

TỰA

Chúng ta được sinh ra trong cuộc đời này ở **một giai đoạn** rất đáng lưu ý, một trong những giai đoạn ngắn ngủi khi mà những lời dạy của Đức Phật còn tồn tại trên thế gian. Những lời dạy đó là *Bát Thánh Đạo* — giới, định và tuệ, đặc biệt là kỹ thuật *thiền Minh Sát* (Vipassana) nhờ đó chúng ta có thể tu tập tâm để thấy được bản chất tối hậu của các pháp thế gian, **tính chất vô thường, bất toại nguyện và vô ngã** của chúng. Với sự phát triển của trí tuệ xả ly này, tâm chúng ta dần dần mất đi những căng thẳng, thống khổ và dục vọng, và nhờ vậy phát triển được sự bình yên và hạnh phúc chơn thực.

Bài viết này được viết bằng tất cả sự khiêm tốn của một người mới vừa bước trên Đạo Lộ, trong tinh thần “*ehipassiko*” (*đến để thấy*), đặc tính của Pháp (**Dhamma**) vốn mời mọi người đến để thấy và thử nghiệm nó. Tất nhiên vẫn còn một đoạn đường dài phải đi, nhưng bất cứ những gì Đạo Lộ này dẫn đến không có gì phải hoài nghi cả và vì thế bài viết này, xem như một sự biểu lộ của ước muốn chân thành trong tâm, nhằm khuyến khích, thúc giục mọi người hãy tự mình gánh vác công việc diệt trừ vô minh và ái dục vô cùng lợi ích này để đoạn tận mọi khổ đau.

**Susan Elbaum Jootla
Dalhouse**

GIỚI THIỆU

Tất cả những lời dạy của Đức Phật chỉ có một mục đích duy nhất — diệt trừ mọi **khổ đau, sầu muộn, bất hạnh, và thống khổ**. Mọi hình thức thiền mà Đức Phật giải thích đều được hoạch định nhằm rèn luyện cho tâm của người học Phật trở nên xả ly, buông bỏ các pháp (hiện tượng) thế gian, cả bên trong cũng như bên ngoài bản thân họ. Đây là mục đích của thiền Phật giáo bởi vì sự xả ly là đối nghịch của tham ái (taṇhā) và chính tham ái này là nguồn gốc của mọi loại khổ đau mà các hữu tình chúng sinh phải nếm trải trong cuộc đời. Do không hiểu biết về bản chất thực của các pháp thế gian mà tham ái này đã ăn rễ sâu xa trong tâm của chúng ta. Vì thế, vipassana hay kỹ thuật thiền minh sát của Đức Phật đã được hoạch định để cho chúng ta khả năng chọc thủng vào những ảo tưởng về bản chất của thực tại, những ảo tưởng vốn tồn tại lâu đời do sự nhận thức không đúng của chúng ta về thế gian và về chính bản thân chúng ta. Chúng ta phải có được sự hiểu biết sâu sắc về tính chất vô thường, bất toại nguyện và vô ngã của các pháp hữu vi (**các hiện tượng do điều kiện tạo thành**), về mọi hiện tượng tâm và vật lý (**đanh & sắc**), vốn là kết quả của một số nhân nào đó. Tuệ giác thường được quan niệm như một kinh nghiệm diệu kỳ chỉ xảy ra một cách bất ngờ và lập tức làm cho mọi thứ sáng tỏ rõ ràng. Tuy nhiên, nhìn chung thì tuệ giác được phát triển từ từ và theo tuần tự qua tiến trình chiêm quan, thẩm sát và phân tích các hiện tượng một cách cẩn thận cho đến khi bản chất tối hậu nằm đằng sau sự thực chế định và có vẻ như thật của chúng được nhận thức một cách tách bạch và chắc chắn. Tiến trình này trong Pāli gọi là *Dhammavicaya* (**trạch pháp hay thẩm sát pháp**) và cũng liên quan mật thiết với *yoniso-manasikāra* (như lý tác ý hay khéo tác ý) mà chúng ta sẽ

khảo sát ở đây. Đại Trưởng-lão Ledi (**Miến Điện**) trong cuốn *Bodhipakkhiya Dīpani (Tuòng Giải Ba Mười Bảy Pháp Trọ Giác Ngộ)* xác định **dharmavicaya** — trạch pháp, là đồng nhất với **trí tuệ** (paññā) và **chánh kiến** (sammādiṭṭhi) và mô tả tiến trình trạch pháp với ví dụ: **“Cũng như những hạt bông được người ta đem ra cán và chài, v. v... để tạo ra sợi vải như thế nào, tiến trình quan sát tới lui nhiều lần năm uẩn (sắc, thọ, tưởng, hành và thức) với những chức năng của mình sát trí (vipassanā ñāṇa) còn được gọi là “Dhammavicaya”—trạch pháp, cũng như thế ấy.** Trước tiên những chủ đề phải được thẩm sát (nghiên cứu tỉ mỉ), hay những nội dung của sự thẩm sát để có trí tuệ đưa đến giải thoát, phải được xem xét. Kế đó vai trò của trạch pháp (dhammavicaya) đặc biệt như một phần của thiền minh sát (vipassana) sẽ được bàn luận. Tiếp theo sẽ bàn đến vai trò của **như lý tác ý** trong việc ngăn sự khởi sanh của các chướng ngại tâm lý hay các triền cái có thể cản trở sự tiến bộ trong thiền và (như lý tác ý) còn được xem như một trong những yếu tố căn bản dẫn đến sự tăng trưởng của trí tuệ. Cuối cùng phương pháp sử dụng trạch pháp với các Chi Phần Giác Ngộ khác và với các yếu tố của Bát Thánh Đạo sẽ được trình bày. Một cái tâm khéo-tu tập, khéo-kiểm soát là một khí cụ mạnh mẽ có khả năng xem xét đầy đủ về mọi vấn đề một cách hợp lý và hiểu rõ những sự thực tối hậu của hiện hữu. Nhờ phát triển khả năng thẩm sát một cách khách quan và thấu suốt của tâm, chúng ta đang làm việc để tự giải thoát mình ra khỏi vô minh, và như vậy cũng thoát khỏi mọi tham ái và khổ đau như kết quả của nó.

NHỮNG NỘI DUNG CỦA THẨM SÁT

Trạch pháp hay thẩm sát pháp là một trong những yếu tố chính và sự tu tập trạch pháp này có thể dẫn chúng ta đến chỗ giải thoát khỏi mọi khổ đau. Đức Phật đã định nghĩa trạch pháp (dhammavicaya) này như sự **“tìm kiếm, thẩm sát, xem xét kỹ lưỡng, để có tuệ giác hay sự hiểu biết sâu sắc về những điều kiện bên trong tự thân... và những điều kiện bên ngoài.”** Trạch pháp là một trong Bảy Giác Chi hay Bảy Chi Phần Dẫn Đến Giác Ngộ và thường được dịch là *Trạch Pháp Giác Chi*. Chữ Dhamma có hai cách dùng hoàn toàn rõ rệt và vì thế sự thẩm sát về pháp hàm ý cả hai, một là phân tích Pháp (**Dhamma**) — Pháp ở đây là những sự thực cơ bản của hiện hữu như đã được Đức Phật giảng dạy, và hai là phân tích các pháp (**dhammas**) — đó là tất cả pháp hay bất cứ hiện tượng gì xảy ra. Trạch pháp phải bao gồm luôn cả sự tư duy thận trọng (**chánh tư duy**) dẫn đến một sự hiểu biết thấu đáo về ít nhất là những giáo lý này: *Tứ Thánh Đế, Tam Tướng của Hiện Hữu, và Pháp Duyên Sanh*, cũng như một số ý niệm về sự *Vận Hành của Nghiệp*. Khi chúng ta nghiên cứu các pháp (**dhammas**), chúng ta chủ yếu quan tâm với sự xác quyết của chúng ta về bản chất cùng tột của Ngũ Uẩn, các hiện tượng tâm và vật lý (*đanh & sắc*), với sáu căn và sáu trần cảnh tương ứng của chúng vốn là những căn bản của tất cả thức, xúc, thọ, tưởng và các hành.

Khi chúng ta trạch pháp là chúng ta đang cố gắng thấu hiểu và nắm bắt ý nghĩa những Lời Dạy của Đức Phật. Những chân lý này là những gì ngài đã tự mình khám phá và do đó ngài biết rõ chúng với sự chắc chắn hoàn toàn. Đối với chúng ta nếu chỉ

vì niềm tin mà chấp nhận những chân lý ấy thì sẽ không được nhiều lợi ích lắm. Trong bài pháp nổi tiếng Đức Phật thuyết cho những người dân Kalamas, ngài nói, **“Các người chớ để bị đánh lừa bởi lời đồn hay truyền thống ...cũng chớ để bị đánh lừa vì lòng kính trọng một bậc sa-môn (người chủ trương như vậy) . Nhưng này các Kalamas, khi nào các người tự mình biết: ‘Những pháp này là không lợi ích, những pháp này là đáng khiển trách,’...lúc đó các người hãy vứt bỏ chúng... Nhưng nếu bất cứ lúc nào các người tự mình biết: ‘Những pháp này...khi thực hành và thọ trì dẫn đến lợi ích và an lạc,’ — Thì, này các Kalamas, các người hãy thọ trì những pháp ấy, an trú trong những pháp ấy.”** Và ở đây ngài cố ý nói rằng các người dân Kalamas hãy đối xử với những lời dạy của ngài giống như đối xử với những lời dạy của các vị thầy khác trên tinh thần như vậy. Chúng ta phải tự mình khám phá những lời dạy của Đức Phật một cách thấu đáo, cẩn thận và hợp lý bằng cách lấy *Tứ Thánh Đế*, *Tam Tướng*, và *Giáo Lý Duyên Sinh* (bao gồm luôn *Nghiệp*) như những giả thuyết tạm thời cần phải được hiểu và chứng minh trước sự thoả mãn của tâm chúng ta. Cho dù lần đầu tiên tiếp xúc với những ý tưởng này có thể chúng ta không hiểu được rõ lắm, song chúng ta cũng không vì một mình lí do đó mà vứt bỏ chúng — thái độ như thế sẽ cản trở và ngăn lại mọi tiến bộ của chúng ta trên Đạo Lộ. Suy cho cùng, sẽ hoàn toàn hợp lý để cho rằng trên thế gian này có những người thông tuệ hơn chúng ta và Đức Phật là một trong số những người ấy. Một khi chúng ta đã thực hành, dù chỉ một ít trên Đạo Lộ và có được chút lợi ích nào đó từ việc thực hành này, chúng ta mới biết rằng Đức Phật quả thực thông tuệ hơn hẳn chúng ta vì chính ngài là người đầu tiên dạy phương tiện giải thoát này vậy. Vì thế hãy sẵn lòng cởi mở tâm trí của mình để khám phá những gì Đức Phật dạy cho dù mới đầu nó có vẻ khó hiểu đối với cách suy nghĩ hạn hẹp của chúng ta. Trên căn bản của sự hiểu biết đầy đủ những chân lý, sự hiểu biết có được bằng sự quân bình giữa tâm trí cởi mở và niềm tin, này trí tuệ giải thoát chắc chắn sẽ tự động tăng trưởng.

1. Tứ Thánh Đế

Phương diện đầu tiên của Pháp (Dhamma) cần đề cập là Tứ Thánh Đế: Khổ, Nguồn gốc của khổ, sự Diệt của khổ và con đường dẫn đến sự Diệt của Khổ, giáo lý trung tâm của Đức Phật, bởi vì **“Chính do không hiểu biết, không thể nhập Tứ Thánh Đế mà chúng ta mãi trôi lăn, rong ruổi trên con đường dài vô tận của Luân Hồi (Samsāra).”**¹

Chúng ta phải xem xét cẩn thận bản chất của cuộc sống để tự mình xác định xem thực chất nó là hạnh phúc hay đau khổ, mãn nguyện hay bất toại nguyện, đầy niềm vui hay nỗi buồn. Bất luận những gì chúng ta nhìn vào, dù đó là thân hay tâm của chúng ta, hay đó là thế giới bên ngoài cũng vậy, nếu chúng ta chọc thủng được sự thực bề ngoài có vẻ như thật của nó, chắc chắn chúng ta sẽ thấy rằng đau khổ (dukkha) nhiều hơn là hạnh phúc (sukha) bởi vì tất cả những kinh nghiệm và phương diện dường như thú vị của cuộc sống chắc chắn sẽ tàn phai và để lại đằng sau chúng cũng cái tình trạng bất toại nguyện cố hữu trước khi cái thoáng hạnh phúc phù du do dục lạc ấy tạo ra. Nếu chúng ta nghĩ về bản chất của thân xác chúng ta, rõ ràng nó

¹ K.S.,V,p.365 Tương Ứng Kinh V.

phải trở nên già nua, bệnh hoạn và cuối cùng là chết và hầu như từ lúc sinh ra chúng ta luôn thấy mình không lúc nào được ở trong tình trạng sức khỏe hoàn hảo cả; và từ lúc sinh ra thân này lúc nào cũng ở trong một trận chiến xuống dốc vì cái chết là hệ quả tất yếu của cuộc sống. Nếu chúng ta ghi nhớ điều này trong tâm, làm sao chúng ta có thể nói được rằng có sự mãn nguyện hay hạnh phúc trường cửu trong cuộc sống? Đại Sư Ledi đã diễn đạt ý đó trong cuốn Magganga Dipani (Bát Chánh Đạo Tường Giải) như thế này **“Từ lúc thụ thai không có lấy một khoảnh khắc nào mà chúng ta không phải chịu sự huỷ diệt. Khi sự huỷ diệt thực sự (cái chết) đến, chúng ta cảm thọ khổ đau trăm bề.”** Nếu chúng ta xem xét tâm của chúng ta, chúng ta sẽ thấy rằng hầu như lúc nào nó cũng ở trong một trạng thái không vui nào đó — từ sự bất toại nguyện nhẹ nhàng qua trạng thái lo âu đến nỗi tuyệt vọng hoàn toàn. Rất hiếm khi chúng ta có được những khoảnh khắc vui tươi, nhưng rồi trước niềm vui ấy chúng ta lại phản ứng bằng cách cố gắng bám giữ vào chúng, và trạng thái khao khát **muốn bám giữ đó** cũng là khổ — dukkha. Nếu chúng ta nhìn vào thế giới bên ngoài thông qua các giác quan của chúng ta, chúng ta cũng nhận ra biết bao người đang trong tình trạng đau đớn với những chứng bệnh kinh sợ, bao nhiêu hữu tình chúng sinh đang làm mỗi cho nhau chỉ vì miếng cơm manh áo, vì mục đích tiêu khiển, vì quyền lực, biết bao người đang chết trong cô quạnh và không ai giúp đỡ — ngay chính lúc này — chúng ta chắc chắn rằng cái khổ (dukkha) đã chiếm ưu thế trong cuộc đời. Đức Phật, khi tóm tắt Thánh Đế Thứ Nhất (Khổ Thánh Đế) đã nói, **“Sanh là khổ, chết là khổ, sầu muộn là khổ; không được những gì mình mong muốn là khổ; tóm lại Năm thủ uẩn là khổ.”**¹ Chúng ta phải thẩm sát để thấy được vì sao mọi hiện hữu chỉ là khổ, và một cách để thực hiện điều này là ngẫm nghĩ đến **“những cảnh khổ”** mà Đức Phật đã thấy trước khi đạt đến sự Giác Ngộ, những cảnh tượng đã khiến cho ngài phải lìa bỏ gia đình để đi tìm sự giải thoát tối hậu khỏi mọi Khổ đau. Chúng ta sẽ thành công nếu suy xét đến một người già, một người bệnh trầm kha, và một xác chết. Tác ý đến những cảnh tượng như vậy sẽ dạy cho chúng ta rất nhiều điều về Khổ cả bên trong lẫn bên ngoài.

Để tìm ra lối thoát khỏi mọi khổ đau, chúng ta phải biết rõ về nhân sanh của nó, và như Đức Phật đã thấy, *tanhā* (**chấp thủ, tham ái, khát vọng, dục vọng v.v...**) là nguyên nhân cơ bản của khổ. **“Do ái sanh sầu ưu; do ái sanh sợ hãi,” từ tất cả các loại tham ái này mà bất hạnh xảy đến; từ sự mền chuộng, ưa thích, dính mắc, dục vọng (cũng như mặt trái của nó: sân hận, ác cảm, ác ý) khổ đau sanh**². Tham ái tự nó là khổ, và chắc chắn nó sẽ còn dẫn đến khổ hơn nữa trong đời này và các đời tương lai. Có nhận ra khổ này là sự thực như thế nào, chúng ta mới nhận ra sự cần thiết phải từ bỏ hoàn toàn mọi tham ái. Chúng ta phải xem xét những vận hành của tâm chúng ta một cách thấu đáo. Chúng ta phải quan sát để thấy là tâm chúng ta hầu như luôn luôn vướng vào một hình thức tham ái hay ước muốn nào đó — hoặc tích cực vươn ra để nắm lấy đối tượng hoặc mặt kia thì cố gắng để đẩy một cái gì đó ra — dù đối tượng có là thô hay vi tế. Trong khi chúng ta thực sự khát khao một vật nào đó — có thể cái chúng ta khao khát chỉ là một món ăn của đời thường hay cũng có thể là một ước muốn cao vời hơn như được tái sanh trong cõi Phạm thiên chẳng hạn — là chúng

¹ Dighā Nikāya 22

² Dhammapāda v. 216.

ta đang ở trong tâm trạng bất toại nguyện, tức là chúng ta không cảm thấy **thoả mãn và khát khao để được thoả mãn** — sự không thoả mãn này, không **cảm thấy** đầy đủ này là khổ. Thế nhưng, nếu như chúng ta có đạt được mục đích chẳng nữa, tham ái của chúng ta cũng không biến mất; mà thực ra nó lại được tăng cường thêm và kết quả là khổ thêm nữa. Được những gì mình muốn thường dẫn đến một đối tượng mới để chúng ta muốn nữa, hoặc để bỏ khuyết cho đối tượng ban đầu hoặc để tránh nhàm chán. Nhưng thoả mãn được lòng tham không liên quan gì đến sự diệt trừ tiến trình tâm cơ bản của tham ái; thực tế khi chúng ta được cái mình muốn thì đó chẳng qua chỉ là tiếp thêm nhiên liệu vào ngọn lửa đang cháy của nó mà thôi. Còn nếu điều chúng ta mong muốn không thể đạt được, thì sẽ dẫn đến một hình thức nỗi đau hơn của khổ, đó là bực bội, thất vọng. Và nếu chúng ta xem xét những cảm giác kết hợp với hình thức tiêu cực của tham ái như sân hận, ác cảm... rõ ràng chúng ta sẽ thấy chúng luôn luôn là khổ (dukkha). Như vậy chúng ta có thể tự xác định được tham ái gây ra mọi khổ đau cho chúng ta trong đời này như thế nào.

