ những tánh ăn mày thì mới tiếp tục làm quản gia được. Thế rồi dần dần nó tập được những tánh mới lịch sự, và trở thành một người trưởng giả. Lúc đó ông trưởng giả mới họp tất cả mọi người lại và báo tin nó chính là đứa con đi hoang hồi xưa, nay ông đã tìm lại được và giao hết tài sản sự nghiệp cho nó quản lý.

Chúng ta cũng vậy, vì quên mất bốn tánh nên đi hoang, lang thang trong sinh tử luân hồi giống như đứa cùng tử (con nhà nghèo cùng) không biết gốc gác thực sự của mình là gì. Nay nhờ chư Phật, chư tổ chỉ dạy nguồn gốc của chúng ta chính là chân tâm thanh tịnh, tánh thật của chúng ta không phải là những tánh ái luyến, sợ hãi, ham muốn, dao động vọng tưởng lăng xăng, đó là những tánh ăn mày, là hậu tánh, là tánh ô nhiễm huân tập sau khi đi hoang. Bây giờ

chúng ta phải tập lại từ từ như đứa cùng tử, tập nhớ lại bốn tánh và từ bỏ hậu tánh.

1. Mỗi khi tâm ái luyến, thương người này, ghét người kia, tức người này, giận người nọ, thì hãy nhớ lại bốn tánh vốn thanh tịnh, và tập an trụ trong sự thanh tịnh. Cái hay thương ghét, giận hờn là hậu tánh, là thói quen ăn mày, du côn của cái ngã. Chỉ có cái ngã (Ta) mới ái luyến, yêu ghét, giận hờn, v.v...
2. Mỗi khi tâm sợ hãi, sợ chết, sợ ma, sợ chuột, v.v... thì hãy nhớ lại bốn tánh vốn không sanh diệt. Tâm thực sự vô hình vô tướng, không bao giờ chết, không ai có thể bóp cổ, đâm chém hay giết được tâm. Vậy thì ai sợ hãi? Chính cái ngã sợ, vì vọng tâm chấp cái thân tứ đại là ngã (Ta) nên nó sợ cái thân bị chết, sợ ma bóp cổ cái thân, sợ chuột cắn cái thân. Sợ hãi là một tập khí sâu dày rất khó trừ, nó sâu hơn cả tham, sân, si, vì cái ngã rất sợ bị tiêu diệt.
3. Mỗi khi tâm ham muốn, thèm khát, ưa thích cái này cái kia như tiền của, sắc dục, danh vọng, thì hãy nhớ lại bốn tánh vốn tự đầy đủ, đâu cần những thứ đồ giả tạm, huyễn mộng,

phù du này và hãy tập an trụ trong sự an nhàn biết đủ (tri túc thường lạc). Chỉ có cái ngã (Ta) mới thích ham muốn. Ham muốn, thèm khát, mong cầu là tập khí, thói quen của kẻ ăn mày, thiếu thốn. Những người giàu sang tỹ phú, triệu phú, mà tâm còn ham muốn, thèm khát đủ thứ thì đó vẫn là kẻ ăn mày. Tất cả những đồ vật trên thế gian này đều bắt nguồn từ tâm vô minh vọng động mà sinh ra. Tất cả đều do tâm biến hiện, tâm đã có đầy đủ tất cả, chỉ cần trở về bản tánh, trong đó có vô lượng công đức của Pháp thân, tùy duyên ứng hiện.

4. Mỗi khi tâm dao động, vọng tưởng suy nghĩ lăng xăng, hết chuyện này đến chuyện nọ, lo cái này chưa xong đã lo tới cái kia, thì hãy nhớ lại bản tánh vốn không dao động, và tập an trụ trong sự vắng lặng của tâm. Nếu dao động thì đó là ai? Đó là vọng tâm, là ngã (Ta). Cái ngã phải lo làm ăn sinh sống, phải lo đối phó người này, người kia, thương người này, giận người nọ, v.v... Vì ngã lo nên làm tâm bị động, không cho tâm yên nghĩ một giây phút nào.

Bệnh phiền não thông thường của người đời là tham lam, giận hờn và ganh ghét. Khi tham muốn khởi lên thì hãy nhớ lại bổn tánh của mình thanh tịnh đầy đủ, đâu cần ham muốn cái gì, vả lại cái gì tham? Ai tham, ai muốn? Hãy tập nhận diện ngay cái ngã. Khi giận hờn hay ganh ghét thì hãy nhớ lại bổn tánh của mình vốn thanh tịnh không dao động và cố gắng trở về bổn tánh. Nếu giận thì hãy tự hỏi Ai giận? Và nhận diện ngay chỉ có cái ngã mới biết giận, còn chân tâm thanh tịnh vô ngã làm sao biết giận!

Muốn trở về chân tâm (vắng lặng) mà sao lại hành động theo vọng tâm, vọng tưởng, để những thói quen, tập khí của vọng tâm dẫn dắt?

Càng tập nhớ bổn tánh, nhớ những đức tính của chân tâm và áp dụng ngay trong cuộc sống hàng ngày thì chắc chắn sẽ loại trừ được phiền não. Luôn nhớ bổn tánh tức là có chánh niệm, là sống với ông chủ, với chân tâm, với Phật tánh, và cùng lúc diệt trừ luôn được cái ngã.

Nghi vấn

1. Có thể nói Ta là chân tâm được không?

- Đứng ra trong chân tâm không có Ta, nhưng nếu chưa hiểu được giáo lý vô ngã, hoặc chưa từ bỏ được thói quen dùng chữ Ta thì bất đắc dĩ có thể cho Ta là tâm hoặc chân tâm để tự nhắc nhở mình trở về chân tâm. Nhưng cần phải biết đó chỉ là phương tiện tạm thời mà thôi.

Có một anh chàng nọ vừa chết, thần thức bay lên trời. Anh ta đến gõ cửa thiên đàng xin Thượng đế mở cho anh vào.

Thượng đế hỏi: - Ai đó?

Anh đáp: - Tôi đây.

Thượng đế hỏi: - Tôi là ai?

Anh đáp: - Tôi là tôi.

Thượng đế nói: - Ở đây không có chỗ cho tôi. Anh hãy đi về tu lại.

Anh ta rơi trở xuống trần gian và tu hành tiếp. Sau một thời gian, anh ta chết và thần thức lại bay lên trời gõ cửa thiên đàng.

Lần này Thượng đế cũng hỏi: - Ai đó?

Anh đáp: - Tôi đây.

Thượng đế hỏi: - Tôi là ai?

Anh đáp: - Tôi là ngài.

Thượng đế liền mở cửa cho anh vào thiên đàng.

Thiên đàng là nơi Thượng đế cư ngụ, là chỗ thanh tịnh, sung sướng, không có tranh chấp, cãi vã,

hơn thua, ích kỷ. Nếu còn cái tôi, cái Ta (cái ngã) thì làm sao vào thiên đàng được? Nếu những linh hồn vào thiên đàng mà còn cái tôi thì những cái tôi đó sẽ cãi nhau, tranh dành, hơn thua, ích kỷ làm ô uế thiên đàng. Vì vậy khi anh trả lời "tôi là tôi" thì Thượng đế không cho anh vào. Đến khi anh trả lời tôi là ngài, tức là cái ngã của anh không còn nữa, không còn phân biệt ta và người (nhị nguyên), không còn ích kỷ, tranh dành phần lợi cho cái Tôi nữa thì anh mới vào thiên đàng được.

2. Nhà thiền có câu công án "vạn pháp quy nhất, nhất quy hà xứ?", có nghĩa là thế nào?

- Vạn pháp quy nhất, nhất quy hà xứ? Nghĩa là muôn pháp trở về một, một trở về đâu?

Câu trả lời là nhất quy vạn pháp.

Cái nhất (một) chính là tâm. Các pháp đều quay trở về tâm, vậy thì tâm trở về đâu? Tâm trở ra các pháp.

Ban đầu tâm khởi vọng sinh ra các pháp, muôn loài muôn vật, thế giới và chúng sinh, rồi theo đó trôi lăn trong sinh tử luân hồi. Đến khi tỉnh ngộ, tâm biết tu hành tìm đường trở về bốn tánh tức là trở về chính mình.

3. Khi tâm trở về được với chính mình rồi thì sao?

- Khi tâm hoàn toàn trở về bản tánh thì nó trở thành Pháp thân (*Dharmakaya*). Pháp thân tuy vô hình tướng, nhưng không phải hư không vô tri vô giác, ù lì mà thường năng khởi ra muôn vàn diệu dụng, biến hiện ra Báo thân (*Sambhogakaya*) to lớn trang nghiêm để hóa độ chư Bồ tát trong các thế giới tịnh độ, và biến hiện ra Ứng hóa thân (*Nirmanakaya*) để hóa độ các loài chúng sinh trong sáu cõi luân hồi.

Ngộ không là vấn đề

Tu tập trở về chân tâm, có cần nhận ra bản tánh hay kiến tánh không?

Thiền tông thường nhấn mạnh về "ngộ". Nhưng ngộ là ngộ cái gì? Chỗ ngộ có nghĩa là hiểu hay nhận ra. Vậy ngộ là ngộ đạo hay là kiến tánh?

Ngộ đạo nghĩa đen có nghĩa là nhận ra con đường, nghĩa bóng là nhận và hiểu được lý đạo hay kiến tánh. Nếu là con đường thì đức Phật đã tìm ra rồi, chúng ta đâu cần phải khổ công đi tìm làm chi nữa, chỉ cần nương theo lời dạy của Phật mà thực hành, tu tập thì sẽ giải thoát. Cho nên không cần phải

"ngộ" mới giải thoát. Nếu bạn hiểu, tin và đang thực tập tu hành theo lời Phật dạy thì xem như bạn đã ngộ đạo rồi, tức là đã nhận ra con đường giải thoát.

Nếu ngộ là kiến tánh (thấy tánh), vậy tánh đó là tánh gì? Đó là bản tánh, tánh của chân tâm.

Kiến tánh cũng có nghĩa là nhận ra bản lai diện mục. Bản lai diện mục (mặt thật xưa nay) của chúng ta đơn giản là cái tâm (hay chân tâm). Nhưng nhận ra được (chân) tâm rồi thì sao? Thành Phật liền chăng?