Tham ái cũng còn là nguyên nhân của tái sinh, và một khi đã có sự sống mới thì toàn bộ chuỗi khổ tự động diễn ra và **cuối cùng cái chết là** chuyện không thể tránh được. Hầu hết chúng ta không thể tự mình hiểu được hiện tượng tái sinh trực tiếp như Đức Phật đã hiểu, nhưng chắc chắn chúng ta sẽ thấy được tính hợp lý trong hiện tượng ấy. Tất cả các loại tham ái, nếu nhìn vào **đó** một cách cẩn thận, thì hoá ra chỉ là những hình thức hay sự thể hiện khác nhau của khát vọng ngủ ngầm muốn được hiện hữu không ngừng của chúng ta mà thôi. Sức mạnh **lớn lao** của lực thúc đẩy sự sống này không chỉ biến mất vào lúc chết, mà chúng còn thôi thúc đi tìm sự hiện hữu mới (bhava saṅkhāras) trở thành nhân của sự tái sinh trong một nơi thích hợp. Phần lớn những lực này trong hữu tình chúng sinh là bất thiện, vì thế khi họ chết và sự sống tiếp tục mang lấy một hình thức mới, nó thường là trong những Cõi Khổ (địa ngục, ngạ quỷ...). Do đó chúng ta có thể thấy tham ái (tanha) tạo ra một sự sống mới cùng với tất cả khổ đau đi kèm với nó như thế nào. Thấy được bao nhiêu khổ đau mà con người phải kinh qua, chung quy cũng là vì tham ái, chắc chắn sẽ là một động lực mạnh mẽ thúc đẩy chúng ta nghĩ ra cách làm thế nào để diệt trừ tham ái này.

Thánh Đế Thứ Ba nói rằng có sự diệt khổ; và khổ sẽ và chắc chắn phải diệt khi nhân (tham ái) được diệt trừ. **“Đối với người hoàn toàn thoát khỏi tham ái không còn sầu ưu, thì sợ hãi do đâu mà có?”** (Dhp.v.216). Bất cứ hiện tượng nào phát sanh do nhân duyên đều phải diệt khi các nhân duyên ấy ngưng hoạt động. Vì thế, nếu chúng ta trầm tư về điều này, chúng ta phải kết luận rằng nhiệm vụ thiết yếu của chúng ta là **phải làm sao búng gốc được** mọi khuynh hướng dẫn đến tham ái; **và từ bỏ được mọi khao khát** cũng như sân hận của chúng ta đối với các đối tượng tương ứng của chúng nếu chúng ta muốn giải thoát khỏi khổ. Để dứt khoát buông bỏ được mọi thứ, từ trạng thái tâm hay sự kinh nghiệm trên bất kỳ cảnh giới hiện hữu nào, chúng ta phải thấy rằng tuyệt đối không có gì đáng để chấp thủ: đây là trí tuệ cần phải được tu tập bằng cách thẩm sát tất cả những hiện tượng ấy. Tuệ giác đạt được nhất thiết sẽ diệt trừ hết mọi khao khát và khổ đau.

Bát Thánh Đạo là phương tiện **hay con đường** mà Đức Phật đưa ra để có được trí tuệ giải thoát này. Chính nhờ hiểu rõ và tuân theo những bước đi của Đạo Lộ mà chúng ta có được khả năng nhìn đúng sự thực rằng không có gì **đáng để khao khát cả**.

Khi tuệ giác trở nên thâm sâu hơn qua những cấp độ tư duy trên đề mục, tham ái (tanha) sẽ suy giảm và cuối cùng thì biến mất, và như thế chúng ta **đã** tự giải thoát mình ra khỏi mọi khổ đau. Đạo Lộ được chia thành ba phần: Giới (sīla), Định (samādhi) và Tuệ (paññā). Nhờ việc thực hành Giới chúng ta có thể phát triển Định và nhờ thực hành Định chúng ta phát triển trí tuệ. Thực sự ra tám bước của Đạo Lộ phải được tu tập **cùng nhau ở bất kỳ thời điểm thích hợp nào khi chúng hỗ trợ cho nhau trong từng giai đoạn chứ không nối tiếp hết bước này đến bước khác.** **(Để có một sự luận bàn chi tiết hơn về Đạo Lộ, vui lòng xem phần cuối của bài viết này.)** Có một tỷ dụ nổi tiếng mô tả những vai trò riêng của Giới, Định và Tuệ, và nếu chúng ta xem xét ví dụ ấy một cách cẩn thận, chúng ta sẽ hiểu được là tại sao chúng ta phải tiến bước để diệt trừ tham ái. **Một người đang khát đến bên một hồ nước phủ đầy rong rêu và muốn uống nước trong hồ đó. Nếu anh ta dùng tay gạt đám rong rêu ra và nhanh chóng hóp một hai hùm giữa đám rong rêu ấy thì việc làm đó cũng giống như thực hành giới (sīla), chế ngự những thân hành và khẩu hành thô bằng phương tiện rất tạm thời. Nếu anh ta bằng cách nào đó rào được một vùng nhỏ trong hồ để giữ cho đám rong rêu ở bên ngoài hàng rào, việc làm này giống như thực hành thiền định ở đây ngay cả những tư duy bất thiện cũng biến mất trong một thời gian, nhưng chúng chỉ bị đè nén và vẫn có thể xuất hiện trở lại nếu như hàng rào ấy bị thủng. Song nếu người ấy nhổ tiệt gốc mọi cọng rong trong hồ để cho nước thực sự trong sạch và uống được, việc làm này giống như thực hành tuệ.** Thực sự chỉ có bằng trí tuệ, bằng việc thường xuyên thấy các pháp đúng như chúng thực sự là — **vô thường, khổ và vô ngã** — mà những khuynh hướng ngu ngàm của tham ái mới bị bứng gốc hoàn toàn, không bao giờ quay trở lại được nữa. Nhờ thẩm sát cẩn thận các hiện tượng thân & tâm như vậy chúng ta có thể hiểu được Tứ Thánh Đế, Bát Thánh Đạo hoạt động như thế nào, chúng ta mới có thể hiểu được nếu **“Chánh Kiến, Chánh Tư Duy, Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp, Chánh Mạng, Chánh Tinh Tấn, Chánh Niệm và Chánh Định” được tu tập và làm cho sung mãn, sẽ đưa đến đoạn tận tham, đoạn tận sân, và đoạn tận si ra sao**¹. Sau khi đã thẩm sát một cách chu đáo, đã tuệ tri và thể nhập Tứ Thánh Đế này, cuối cùng chúng ta chắc chắn sẽ chấm dứt được cuộc lang thang vô định của chúng ta trong Luân Hồi (Saṃsāra) và đoạn tận mọi khổ đau.

2- Tam Tướng (Ti-Lakkhana)

Ngoài Tứ Thánh Đế, sự thẩm sát pháp hay trạch pháp đưa đến giải thoát viên mãn cũng còn phải bao gồm việc nghiên cứu Ba Đặc Tính Phổ Quát hay gọi tắt là Tam Tướng (**Ti-lakkhana**): **anicca** — vô thường, **dukkha** — khổ, và **anatta** — vô ngã. Vạn pháp trong thế gian, dù tinh thần hay vật chất, dù bên trong hay bên ngoài chúng ta, dù thực hay không thực, đã đi vào hiện hữu do nhân duyên thì đều có cùng ba nét đặc trưng này như bản chất của nó. Và vì lẽ không có gì hiện hữu mà không phụ thuộc vào các pháp khác, cho nên tuyệt đối không có gì để chúng ta có thể xác định là thường, lạc, ngã và tịnh. **Chúng ta phải khảo sát những sự thực này thật cẩn thận để biết là trong mọi trường hợp chúng có thể được áp dụng một cách triệt để như thế nào.** Một

¹ K.S.,v, p. 5

khi chúng ta đã có cái nhìn thấu thị vào bản chất của thực tại như vậy, sự xả ly và giải thoát theo sau nó sẽ xảy ra.

Đặc tính thứ nhất trong ba đặc tính phải được thẩm sát này là vô thường — **anicca**, về một phương diện nào đó cũng là đặc tính nằm bên dưới hai đặc tính kia. Vô thường là bản chất hoàn **toàn thoáng qua, hoàn toàn phù du, và không bền** của mọi hiện tượng tâm và vật lý. Ở mức sự thực bề ngoài, chúng ta biết rất rõ mọi vật thay đổi nhưng chúng ta phải tự tu tập để thấy tiến trình thay đổi này đang diễn ra liên tục ở từng khoảnh khắc (**sát-na**) trong mọi vật như thế nào. Và những thay đổi thô có tính quy ước khác như trưởng thành và già nua thực sự xảy ra ra sao? Chúng ta phải khảo sát cẩn thận mọi dấu hiệu mà chúng ta có thể tìm thấy để hiểu được sự thâm sâu của vô thường (**anicca**) — bản chất của hiện hữu. Nếu mọi vật vững bền một cách vĩnh viễn thì sẽ không có gì để chúng ta có thể nghĩ được về điều mà vốn sẽ là như chúng ta biết nó trên phương diện quy ước. Thay đổi là đồng nghĩa với cuộc sống — thân của chúng ta không thể hiện hữu, nói gì đến sự hoạt động của nó, nếu các yếu tố tạo thành chúng cứ vẫn bất biến không thay đổi gì ngay cả trong một thời gian ngắn thôi! Tâm của chúng ta có thể không cảm nhận được cũng chẳng nhận thức hay ý thức gì được, nếu về bản chất nó không thay đổi. Cũng thế, trong các đối tượng vô tri, sự thay đổi là tính chất cơ bản mặc dù đôi lúc ít rõ ràng hơn. Chúng ta phải thẩm sát đến tận cùng nét vô thường phổ quát này nhờ thế chúng ta mới có thể vượt qua được phạm vi nhận thức có giới hạn thông thường của chúng ta, nhận thức vốn nhận làm hình thức bên ngoài cho là thực tại tối hậu. Do sự thay đổi diễn ra nhanh đến mức không thể tin được của cả thân lẫn tâm mà chỉ thỉnh thoảng chúng ta mới có thể để ý thấy được là có một sự thay đổi đặc biệt nào đó đã xảy ra; chứ chúng ta không thể nào nhận ra tiến trình thay đổi thực sự cấu thành hiện hữu đang diễn ra liên tục. Mọi vật ở trong trạng thái trôi chảy không ngừng, luôn trở thành một cái gì khác, thực sự ra mọi vật không bao giờ ngưng trở thành một cái gì đó; tất cả danh (**nāma**) và sắc (**rūpa**) chỉ là một chuỗi tương tục của những sự sanh và diệt nối tiếp theo nhau một cách cực kỳ nhanh chóng. Thực tại tối hậu của mọi vật đều chỉ là những rung động này. Tầm quan trọng của việc thực sự biết tính chất vô thường đã được Đức Phật mô tả với hình ảnh của một người nông dân đang cày xới cánh đồng của mình. **“Vào mùa thu một người cày ruộng đang cày với một lưỡi cày lớn, cắt đứt những cái rễ giăng ra khi người ấy cày, cũng vậy, này các Tỳ-kheo, nhận thức tính chất vô thường, nếu được thực hành và làm cho tăng trưởng, sẽ làm kiệt quệ mọi tham dục, bào mòn tất cả vô minh, tất cả ngã mạn ‘Ta là’ được đoạn trừ”**¹... Ví như, này các Tỳ-kheo, vào mùa thu (sau những cơn mưa mùa mưa) khi trời quang mây tạnh, mặt trời, mọc lên trên bầu trời, xua tan hết bóng tối, chiếu sáng, và rực sáng; cũng vậy, này các Tỳ-kheo, nhận thức tính chất vô thường, nếu được thực hành và làm cho tăng trưởng sung mãn, sẽ làm kiệt quệ tất cả dục tham, làm kiệt quệ tất cả sắc tham (tham đối với thân), làm kiệt quệ tất cả hữu tham (tham tái sanh), bào mòn tất cả vô minh, và tất cả ngã mạn ‘Ta là’ được đoạn trừ”²

Đặc tính khổ (**dukkha**) đã được đề cập ở mức thô trong Tứ Thánh Đế, ở đó cái khổ của bệnh, của già, của xa những gì mình yêu mến và gần những vật chúng ta

¹ K.S.,III, p.132-133

² Như trên

không ưa, trong tâm và thân của chúng ta cũng như trong thế giới bên ngoài đã được xét đến. Nhưng còn có nhiều cách vi tế hơn để chúng ta có thể thấy được cuộc sống là gì — và ắt hẳn phải là bất toại nguyện. Như chúng ta đã thấy, cuộc sống không thể tách khỏi sự thay đổi như thế nào, và không có tiến trình bất tận của sự phát triển và tan hoại thì hoàn toàn không thể có sự hiện hữu ra sao. Tuy nhiên vẫn có sự tương phản rất sâu xa giữa bản chất vô thường này của cuộc sống và khát vọng cũng như ước muốn không ngừng của chúng ta đối với sự vững bền, an ổn và hạnh phúc trường cửu. Nếu một tình huống là khả lạc, vừa lòng, chúng ta luôn luôn hy vọng rằng nó sẽ kéo dài và cố hết sức mình để làm cho nó được như vậy; nhưng những trải nghiệm trong cuộc sống đều phải chịu chung số phận là tan hoại vì mọi vật chúng ta dựa vào là hoàn toàn vô thường, thay đổi trong từng khoảnh khắc. Vì thế mọi ước vọng của chúng ta (và hầu như chúng ta chẳng lúc nào mà không có một hình thức tham ái nào đó trong tâm) cuối cùng chắc chắn sẽ là thất vọng. Tìm trong cái thế gian của tâm và vật chất (danh và sắc) này chúng ta chẳng thể nào thấy được một sự thoả mãn lâu bền. Không có gì trong vũ trụ vô thường này có khả năng cho ra ngay cả một hạnh phúc **thực sự** nào đó bởi vì mọi vật đều hoàn toàn không bền chắc vậy. Chúng ta phải chú ý rất cẩn thận đến mọi cảm giác dễ chịu và an lạc bề ngoài đi vào qua các cửa giác quan (mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và tâm), để **thấy xem chúng** có thực sự đem lại cho chúng ta sự thoả mãn hay không. Đức Phật cảnh tỉnh: **“Này các Tỳ-kheo, ai quán thấy vị ngọt trong các dục lạc được chấp thủ (upādāniya dhammā), ái sẽ tăng trưởng nơi người ấy... Như vậy là toàn bộ khối khổ này sanh.”** Nếu chúng ta phân tích để thấy được là chúng ta đã phát triển tham ái mạnh mẽ — và khổ (dukkha) như hậu quả không thể tránh được của nó — khi chúng ta nghĩ đến và sống trong những kinh nghiệm khả lạc của chúng ta, chúng ta có thể thấy rõ được sự trở trêu đáng sợ của khổ đau do suy xét không đúng về dục lạc này gây ra là hoàn toàn thực như thế nào. Lúc đó với sự hiểu biết này, thay vào đó chúng ta sẽ quán khổ (dukkha) trong cùng những hiện tượng (pháp) ấy, bởi vì **“Này các Tỳ-kheo, ai quán thấy khổ có mặt trong các dục lạc được chấp thủ, thời ái đoạn diệt nơi người ấy... Như vậy là toàn bộ khối khổ này diệt.”**¹ Khi chúng ta hiểu được bản chất-khổ này của mọi vật mỗi lúc một nhiều hơn, tự nhiên tâm chúng ta sẽ không còn khao khát đối với cái mà nó biết là không thể mang lại hạnh phúc nữa. Và như vậy tâm trở nên xả ly và hướng về sự giải thoát.

Đặc tính phổ quát thứ ba, **anatta** — vô ngã hay không có thực thể, không có linh hồn, không có cái tôi — là giáo lý độc nhất của chư Phật; giáo lý này không xuất hiện nơi bất kỳ tôn giáo hay truyền thống triết học nào khác. Một sự hiểu biết toàn diện về vô ngã đối với và trong chính tự thân phải được phát triển trước khi sự giải thoát trở thành khả dĩ. Đức Phật đã giải thích giáo lý này, giáo lý rất xa lạ với cách nghĩ theo quy ước của chúng ta, trong nhiều bài pháp bắt đầu với bài pháp thứ hai sau sự kiện giác ngộ của ngài.

“Sắc (thân)...thọ...tưởng...hành và thức (năm uẩn tạo thành mọi vật và có mặt trong một chúng sinh) không phải là tự ngã. Nếu thức (hay các uẩn khác), này các Tỳ-kheo, là tự ngã thời thức sẽ không vương vào bệnh tật và ta có thể nói được về thức (hay các uẩn khác) như sau: ‘thức của ta hãy như thế này, thức của ta đừng như thế nọ’; nhưng vì thức không phải tự ngã, nên đó là lý do vì sao

¹ K.S.,II, p.59

thức phải vướng vào bệnh tật. Và đó cũng là lý do vì sao ta không thể nói (như vậy) về thức.

“Bây giờ, này các Tỳ-kheo, các ông nghĩ thế nào. Sắc là thường hay vô thường?”

“Vô thường, bạch Đức Thế Tôn.”

“Và cái gì vô thường, là lạc hay khổ?”

“Khổ, bạch Đức Thế Tôn.”

“Vậy thì, cái gì có bản chất vô thường, khổ, không bền vững, có thích hợp chẳng để xem nó như: ‘Cái này là của tôi; cái này là Tôi; cái này là tự ngã của tôi?’”

“Chắc chắn không, bạch Đức Thế Tôn.”