Nhiều người tu thiền lo đi tìm "ngộ" mà quên tu, quên sửa những tập khí chấp ngã, ái dục, phiền não. Họ tưởng một phen "ngộ" rồi thì bản ngã, ái dục, phiền não tự nhiên biến mất, khỏe ru khỏe phải mất công tu hành cho cực.

Ngộ không phải tự nhiên mà có. Phải tu (học) mới ngộ (hiểu). Sau khi ngộ rồi vẫn phải tu (thực hành) tiếp. Đúng theo truyền thống thiền tông thì phải ngộ trước, tức là nhận ra bản tánh, chân tâm, rồi sau đó tập an trú chân tâm đến khi hoàn toàn ở trong và sống theo chân tâm thì gọi là chứng nhập chân tâm.

Chúng sinh do thói quen lâu đời nhiều kiếp chạy theo ngoại cảnh nên việc nhận ra bản tánh không phải là dễ. Cho nên nếu chờ phải kiến tánh mới tu thì

tới kiếp nào mới kiến tánh? Và nếu chưa kiến tánh thì không tu sao?

Dù ngộ hay không cũng vẫn phải tu. Ngộ chỉ là một chặng đường ngắn trên con đường dài. Điều quan trọng là có đi và tiếp tục đi cho tới đích không? Người kiến tánh rồi phải tu tiếp, gọi là đốn ngộ tiệm tu, cho tới khi nhập chân tâm. Người chưa kiến tánh thì cứ nương theo lời chú tổ dạy về bốn tánh mà tu thì cuối cùng cũng ngộ.

Hòa thượng Thanh Từ có nói lý tuy đốn ngộ, sự phải tiệm tu. "Người học đạo không phải ngộ một lần là xong. Trong nhà Thiền thường nói rằng đại ngộ ít ra cũng ba, bốn lần còn tiểu ngộ thì vô số⁷⁵". Trong kinh Lăng Nghiêm đức Phật cũng nói "năm ấm ấy vốn trùng điệp sinh khởi; sinh, nhân Thức ấm mà có; diệt, từ Sắc ấm mà trừ; lý thì ngộ liền, nhân cái ngộ đều tiêu; sự không phải trừ liền, theo thứ lớp mà diệt hết⁷⁶".

Pháp tu "biết vọng không theo" (tri vọng) của Hòa thượng Thanh Từ có khác gì pháp lau bụi của ngài Thần Tú? Mỗi vọng tưởng là một hạt bụi. Một vọng tưởng khởi lên bị chánh niệm nhận biết liền tan biến, giống như lau đi một hạt bụi.

⁷⁵ Kinh Pháp Bảo Đàn giảng giải. HT Thích Thanh Từ

⁷⁶ Kinh Lăng Nghiêm, Quyển X, Mục IX, Thứ lớp tiêu diệt các ấm.

Theo Đốn giáo thì tất cả chúng sinh đều đã là Phật rồi, có đầy đủ Phật tánh, đức tướng của Như Lai, nhưng vì bị vô minh, phiền não che lấp lâu đời lâu kiếp nên Phật tánh không hiển lộ. Bây giờ tu là lau chùi, tháo gỡ những lớp bụi vô minh, phiền não đó ra. Đến khi những lớp bụi đó không còn nữa thì Phật tánh hiển lộ. Bài kệ của ngài Thần Tú⁷⁷ rất ích lợi và thiết thực cho việc tu tập khi ngài nói tâm như đài gương sáng, nhưng bị bụi bám lâu ngày, cần phải lau bụi thì gương sẽ sáng trở lại. Do đó chúng ta không cần phải "ngộ" để thành Phật mà cần lau bụi vô minh, ái dục, chấp ngã thì sẽ thành Phật. Bài kệ của Lục tổ Huệ Năng⁷⁸ là nói về thể tánh chân không của tâm, thanh tịnh không hề dính bụi. Còn kệ của ngài Thần Tú là nói về sự tướng, tâm động bị dính bụi phải lau chùi. Lý thì Huệ Năng, nhưng sự phải Thần Tú. Lý tuy đốn ngộ, nhưng sự phải tiệm tu.

Phật giáo Tây Tạng dịch chữ Phật (*Buddha*) là Sangyé, có nghĩa hoàn toàn trong sạch (completely purified). Do đó người muốn thành Phật phải tu tập

⁷⁷ Thân thị bồ đề thọ. Tâm như minh cảnh đài. Thời thời thường phát thức. Vật xứ nhá trần ai.

⁷⁸ Bồ đề bổn vô thọ. Minh cảnh diệc phi đài. Bổn lai vô nhất vật. Hà xứ nhá trần ai.

đủ mọi cách để tẩy trừ bụi vô minh, ái dục, chấp ngã. Tẩy sạch nhiều chùng nào thì thành Phật sớm chùng đó. Tẩy bụi chính là tu tập các phương pháp mà Phật để lại.

Phật là người đã tìm ra con đường và chỉ dạy phương pháp tu hành. Lục tổ đã kiến tánh và nói rõ bốn tánh (chân tâm) ra sao. Chúng ta chỉ cần nương theo đó mà tu tập, diệt trừ dần dần những hậu tánh thì bốn tánh sẽ hiển lộ. Đây là tiệm tu mà đốn ngộ.