“...Do đó, này các Tỳ-kheo,...các thức, v.v... dù là ở quá khứ, vị lai hay hiện tại, dù là ở bên trong hay bên ngoài, thô hay tế, hạ liệt hay cao thượng, xa hay gần — mỗi thức, ta nói, phải được xem nó đúng như thực với chánh trí tuệ: ‘Cái này không phải là của tôi; cái này không phải là Tôi; cái này không phải là tự ngã của tôi’

“Thấy như vậy, này các Tỳ-kheo, vị đa văn Thánh đệ tử cảm thấy nhàm chán đối với sắc, v.v...Do cảm thấy nhàm chán vị ấy khước từ (không chấp nhận), do khước từ vị ấy được giải thoát...nhờ thế vị ấy biết ‘sanh đã được đoạn tận...phận sự phải làm đã làm xong.’”¹

Để phát triển được tuệ giác nhằm hiểu rõ những hàm ý của vô ngã chúng ta cần phải có một sự tư duy rất cẩn thận và hệ thống kết hợp với kinh nghiệm trực tiếp của thiền. Chúng ta phải cố gắng để thấy được rằng cái mà theo thói quen lâu đời lâu kiếp chúng ta gọi là “Tôi” thực sự không thực hiện hữu. Từ này chỉ có thể được dùng một cách chính xác như một thuật ngữ tham chiếu chỉ Năm Uẩn, mà mỗi uẩn trong đó không ngừng thay đổi, tạo thành cái gọi là “con người” này mà thôi. Chỉ bằng cách thẩm sát sâu xa Năm Uẩn và thấy được chúng hoàn toàn không có bất kỳ cốt lõi hay thực thể nào để có thể gọi chính xác là tự ngã của ta chúng ta mới có thể đi đến sự hiểu biết đầy đủ về Vô Ngã (*anatta*).

Có hai cách chính để nắm bắt giáo lý vô ngã này: qua vô thường (*anicca*) và qua khổ (*dukkha*). Trong khi hai đặc tính — vô thường và khổ — ở một mức độ nào đó thể hiện như những sự thực bề ngoài và như những thực tại cùng tột, thì vô ngã lại là đối nghịch hoàn toàn của sự thực bề ngoài. Khi chúng ta nghĩ về mình và dùng từ “Tôi”, “của tôi” hay “đàn ông”, “đàn bà” v.v... thì đã có sự hàm ý tự nhiên rằng những từ này nói đến một con người đang tiếp tục tồn tại, và không thay đổi ở một mức nào đó. Nhưng chúng ta đã thấy trước rằng nếu chúng ta thẩm sát cẩn thận — thẩm sát một cách trí tuệ bằng sự quan sát trực tiếp trong thiền minh sát (*vipassana*) — cả Năm Uẩn bao gồm những gì theo thói quen chúng ta xem là “Tôi” và tất cả các giác quan thuộc tâm-vật lý được nhận là “của Tôi”, sẽ không có dấu vết gì ngay cả một chút bền vững trong bất kỳ uẩn nào của Năm Uẩn ấy cả. Đại Sư Ledi giải thích mối

¹ K.S.,III, p.56-60

liên hệ giữa vô thường và vô ngã bằng cách chỉ ra cho thấy những người tâm không tu tập cho rằng có một cốt lõi đang tiếp tục tồn tại hay một bản thể vững bền ở đâu đó trong Năm Uẩn (và nhận cái bản thể này là tự ngã hay linh hồn (*atta*) của họ như thế nào). **“Những chúng sanh nào không thể phân biệt để thấu hiểu sự sanh và diệt trong từng khoảnh khắc của các hiện tượng tâm và vật lý của năm uẩn hữu và như vậy cũng không thể nhận ra đặc tính vô thường chủ trương rằng: ‘sắc uẩn (hay thọ, tưởng, hành và thức uẩn) là bản thể và do đó là tự ngã (atta) của các chúng sinh.’”** Nếu chúng ta muốn lấy bất kỳ uẩn nào trong năm uẩn làm bản thể của chúng ta, thì chúng ta phải nhìn nhận rằng cái **“Tôi”** **“biến hoại, chết và tái sanh trong từng sát-na”**; nhưng một cái **“Tôi”** phù du như vậy rất xa với khái niệm thông thường của chúng ta về chính bản thân mình. Nếu chúng ta suy xét cẩn thận về tính vô thường khi nó hiện hữu ở mọi vật bên trong tự thân để có thể xem là cái **“Tôi”**, thì chúng ta phải đi đến kết luận rằng cái **“Tôi”** này chỉ là một ý niệm làm lẫn xuất phát từ nhận thức không chính xác và đã được củng cố đều đặn qua nhiều đời nhiều kiếp. Khi sự thực Vô Ngã trở nên rõ ràng hơn, dần dần chúng ta sẽ buông bỏ được cái **“Tôi”** này và như vậy càng lúc càng đến gần hơn sự Giác Ngộ, nơi mà không chút bóng dáng nào của quan niệm sai lầm này có thể tồn tại.

Nếu chúng ta hiểu rõ tất cả những khổ đau cả ở thân xác lẫn tinh thần mà chúng ta phải trải qua trong cuộc đời, chúng ta sẽ biết được về **anatta** (vô ngã) từ một góc độ khác. Hiện tượng danh & sắc (**nāma & rūpa**) này luôn luôn phải chịu đựng không sự đau đớn này thì cũng thống khổ khác, ấy thế mà chúng ta cứ khăng khăng một cách ngu xuẩn gọi nó là thân và tâm **“của tôi”** và còn cho rằng chúng thuộc về **“Tôi.”** Nhưng ngay cái ý niệm về sự sở hữu đã hàm ý rằng người chủ có quyền kiểm soát tài sản; vì thế nếu cái **“tôi”** này là thực nó phải có khả năng giữ cho thân và tâm của tôi như tôi muốn nó là, đương nhiên là muốn được khoẻ mạnh và hạnh phúc. Như Đức Phật đã nói trong câu trích dẫn ở đoạn mở đầu của phần này, **“Thân của ta hãy như thế này; thân của ta đừng như thế nọ.”** Nhưng sự thực hiển nhiên và không thể phủ nhận được là, cái khổ vẫn cứ thế và chỉ bằng sự vận dụng ý chí và ước muốn đơn thuần không ai có thể ngăn được chúng. Vì thế, trên thực tế, chúng ta phải đi đến kết luận rằng không có cái **“Tôi”** kiểm soát danh & sắc này; tâm và thân không cách nào thích hợp để được gọi là **“của tôi”**. **“Sự sanh của năm uẩn không nương tựa một ước muốn của một ai.”** Mọi hiện tượng đều tùy thuộc vào các nhân đặc biệt mà sanh và hoạt động một cách nghiêm ngặt theo tính chất của chúng từ khoảnh khắc này đến khoảnh khắc khác không chịu sự kiểm soát của bất kỳ **“chúng sinh”** nào, nhất là khi chúng ta khám phá nó đến tận cùng, chúng ta sẽ hiểu được hiện tượng Năm Uẩn mà chúng ta có khuynh hướng sai lầm xem như **“Tôi”** này chỉ là một tiến trình do điều kiện tạo thành và phụ thuộc lẫn nhau. Và Khổ (hay Lạc) cũng thế có mặt do một vài điều kiện mà chủ yếu trong đó là tham ái — *taṇhā*. Rốt cuộc không có **“chúng sinh”** nào kiểm soát những gì xảy ra đối với năm uẩn này vậy.

Bị tóm chặt trong thân kiến (**sakkāya diṭṭhi**) — sự thiếu khả năng để hiểu biết vô ngã (**anatta**) — gây ra vô vàn khổ đau cho các **chúng sinh** trong khắp các cõi sống từ địa ngục thấp nhất cho đến phạm thiên giới cao nhất. Cội nguồn lớn lao của khổ này phải được khảo sát cẩn thận và những vận hành của nó cũng phải được hiểu nếu chúng ta muốn thoát khỏi sự nắm bắt đã ăn rễ sâu xa và mạnh mẽ của nó. Đối với các

nghiệp bất thiện cũ, “**Ảo tưởng về tự ngã**” là quan trọng nhất và không ngừng đi kèm với các chúng sinh trong vòng luân hồi. Bao lâu thân kiến còn tồn tại những nghiệp bất thiện cũ này còn ngút lửa và tràn đầy sức mạnh...những chúng sinh còn ôm ấp trong lòng thân kiến (sakkāya diṭṭhi) hay ảo tưởng về tự ngã này không ngừng bị bức bách để đi xuống và hướng thẳng đến các cõi khổ (**địa ngục, ngạ quỷ, súc sanh...**).¹ Nhờ bừng gốc, **bằng cách** thấy rõ bản chất (**vô ngã của tự thân**) và buông bỏ quan niệm sai lầm cho rằng có một thực thể “**Tôi**” này, “*mọi tà kiến, những tâm sở bất thiện và nghiệp bất thiện vốn sẽ dẫn đến các Cõi Khổ sẽ biến mất.*”² Như vậy nếu chúng ta thực sự biết rõ bản chất cái ngã của chúng ta, thì sẽ không thể nào còn cái khổ của tái sinh trong các cõi sống thấp kém và dòng tiến sinh (hữu phần duy trì sự sống) sẽ **“luôn luôn ở trong nếp sống của Giáo Pháp Đức Phật dù có tái sinh ở nơi đâu.”**³ Nhưng nếu chúng ta không hiểu bản chất phi ngã của hiện tượng năm uẩn này, chúng ta chắc chắn **“phải gìn giữ linh hồn (hay cái ngã) của mình bằng cách áp ủ những tư duy ác và nghiệp ác khi có cơ hội.”**⁴ Ở đây chúng ta có thể thấy rằng nếu chúng ta hành động trên sự giả định cho rằng có một cái “**Tôi**” chúng ta sẽ luôn luôn ở trong tình trạng cố gắng bảo vệ và giữ gìn cái “**ngã**” này và như vậy rất dễ phạm vào những ý nghĩ, lời nói và hành động bất thiện đối với các chúng sinh khác. Con người ta thường quan tâm đến những gì họ xem là bản thân họ hay sở hữu của họ... và những hành động bằng thân, bằng lời nói và bằng ý nghĩ của họ được dựa trên sự quan tâm đó và được tạo điều kiện bởi sự quan tâm đó. Vì thế cội gốc của mọi điều ác do sự quan tâm ngu ngốc này là ‘**ngã**’ và ‘**ngã sở**’. Với hình ảnh xâu chuỗi hạt, Đại Sư Ledi đã giải thích vì sao niềm tin cho rằng có một cái “**Tôi**” khiến cho có sự tái sinh liên tục kèm theo với khuynh hướng thổi đọa mạnh mẽ như sau:

Trong một xâu chuỗi có nhiều hạt được xâu lại với nhau bằng một sợi chỉ bền chắc, nếu một hạt được kéo ra tất cả các hạt khác sẽ rơi theo hạt bị kéo đó. Nhưng nếu sợi chỉ bị cắt đi hay tháo ra, có kéo ra một hạt cũng sẽ không đánh động những hạt khác bởi vì không còn sự gắn bó nào giữa chúng nữa vậy.

Tương tự, một chúng sinh còn chấp thân kiến sẽ nuôi dưỡng trong lòng một sự dính mắc mạnh mẽ vào chuỗi các Uẩn nảy sanh trong các kiếp quá khứ... và biến chúng thành một cái ngã (Tôi)...Chính vì vậy mà vô số những nghiệp bất thiện của các kiếp quá khứ chưa cho ra quả, sẽ đi kèm theo chúng sinh đó bất cứ chỗ nào nó sinh ra. Những nghiệp bất thiện này của quá khứ cũng giống như những hạt được xâu chắc lại với nhau bằng một sợi dây bền bỉ.

Tuy nhiên, những chúng sinh đã nhận thức rõ đặc tính vô ngã và dứt mình ra khỏi thân kiến (sakkāya diṭṭhi), sẽ nhận ra rằng các Uẩn thân và tâm sanh và diệt ngay cả trong một thời ngòai ngắn ngủi, giống như những hiện tượng riêng biệt chứ không phải như một dòng nối khít với nhau. Ý niệm về ‘tự ngã của ta’ giống như sợi chỉ, không còn tồn tại nơi họ nữa.

¹ A of A, p. 50

² Ibid. p. 87

³ A of A, p.52

⁴ Ibid, p. 50

Những tiến trình thân và tâm ấy xuất hiện đối với họ chẳng khác những hạt (trong xâu chuỗi) đã được rút dây ra vậy¹.

Như vậy việc xua tan thân kiến sẽ loại trừ tất cả những tâm sở bất thiện có thể khiến cho một người xử sự theo cách sẽ dẫn họ đi tái sinh trong những cõi khổ cũng như sẽ cắt đứt mắt xích chấp thủ vào một **“cái tôi”** vốn đã giữ chúng ta nối kết với tất cả những ác nghiệp trong quá khứ. Ngay cả trong kiếp hiện tại này, nếu chúng ta nghĩ về thân kiến là cái khiến cho chúng ta phải khổ đau và sự diệt trừ của thân kiến này sẽ đem lại lợi ích lớn, thì sự kiện thực rõ ràng. Chẳng hạn, **“*Khi gặp những hiểm nguy bên ngoài hay bên trong, hoặc khi bệnh hoạn, ốm đau xảy ra, các chúng sinh chấp thủ vào những sự kiện ấy qua những ý nghĩ như, ‘Tôi cảm thấy đau đớn, tôi cảm thấy tổn thương,’ như vậy họ đã có thái độ sở hữu đối với những hiểm nguy và bệnh tật ấy. Điều này trở thành một sự ràng buộc mà về sau có thể cản trở những chúng sinh đó không cho họ đứt mình ra khỏi những bệnh tật ấy... mặc dù họ bị bức bách, khốn khổ vô cùng*”²**

Tuy nhiên, hiểu được rằng chính thân kiến sai lầm này đã duy trì nếp suy nghĩ của chúng ta cho rằng có một thực thể nào đó đang phát triển liên tục trong hiện tượng năm uẩn này để có thể chính đáng gọi là **“Tôi”** thì cũng không lập tức hay tự động ngăn được ý nghĩ về cái **“Tôi”** không cho trỗi lên trong tâm vì đó là một Tâm Hành (**Saṅkhāra**) đã ăn rễ rất sâu xa và được xây dựng qua vô lượng kiếp (**luân hồi**). Bất cứ khi nào một ý nghĩ liên hệ đến cái **“Tôi”** xuất hiện, chúng ta phải chánh niệm áp dụng trí tuệ hiểu biết về vô ngã (**annata**) chúng ta đã có được để nhận ra rằng cái **“Tôi”** chỉ là một ý niệm xuất phát từ nhận thức không đúng về thực tại mà thôi. Bất cứ khi nào chúng ta để ý thấy mình đang nghĩ về một cái **“Tôi”** kể như một trong năm uẩn hay như liên hệ đến một trong năm uẩn, chúng ta phải suy xét cẩn thận ý nghĩ ấy và củng cố cho sự hiểu biết của chúng ta rằng **“*Bất cứ sắc nào... bất cứ thọ nào, bất cứ tưởng nào, bất cứ hành nào, bất cứ thức nào... (cũng phải được chân chánh xem như) ‘Cái này không phải của tôi; cái này không phải là tôi, cái này không phải tự ngã của tôi.’*”** Tiến trình thấy được vô minh khởi sanh và áp dụng Chánh Kiến liên tục vào đó này, dần dần làm mòn đi những ý nghĩ về **“Tôi,” “tự ngã của tôi”** và **“của tôi.”** Tuy nhiên, sự diệt trừ hoàn toàn của cái **“Tôi”** — cái mà vốn không là gì cả ngoài hình thức vi tế của (ngã) mạn, và sự diệt trừ khái niệm về cái **“của tôi”** — một hình thức vi tế của ái (**tanha**), không xảy ra cho đến khi chúng ta đạt đến A-la-hán Thánh Đạo. **Nhưng nhiệm vụ của chúng ta là phải làm sao đào sâu thêm sự hiểu biết chúng ta về anatta (vô ngã) và thẩm sát đến những chiều sâu càng lúc càng sâu hơn của tuệ giác bằng phương tiện thiền minh sát (vipassana).**

Một lần nọ một nhóm các vị Tỳ-kheo đã hỏi Tôn-giả Khemaka về anatta (vô ngã) và thẩm tra xem ngài đã đạt đến thánh quả A-la-hán chưa. Tôn-giả Khemaka trả lời rằng ngài chưa được giải thoát hoàn toàn vì ngài vẫn còn những tàn dư vi tế của kiêu mạn **“Tôi là”** trong tâm. Ngài nói với các vị:

Tôi thấy trong năm thủ uẩn này tôi đã có ý niệm “Tôi là” tuy vậy tôi không nghĩ rằng tôi là cái “Tôi là” này. Mặc dù (là một bậc bất lai)... tuy thế

¹ A of A, pp. 53-54

² A of A, p.56

trong vị ấy vẫn còn tàn dư vi tế của mạn - Tôi là, tàn dư của dục — tôi là, của khuyh hướng tùy miên nghĩ rằng “Tôi là” chưa được đoạn trừ. Sau đó vị ấy quán sự sanh và diệt của năm thủ uẩn và thấy được như vậy: “Đây là sắc, đây là sự sanh khởi của sắc, đây là sự diệt của sắc. Đây là thọ... tưởng... hành... thức.”

Theo cách này...tàn dư vi tế của mạn —Tôi là, tàn dư của dục —Tôi là, khuyh hướng ngữ ngầm nghĩ rằng “Tôi là” trước chưa đoạn trừ nay được đoạn trừ khỏi vị ấy.¹

Sự giải thích của Tôn-giả Khemaka rõ ràng và sâu sắc đến độ tất cả những vị Tỳ-kheo lắng nghe và ngay cả bản thân Tôn-giả Khemaka cũng được giải thoát hoàn toàn không còn những tàn dư của **“Tôi là”** (đặc A-la-hán) như kết quả trực tiếp của bài pháp này. Vì thế chúng ta cần phải nghiên cứu cẩn thận những gì vị Tỳ-kheo trí tuệ này nói về sự tu tập vô ngã nhờ thế chúng ta có thể đi đến chỗ hiểu được rằng **chính nhờ tiến trình quan sát cẩn thận, trực nghiệm rõ ràng, và thẩm sát thấu đáo sự sanh và diệt của năm uẩn mà chúng ta** dần dần diệt được những lớp thô của thân kiến (**Sakkāya diṭṭhi**) và cũng bằng phương tiện ấy, (chúng ta diệt tiếp) những lớp càng lúc càng tinh tế hơn, và cuối cùng nhổ bật gốc khuyh hướng tùy miên **“Tôi là”** như thế nào.

Sự thẩm sát vào Tam tướng — **anicca, dukkha**, và **anatta** (vô thường, khổ và vô ngã) — là một đòi hỏi cơ bản cho sự phát triển của tuệ giải thoát. Một khi chúng ta đã phân tích tỉ mỉ danh và sắc của chính chúng ta cũng như các hiện tượng của thế gian bên ngoài, và hiểu rõ vì sao mọi vật chúng ta có thể nhận thức — dù là thực hay tưởng tượng, **dù** thuộc về tâm hay vật lý, bên trong hay bên ngoài — đều hoàn toàn không bền vững (**vô thường**), không có khả năng đem lại hạnh phúc chơn thực lâu dài (**khổ**) và không có bất kỳ thực thể nào (**vô ngã**), thì sự xả ly tất phải theo sau và với sự xả ly hay buông bỏ này sự giải thoát khỏi cái khổ của hiện hữu xảy ra. Tiến trình vượt qua dần vô minh với trí tuệ xuất phát từ kinh nghiệm trực tiếp của tự thân về tình trạng bất toại nguyện và không thực chất của danh & sắc trong thiền minh sát (vipassana), kết hợp với sự tư duy thận trọng, nhờ thế mà những **“kinh nghiệm”** này mới có tác động đầy đủ của chúng trên tâm. Lại nữa, chính do sự thẩm sát trong thiền mà sự xả ly khỏi **“tất cả”** — và sự an ổn tối thượng khỏi mọi tham dục cũng vậy, mới **được đạt đến**.

3. Duyên Sanh (Patīccasamuppāda)

Giáo lý Duyên Sanh (Patīccasamuppāda) là một trong những giáo lý uyên thâm và có ảnh hưởng sâu rộng nhất của Đức Phật và vì thế quy luật nhân quả này đòi hỏi phải có sự thẩm sát và hiểu biết thật kỹ lưỡng đối với bất cứ người đi tìm giải thoát nào. Không biết rõ quy luật nhân quả, Tam Tướng và Tứ Thánh Đế thì không thể có sự liễu tri cùng với tuệ giác dẫn đến sự xả ly, đến Niết-bàn (Nibbana). Tất cả những pháp này đều bao gồm trong Lý Duyên Sanh, **giáo lý** vốn giải thích mối liên hệ của chúng với nhau. Chính Đức Phật đã chỉ ra tầm quan trọng **lớn lao** của giáo lý này cho Ananda khi vị này nói rằng ngài thấy luật nhân quả hoàn toàn đơn giản và dễ hiểu. Đức Phật đã cảnh báo Ananda như sau, **“Chớ có nói vậy, này Ananda, chớ có nói vậy! Thâm sâu**

¹ K.S., III, p. 110

thay là lý duyên sanh, thâm diệu thay là pháp duyên *sanh*. Chính do không biết, không hiểu, không thể nhập giáo lý Duyên Sanh mà các chúng sinh đã trở nên rối ren giống như một cuộn chỉ rối... không thoát khỏi sự luân hồi trong các cõi dữ, ác thú, đoạ xứ."¹ Và ở một nơi khác Tôn-giả Xá-lợi-phất (Sariputta) đã trích dẫn lời Đức Thế Tôn khi nói, **"Ai thấy sự khởi sanh do nhân duyên người ấy thấy Pháp (Dhamma), ai thấy Pháp người ấy thấy sự khởi sanh do nhân duyên."**²

Hình thức bao quát chung của Định Lý Duyên Sanh là một lời tuyên bố rất đơn giản về quy luật nhân và quả nhưng lại là một cái gì đó mà người hành thiền cần phải **"tập trung tâm trí của mình vào nó một cách triệt để và có hệ thống"**; câu nói ấy rất ngắn gọn **"khi cái này có cái kia có; do cái này sanh, cái kia sanh; do cái này diệt, cái kia diệt."**³ Đây thực sự chỉ là một công thức khác trừu tượng hơn về Thánh Đế Thứ Hai và Thánh Đế Thứ Ba — nguyên nhân của khổ và sự diệt của khổ, mà thôi. Công thức mười hai mắc xích đầy đủ của Pháp Duyên Sanh (Paticcasamuppada) là một sự mở rộng của hai Thánh Đế này. Có thể nói đây là một sự giải thích đầy đủ về tiến trình qua đó khổ phát sanh và do loại trừ các nhân, khổ cũng đi đến sự đoạn diệt như thế nào. Như vậy để hiểu một cách tường tận Tứ Thánh Đế, người ta cũng còn phải quán chiếu và có được sự hiểu biết sâu sắc về pháp duyên sanh. Phương diện rất quan trọng khác của giáo lý này cần phải được hiểu là sự mô tả của nó về tiến trình sống, tiến trình trở thành (tái sanh) chứng minh một cách rõ ràng đó là sự thể hiện hoàn toàn phi ngã tính của một vài nguyên nhân, không có cái **"Tôi"** hay **"chúng sinh"** nào dính líu đến hay liên hệ với nó bằng bất cứ cách nào — vô ngã (anatta). Cuối cùng, giáo lý Duyên Sanh còn cho chúng ta khả năng phân biệt để hiểu rõ vận hành của Nghiệp (kamma) trong việc tạo ra những nhân cho sự tái sanh ra sao.

Danh sách mười hai mắc xích theo thứ tự thuận giải thích sự sanh khởi của khổ, thường được mô tả như bắt đầu với kiếp sống quá khứ, tiếp diễn đến kiếp sống hiện tại và rồi đến kiếp sống tương lai (*hay những kiếp có khả năng xảy ra.*) Vô-minh làm duyên cho hành (***avijjā paccayā saṅkhārā***), chính do nhân căn để của vô minh (*không hiểu biết về bản chất tối hậu của thực tại*) mà tâm phát sanh những tham muốn, *saṅkhāra* (hành) hay *kamma* (nghiệp). Hành làm duyên cho thức (***Saṅkhārā paccayā viññāṇam***), những tâm hành hay nghiệp quá khứ này, làm phát sanh kiết sanh thức vốn là sát-na tâm đầu tiên của kiếp sống (mới) hiện tại. Lưu ý là không có "vật" gì chuyển từ kiếp sống này sang kiếp sống khác, chỉ tiến trình nhân & quả diễn tiến mà thôi. Thức làm duyên cho danh & sắc (***viññāna paccayā nāmarūpaṃ***), hiện tượng tâm và vật lý (năm uẩn) của kiếp hiện tại có mặt do sự hiện hữu của kiết sanh thức. Sự thụ thai đã xảy ra và hiện tượng danh & sắc này cứ tiếp tục những tiến trình của nó cho đến khi cái chết can thiệp vào. Danh và sắc làm duyên cho lục nhập (***nāmarūpaṃ paccayā salāyatanaṃ***), do có danh & sắc, sáu căn được tạo điều kiện; chính với sự khởi đầu của kiếp sống mới này mà năm căn vật lý (mắt, tai, mũi, lưỡi, thân) và tâm kể như căn thứ sáu đi vào hiện hữu. Lục nhập duyên cho xúc (***Salāyata paccayā phasso***) suốt kiếp sống sáu căn này là điều kiện hay làm duyên **cho sự tiếp xúc (với những đối tượng thích hợp của chúng, chẳng hạn con mắt với cảnh sắc; tai với âm**

¹ K.S., II, p. 64

² M., I, p. 237

³ K.S., II, p. 45

thanh...) **phát sanh**, và tiến trình này xảy ra liên tục hết khoảnh khắc này đến khoảnh khắc khác không ngừng. Xúc làm duyên cho thọ (***Phassa paccayā vedanā***), thọ có ba — lạc, khổ, bất lạc bất khổ. Do ấn tượng giác quan tạo điều kiện thọ này khởi lên trong mối liên hệ với những tiếp xúc, mới đầu qua một căn rồi đến căn khác cứ liên tu bất tận như vậy. Thọ làm duyên cho ái (***vedanā paccayā taṇhā***), có nghĩa là ái khởi lên dựa vào các cảm thọ. Dưới dạng thực hành, đây là bước quan trọng nhất của Pháp Duyên Sanh vì chính ở điểm này chúng ta có thể học cách để thay đổi toàn bộ tiến trình và làm cho nó dẫn đến chỗ chấm dứt khổ đau.

Yếu tố (không được nêu danh) khác tạo điều kiện cho ái (taṇhā) cùng với thọ là vô minh, ở đây vô minh là không có khả năng để thấy rằng trong thực tế không có gì đáng để khát khao, thực sự **thì cũng không** có gì để có thể nắm giữ, và không có chúng sinh đang tiến triển nào thực sự có khả năng thoả mãn những tham muốn của nó. Tại mắc xích (ái) này **tu** hay **ý chí** có thể thay đổi chuỗi thói quen cũ và phần cảm thọ của tâm nhờ tu tập theo Bát Thánh Đạo để có thể tạo điều kiện cho sự khởi sanh của trí tuệ, và tuệ này sẽ chặn trước sự sanh khởi của ái (*và toàn bộ khối khổ do ái làm duyên*). Ái làm duyên cho thủ (***taṇhā paccayā upādānam***), thủ ở đây có nghĩa là **tham** muốn bám chặt (vào một cái gì đó). Thực ra, đối với hầu hết chúng ta, việc áp dụng trí tuệ và chánh niệm hiếm hoi đến mức có thể ngăn được những thói quen thâm sâu của ái (taṇhā) **hoàn toàn không cho trỗi lên bề mặt sau khi cảm thọ**, nhưng những gì chúng ta có thể làm là ngăn một trong hai mắc xích kế — thủ (upādāna) và hữu (bhava) — không cho phát triển do sự bột phát ban đầu của tham. Thủ làm duyên cho hữu (***upādāna-paccayā bhavo***)— hữu ở đây có nghĩa là trở thành. Do sức mạnh của sự tích lũy các hành (saṅkhāras) hay nghiệp (*thực ra ái, thủ, hữu chỉ là những tâm hành có cường độ tăng cao lên mà thôi*), chính nghiệp cực mạnh vốn trách nhiệm cho tiến trình trở thành nầy sanh và chính những bhava-saṅkhāra (nghiệp hữu) này tạo đà cho một cuộc tái sanh mới vào khoảnh khắc thích hợp. Hữu làm duyên cho sanh (***bhava paccayā jāti***), tức nghiệp hữu tạo điều kiện cho sự tái sanh trong một kiếp sống tương lai vào lúc tan hoại của hiện tượng năm uẩn hiện tại này. Nếu chúng ta suy xét vấn đề một cách nghiêm túc, chúng ta có thể nhận thức được rằng mọi tham muốn chỉ là những thể hiện đặc biệt của ý chí sinh tồn hay ước muốn được tiếp tục (sống); và tất cả những tham ái và chấp thủ ấy là những năng lực hướng đến tương lai mà nhiệm vụ của nó là tìm kiếm sự thoả mãn. Sức mạnh của nghiệp lực này không chấm dứt với cái chết. Hữu hay trở thành chỉ là một hình thức rất mạnh của tham ái và nó chứa đủ xung lượng hay đà đằng sau nó để vào lúc chết nó trở thành sức mạnh hướng về một sự tái sanh mới. Năng lực này thể hiện và một danh & sắc (nāma-rūpa) mới bắt đầu. Như vậy một lần nữa sự khởi đầu của kiếp sống được trình bày là một tiến trình phi ngã tính, do điều kiện tạo thành và làm việc hoàn toàn không kể đến những ước muốn, hy vọng hay khao khát của bất cứ ai, dẫn đến một hiện tượng với không có thực thể “Tôi” nào trong đó cả. Mắc xích (hữu) này lập lại mắc xích thứ hai (hành) trong chuỗi duyên sanh chỉ khác tên gọi mà thôi. Sanh làm duyên cho lão tử (***Jātipaccayā jaramaraṇam***), một khi đã có sanh thì tự động già, chết và muôn vàn hình thức khác của khổ mà người ta gặp trong cuộc sống phải đến, đây là Thánh Đế Thứ Nhất. Và như vậy chu kỳ mới bắt đầu với sự vô minh cổ hữu của chúng ta dẫn đến cái khổ càng lúc càng nhiều hơn trong tương lai không thể ngăn lại được.

Hình thức đảo ngược của vòng duyên sanh được tuyên bố bên cạnh hình thức (thuận) trên. Đó là sự đảo ngược chứng minh cho Thánh Đế Thứ Ba (*Diệt Khổ Thánh Đế*), với sự diệt của nhân, quả phải diệt như thế nào; vì thế ***avijja nirodha, saṅkhāra nirodho*** (vô minh diệt thời hành diệt) v.v..., khi vô minh diệt, các hành (nghiệp) không còn được tạo ra và trợ giúp cho những mắc xích khác nữa, cách chấm dứt khổ đau như vậy đã được trình bày.

Trên đây chỉ là một phác họa rất sơ lược về những vận hành của Pháp Duyên Sanh cần phải được suy xét một cách trí tuệ và bàn thảo chi tiết và rồi đưa vào những tiến trình tư duy của hành giả vì nó giúp họ như một phương tiện đi đến giải thoát. Mỗi mắt xích duyên sanh phải được thẩm sát dưới dạng Tứ Thánh Đế — hiểu rõ tự thân yếu tố hay mắc xích ấy, sự sanh khởi của nó, sự diệt của nó và con đường đưa đến sự diệt của nó (luôn luôn là Thánh Đế Thứ Tư — Đạo Đế). Đức Phật có lần đã bảo Tôn-giả Xá-lợi-phất (Sariputta) giải thích cho ngài nghe cách người hành thiền còn là bậc hữu học tu tập, suy xét các pháp. Tôn-giả Xá-lợi-phất (Sariputta) nói: “ ***‘Cái này (ngũ uẩn) đã được sinh thành,’ bạch Đức Thế Tôn — như vậy nhờ chánh trí tuệ (sammā paññāya) vị ấy thấy đúng như nó thực sự là; và sau khi thấy theo cách như thế vị ấy thực hành sự yếm ly đối với cái được sinh thành (ngũ uẩn), và cái đó có thể suy tàn và đoạn diệt. Do sự đoạn diệt của một loại đồ ăn nào đó cái được sinh thành đi đến đoạn diệt — như vậy nhờ chánh trí tuệ vị ấy thấy đúng như nó thực sự là. Và thấy được theo cách đó vị ấy thực hành sự yếm ly đối với cái có khả năng bị đoạn diệt, cái có thể suy tàn và đoạn diệt.***” Sự yếm ly (nhàm chán) được thực hành đối với mọi hiện tượng duyên sanh, đối với tất cả pháp sanh khởi do nhân duyên, cũng tương tự như sự xả ly và ly dục. Khác với ác cảm, yếm ly hay nhàm chán dựa trên trí tuệ và được tu tập đối với tất cả những kinh nghiệm khả lạc, bất khả lạc hoặc trung tính. Các bậc thánh A-la-hán quan sát bản chất phù du của các hiện tượng duyên sanh như nhau, nhưng đối với các vị giai đoạn thực hành đã qua, và khi, bằng chánh trí tuệ, vị đã giải thoát hoàn toàn này thấy “ ***Cái này đã được sinh thành,***” rồi “***do yếm ly đối với cái được sinh thành, do sự suy tàn và đoạn diệt của nó vị ấy trở nên giải thoát, không còn chấp thủ...***”¹ Như vậy bài học chúng ta học được từ Giáo Lý Duyên sanh — cũng như từ tất cả Pháp (Dhamma) — là không có gì khởi sanh do nhân duyên lại có thể đem đến hạnh phúc an ổn do tính chất luôn thay đổi và không bền vững cố hữu của nó. Vì thế tuyệt đối không có gì trong bất kỳ cõi sống nào đáng để quan tâm hay dính mắc vào vì một sự dính mắc như vậy chỉ có thể dẫn đến khổ đau mà thôi. Do đó xả ly và nhàm chán (yếm ly) là kết quả của một sự hiểu biết hoàn toàn về những vận hành của quy luật nhân quả — và đây là sự giải thoát.

Ở một nơi khác, Đức Phật thực sự đã mô tả chuỗi nhân duyên dẫn đến giải thoát, bắt đầu với khổ, như thế này: “***Này các Tỳ-kheo, cái gì là nhân duyên của sự giải thoát? Ly dục là câu trả lời...và yếm ly là nhân duyên cho ly dục...tri - kiến về các pháp đúng như chúng thực sự là kết hợp nhân duyên với yếm ly...định kết hợp nhân duyên với tri - kiến như thực...lạc kết hợp nhân duyên với định...khinh an kết hợp nhân duyên với lạc...hỷ kết hợp nhân duyên với khinh an... hân hoan***

¹ K.S., II, p.36-37

kết hợp nhân duyên với hỷ...tín kết hợp nhân duyên với hân hoan...Và nhân của tín hay lòng tin này là gì? Khổ là câu trả lời. Như vậy khổ liên hệ nhân duyên với tín.¹ Rồi Đức Phật tiếp tục với nguồn gốc của khổ lui trở lại vô minh theo định thức Duyên Sanh ngược chiều, như vậy ngài đã trình bày toàn bộ chiều dài của Đạo Lộ, Tứ Thánh Đế, đi ra khỏi vòng nhân duyên ấy. Chính do trải nghiệm khổ đau mà các chúng sinh phải tìm một con đường thoát khổ và đặt niềm tin nơi Đức Phật như người hướng đạo và vào những lời dạy của ngài như phương pháp đích thực để đạt đến sự giải thoát hoàn toàn khỏi mọi khổ đau. Như vậy vòng nhân duyên diễn tiến từ khổ (dukkha), mắc xích cuối cùng của định thức Duyên Sanh với mười hai mắc xích thông thường, qua niềm tin (saddha) và tất cả các bước khác đưa đến sự giải thoát cuối cùng và hoàn toàn đã được nêu ra ở đây.

Nghiệp (Kamma) là một trong những nhân căn bản trong vòng Duyên Sanh — trong kiếp sống quá khứ nghiệp nằm dưới tên Saṅkhāra hay hành và trong kiếp hiện tại nó bao gồm taṇhā (tham ái), upādāna (thủ), và bhava (hữu), và một sự thẩm sát sâu xa về ý nghĩa cũng như vận hành của nó cần phải được thực hiện, vì suy cho cùng, chính do những nghiệp thiện và bất thiện chúng ta đã tạo mà chúng ta bị trói chặt vào vòng luân hồi vô định và chính nhờ thiện nghiệp mà chúng ta có thể vượt qua thế gian của nghiệp, tái sinh và khổ này vậy.

Điều quan trọng là chúng ta phải tự nhắc nhở mình và khám phá xem mỗi khoảnh khắc chúng ta đang tạo những nghiệp mới trong tâm của chúng ta như thế nào. Khi chúng ta thẩm sát tiến trình tư duy trong lúc hành thiền của mình một cách cẩn thận, chúng ta sẽ quan sát thấy rằng những tư duy của chúng ta **luôn luôn có** liên hệ đến một loại tham ái, ước muốn, ác cảm ...nào đó. Và mỗi khoảnh khắc nghiệp chúng ta đang tạo hoặc là có lợi hoặc là có hại cho chúng ta trong (kiếp) hiện tại và tương lai xa ra sao; không có một khoảnh khắc nào chúng ta không thể uốn nắn số phận của chúng ta được. Chúng ta phải nhớ rằng bất kể một hành động của thân, khẩu hay ý có thể là tốt như thế nào, nó cũng chỉ là sự thể hiện thô của một ý chí trong tâm (ý hành), và nếu ý nghĩ nằm đằng sau nó là bất thiện, quả nghiệp về sau chắc chắn phải là đau khổ. Vì vậy việc thiết yếu là phải phân tích tâm của chính chúng ta, và rồi tu tập những ý hành có lợi trợ giúp cho chúng ta trên Đạo Lộ Giải Thoát, nếu không thì những khuynh hướng quen thuộc cũ bèn rễ trong vô minh chắc chắn sẽ đưa chúng ta tái sinh vào những cảnh giới bất hạnh, và một khi đã sanh ở đó rồi thì hầu như không thể nào được sanh trở lại cõi người, ít nhất cũng trong một thời gian vô cùng lâu dài.