Tiến trình giác ngộ

Giác (sáng suốt) hay tánh giác là Phật tánh (*Buddhata*) sẵn có xưa nay nơi tâm chúng sinh. Tánh Phật này nơi chúng sinh bị phiền não, chấp ngã che lấp nên còn gọi là Như Lai tạng (Như Lai tại triền). Ở nơi Phật thì nó hiển lộ chiếu sáng khắp pháp giới nên gọi là Pháp thân (*Dharmakaya*).

Từ lúc biết được tánh giác (ngộ) cho tới khi hoàn toàn giải thoát phải trải qua bao lâu, hay vừa giác ngộ là thành Phật ngay?

Ngài Mã Minh (*Asvaghosa*), đại luận sư Ấn độ và cũng là thiền tổ thứ 12, trong Đại thừa khởi tín

luận⁷⁹, có nói về năm loại giác: bản giác, bất giác, thỉ giác, phần giác, cứu cánh giác.

1. bản giác: tánh giác sẵn có xưa nay nơi tâm chúng sinh.
2. bất giác: tuy sẵn có tánh giác, nhưng tâm mê, không tự nhận biết mình là tánh giác.
3. thỉ giác: nhờ tu học nên nhận ra tánh giác sẵn có. Đây là mới giác ngộ.
4. phần giác: tiếp tục tu hành, thanh lọc tâm ý, Phật tánh hiển lộ từng phần.
5. cứu cánh giác: giác ngộ rốt ráo, Phật tánh hiển lộ hoàn toàn, tức là Phật.

Theo tổ Mã Minh thì từ lúc giác ngộ tánh giác hay Phật tánh hành giả vẫn phải tiếp tục tu hành trải qua phần giác (giác ngộ từng phần) rồi mới tới cứu cánh giác. Do đó, nếu chưa ngộ thì phải tu học để nhận ra tánh giác. Ngộ rồi thì cũng phải tu tiếp cho tới khi thành Phật mới xong.

Nhiều người tu Thiền nghe nói "kiến tánh thành Phật" nên rất ham cầu đốn ngộ qua sự nghe bằng, giảng kinh mà quên đi luật nhân duyên, quên các phương tiện tu hành như tụng kinh, sám hối, bố thí,

⁷⁹ Phật học phổ thông, khóa X,XI. HT Thích Thiện Hoa.

cúng dường, v.v... Tất cả pháp đều do nhân duyên sinh, phải có nhân duyên (phước đức) đầy đủ mới ngộ được.

"Ví như chất lửa trong cây là chánh nhân của lửa. Song, nếu không có trợ duyên là người biết lấy lửa, dùng các phương tiện như bụi nhùi, công người cạo xát, v.v...thì lửa kia không thể tự phát sinh ra được.

Cũng vậy, chúng sinh tuy sẵn có Phật tánh (tánh giác) là cái nhân chánh để thành Phật, nhưng nếu không có ngoại duyên là gặp các đức Phật, Bồ tát, Thiện tri thức, v.v... dẫn dắt chỉ dạy phương pháp tu hành thì hành giả cũng không thể tự mình đoạn trừ phiền não và tu chứng Niết bàn được.

Trái lại, nếu chỉ có ngoại duyên mà không có Phật tánh là cái nhân chánh huân tập bên trong thì hành giả cũng không thể tự mình chán khổ sinh tử, cầu vui rốt ráo Niết bàn được.

Bởi thế nên phải có nội nhân và ngoại duyên đầy đủ, bên trong nhờ Phật tánh làm chánh nhân, bên ngoài nhờ đức từ bi và đại nguyện của Phật, Bồ tát giúp làm trợ duyên thì hành giả mới chán khổ sinh tử, tin có Niết bàn và phát tâm tu tập các pháp lành⁸⁰."

⁸⁰ Đại thừa khởi tín luận.

Tánh giác (chân tâm) giống như ngọc kim cương, bản chất của nó trong sạch sáng suốt, nhưng còn bị lẫn lộn trong khoáng như bản. Nếu hành giả chỉ lo quán tánh giác mà không dùng các phương tiện để tẩy trừ phiền não và tu các hạnh lành thì chất trong sạch sáng suốt của tánh giác không hiển lộ được. Giống như người chỉ nghĩ đến chất ngọc trong suốt mà không dùng đến các phương tiện như lọc khoáng, mài dũa, đẽo đục, v.v... thì không bao giờ có được viên ngọc kim cương đắt giá.

Phương tiện tu hành:

1. Quán vô ngã và chân tâm, để diệt trừ bản ngã, trở về chân tâm thanh tịnh.
2. Ngăn ngừa việc ác: biết xấu hổ, ăn năn sám hối tội cũ, và ngăn ngừa việc ác phát sinh.
3. Nuôi lớn căn lành: siêng năng lễ bái, tụng kinh, niệm Phật, cúng dường Tam Bảo, tùy hỷ việc lành, tán thán công đức, giúp đỡ tha nhân, v.v...

Hạnh bố thí

Người Phật tử mới vào đạo, đức Phật dạy cho họ hạnh bố thí, cúng dường Tam Bảo. Đức Phật và chư

tăng đi khát thực cũng là gieo duyên cho chúng sinh tập bố thí. Phật tử Nam tông rất quen thuộc với hạnh bố thí, cúng dường chư tăng, nhưng phần đông làm để cầu phước báo đời sau. Phật giáo Bắc tông dạy lục độ ba la mật, trong đó Bố thí ba la mật là hạnh đầu tiên của hàng Bồ tát. Hành giả Bồ tát muốn thành Phật thì trước tiên cũng phải tu hạnh bố thí. Bố thí là hạnh đầu tiên cho hàng Phật tử sơ cơ và hàng Bồ tát sơ phát tâm, nhưng cũng là mục đích cuối cùng của Phật Đạo.

Ý nghĩa thông thường của bố thí là ban ra, cho ra, làm ơn cho kẻ khác, nhưng ý nghĩa sâu xa của hạnh bố thí là xả, xả ngã và ngã sở. Xả tiền tài, của cải thân mạng là xả ngã sở. Xả tâm niệm xan tham, bòn sẻn, ích kỷ, chỉ biết lợi mình là xả ngã.

Khi mới vào đạo thì Phật tử tu bố thí để cầu phước đức, nhưng khi hiểu sâu lẽ đạo, muốn giải thoát thì phải xả cái ngã và ngã sở. Để trở về chân tâm thì Phật tử lại càng phải tu bố thí nhiều hơn nữa, vừa tu bố thí vừa quán vô ngã, đó là bố thí ba la mật, tức là bố thí đi kèm với trí tuệ, nhờ đó sinh ra công đức.

Cùng một việc bố thí mà sinh ra phước đức hay công đức khác nhau. Nếu không hiểu vô ngã, chỉ do lòng tin hoặc từ bi mà bố thí thì sinh phước đức, đời sau giàu sang, phú quý. Nếu hiểu vô ngã, bố thí để

xả ngã, ngã sở, tâm san tham, thì sinh ra công đức. Công đức khác với phước đức ở chỗ đưa hành giả đến giải thoát sinh tử, còn phước đức khiến cho hành giả được hưởng sung sướng trong kiếp vị lai.

Có nhiều người trí thức, hiểu biết giáo lý kinh điển, cho việc tự tu tự lực, kiến tánh, giác ngộ là quan trọng, còn việc bố thí, cúng dường, làm phước là việc tầm thường dành cho đàn bà con nít, tâm tính yếu đuối hay cầu cạnh tha lực. Nhưng đó là chưa hiểu ý nghĩa thâm sâu của hạnh bố thí.

Tâm chúng sinh quen chấp ngã, ngã sở nên không biết bố thí, mà ngược lại thích vợ vét ôm đồm mọi thứ cho nên rất cần phải tu bố thí. Ban đầu tu bố thí, bạn tập cúng dường vài đồng, rồi từ từ lên tới vài trăm, vài ngàn mà không thấy tiếc của. Kế tiếp, trong lúc bố thí bạn tập quán chiếu trên đời này không có cái gì thực sự là của Ta hết, tất cả chỉ là vay mượn, do nhân duyên đến rồi đi, cho ra được tức là xả bỏ ngã chấp. Càng cho ra nhiều thì ngã chấp càng nhẹ đi, càng mau giải thoát, cho nên hàng Bồ tát tinh tấn thực hành bố thí. Tiến xa hơn nữa, hành giả thực hành bố thí thân mạng, xả bỏ đầu, mắt, tay, chân, như trong chuyện tiền thân của Phật Thích Ca lúc còn làm Bồ tát. Trong sự chấp ngã, chấp thân là Ta là cái chấp nặng nhất, lớn nhất, rất khó trừ cho nên làm được tức là đã tiến rất xa trên Bồ tát đạo. Ở đây tôi không nói

bạn phải tu bố thí tới mức đó, mà chỉ khuyên bạn nếu chưa phát tâm tu hạnh bố thí thì hãy bắt đầu. Nếu đã biết bố thí và bố thí một cách tự nhiên thì nên tiếp tục và quán chiếu thêm vô ngã để sinh ra công đức giải thoát.

Trong việc bố thí, người nữ thường bố thí dễ dàng hơn người nam. Trong xã hội, người nam thường có bổn phận đi làm kiếm tiền nuôi gia đình, nên có thói quen đem tiền về nhiều hơn là đem tiền ra⁸¹. Còn người nữ với chức năng người mẹ, thường cho ra, cho con bú, cho con ăn, con đòi gì cũng cho dễ hơn cha, nên dễ bố thí. Người nam không quen bố thí tiền của, nhưng lại dễ bố thí công sức, sẵn sàng ra công giúp chùa, xây cất, đào hồ, cắt cỏ, trồng cây, đúc tượng, v.v... Dù bố thí dưới hình thức nào đi nữa, bố thí là một hạnh tu đáng được khen ngợi và cần thiết trên con đường tu hành giải thoát.

⁸¹ Ở đây đương nhiên không kể những người có thói cờ bạc, rượu chè. Thành phần này không kể là Phật tử.