Tuy nhiên chúng ta cũng phải suy xét theo những phân tích cùng tột rằng, ngay cả những ý hành thiện cũng phải được từ bỏ, vì ***“Này các Tỳ-kheo, cái chúng ta có ý muốn, cái chúng ta có ý định làm, và những gì chúng ta có khuynh hướng về — cái ấy trở thành căn bản cho sự duy trì thức,” và như vậy bất cứ những gì chúng ta nghĩ về sẽ trở thành thức ăn cho một cuộc tái sinh mới hoặc trong những cảnh giới thấp hoặc trong những cảnh giới cao hơn, tùy thuộc vào sự thanh tịnh***

¹ K.S., II, p. 25-26

của ý chí, ý định hay nghề nghiệp của chúng ta” ¹. Và cuối cùng để đoạn trừ hoàn toàn mọi khổ đau (ngay cả cái khổ rất vi tế được xem là cố hữu trong sự **thực** rằng thọ mạng của một vị Phạm-Thiên (Brahma) dài nhất cũng có giới hạn, có hạn định của nó chứ không bất tử), tái sinh phải được đoạn trừ — và điều này có nghĩa là phải nhổ bật gốc các nhân của nó như đã giải thích trong vòng Duyên Sanh.

Đặc biệt đối với tâm trí người phương Tây vòng tái sinh Luân Hồi vô tận này phải được tư duy một cách thấu đáo trước khi sự hiểu biết của chúng ta về nó ảnh hưởng được đến hành vi cư xử của chúng ta, buộc chúng ta phải hành động trên căn bản của một tầm nhìn lâu dài. **“Vô thi, này các Tỳ-kheo, là vòng luân hồi này. Khởi điểm không thể nêu rõ đối với sự lưu chuyển luân hồi của các chúng sinh bị vô minh che đậy, bị tham ái trói buộc... Trong một thời gian dài, này các Tỳ-kheo, các ông đã chịu đựng mẹ chết, con chết, con gái chết, các ông đã chịu đựng tai họa về bà con, tai họa của bệnh tật. Nhiều hơn, này các Tỳ-kheo, là dòng nước mắt tuôn chảy do các ông than van, khóc lóc, phải hội ngộ với những gì mình không ưa, phải biệt ly với những gì mình ưa thích, khi các ông phải chịu đựng tai họa, bệnh tật chứ không phải nước trong bốn biển. (Bởi vì) vô thi là luân hồi này, này các Tỳ-kheo.”** ²

Đại Sư Ledi nhắc nhở chúng ta rằng, **“Thiếu thiện nghiệp sẽ dẫn chúng ta đến những cảnh giới thấp hèn nơi đây người ta phải chịu đựng đau khổ triền miên. Biết sợ những khổ đau này, các người hãy ráng tạo thiện nghiệp có thể dẫn chúng ta đi tái sinh làm người hay chư thiên trong những kiếp sau.”** ³ Một phương diện quan trọng khác của Chánh Kiến (*Sammā diṭṭhi*) phải được thăm sát liên hệ đến Nghiệp (*Kamma*), đó là chúng ta phải tự mình biết rằng **“Chỉ những thiện và bất thiện nghiệp của các chúng sinh là cội nguồn của cuộc lang thang vô định trong nhiều sanh hữu hay trong nhiều đại kiếp của họ”**; và rằng chỉ những nghiệp này **“là nơi nương nhờ đích thực của họ dù họ có luân hồi ở bất cứ nơi đâu”** ⁴. Không có gì lạ lùng trong ý niệm về nghiệp này, nó là một cái gì đó bền bỉ (nhưng luôn luôn bị ảnh hưởng và thay đổi bởi những ý hành hay nghiệp hiện tại), chuyển từ kiếp này sang đời khác. Nếu trầm tư suy xét vấn đề, chúng ta sẽ thấy rằng nhân và quả vận hành trong kiếp này chỉ đến một mức độ nào đó như thế nào, thì những quả của nhiều nghiệp khác cũng như thế, có khi chỉ thể hiện ra trong những kiếp sống tương lai; vì thế qua một thời gian vô định của các kiếp sống những thiện nghiệp (*kusala kamma*) cuối cùng rồi cũng phải đem lại những quả lành và những bất thiện nghiệp (*akusala kamma*) đem lại những trạng thái bất hạnh vậy. Khi chúng ta nghiên cứu vòng Duyên Sanh, nó chỉ ra cho chúng ta thấy rõ ràng là không có một thực thể hay chúng sinh đang tiến triển nào dính dáng vào các hiện tượng sanh, tử và tái sinh này dù ở bất kỳ nơi đâu, mà chỉ có Nghiệp quá khứ thể hiện ra trong hiện tượng năm uẩn vốn thay đổi trong từng sát-na và rồi đến lượt nó, năm uẩn này cũng tạo ra những nghiệp mới dẫn đến những lần sanh mới, trong một tiến trình diễn biến không ngừng từ khoảnh khắc này đến khoảnh khắc khác.

¹ K.S., II, p.45

² K.S., II, p.120

³ Manuals of Buddhism, p. 227, Maggaṅga Dīpānī.

⁴ Maggaṅga Dīpānī, p. 221

Như chúng ta đã thấy ở trên, điều quan trọng thiết yếu là phải thẩm sát một cách thấu đáo quy luật nhân quả và nghiệp để phát triển được một sự hiểu biết sâu sắc vào bản chất của hiện hữu, vì, một cách tuyệt đối, sự sanh khởi của mọi vật đều có một số nhân nằm đằng sau chúng. **“Dù là bất kỳ ...hiện tượng tâm vật lý (danh-sắc) nào phát sanh, sự sanh khởi của của chúng đều tùy thuộc vào các duyên (điều kiện), và không có duyên, không gì có thể khởi sanh hay đi vào hiện hữu.”** Chỉ nhờ tư duy có phương pháp đến mười hai yếu tố (mắc xích) và sự kết nối giữa chúng trong vòng Duyên Sanh (Paticcasamuppada) chúng ta mới có thể đưa được những nhân thích hợp vào để làm cho quy luật (Duyên Sanh) này ngưng hoạt động. Và chỉ bằng cách ấy chúng ta mới có thể đem tiến trình tái sanh và khổ diễn ra sau đó của nó đến chỗ chấm dứt, nhờ thay trí tuệ cho vô minh khi cảm thọ sanh — và như vậy ngăn được sự phát triển của ái (taṇhā) mà chắc chắn sẽ dẫn đến tái sanh. Quan trọng hơn cả trong việc tu tập tâm để phát triển trí tuệ là làm sao hiểu rõ từng mắc xích hoạt động một cách hoàn toàn phi ngã và tự động từ khoảnh khắc này đến khoảnh khắc khác trong vòng Duyên sanh; sự nối tiếp diễn ra nghiêm ngặt theo quy luật nhân & quả với không có chỗ cho, và cũng không cần thiết phải có bất kỳ cái **“Tôi”** nào để giải thích sự sanh và diệt liên tục của danh & sắc (nāma & rūpa) này.

Trong Giáo Pháp này, này các Tỳ-kheo, vị Tỳ-kheo đang suy xét, suy xét như sau: ‘Sự đau khổ nhiều loại và đa dạng này khởi lên trên đời như già và chết — sự đau khổ này lấy gì làm nhân, lấy gì làm tập khởi, lấy gì làm tác thành, lấy gì làm hiện hữu?...Do cái gì có mặt già và chết hiện hữu? Do cái gì không có mặt già và chết không hiện hữu?’ Suy xét như vậy vị ấy đi đến hiểu biết rằng khổ đau nhiều loại và đa dạng khởi lên trên đời như già và chết này lấy sanh làm nhân, lấy sanh làm tập khởi, lấy sanh làm tác sanh, lấy sanh làm hiện hữu. Vị ấy biết rõ già và chết, vị ấy biết rõ già và chết tập khởi (sanh), vị ấy biết rõ già và chết đoạn diệt, và vị ấy biết rõ con đường đi đến sự đoạn diệt của già và chết.¹

Vị ấy suy xét tương tự trên các yếu tố khác trong chuỗi Duyên Sanh và như vậy vị ấy được gọi là **“vị Tỳ-kheo đã thực hành một cách trọn vẹn để đoạn tận khổ đau.”** Sự tuệ tri do phân tích thận trọng về Pháp Duyên sanh chắc chắn phải làm cho chúng ta xả ly, phải làm cho chúng ta thấy rằng không có gì thực sự phù hợp tương ứng với từ **“Tôi,”** và phải làm cho chúng ta biết cách ngưng tạo tác các hành (saṅkhāra) bằng những hành động có dự tính. Một khi chúng ta ngưng không tạo tác thêm bất cứ loại nghiệp nào nữa, các mắc xích khác trong vòng Duyên sanh cũng phải tự động diệt. Và Đức Phật chấm dứt bài pháp nhấn mạnh đến tiến trình bẻ gãy chuỗi nhân duyên này bằng câu nói: **“Hãy tin ở ta, này các Tỳ-kheo, hãy quyết định, chớ có nghi ngờ, chớ có phân vân! Đây là khổ được đoạn tận!”**

4. Năm Uẩn (Khandha)

Trạch Pháp (Dhammavicaya) ngoài định nghĩa đã được dùng trong ba phần trước của sự thẩm sát *Pháp*, cũng có thể được giải thích như có nghĩa là thẩm sát các

¹ K. S., II, p. 56-57

pháp, mọi sự vật, mọi hiện tượng — tâm lý hoặc vật lý, thực hay ảo, hữu vi (do điều kiện tạo thành) hay vô vi. Liên quan đến điều này những pháp quan trọng nhất cần được thẩm sát có lẽ, thứ nhất là năm uẩn hay các nhóm tạo thành một dòng tiến sinh, một dòng danh & sắc (*nāma-rūpa*), một “con người”; và thứ hai là sáu căn môn — năm căn vật lý hay năm giác quan và tâm, cũng như sáu loại đối tượng giác quan (**trần cảnh**) tương ứng của chúng.

Chúng ta phải xem xét một cách thấu đáo và sâu sắc **sắc uẩn** và **bốn tâm uẩn** — tưởng, thọ, hành và thức uẩn — trong sự kết hợp tạo thành cái chúng ta từng gọi là “Tôi,” để thấy được rằng cuối cùng thì không có gì trường cửu, thoả mãn hay đáng được xem như “tự ngã của tôi” nơi bất kỳ uẩn nào trong năm uẩn đó như thế nào; để biết được tất cả cái chúng ta xem là “tôi” chỉ là vô thường, khổ và vô ngã ra sao, và để hiểu được năm uẩn này sanh và diệt như thế nào. Các uẩn nói chung là những phần tử cấu tạo cơ bản tạo thành những gì chúng ta thường nhận thức về (nó) như là một cá nhân. Nhưng mỗi uẩn trong năm uẩn này tự thân nó không có thực chất; mỗi uẩn chỉ là một tiến trình của những sự sanh và diệt liên tục trong từng sát-na (khoảnh khắc) mà thôi.

Viññāṇa hay thức, là tiến trình hay khả năng biết, hoặc sự hay biết, phát sanh ngay khi có sự gặp gỡ của bất kỳ một căn nào đó với đối tượng tương ứng của nó. **Saññā** là tưởng hay sự nhận thức về đối tượng, xác định đối tượng bằng cách liên hệ nó với những ký ức đã qua. **Vedanā** là thọ phát sanh như một kết quả tức thời của sự tiếp xúc khi các căn bên trong và đối tượng bên ngoài gặp nhau và thức thích hợp có mặt. Thọ có thể là thọ lạc, thọ khổ (bất lạc) hoặc thọ trung tính (bất lạc bất khổ) thuộc thân hay tâm. **Sankhāra** là các tâm hành hay hành; tiến trình tư duy của tâm là một khía cạnh của *nāma* (danh) do uẩn này cai quản. Sát na tâm quá khứ với thức, thọ, tưởng và hành của nó là duyên hay điều kiện cho sự khởi sanh của sát-na tâm kế, nhưng không có gì thuộc bốn danh uẩn này (cũng không có gì ngoài chúng) tiếp tục từ sát-na này đến sát-na kế. Thân hay sắc uẩn cũng vậy, hoàn toàn vô thường và không có thực thể (vô ngã), giống như bất kỳ hình thức vật chất hữu cơ (có sự sống) hay vô cơ nào. Tất cả vật chất đều được cấu thành bởi những kalapa (tổng hợp sắc, hay những hạt hạ nguyên tử, những rung động theo ngôn ngữ hiện đại) vô cùng nhỏ xuất hiện và biến mất ở vận tốc chỉ chậm hơn tâm một tí, nhưng vẫn cực kỳ nhanh đến độ chúng ta có ảo tưởng về chúng như một dòng tương tục, đồng nhất và có thực chất chỗ mà những thứ này không thực sự hiện hữu.

Có lần Đức Phật đã nói với các vị Tỳ-kheo về tầm quan trọng của việc khảo sát các uẩn như thế này: **“Này các Tỳ-kheo, khi nào các loài hữu tình đối với năm thủ uẩn này, như thật thắng tri (hiểu rõ đúng như chúng thực sự là) vị ngọt là vị ngọt, nguy hiểm là nguy hiểm, xuất ly là xuất ly, thời các loài hữu tình ấy, này các Tỳ-kheo, có thể sống xuất ly, xả ly, giải thoát, với những chương ngại của tâm đã được loại trừ (với tâm tự tại)”**¹. Một khi chúng ta, với trí tuệ, nhận ra rằng không có uẩn nào trong năm uẩn này có thể chính đáng gọi là “của tôi”, thời chúng ta có thể đảm đương nhiệm vụ khẩn cấp của việc nhổ bật gốc, loại trừ phương diện thân kiến (kiến

¹ K. S., III, p. 30

chấp về tôi) ra khỏi tâm của chúng ta, và trở nên sống viễn ly, sống xả ly thực sự. Đức Phật mô tả công việc này như sau: **“Cái gì không phải của các ông, hãy từ bỏ nó. Từ bỏ nó sẽ đưa lại lợi ích và an lạc cho các ông. Và, này các Tỳ-kheo, cái gì là không phải của các ông? Sắc...thọ...tưởng...hành..thức, này các Tỳ-kheo, không phải của các ông, hãy từ bỏ nó.”**¹ Từ bỏ, hay buông bỏ những gì chúng ta nghĩ không đúng là “của ta” là một tiến trình (thực hiện) dần dần và lâu dài. Thực vậy, tiến trình thẩm sát và như lý tác ý đến bản chất vô thường, khổ và vô ngã của các uẩn này chẳng những là công việc của những hành giả sơ cơ, mà công việc ấy còn được làm bởi những người thuộc bất kỳ giai đoạn nào trên Đạo Lộ, ngay cả các bậc đã giải thoát hoàn toàn cũng thế. **“Năm thủ uẩn, này Hiền-giả Kotthika,” Tôn giả Xá-lợi-phất (Sariputta), đại đệ tử của Đức Phật nói, “là những pháp cần phải được một vị Tỳ-kheo giới đức như lý tác ý là vô thường, khổ, bệnh hoạn, ung nhọt, mũi tên, bất hạnh, ốm đau, người lạ, huỷ hoại, rỗng không và vô ngã... Sự kiện này xảy ra, đối với một vị Tỳ-kheo giới đức như lý tác ý như vậy có thể chứng đắc quả Dự Lưu (Tu-đà-hoàn)...quả Nhất Lai (Tư-đà-hàm)... quả Bất lai (A-na-hàm)...quả A-la-hán... đối với bậc A-la-hán, này Hiền-giả, không có gì phải làm thêm...Tuy vậy, những pháp này, nếu được thực hành và làm cho sung mãn dẫn đến hiện tại lạc trú và chánh niệm tỉnh giác cho vị ấy.”**²

Đức Phật rất thường đề cập đến năm uẩn này như năm thủ uẩn (upādānakkhandha), tức năm uẩn (là đối tượng) của sự chấp thủ. Có lẽ cũng đáng để suy ngẫm xem tại sao Đức Phật lại coi những phần tử cấu thành sự sống này không thể tách rời khỏi ái (taṇhā) và thủ (upādāna) đến độ ngài đã thực sự gọi chúng là thủ-uẩn. Trước hết, các uẩn này chỉ đi vào hiện hữu hay chỉ có mặt trong cuộc đời này do ái; nói khác hơn, do ái và thủ mà các hành nghiệp quá khứ đã gây ra sự sanh hiện tại, và danh & sắc (nāmarūpa) hiện thời chính xác là năm thủ uẩn này. Phàm cái gì có nhân của nó trong chấp thủ tất phải có thủ như cốt lõi của nó. Thứ hai, các uẩn này là phương tiện nhờ đó chúng ta ý thức và nhận thức được mọi sự mọi vật ngang qua sáu giác quan (căn môn). Khi một ấn tượng được cảm nhận và như kết quả của tiến trình này dữ liệu nhập dẫn đến những ý hành và thân hành do một loại tham ái nào đó hướng dẫn để có, để nắm giữ (thủ), để dính mắc vào một cái gì đó. Thứ ba, và quan trọng nhất, chính năm nhóm cấu thành hay năm uẩn này là cái mà chúng ta có khuynh hướng chấp chặt vào một cách ngoan cố nhất, tin rằng chúng là “Tôi” và “của tôi”. Như vậy chúng ta đã thấy ra được sự nhận thức sai lầm của chúng ta về thực tại và bằng một ví dụ mạnh mẽ Đức Phật còn minh họa sự nguy hiểm trong việc chấp thủ vào bất cứ uẩn nào hay thấy có bất cứ sự an ổn nào trong chúng:

Ví như, này các Tỳ-kheo, một con sông từ núi cao chảy xuống, từ xa chảy đến, dòng nước chảy xiết. Trên hai bờ con sông ấy là những loài cỏ mọc rũ xuống dòng nước;...và một người bị dòng nước của con sông đó cuốn trôi, nếu người ấy nắm vào cỏ, cỏ đó có thể bị bứt đứt và do nhân duyên đó người ấy bị rơi vào tai ách khổ nạn.