Kết Luận

Nguyên nhân của mọi khổ đau, phiền não đều do tâm bất giác vô minh tạo ra cái Ta (ngã) và năm uẩn rồi mắc kẹt vào đó. Tâm cho thân là Ta và những cảm thọ, tưởng nhớ, suy nghĩ, phân biệt là Ta. Nhưng Ta chỉ là một ảo tưởng của tâm, trên chân đế không có Ta (vô ngã). Bởi thế muốn giải thoát cần phải tu học vô ngã và chân tâm.

Khi nào tâm tỉnh giác trở về bốn tánh, chúng nhập chân như, thoát khỏi sự chấp ngã thì lúc đó ngã hay vô ngã không còn là vấn đề, vì không còn đối đãi nhị nguyên. Nhưng ngày nào tâm chưa giải thoát, ngày đó vẫn cần phải tu học theo thứ lớp, tức là phải diệt trừ sự chấp ngã. Đạo Phật quý ở chỗ thực hành chú không bàn luận suông về những lý lẽ cao siêu (như tánh không, bát nhã, bất nhị, pháp thân) trong khi bản ngã, tham, sân, kiêu mạn không trừ.

Lý vô thường, vô ngã tương đối không có gì khó hiểu, nhưng kinh nghiệm và cảm nhận thực sự không phải là dễ. Tùy theo căn cơ, sở thích, bạn có thể tu thiền Tứ Niệm Xứ để kinh nghiệm trực tiếp về vô

ngã, hoặc thiền quán về chân tâm và thực tập vô ngã qua con đường Bồ tát hạnh, tức là làm mọi việc lợi ích chúng sinh mà không nghĩ là mình (Ta) làm. Hãy làm một cách vô danh, không khoe khoang, cầu lợi như chim bay không để lại dấu vết.

Khi hiểu vô ngã và tâm rồi thì không cần dùng Ta nữa, hoặc nếu phải dùng nó trên phương diện tục đế (quy ước) thì nhớ lại Ta chỉ là một ảo tưởng, một giả danh của tâm. Lúc này, nếu được thì nên thay chữ Ta bằng tâm. Thí dụ khi suy nghĩ, không nên cho là Ta suy nghĩ mà là tâm suy nghĩ. Khi buồn, không nên cho là Ta buồn mà là tâm có cảm giác buồn.

Trước khi chấm dứt, tôi xin nhắc lại: bạn không phải là thân xác này, đừng nhận lầm thân xác, thọ, tưởng, hành, thức là Ta, là mình. Bản chất và lý lịch thật sự (true identity) của bạn là tâm (chân tâm). Tâm thanh tịnh vắng lặng, vô sinh diệt và vô ngã.

Chú giải danh từ Việt Phạn

Nam Phạn Pali (P.), Bắc Phạn Sanskrit (S.)
 Nếu giống nhau thì không không đề P. hay S.

A-lại-da thức: S. *alayavijnana*.

A-Nan: *Ananda*, vị đại đệ tử có trí nhớ bậc nhất, thường trùng tuyên lại tất cả kinh Phật.

A-la-hán: P. *arahant, arahat*; S. *arhat*, vô sanh.

A-Hàm: S. *Agama*, bộ kinh tiếng Sanscrit tương đương với bộ Nikaya Pali.

A-na-hàm: *anagamin*, bất lai, không còn tái sinh ở Dục giới.

Ái: *tanha*, lòng ham muốn.

Báo thân: S. *Sambhogakaya*.

Bắc tông: đồng nghĩa với Đại thừa (*Mahayana*).

Ca Chiên Diên: P. *Kaccayana*; S. *Katayana*, vị đại đệ tử nổi tiếng luận nghị bậc nhất.

Căn bản thức: S. *mulavijnana*.

Con người: P. *puggala*; S. *puḍgala*, cá nhân.

Chân đế: P. *paramattha-sacca*; S. *paramartha-satya*, sự thật tuyệt đối.

Chỉ: *samatha*, thiền vắng lặng.

Chủng tử: *bija*.

Dục giới: *kamaloka*.

Duy thức: có nhiều tên là *Vijnanavada* (Duy thức), *Vijnaptimatra* (Duy Biểu), *Cittamatra* (Duy tâm), *Yogacara* (Du già sư).

Đao lợi: P. *tavatimsa*; S. *trayastrimsa*, cõi trời thứ hai của Dục giới.

Đâu suất: *tushita*, cõi trời thứ tư của Dục giới.

Định: *samadhi*, trạng thái tâm an trụ vững chắc trên một đối tượng.

Độc tử bộ: P. *Vajjiputtaka*, phái chủ trương có một cái ngã đặc biệt (cá thể ngã).

Giới Hiền: *Silabhadra*, một luận sư Duy Thức Ấn độ.

Hải ấn tam muội: *sagaramudrasamadhi*

Hành: P. *sankhara*; S. *samskara*

Hoa Nghiêm: *Avatamsaka*

Hiện lượng: S. *pramana*, sự nhận thức trực tiếp vô tư, không phân biệt.

Huệ, tuệ: P. *panna*; S. *prajna*, trí huệ thấy rõ thực tướng các pháp.

Hữu bộ: gọi đủ là Nhất thiết hữu bộ, *Sarvastivada*, chủ trương pháp hữu ngã không.

Hữu phần: P. *bhavanga*

Hữu tình: P. *satta*; S. *sattva*, nói chung là chúng sinh, loài có tình cảm, biết vui khổ.

Kiết sinh thức: P. *patisandhi vinnana*

Kiết sử: *samyojana*, là những phiền não trói buộc và sai sử con người trong luân hồi.

Kim Cang kinh: *Vajracchedika-prajnaparamita-sutra*

Kinh: P. *sutta*; S. *sutra*

Kinh lượng bộ: *Sautrantika*, một bộ phái chủ trương dựa vào kinh điển.

Kinh Tứ niệm Xứ: *Satipatthana sutta*, kinh thứ 10 của Trung Bộ kinh.

Kỳ viên: *Jetavana*, tịnh xá do ông Cấp cô Độc và thái tử Kỳ Đà cúng dường Phật.

Lăng Già: *Lankavatara*

Lăng Nghiêm: *Suramgama*

Long Thọ: *Nagarjuna*, đại luận sư Ấn Độ, sáng lập ra Trung Quán tông, thế kỷ thứ 2 tây lịch.

Lộ trình tâm: P. *cittavitthi*

Luận: P. *Abhidhamma*; S. *Abhidharma*.

Luật: *Vinaya*

Ma Gia hoàng hậu: *Maya*, mẹ của đức Phật.

Mã Minh: *Asvagosha*, tác giả Đại thừa khởi tín luận.

Ma đăng già: *Matanga*, thiếu nữ dòng bà la môn cảm dỗ mê hoặc ngài A-Nan.

Mạn: *mana*, sự kiêu mạn, xem mình tài giỏi hơn kẻ khác.

Mạt na thức: *manasvijnana*, thức thứ bảy.

Mục Kiền Lliên: P. *Moggallana*; S. *Maudgalyana*, đại đệ tử thần thông đệ nhất.

Nam tông: đồng nghĩa với Nguyên thủy (*Theravada*)

Ngã: P. *atta*, S. *atman*, self, cái Ta.

Ngã sở: P. *attano*; S. *atmano*, cái của Ta.

Ngũ uẩn: P. *panca-khandha*; S. *panca-skandha*, năm nhóm, năm tập hợp.

Như Lai tạng: *Tathagatagarbha*. Tathagata là Như Lai, có nghĩa là đến như vậy. Garbha là bào thai, là cái nằm ẩn bên trong. Như Lai tạng là hạt giống giác ngộ nằm ẩn bên trong, nói cách khác đó là Phật tánh.

Niệm: P. *sati*; S. *smrti*, tỉnh giác ghi nhận.

Niết bàn: P. *nibbana*; S. *nirvana*

Pháp Hoa: *Sadharmapundarika*

Pháp thân: P. *dhammakaya*; S. *dharmakaya*

Phật Âm: *Buddhagosa*, đại luận sư Thượng tọa bộ, tác giả bộ Thanh Tịnh Đạo luận.

Phật tánh: *Buddhata*, tánh Phật sẵn có tiềm tàng nơi chúng sinh.

Phi lượng: S. *apramana*, sự nhận thức sai lầm về thực tại.

Phiền não: P. *kilesa*; S. *klesa*, là những tánh xấu trong tâm như tham, sân, si, ...

Phú Lô Na: *Purna*, đại đệ tử thuyết pháp đệ nhất.

Quán: P. *vipassana*; S. *vipasyana*, còn được gọi là Minh Sát.

Sát na: P. *khana*; S. *ksana*, một đơn vị thời gian cực nhỏ không thể tính đếm được.

Sắc: *rupa*, vật chất có hình tướng.

Sắc giới: *rupaloka*

Sinh: *jati*, tái sinh.

Tác ý: *cetana*, một tâm sở trong năm tâm sở biến hành.

Tánh: P. *sabhava*; S. *svabhava*, tánh chất.

Tâm: *citta*.

Tâm dục giới: *Kamavacaracitta*

Tâm sắc giới: *Rupavacaracitta*

Tâm Siêu thế: *Lokuttaracitta*

Tâm sở: P. *cetasika*; S. *caitasika*.

Tâm vô sắc giới: *Arupavacaracitta*

Tánh: P. *sabhava*; S. *svabhava*

Tăng Chi Bộ kinh: P. *Anguttara Nikaya*

Tu Bồ Đề: *Subhuti*, đại đệ tử hiểu rõ tánh không bậc nhất.

Tu đà hoàn: P. *sotapanna*; S. *srotapanna*, nhập lưu, còn tái sinh 7 lần ở Dục giới.

Tục đế: P. *sammuti-sacca*; S. *samvrti-satya*, sự thật tương đối của thế tục.

Tứ đà hàm: P. *sakadagamin*; S. *sakradagamin*

Tương Ứng Bộ kinh: P. *Samyutta Nikaya*

Thanh Tịnh Đạo: *Visuddhimagga*, một bộ luận quan trọng của Nam tông.

Thế Thân: *Vasubhandu*, đại luận sư Ấn Độ, thế kỷ thứ 4 tây lịch, sáng lập ra Duy thức tông.