¹ K. S., III, p. 231-32

² K. S., III, p. 143 . Chi tiết xem thêm trong Vô Ngã, bài kinh Sīlavanta. Tỳ-kheo Pháp Thông dịch NXB Tôn Giáo 2007.

Cũng vậy, này các Tỳ-kheo, kẻ vô văn phạm phu...xem sắc này là tự ngã, hay xem tự ngã như là có sắc, hay sắc ở trong tự ngã, hay tự ngã ở trong sắc. Thời khi sắc bị bứt đứt, và do nhân duyên ấy, người ấy bị rơi vào tai ách khổ nạn.

Đối với thọ, tưởng, hành...thức cũng vậy.¹

Chúng ta cũng còn phải chịu khổ đau nhiều hơn nữa bởi vì chúng ta *‘bị ám ảnh bởi ý niệm cho rằng sắc là “ta”, là “của ta” vì, khi sắc hay bất cứ uẩn nào “biến hoại, thay đổi do bản chất không bền của chúng, lúc đó sầu, bi, khổ, ưu và não phát sanh” nếu những thay đổi ấy không phải là những gì chúng ta muốn’*².

Chỉ bằng cách thẩm sát đến cùng thực tại tối hậu của năm uẩn này chúng ta mới thấy được rằng chúng không có khả năng đem lại sự thoả mãn và vì thế cũng không đáng để chấp thủ vào chúng, rằng thực sự chúng mong manh đến nỗi chấp giữ chúng là điều bất khả (vì cái gọi là “tự ngã” này sanh và diệt trong từng khoảnh khắc). Vì thế, để đạt đến giải thoát, chúng ta phải có được tuệ giác hay sự hiểu biết sâu sắc vào năm uẩn này nhờ thế mà sự ly tham cần thiết khởi lên, vì **“do không thắng tri, không liễu tri, không ly tham, không từ bỏ sắc (và các uẩn khác) người ta không thích hợp cho sự đoạn tận khổ...Nhưng, này các Tỳ-kheo, do thắng tri, liễu tri...(chúng)...người ta thích hợp cho sự đoạn trừ khổ”**³

5. Các Căn Xứ (Ayatana)

Tiến trình thẩm sát cũng còn phải được áp dụng vào các nội và ngoại xứ (ayatana), nhờ vậy chúng ta hiểu được các trạng thái lạc và khổ trong chúng, nhân sanh và diệt của chúng, và bản chất vô thường, khổ và vô ngã của chúng một cách hoàn toàn. Chỉ với tuệ giác này chúng ta mới có thể buông bỏ được những dính mắc, khát vọng, và chấp thủ của chúng ta vào: con mắt và cảnh sắc, tai và âm thanh, mũi và mùi, lưỡi và vị, thân và những xúc chạm, tâm và các pháp trần. Đặc biệt chúng ta phải biết được tâm hoạt động cũng như các giác quan khác như thế nào, lãnh vực của tâm là tất cả tướng (những nhận thức) và tư duy vốn đã xuất hiện trong quá khứ, để tách những vận hành của tâm ra khỏi khái niệm **“Tôi”**. Trong bài pháp thứ ba của mình, Đức Phật đã tuyên bố, **“Tất cả đang bốc cháy”** và bản chất của đám cháy lớn này cần phải được thấy và hiểu trước khi có thể dập tắt được nó cũng như trước khi đạt được sự giải thoát khỏi nó. **“Con mắt, này các Tỳ-kheo, bị bốc cháy, các sắc bị bốc cháy, nhãn thức bị bốc cháy. Do duyên nhãn xúc khởi lên cảm thọ gì, lạc hay khổ hay bất lạc bất khổ; cảm thọ ấy bị bốc cháy. Bị bốc cháy bởi cái gì? Bị bốc cháy bởi lửa tham, lửa sân, lửa si, lửa sanh, già, chết, sầu, bi, khổ, ưu, não...Đối với tai, mũi, lưỡi, thân và tâm cũng vậy”**⁴

Sáu giác quan bên trong hay sáu nội xứ (**saḷāyatana**, cũng gọi lục căn) và các đối tượng tương ứng của chúng có một vai trò rất quan trọng trong thời hiện tại của

¹ K. S., III, p. 116.

² K. S., III, p. 3.

³ K. S., III, p. 26.

⁴ K. S., IV, p. 10.

Pháp Duyên Sanh (Paticcasamupada). Thức (*viññāna*) không thường hằng, nó sanh và diệt trong từng sát-na, và chính sự gặp gỡ của một giác quan nào đó với đối tượng tương ứng của nó làm phát sanh một sát-na tâm (thức). Như vậy mỗi thức (nhãn thức, nhĩ thức...ý thức) khởi lên tùy thuộc vào căn hay giác quan nào gặp đối tượng của nó vào sát-na đó. Vòng duyên sanh tiếp diễn từ điểm này: ***“Do duyên con mắt và các sắc nhãn thức khởi lên. Do ba pháp này họp lại nên có xúc. Do duyên xúc nên có thọ. Do duyên thọ nên có ái...thủ...hữu. Do duyên hữu nên có tái sanh, già và chết, sầu và ưu...Đây là tập khởi của thế gian.”***¹ Như vậy, từ phân tích về khởi nguyên của hiện hữu (thế gian) và về khổ (như định thức Duyên Sanh thường đề cập) chúng ta có thể hiểu được tính chất phi ngã tuyệt đối của sự sanh khởi của thức, cũng như vai trò phôi thai trong việc tạo ra các hành (saṅkhāras) do các nội ngoại xứ này đóng.

Thức, hay tâm, giống như con khỉ ai cũng biết, chuyền hết cây này sang cây khác, và luôn luôn chụp vồ cái này bắt lấy cái kia, không lúc nào ngưng. Tâm cũng tương tự, trong từng sát-na tâm khi người ta thức, nó hết nối kết với căn này lại nối kết với căn khác; không có lớp bên dưới cơ bản nào của thức kéo dài qua mọi thời gian mà chỉ có sự nắm bắt nhất thời các cảnh sắc, vồ chộp các âm thanh, dính mắc vào các mùi, bám chặt vào các vị, chấp trước vào các xúc hoặc (thường thấy nhất) bám vào các pháp hay đối tượng tâm. Chính vì các giác quan và đối tượng của chúng cố hữu đã chứa đựng hiểm họa cám dỗ chúng ta để tạo ra tham ái (taṇhā) và một thôi thúc mãnh liệt cho sự hiện hữu mới (nghiệp hữu) mà Đức Phật thường xuyên cảnh báo các vị Tỳ-kheo về việc giữ cho các căn được khéo phòng hộ, vì lẽ các đối tượng bên ngoài không thể trừ diệt được. Nhờ chánh niệm liên tục, bén rễ trong sự hiểu biết sâu sắc về bản chất đích thực của mọi hiện tượng xuất hiện tại các giác quan, chúng ta quan sát để thấy tham ái ngóc đầu của nó lên như thế nào (vì điều này chắc chắn sẽ như vậy, do điều kiện tâm lý cũ và hoàn toàn tự động) một khi xúc và thọ đã xảy ra, và không để cho dục vọng chiếm hữu tâm và trở thành một lực tạo ra tái sanh mạnh mẽ nữa. Nếu chúng ta không canh chừng các căn và những phản ứng của chúng ta một cách chánh niệm, chúng ta sẽ chẳng khác gì con cá bị hấp dẫn bởi miếng mồi trên sợi dây câu của người đánh cá. ***“Ví như, này các Tỳ-kheo, một người câu cá quăng một lưỡi câu có mắc mồi vào hồ nước sâu, và con cá nọ tham mồi, nuốt lưỡi câu ấy và như vậy đi đến bất hạnh, đi đến ách nạn, bị người câu cá muốn làm gì thì làm. Cũng vậy, này các Tỳ-kheo, có sáu móc câu ở trên đời, đưa đến bất hạnh cho các chúng sinh, đưa đến tai hại cho các chúng sinh. Thế nào là sáu? Các sắc do mắt nhận thức khả lạc, khả hỷ, khả ý, khả ái liên hệ đến dục, hấp dẫn. Nếu một vị Tỳ-kheo hoan hỷ sắc ấy, tán dương, tham luyến, an trú sắc ấy, thời này các Tỳ-kheo, Tỳ-kheo ấy được gọi là người đã nuốt lưỡi câu của Ác-ma, đã đi đến bất hạnh, đã đi đến ách nạn, đã bị Ác-ma muốn làm gì thì làm. Có những tiếng do tai nhận thức...Có những hương do mũi nhận thức...Có những vị do lưỡi nhận thức...Có những xúc do thân nhận thức ...và có những pháp do ý nhận thức...đã bị Ác-ma muốn làm gì thì làm.”***² Tuy nhiên nếu chúng ta như lý tác ý cẩn thận đến những đối tượng giác quan này khi chúng ta gặp chúng, chúng ta không thể không nhận thức

¹ K. S., IV, p. 53.

² K. S., IV, p. 99.

được rằng sự đau đớn của việc nuốt các móc câu do dính mắc vào các trần cảnh nặng cân hơn cái lạc thoáng qua do ném miếng mồi ấy rất nhiều.

Mục đích chính của việc thẩm sát các căn (giác quan) cũng giống như đối với các uẩn, tức là để thấy một cách thấu đáo chúng là vô thường (anicca), và khổ (dukkha) như thế nào, nhờ thế mà không còn chấp thủ vào chúng như là “Tôi” và “của tôi” nữa. **“Một vị Tỳ-kheo trong sáu xúc xứ không quán thấy có tự ngã, cũng không thấy có gì thuộc về tự ngã. Do thấy như vậy, vị ấy không chấp thủ một cái gì ở đời. Do không chấp thủ, vị ấy không tham luyến. Do không tham luyến, vị ấy tự mình hoàn toàn giải thoát”.**¹

Những chủ đề đặc biệt cần phải thẩm sát trong Dhamma (Pháp) để có tuệ giác hay sự hiểu biết sâu sắc trong phần này đã được đưa vào khám phá bước đầu. Nhiệm vụ của chúng là để chuyển những tư duy và ý niệm này thành trí tuệ đích thực, nhờ thế mà toàn bộ cuộc sống của chúng ta được định hướng và nhắm đến sự giải thoát. Chúng ta phải học cách để lúc nào cũng giữ được trước mắt chúng ta bản chất cùng tột của tất cả các pháp (dhammas) — mọi hiện tượng, **thuộc bất kỳ loại có thể nhận thức được nào**, đi vào tâm thức chúng ta — nhờ thế những ảo tưởng giác quan thô hay ảo giác về sự thực bề ngoài mất đi sức mạnh của nó và cái vô minh nó hằng áp ủ sẽ tan biến cùng với mọi tham ái. Chúng ta phải phân tích toàn diện thân và tâm này và tất cả hiện tượng ngoại giới xuất hiện tại sáu cửa giác quan cho đến khi hiểu được trạng thái lạc và khổ trong chúng, cho đến khi thấu triệt được các nguyên nhân khiến cho có sự sanh và diệt của chúng, cho đến khi biết được một cách rõ ràng bản chất vô thường, bất toại nguyện, duyên sanh và vô ngã tối hậu của chúng. Điều này được làm bằng sự thẩm sát cẩn thận trong lúc hành thiền về **Tam Tướng** hay **Ba Đặc Tính của Hiện Hữu**, và về **Giáo Lý Duyên Sanh**. Với tuệ giác đã được phát triển đầy đủ này chắc chắn sẽ không còn chấp thủ hay tham ái, không còn ác ý hay sân hận, và cuối cùng chúng ta trở nên **“không bị lệ thuộc, không bị ràng buộc vào bất cứ thứ gì trong thế gian này,”** và như vậy, với tất cả các nhân của nó đã được bứng gốc, sự giải thoát khỏi mọi khổ đau được thành tựu.

Thẩm Sát Trong Thiền

Bây giờ chúng ta sẽ xem xét một số phương diện khác của sự Thẩm Sát Pháp mà nội dung khám phá đã được bàn đến. Mối liên hệ rất cơ bản và thiết yếu giữa tư duy thẩm sát và thiền Minh-sát (Vipassana), hai cách thực hành được đòi hỏi phải hỗ trợ lẫn nhau như thế nào để đưa tâm người hành thiền đến mục đích chấm dứt mọi khả năng sanh khổ (dukkha) của nó, là phương diện thích hợp để bàn đến trước.

Vì sự thẩm sát Pháp là để dẫn đến tuệ giải thoát cho nên nó phải được kết hợp và thực hiện cùng nhau trong tiến trình thiền Minh-sát (Vipassana). Chính do sự thẩm sát và như lý tác ý về các hiện tượng mà tuệ giác hay sự hiểu biết sâu sắc vào bản chất cùng tột của chúng mới được phát triển. Vào thời Đức Phật có những người được Giác Ngộ viên mãn chỉ trong thời gian vài khoảnh khắc, nhưng ngay cả đối với họ một loại tiến trình tư duy nào đó vẫn phải diễn tiến (trước khi đắc). Có thể nói những người

¹ K. S., IV, p. 104.

này đã tích lũy được một khối Ba-la-mật (Pāramīs) rất lớn, tức đã tích tạo được những thiện nghiệp và cơ tánh (trí tuệ) trong quá khứ, và trí tuệ giải thoát của họ đã đến với một tác động gần như tức thời trong kiếp này. Khi còn là một vị Bồ-tát, Đức Phật đã quay trở lại sơ thiên, một trạng thái an chỉ sâu lắng (sau khi đã tinh thông bảy thiên chúng còn thâm sâu hơn nữa) — tại đây, ngồi dưới gốc cây Bồ Đề, Đức Phật đã thực hiện một quyết định tối hậu để trở thành Bạc Chánh Đẳng Giác. **“Trước khi ta chưa giác ngộ, lúc vẫn còn là một vị Bồ-tát, ta suy nghĩ: Thế gian này đã rơi vào một bãi lầy vì nó bị sanh, già và chết, nó cứ diệt rồi lại sanh không ngừng, tuy thế vẫn không biết lối thoát ra khỏi khổ đau ấy. Khi nào thì sự giải thoát khổ này sẽ được tuyên thuyết? Ta nghĩ: Do có cái gì có mặt mà già và chết có mặt? Duyên cần thiết của chúng là gì? Rồi với sự tác ý theo tuần tự ta đi đến sự hiểu biết...sanh là duyên cần thiết cho già chết.”** Và như thế ngài vận dụng một nỗ lực lớn nhất để trở thành Phật, bậc giác ngộ viên mãn, ngài tiến hành tư duy một cách cẩn thận qua tất cả những mắc xích của vòng Duyên Sanh theo cả hai chiều (thuận và nghịch). **“Ta nghĩ: Đây là con đường đi đến giác ngộ mà bây giờ ta đã tìm được... đó là cách làm thế nào để có một sự đoạn diệt hoàn toàn khỏi khổ uẩn này. ‘Đoạn diệt, đoạn diệt’ như thế tuệ giác khởi lên, tri kiến khởi lên, sự hiểu biết khởi lên, nhãn khởi lên, ánh sáng khởi lên nơi ta về những pháp chưa từng được nghe trước đây.”**¹

Lại nữa, để có được sự hiểu biết đầy đủ về các uẩn tại chỗ nói quan trọng này của cuộc sống, đức Bồ-tát đã dùng đến sự suy xét cẩn thận và trí tuệ. **“Ta nghĩ: đối với sắc, thọ, tưởng, hành, và thức thế nào là vị ngọt, thế nào là sự nguy hiểm, thế nào là sự xuất ly? Rồi ta nghĩ: vị ngọt là khi lạc và hỷ khởi lên do nương vào năm uẩn này; nhưng sự thực thì những pháp này đều vô thường, khổ và phải chịu sự thay đổi nên nó là sự nguy hiểm; sự tu tập và đoạn trừ dục tham đối với chúng chính là sự xuất ly.”**²

Những gì trình bày ở trên cho thấy tiến trình tư duy thâm sát đầy trí tuệ mà chính Đức Phật đã vận dụng trong thiền của ngài lúc đang hướng về sự Giác Ngộ như thế nào và chúng ta cũng vậy, phải kết hợp cẩn thận tiến trình tư duy và hành thiền để tự giải thoát mình ra khỏi khổ đau như thế ấy.

Sự trích dẫn dài dòng được đưa ra trong phần nói về sự thâm sát các uẩn này cho thấy đó là một tiến trình suy ngẫm sâu xa về các pháp mà vốn sẽ đem chúng ta đến sự xả ly hoàn toàn đối với chúng, và nhờ vậy cũng đến được những giai đoạn Giác Ngộ. Vì thế tuệ giác, cái nhìn trong sáng hay minh kiến vào bản chất tối hậu của thực tại, trí tuệ do thiền sanh (*bhāvanā-maya-paññā*), sự hiểu biết trực tiếp của cá nhân đem lại kết quả cụ thể trong cách cư xử của chúng ta trong cuộc sống, thực sự được dựa trên sự tư duy thận trọng nhờ thế mà chúng ta thấy rõ được bản chất của những sự thực nông cạn bề ngoài và không để cho chúng đánh lừa bằng cách xuyên tạc và che đậy thực chất của thân và tâm chúng ta cũng như thế gian bên ngoài nữa.

¹ “The Life of the Buddha,” ñānamoli, Buddhist Publication Society, pp.25, 27

² Ibid.

Tuy nhiên, tuệ giải thoát này chỉ có thể phát triển nếu như sự thẩm sát được người hành thiền thực hiện một cách đều đặn. Thiền cung cấp cho chúng ta bằng chứng tương đối cụ thể về kinh nghiệm cá nhân để bảo đảm tính hợp lý của tư duy có vẻ trừu tượng hơn của chúng ta. Có những lúc thiền chỉ gồm có sự quan sát, theo cách rất nhất tâm, sự sanh và diệt của các cảm thọ (vedanā) do những thay đổi sinh hoá vi tế diễn tiến trong thân gây ra. Nhưng vào những lúc khác, có khi dòng suy nghĩ diễn ra một cách rất mạnh mẽ hoặc có khi một khuynh hướng buồn chán, buồn ngủ (hôn trầm thuy miên) xen vào, và vào những lúc ấy thực hiện việc thẩm sát Pháp hay trạch Pháp sẽ rất có lợi. Khi tâm đang suy nghĩ miên man, nó luôn luôn dính líu đến vô minh, luôn luôn đầy ấp chấp thủ và sân hận, luôn luôn sống trong quá khứ hoặc tương lai bởi vì đây là bản chất của điều kiện mà nó đã quên từ quá khứ. Tất nhiên do tư duy như vậy chúng ta đang tạo ra **“hàng đống và hàng đống”** tâm hành (saṅkhāra) bất thiện, hay nghiệp bất thiện (akusala kamma), mà chắc chắn sẽ cho ra một loại quả khổ nào đó trong tương lai. Thay vào đó nếu chúng ta chú tâm vào một lối tư duy có hệ thống về Pháp, cố gắng diệt trừ tham ái, cố gắng để thấy rõ những thực tại tối hậu của các hiện tượng, là chúng ta đang tạo thiện nghiệp rất mãnh liệt cho chúng ta, những thiện nghiệp này chắc chắn phải dẫn chúng ta về hướng giải thoát. Đồng thời, loại suy xét này còn làm sáng tỏ trong tâm chúng ta những sự thực cơ bản của Phật Pháp (Buddha-Dhamma) mà chúng ta **đã được đọc hay** nghe trước đây nhờ thế chúng trở nên dễ hiểu và có ý nghĩa hơn. Như vậy tư duy có định hướng một cách cẩn thận, trong lúc chúng ta đang ngồi hành minh sát, là một khí cụ rất quan trọng giúp chúng ta nhổ bật gốc mọi vô minh của chúng ta và làm sáng tỏ đạo lộ đi đến giải thoát.