Thức: P. *vinnana*; S. *vijnana*

Trí: P. *nana*; S. *jnana*

Trung Bộ kinh: P. *Majjhima Nikaya*

Trung Quán Luận: *Madhyamaka-sastra*

Trường Bộ kinh: P. *Digha Nikaya*

Tỷ lượng: S. *anumana*, sự nhận thức qua quy luận, phân biệt.

Uẩn: P. *khandha*; S. *skandha*, nhóm, tập hợp.

Ứng hóa thân: S. *Nirmanakaya*

Vi diệu pháp: *Abhidhamma*, thuộc tạng luận.

Vô sắc giới: *arupaloka*

Vô ngã: P. *anatta*; S. *anatman*, không có ta, không phải là ta.

Vô tự tánh: S. *nihsvabhava*, không có tự tánh.

Vô Trước: *Asanga*, anh ruột của Thế Thân, thế kỷ thứ 4 tây lịch.

Xá Lợi Phất: P. *Sariputta*; S. *Sariputra*, đại đệ tử có trí tuệ bậc nhất.

Ý: *mano*

Ý thức: P. *manovinnana*; S. *manovijnana*

Yêm ma la thức: S. *amalavijnana*, còn gọi là Bạch tịnh thức.

Sách tham khảo

Giác Chánh Tỳ Kheo

Vi Diệu Pháp giảng giải. Ban Hoàng pháp Pháp quốc tái bản.

Vi Diệu Pháp nhập môn. Nhà xuất bản Sala, Sài Gòn 1974.

Mahasi Sayadaw

Pháp Duyên Khởi. Tỳ Khưu Minh Huệ dịch. Nhà xuất bản TPHCM 2000.

Minh Châu & Đặng Tấn Hậu

A Tỳ Đàm Vi Diệu Pháp toát yếu. Phật giáo nguyên thủy 1998. Toronto, Canada.

Narada Mahathera

Đức Phật và Phật Pháp. Phạm Kim Khánh dịch.

Vi diệu pháp toát yếu. Phạm Kim Khánh dịch

Nyanatiloka Mahathera

Buddhist Dictionary. Buddhist Publication Society, Sri Lanka 1980.

Phạm Kim Khánh

Ngũ ngôn và tích chuyện trong Phật giáo. Trung tâm Narada 1996.

Con đường cũ xa xưa. Trung tâm Narada.

Piyadassi Mahathera

Con đường xưa. Minh Châu, Đặng Tấn Hậu dịch.
Sách ấn tống 2002.

Tâm Minh Lê Đình Thám

Kinh Thủ Lăng Nghiêm. Chùa Khánh Anh.

Thích Minh Châu

Kinh Pháp Cú. Thiền Viện Vạn Hạnh 1996.

Thắng pháp tập yếu luận. 1973.

Trung Bộ Kinh. Viện Nghiên cứu Phật Học Việt Nam
1992

Tương Ưng Bộ Kinh. Viện Nghiên cứu Phật Học Việt
Nam 1993.

Thích Nữ Trí Hải

Thanh Tịnh Đạo. Nhà xuất bản Tôn Giáo, Hà Nội
2001.

Thích Nhất Hạnh

Nghi thức tụng niệm toàn bằng quốc văn. Lá Bối
1994.

Hiệu lực cầu nguyện. Lá Bối 2004.

Thích Thiện Hoa

Đại thừa khởi tín luận. Phật Học phổ thông khóa X-
XI.

Kinh Kim Cang. Phật Học phổ thông khóa XII. Phật
Học Viện Quốc Tế 1989.

Kinh Lăng Nghiêm. Phật Học phổ thông khóa VI-
VII. Phật Học Viện Quốc Tế 1987

Thích Thiện Siêu

Đại cương Luận Câu Xá. Học viện Phật giáo Việt Nam tại Huế 1999.

Ngũ uẩn vô ngã. Nhà xuất bản tôn giáo, Hà nội 1999.

Vô ngã là Niết bàn. Ban trị sự giáo hội Phật giáo Việt Nam tỉnh Thừa Thiên Huế 1993.

Thích Trí Siêu

Thiền Tú Niệm Xứ. Phật Học 2001, Kentucky, USA.

Vô ngã. Phật Học 2000, Kentucky, USA.

Ý Tinh Thân. Phật Học 2002, Kentucky, USA.

Thích Tâm Thiện

Tâm lý học Phật giáo. Nhà xuất bản TPHCM 1998.

Vấn đề cơ bản của triết học Phật giáo. Nhà xuất bản TPHCM 2000.

Thích Thanh Từ

Kinh Pháp Bảo Đàn giảng giải. Phật tử Hoa Kỳ và Canada ấn tống 1998.

Tuệ Sỹ

Thắng Man giảng luận. Gia đình Phật tử Việt Nam tại Hoa Kỳ ấn tống 2001.

Triết học về Tánh Không. An Tiêm xuất bản, Sài Gòn 1970.

Tịnh Huệ

Duy thức tâm yếu luận. Nhà xuất bản Rạng Đông 1996, Virginia, USA.

Viên Minh

Thực tại hiện tiền. Bát nhã thiền viện, Montréal ấn
tổng 2003.