Thẩm sát cũng cần phải được thực hành một cách tích cực khi tâm có khuynh hướng mơ màng, một loại lười biếng của thiền, hoặc khi tâm bị các triền cái hôn trầm và thuy miên tấn công. Đức Phật nói với các vị Tỳ-kheo, **“...Này các Tỳ-kheo, khi tâm thụ động thì đó là đúng thời để tu tập trạch pháp giác chi, đó là đúng thời để tu tập tinh tấn giác chi, đó là đúng thời để tu tập hỷ giác chi. Tại sao? Bởi vì, này các Tỳ-kheo, tâm thụ động rất dễ nâng lên bằng những pháp này.”**¹ Nhờ chú tâm một cách năng động để cố gắng hiểu thấu đáo hơn trước giáo lý Tứ Thánh Đế và các phương diện quan trọng khác của Pháp, tâm sẽ được định hướng và kích thích. Khi điều này xảy ra, khuynh hướng tâm dật dờ phải biến mất và sự hoan hỷ đối với việc hành thiền cũng như sự sáng tỏ của tâm vốn rất quan trọng đối với sự hiểu biết sẽ trở lại.

Như vậy sử dụng thẩm sát trong thiền là áp dụng Chánh Tư Duy, một trong tám chi phần của Bát Thánh Đạo. Hiển nhiên, như lý tác ý hay tư duy có tính phân tích về Pháp (Dhamma) ngoài lúc hành thiền cũng được tiến hành — chẳng hạn khi chúng ta đang nghe pháp hay đọc kinh sách. Tuy nhiên để những thông tin thu được từ bên ngoài này trở nên có ý nghĩa đích thực đối với chúng ta, nó phải được suy xét một cách thấu đáo trong lúc chúng ta đang hành thiền thực sự, vì lúc đó nó trở thành trí tuệ do thiền sanh (bhāvanā-maya-paññā), và mới có ảnh hưởng đến cách sống của chúng ta. Vào những lúc như vậy tâm tập trung nhiều hơn và vi tế hơn bình thường, hay có thể nói lúc đó các triền cái đối với định và tuệ (như hoài nghi, dao động, hôn trầm thuy

¹ K. S., V, p. 96

miên, tham và sân) ở mức rất thấp, tâm dễ uốn nắn và thích hợp để hấp thụ được những tư duy về Pháp thanh tịnh nhiều hơn. Khi chúng ta tăng trưởng sự hiểu biết và trí tuệ của chúng ta qua thẩm sát thiền, chúng ta làm giảm bớt vô minh, và khi vô minh giảm bớt thì chúng ta nói lỏng được sự ràng buộc của khổ và càng lúc càng trở nên thoát khỏi tham ái nhiều hơn.

Như Lý Tác Ý và Kiểm Soát các Triền Cái.

Vai trò quan trọng khác mà sự thẩm sát đảm nhiệm là ngăn sự sanh khởi của các triền cái thỉnh thoảng có khuynh hướng cản trở tiến bộ của chúng ta. Chính nhờ tư duy phân tích, như lý tác ý (*yoniso-manasikāra*), mà chúng ta có thể chế ngự được các triền cái. Trong tiến trình này hai Giác Chi — trạch pháp (thẩm sát) và niệm được áp dụng, vì nó chọn tư duy một cách cẩn thận kết hợp với sự hay biết (niệm) liên tục để duy trì việc kiểm soát tâm. ***“Và, này các Tỳ-kheo, cái gì không phải món ăn khiến cho dục tham chưa sanh được sanh khởi?”*** Đức Phật đã tự trả lời câu hỏi của ngài, ngài nói rằng dục tham không sanh được nhờ ***“như lý tác ý”*** đến ***“nét bất tịnh của các pháp.”*** Để phản công sân triền cái, ***như lý tác ý phải được đặt vào tâm từ vô lượng (mettā).*** Để đối phó với hôn trầm thụy miên, như lý tác ý (*yoniso-manasikāra*) phải được áp dụng vào ***“phát cần giới, tinh tấn giới, dũng mãnh giới.”*** Để chống lại trạo cử, người ta phải áp dụng ***như lý tác ý vào tâm tịnh chỉ.*** Để làm cho yên lắng hoài nghi, người ta phải ***như lý tác ý đến Pháp,*** hay đến những lời dạy của Đức Phật, đến ***“những pháp thiện và pháp bất thiện, những pháp đáng khiển trách và những pháp không đáng khiển trách, những pháp thấp hèn và những pháp cao quý, những pháp dự phần vào đen và trắng”*** ¹

Năm triền cái này là những chướng ngại đối với định, với thiền Minh-sát (*Vipassana*), với việc sống một cuộc sống theo Pháp và là những thói quen rất quen thuộc đối với chúng ta. Tuy nhiên chúng ta có thể tạo ra những lợi khí để ngăn sự khởi lên của chúng và để chế ngự khi chúng trỗi lên. Chủ yếu trong những khí cụ này là áp dụng như lý tác ý đối với những ngoại cảnh vốn kích thích dục tham, sân hận, hôn trầm thụy miên, trạo cử hối hận và hoài nghi nằm ngằm trong tâm chúng ta, và đối với tự thân những khuynh hướng tiêu cực bên trong ấy. Như vậy khi với trí tuệ chúng ta nhận ra rằng những phản ứng tâm lý theo thói quen không thích hợp và đã ăn rễ sâu xa này đối với các hiện tượng vô thường, bất toại nguyện và vô ngã, thì các triền cái chắc chắn phải mất đi sức mạnh của chúng và dần dần biến mất, chỉ còn lại một cái tâm thanh tịnh.

Thẩm Sát Đưa Đến Tuệ Giác

Thẩm sát pháp là một trong bốn yếu tố thường được Đức Phật mô tả như dẫn đến ***“sự lớn mạnh trong trí tuệ, có được tuệ giác, tăng trưởng tuệ giác, làm cho sung mãn tuệ giác.”*** Bốn yếu tố đó là: ***“Thân cận bạn lành, nghe chánh pháp (saddhamma), như lý tác ý, và sống theo pháp.”*** Dĩ nhiên, khi Đức Phật nói thân

¹ K. S. v, p.88

cận bạn lành thì phải hiểu bạn lành là chính đức Như Lai (Tathāgata) và các bậc thánh A-la-hán đệ tử của ngài hay nói chung các bậc đã giải thoát viên mãn. Ngày nay chúng ta không có được cơ hội thân cận với các bậc như vậy, nhưng chắc chắn chúng ta có thể chọn được bạn lành để thân cận từ những người đang bước đi trên Đạo Lộ và những người đang nỗ lực để có được trí tuệ giải thoát. Nếu chúng ta thân cận với kẻ ngu là chúng ta đang hoang phí cả thời giờ và tự kéo mình vào những chuyện không cần thiết, khiến cho nhiệm vụ thanh tịnh tự thân của chúng ta trở nên khó khăn hơn. Nhưng nếu chúng ta dùng thời giờ để thân cận với những người đang nỗ lực khác, chúng ta sẽ củng cố được động lực thúc đẩy (tu tập) và có lẽ cũng có được một sự giúp đỡ trực tiếp hay khích lệ nào đó vào những lúc cần thiết. Còn về yếu tố thứ hai, hoạn hoàn lắm chúng ta mới có được cơ hội để thực sự “nghe” Pháp và dĩ nhiên cũng không được trực tiếp từ các Bậc Giác Ngộ Viên Mãn. Song khi chúng ta tham dự một khoá thiền thì mục đích này được đáp ứng nhờ những bài pháp của thiền sư, những bài pháp đã được dự trù để thông tin cũng như làm cho chúng ta sáng tỏ những yếu chỉ của Pháp. Tất nhiên cơ hội này cũng rất hạn chế, vì thế để bổ sung thêm vào những lời giảng Pháp sinh động một cách đều đặn, chúng ta phải đọc những lời dạy trực tiếp của Đức Phật được lưu giữ trong các bản dịch Kinh Điển Pāli, cũng như những gì mà các vị thiền sư sau này viết về ngài và những lời dạy của ngài. Không có chất liệu lợi ích này cho tâm chúng ta tư duy, suy xét và như lý tác ý, rất có thể chúng ta sẽ thấy việc hành thiền của mình đang đi theo những vết mòn và trở thành máy móc đến độ mất đi sức tác động của chúng trên tâm — và cả trên lối sống chúng ta đang sống như thế nào. Trái lại, đọc Pháp (Dhamma) như một lối tiêu khiển nhằm thoả mãn tri thức mà không kết hợp nó với hành thiền, và còn toan cố gắng biến những gì chúng ta đọc thành trí tuệ riêng để có thể ảnh hưởng đến mô thức sống của chúng ta nữa, thì lại là một sự hoang phí thời gian hoàn toàn vậy. Nhưng nếu chúng ta gần gũi chư Tăng (***cộng đồng các vị Tỳ-kheo đang bước đi trên Bát Thánh Đạo***), nếu chúng ta biết học hỏi những căn bản của Pháp và áp dụng tâm chúng ta vào đó một cách kiên trì và cẩn thận, thời hành vi cư xử của chúng ta chắc chắn phản ánh được trí tuệ mà chúng ta đang thu thập vậy. Do đó bốn yếu tố này ***“nếu tu tập và làm cho sung mãn, sẽ dẫn đến chứng đắc nhập lưu thánh quả...nhất lai thánh quả...bát lai thánh quả và A-la-hán thánh quả”***¹

Thất Giác Chi (Bảy Chi Phần Giác Ngộ)

Trạch Pháp hay Thẩm sát Pháp (Dhammavicaya), thường đặt thứ hai trong bảng liệt kê Bảy Chi Phần Giác Ngộ², có một vị trí độc đáo giữa các giác chi này mà nhiệm vụ của nó là làm trong sạch và rèn luyện tâm để ***“dẫn đến nhàm chán, ly tham, đoạn diệt, an tịnh, thắng trí, giác ngộ, Niết-bàn.”***³ Suy nghĩ kỹ những lời dạy của Đức Phật được xem là chất liệu căn bản cho sự phát triển bảy giác chi này, như đã được mô tả trong đoạn trích dẫn sau:

Khi một vị Tỳ-kheo sống viễn ly như vậy nhớ tưởng đến và lật đi lật lại lời dạy về Pháp trong tâm, chính lúc ấy niệm giác chi được thiết lập

¹ K. S. v, p. 351

² Thất Giác Chi: Niệm giác chi, Trạch pháp giác chi, cần giác chi, hỷ giác chi, tịnh giác chi, định giác chi, và xả giác chi.

³ K. S. v, p. 69

trong vị Tỳ-kheo đó;...Như vậy, vị ấy sống chánh niệm, với trí tuệ quyết trạch, tư sát, thành tựu quán sát pháp ấy.

Trong khi, này các Tỳ-kheo, vị Tỳ-kheo sống chánh niệm như vậy, với trí tuệ quyết trạch, tư sát và thành tựu quán sát pháp ấy, chính lúc ấy trạch pháp giác chi, do vị ấy đi đến quán sát pháp ấy, do sự tu tập của vị ấy về nó, trạch pháp giác chi đi đến viên mãn.¹

Từ sự diễn tả của Đức Phật về việc tu tập hai giác chi niệm và trạch pháp ở trên, rõ ràng chúng ta thấy hai giác chi này gắn bó mật thiết với nhau; chắc chắn không giác chi nào có thể được (tu tập) hoàn thiện mà không có sự trợ giúp của giác chi khác. Nhưng tư duy về Pháp (trạch Pháp) vẫn được xem là nét cơ bản nhất đối với sự phát triển của bảy Giác Chi (Bojjhaṅga) này bởi vì nó là lực đẩy ban đầu đằng sau sự phát triển của chúng. Đó là lý do vì sao Đức Phật đặt nó ngay lúc mở đầu của sự mô tả của ngài về bảy giác chi cũng như vị trí thông thường của nó như giác chi thứ hai, dhammavicāya hay trạch pháp.

Chánh niệm là kỹ năng thiết yếu cần phải tu tập, vì không có sự quan sát một cách chánh niệm tâm và thân (danh-sắc) của chúng ta để thấy được những phiền não khi chúng có khuynh hướng muốn lên vào, thì không thể tịnh hoá bản thân được. Tuy nhiên không có một mức độ hiểu biết nào đó về những sự thực tối hậu của hiện hữu (anicca, dukkha và anatta và đặc biệt là mối liên hệ giữa ái (taṇhā) và khổ (dukkha), việc thực hành **“thuần niệm”** (sati) có lẽ sẽ là vô ích. Chỉ đơn thuần theo dõi những gì đang diễn ra ở mức thô của thân hành thì tự nó không thể đưa chúng ta đến tuệ giác hay sự hiểu biết sâu xa vốn tự động loại trừ tham, sân, si, những cội gốc của taṇhā (tham ái) và cũng là của khổ, ra khỏi tâm chúng ta. Nếu như tâm chúng ta làm việc một cách cẩn thận để cố gắng đào sâu vào những thực tại tối hậu thì chánh niệm, sự quan sát thường xuyên, bảo đảm sẽ đem lại kết quả. Đức Phật mô tả sự kiện này khi ngài xác định **“sự tu tập niệm xứ. Ở đây vị Tỳ-kheo sống quán sự sanh của các hiện tượng trên thân. Vị ấy cũng quán sự diệt của các hiện tượng trên thân,... vị ấy quán sự sanh và sự diệt như vậy trên các cảm thọ, trên tâm và trên pháp.”**² Nói cách khác, chính do suy xét về tính chất vô thường (và bằng phép loại suy, hành giả cũng suy xét tính chất khổ và vô ngã) của thân, thọ, tâm và pháp mà niệm thực sự được tu tập.

Ngược lại, một mình sự thẩm sát thì cũng không đem lại lợi ích gì, quá lắm chỉ là một thứ kiến thức trí năng mà thôi. Chỉ bằng cách chánh niệm liên tục và quan sát bất cứ những gì đi vào tâm qua sáu cửa giác quan, chúng ta mới có thể đưa sự hiểu biết về pháp của chúng ta vào thực hành được. Cụm từ Pāli “yoniso manasikāra” tự nó đã kết hợp hai yếu tố chánh niệm và trạch pháp (thẩm sát pháp), mặc dù sự nhấn mạnh dường như được đặt trên từ sau (trạch pháp) hơn. yoniso manasikāra (như lý tác ý) được dịch là sự tác ý có hệ thống hay tác ý với sự hiểu biết. Một cách hệ thống, một cách chánh niệm, với sự tỉnh giác, bạn suy xét các pháp; bạn tư duy về vấn đề đang xảy ra cho đến khi bản chất bề ngoài của nó được chọc thủng hay thể nhập và sự thực

¹ K. S. v, p. 55

² K. S. v, p. 160.

tối hậu hiển lộ rõ ràng. Một khi đã có trí tuệ và sự chánh niệm về thực tại tối hậu của thân, thọ, tâm và pháp (Tứ Niệm Xứ) có mặt không ngừng, thì chỉ còn vấn đề của nỗ lực, của tinh tấn (Giác Chi thứ ba), của việc thực hành một cách kiên nhẫn và kiên trì — kết quả của những điều kiện này (ly tham dẫn đến giải thoát) chắc chắn phải xảy ra một cách tự động.

Tinh tấn này là Giác Chi thứ ba đi liền sau trạch pháp (dhammavicaya). **“Khi, với sự nhận thức đầy đủ vị ấy thẩm sát và áp dụng trí tuệ vào pháp ấy, thời tinh tấn không lay chuyển được thiết lập nơi vị ấy.”**¹ Trên căn bản của sự hiểu biết về cái khổ của hiện hữu chúng ta nhận ra sự rất cần thiết phải thoát khỏi vòng luân hồi bất tận này đến độ chúng ta sẵn sàng dốc hết nỗ lực cần phải có để thực hiện ý định ấy. Biết rằng chúng ta đang làm những gì cần **phải làm** sẽ đem lại cho chúng ta niềm hoan hỷ (pīti), giác chi kế tiếp. Pīti là sự thích thú thuần khiết hay sự hoan hỷ — nó là cảm xúc tích cực vốn khởi lên từ việc biết là chúng ta có phương pháp để diệt trừ khổ đau và khích lệ chúng ta tiếp tục áp dụng phương pháp ấy một cách toàn tâm toàn ý. Cùng với hỷ, sự an tịnh của tâm và thân, giác chi kế tiếp, phát triển; với sự diệt trừ của hoài nghi một cảm giác bình yên sâu lắng của tâm dựa trên trí tuệ xuất hiện. Khi chúng ta tư duy về cuộc sống một cách cẩn thận và biết rằng không có gì trong đời này đáng để quan tâm hay dính mắc vào dù chỉ chút ít, lúc đó tâm càng lúc càng bớt chạy theo các trần cảnh và có khuynh hướng ổn định lại và chúng ta có được định (giác chi thứ sáu), vì không có hiện tượng khả dĩ nào ở sáu cửa giác quan có vẻ như đáng cho nó thử thách và chấp giữ vậy. Định thuần khiết này khi đã bén rễ trong trí tuệ và giúp cho trí tuệ càng lúc càng tăng trưởng hơn, lúc đó tâm được quân bình và an tịnh, và như vậy xả (giác chi thứ bảy) xuất hiện. Xả ở đây không phải là trạng thái lãnh đạm, chán chường của thế gian, mà là thái độ bình thản bắt nguồn từ tư duy trong sáng và sự hiểu biết sâu xa làm cho sự thể rõ ràng rằng tuyệt đối không thể có thứ gì, vật chất hay tinh thần, ở bất cứ nơi đâu trên các cõi sống này, dù là quá khứ, hiện tại hay tương lai, đáng để phản ứng (có thái độ thích hay không thích) hoặc dính dáng vào.

Chính vì thế mà Đức Phật đã tuyên bố, **“Này các Tỳ-kheo, liên quan đến nội chi phần, ta không thấy một chi phần nào khác có khả năng khiến cho bảy giác chi sanh khởi như Như Lý Tác Ý này. Khi một vị Tỳ-kheo có Như Lý Tác Ý chúng ta có thể chờ đợi rằng vị ấy sẽ tu tập, rằng vị ấy sẽ làm cho sung mãn bảy giác chi,”** và tu tập bảy giác chi này chính xác là tu tập giải thoát khỏi khổ.² Do đó, sự thẩm sát cẩn thận, nếu được theo đuổi một cách kiên trì sẽ là nhân căn để, cũng như con đường đi đến trí tuệ trên mọi khía cạnh của nó.

Bát Thánh Đạo

Đức Phật nói rằng chính chi phần như lý tác ý (yoniso manasikāra) này đưa người ta đi vào Bát Thánh Đạo, Tứ Thánh Đế, dẫn đến sự diệt hoàn toàn của mọi khổ đau.

Này các Tỳ-kheo, như cái đi trước và điếm báo trước mặt trời mọc, tức là rạng đông (arunuggam); cũng vậy, này các Tỳ-kheo, cái đi trước và

¹ K. S. v, p. 56.

² K. S. v, pp. 84-85

điền báo trước Thánh Đạo Tám Ngành sanh khởi chính là đầy đủ như lý tác ý (yonisomanasikārasampadā).

Này các Tỳ-kheo, Tỳ-kheo đầy đủ như lý tác ý này, thời chờ đợi rằng Thánh Đạo Tám Ngành sẽ được tu tập, Thánh Đạo Tám Ngành sẽ được sung mãn. Và này các Tỳ-kheo, thế nào là Tỳ-kheo đầy đủ như lý tác ý, tu tập Thánh Đạo Tám Ngành, và làm cho sung mãn Thánh Đạo Tám Ngành?

Ở đây, này các Tỳ-kheo, Tỳ-kheo tu tập chánh tri kiến liên hệ đến viễn ly, liên hệ đến ly tham, liên hệ đến đoạn diệt, hướng đến từ bỏ, vị ấy tu tập chánh tư duy, chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng, chánh tinh tấn, chánh niệm, vị ấy tu tập và làm cho sung mãn chánh định liên hệ đến viễn ly, liên hệ đến ly tham, liên hệ đến đoạn diệt, hướng đến từ bỏ. cũng vậy, này các Tỳ-kheo, Tỳ-kheo đầy đủ như lý tác ý, tu tập Thánh Đạo Tám Ngành làm cho sung mãn Thánh Đạo Tám Ngành.¹

Bát Thánh Đạo được chia làm ba phần: Thứ nhất là tuệ (*Paññā*), bao gồm hai chi đầu: chánh kiến (*sammā-ditṭhi*) và chánh tư duy (*sammā-saṅkappā*); thứ hai là giới (*sīla*), bao gồm chánh ngữ (*sammā vācā*), chánh nghiệp (*sammā-kammanto*), và chánh mạng (*sammā-ājivo*); thứ ba là định (*samādhi*) gồm ba chi cuối cùng của Đạo — chánh niệm (*sammā-sati*), chánh tinh tấn (*sammā-vāyāmo*), và chánh định (*sammā-samādhi*). Thăm sát vẫn là quan trọng trong mỗi nhóm. Mặc dù trên thực tế nó được đồng nhất với tuệ phần (*Paññā*) của Bát Thánh Đạo, khả năng quán chiếu hợp lý đóng một vai trò quan trọng trong sự tu tập của cả giới lẫn định, và đến lượt nó giới và định lại hỗ trợ cho sự thăm sát.

Sự thăm sát cẩn thận về sự thực bề ngoài cho chúng ta khả năng chọc thủng những rào cản của sự nhận thức (tưởng) đã bị quy định, tô vẽ và không trong sáng của chúng ta về các pháp cho đến khi chúng ta thể nhập hoàn toàn vào và hiểu biết rõ ràng sự thực tối hậu của chúng. Đây là Minh-sát (*Vipassana*); đây là *paññā* — chánh kiến và chánh tư duy, thuộc nhóm tuệ. Như trong một ví dụ Đức Phật đã chỉ ra cho chúng ta thấy, tất cả nhận thức hay tưởng đều không có thực và không có cốt lõi giống như một ảo ảnh. **“Ví như, này các Tỳ-kheo, trong tháng cuối mùa hạ, vào đúng giữa trưa đứng bóng, một ráng mặt trời (ảo ảnh) sẽ hiện lên. Một người có mắt sáng quan sát nó và nhìn chuyên chú vào bản chất của nó, quan sát như vậy người ấy sẽ thấy là nó không có cốt lõi, không có thực chất.”²** Nếu chúng ta chấp nhận thông tin chúng ta có được từ các giác quan về thế gian bên trong cũng như bên ngoài một cách tự động mà không xem xét nó cẩn thận, chắc chắn chúng ta sẽ hành động dựa trên ảo ảnh của vô minh vì tất cả tư duy quá khứ đều ảnh hưởng đến nhận thức — và như vậy cảm thọ và phản ứng vốn đi cùng với nó — cũng dựa trên những giả định không chính xác về sự thường, lạc, ngã và tịnh. Nhưng một khi chúng ta bắt đầu tu tập Chánh Kiến, dần dần chúng ta sẽ thấy được rằng trong thực tế không có gì kéo dài lâu, không có gì để có thể thực sự gọi là đẹp hay tịnh như thế nào (vì lẽ mọi vật luôn luôn thay đổi, luôn luôn phải chịu sự biến hoại và huỷ diệt), không có gì thực sự đem lại cho chúng ta niềm thoả mãn và cũng không có cốt lõi trong bất kỳ vật thể có vẻ như rắn

¹ K. S. v, p 27

² K. S., III, p. 119

chắc, trong các chúng sinh hay các hiện tượng tinh thần nào của vũ trụ. Và rồi chúng ta hiểu ra rằng chỉ có những tiến trình có điều kiện của sự trở thành vốn sanh và diệt hợp theo những điều kiện thích hợp một cách nghiêm ngặt mà thôi. Chánh Tư Duy là phương tiện thiết yếu để có được Chánh Kiến này; và sự thăm sát về sự thực với Chánh Tư Duy chỉ là một.

“Phàm cái gì thuộc suy tư, tâm cầu, tư duy, một ngữ hành do sự hoàn toàn chú tâm, chuyên tâm của một vị tu tập thánh đạo, thành thực trong thánh đạo, có vô lậu tâm, có Thánh tâm; chánh tư duy như vậy, này các Tỷ-kheo, thuộc bậc thánh, vô lậu, siêu thế, thuộc đạo chi.”¹ Đặc biệt, Chánh Tư Duy, ở mức hiệp thế cũng còn là tư duy vô sân, tư duy vô hại và tư duy liên hệ đến sự xuất ly dục tham. Khi chánh kiến càng lúc càng tăng trưởng thâm sâu hơn chúng ta cũng thăm sát càng lúc càng thấu đáo hơn những tinh yếu của Phật Pháp (Buddha Dhamma). Khi chúng ta dán tâm chúng ta vào những mô thức tư duy ấy, Tam Tướng (ba đặc tính của hiện hữu), tính chất thiện và bất thiện của Nghiệp (Kamma), Giáo Lý Duyên Sanh, và Tứ Thánh Đế, tất cả trở nên ý nghĩa hơn đối với chúng ta đồng thời chúng ta cũng hiểu rõ hơn cách những pháp này giải thích các hiện tượng của hiện hữu và con đường để đi ra khỏi mọi khổ đau như thế nào. **“Vị ấy tuệ tri các pháp đáng tác ý... vị ấy tác ý những pháp đáng tác ý... Thế nào là khổ, vị ấy như lý tác ý; Thế nào là sự diệt khổ, vị ấy như lý tác ý; thế nào là con đường đưa đến sự diệt khổ, vị ấy như lý tác ý.”**² Và nhờ như lý tác ý như vậy, chúng ta sẽ hành động trên căn bản của tư duy như vậy; với những thân hành đã được thanh tịnh, khẩu hành đã được thanh tịnh, tâm hành đã được thanh tịnh chúng ta đang tự đưa mình đến càng lúc càng gần sự diệt khổ hơn.

Sīla là giới; trong nội dung của Bát Thánh Đạo giới đặc biệt đề cập đến Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp và Chánh Mạng. Tuy nhiên, giới có nhiều loại — từ Ngũ Giới mà mỗi người Phật tử tại gia cố gắng sống theo đến 227 giới dành cho các vị sư. Thành quả cuối cùng của giới là đỉnh cao của Đạo — sự thanh tịnh hoàn toàn của thân hành và khẩu hành bám rễ trong ý hành trong sạch; khi tâm không còn phát triển tham ái (tanha) đối với bất kỳ đối tượng nào, lúc ấy nó được xem là hoàn toàn thanh tịnh và hoàn toàn thoát khỏi mọi khổ đau. Chúng ta có thể giữ giới hơi máy móc, giữ theo truyền thống, hay tụng đọc Ngũ Giới lúc bắt đầu của một khoá thiền một cách tự động và điều này dường như đáp ứng được mục đích của chúng ta trong một thời gian nào đó. Nhưng nếu giới không được dựa trên Chánh Kiến như vậy, nó sẽ rất yếu khi bị đặt dưới sức ép của những hoàn cảnh bất lợi. Trừ phi chúng ta đã suy tư đến cùng và hiểu được những quả nghiệp rất trầm trọng, có thể xảy ra trong các kiếp sống tương lai cũng như trong kiếp hiện tại này, mà chúng ta phải trông đợi do phá giới, bằng không chúng ta sẽ dễ bị cám dỗ để nói dối vì lợi, làm ăn sinh sống bằng những phương tiện bất lương, hay lấy món gì đó thực sự thuộc về người khác (trộm cắp)... Một sự hiểu biết về sự kiện rằng **“Chỉ có những nghiệp thiện và bất thiện mà các chúng sinh đã làm là tài sản đích thực của họ, luôn luôn đi kèm với họ, dù họ có thể luân hồi ở bất cứ nơi đâu.”** sẽ củng cố vững chắc cho quyết tâm tránh làm những điều bất thiện bằng thân, khẩu và quan trọng nhất là ý của chúng ta. Sự hiểu biết rõ ràng về

¹ Majjhimā Nikāya 117

² Majjhimā Nikāya 2

Đạo Lộ và thấy được giới có liên quan đến những phần (tu tập) khác như thế nào, cũng là một hỗ trợ lớn cho việc giữ giới. Nói chung, giới tạo thành những bước cơ bản trong việc thanh tịnh tự thân. Nếu chúng ta đắm chìm trong các chất say (rượu chè, ma túy) hay tà hạnh trong các dục (tà dâm) hoặc phá ba giới khác, chúng ta không hy vọng gì đạt được định hay tuệ. Điều này là vì chính tính chất của những hành vi ấy đã khiến cho tâm tán loạn, hoặc quá kích thích, hoặc quá thụ động, không thể tập trung được. Nhưng nếu chúng ta giữ giới trong sạch ở mức thô của thân hành và khẩu hành, chúng ta có thể thực hiện nhiệm vụ tập trung và thanh tịnh tâm vốn là công việc của định (samādi) và tuệ (paññā). Chánh Kiến và Tuệ trừ tận gốc các nhân sanh ra mọi ý hành (nghiệp) bất thiện. Khi vô minh đã được diệt trừ, tâm thoát khỏi những tư duy liên hệ đến tham ái, chúng ta tự động giữ giới của thân và khẩu một cách hoàn hảo. Làm việc trên những nguyên tắc của Pháp (Dhamma) này trong tâm chúng ta thực sự hiểu được cả hai — quả của những bất thiện nghiệp và tầm quan trọng của việc giữ giới như căn bản cho sự tiến bộ trên Đạo Lộ, và điều này sẽ làm cho giới của chúng ta vững chắc hơn, ít có khả năng bị vi phạm hơn dù hoàn cảnh khiêu khích có thể bất ngờ xảy ra.

Ba yếu tố cuối cùng của Bát Thánh Đạo tạo thành nhóm định là tinh tấn, niệm và định. Nếu chúng ta muốn tập trung tâm của chúng ta đủ để thể nhập hay chọc thủng qua những sự thực bề ngoài của cuộc sống và thực sự hiểu được những thực tại tối hậu, chúng ta cần phải có sự tinh tấn tích cực, không ngừng nghỉ. Không có một sự hiểu biết và tư duy thận trọng nào đó chúng ta sẽ không thể phân biệt được một cách rõ ràng đâu là những trạng thái tâm bất thiện cần phải ra sức tinh tấn diệt trừ và đâu là những trạng thái tâm thiện cần phải tu tập với mức tinh tấn lớn tương tự. Trừ phi biết được những phân biệt này, bằng không tinh tấn không phải là Chánh Tinh Tấn thuộc Đạo chi. **“Vị Tỳ-kheo khởi lên ước muốn (làm), cố gắng, tinh tấn, sách tấn, trì tâm để ngăn ngừa những ác bất thiện pháp từ trước chưa sanh không cho sanh khởi. Các ác bất thiện pháp đã sanh được diệt trừ. Khởi lên ước muốn (làm), cố gắng, tinh tấn, sách tấn, trì tâm để làm cho những thiện pháp từ trước chưa sanh nay được sanh khởi. Những thiện pháp đã sanh, vị ấy khởi lên ước muốn (làm), cố gắng, tinh tấn, sách tấn, trì tâm để duy trì, không cho lu mờ, được tăng trưởng, được quảng đại, được tu tập, được viên mãn. Nay các Tỳ-kheo đây gọi là ‘chánh tinh tấn’”**¹ Do đó tinh tấn củng cố và hỗ trợ cho sự thẩm sát được sâu sắc, triệt để, và ngược lại, thẩm sát dẫn đến sự hiểu biết cách làm thế nào để áp dụng tinh tấn một cách chính xác.

Như đã được thảo luận khá chi tiết ở trên, có một sự liên hệ rất khắn khít giữa chánh niệm và sự thẩm sát; hai yếu tố này hoàn toàn phụ thuộc lẫn nhau và thường trong thực hành người ta không thể phân biệt được chúng với nhau ở bất cứ thời điểm nhất định nào. Bốn niệm xứ — thân, thọ, tâm và pháp — phải được tu tập bằng cách quán hay xem xét đầy đủ tính chất vô thường (khổ và vô ngã) của chúng. **“Vị Tỳ-kheo sống quán tánh tập khởi (samudaya-dhammā) trên thân. Vị ấy sống quán tánh đoạn diệt (vaya-dhammā) trên thân; vị ấy sống quán tánh sanh-diệt trên thân, ...trên các cảm thọ... trên tâm...trên các pháp, nhiệt tâm, tinh giác và chánh niệm để nhiếp phục tham và ưu đối với thế gian...Nay các Tỳ-kheo, đây được gọi là sự**

¹ K. S., v, p. 8

tu tập niệm xứ”¹. Niệm thân phải bao gồm một sự tư duy kỹ lưỡng xuất phát từ sự hiểu biết về tính chất không bền của thân, tính chất biến hoại và diệt vong không thể tránh được của nó —anicca; về tính chất bất toại nguyện (khổ) của nó vì, cuối cùng thì, chúng ta không thể kiểm soát được số phận của thân vì **thân** mang theo nó những hình thức đa dạng của khổ — dukkha, trên phương diện vật lý; và về sự kiện là nó không thể được xem một cách chính đáng như là “tôi” hay “của tôi” bởi lẽ chúng ta không kiểm soát được những thay đổi của nó hay làm cho nó cứ tiếp tục theo ý chúng ta mong muốn — anatta (vô ngã). Những bài tập đặc biệt trong pháp niệm thân (như niệm hơi thở, niệm ba mươi hai thể trược...) nếu thực hành để đạt đến tuệ giác chứ không chỉ **dừng lại ở** định, phải bao gồm một sự quán **chiếu** trên tính chất cơ bản của thân. Loại tư duy tương tự như vậy được đòi hỏi phải có đối với sự tu tập về quán thọ (vedanānupassanā), quán tâm (cittanupassanā), và quán pháp (dhammanupassanā). Có lần Đức Phật đã bảo các vị Tỳ-kheo Trường-lão hướng dẫn các tân Sadi như thế này: **“Hãy trú quán thọ trên các cảm thọ, nhiệt tâm, tỉnh giác, chuyên chú, với tâm thanh tịnh, định tĩnh, nhất tâm, để có chánh trí như thực đối với các cảm thọ (hiểu rõ các cảm thọ đúng như chúng thực sự là). Đối với tâm và Pháp cũng thế.”**

² Điều này có nghĩa là các cảm thọ, tâm và pháp (đối tượng tâm) phải được quan sát và xem xét một cách rất cẩn thận, rất tập trung và khách quan để có được tuệ giác hay sự hiểu biết sâu sắc vào bản chất không bền vững tối hậu của chúng. Trong Quán Thọ (Vedanānupassanā), kỹ thuật thiền đặc biệt do thiền sư S. N. Goenka **hiện đang** dạy, là sự kết hợp giữa kinh nghiệm thiền về cảm thọ, những cảm giác vi tế đang thay đổi, được tạo ra trong thân do những tiến trình sinh-hoá của nó mà vốn phản ánh những trạng thái tâm đang thay đổi, với Chánh Tư –Duy về bản chất tối hậu của tất cả năm uẩn để có thể giải thoát chúng ta khỏi mọi vô minh và nhờ thế cũng khỏi mọi tham ái và khổ đau. Một mình sự kinh nghiệm về dòng chảy thông suốt của những cảm thọ sanh diệt rất nhanh ở khắp toàn thân trong một cái quét hay tất cả trong một lần quét (các cảm thọ vốn liên tục được tạo ra do các tổng hợp sắc hay những hạt hạ nguyên tử (kalāpas) luôn thay đổi cấu thành toàn bộ khối thân xác này) mà không hiểu biết ý nghĩa sâu xa của các cảm thọ ấy, thì cũng giống như bất kỳ kinh nghiệm nào khác, chỉ là sự thích thú thoáng qua không có chút hiệu quả cụ thể nào trên cuộc sống của chúng ta. Tương tự, nếu chỉ tri thức hóa những thực tại tối hậu mà không có bất kỳ phương cách biết trực tiếp nào **về** những thực tại ấy trong chính các hiện tượng danh & sắc hay năm uẩn của chúng ta qua thiền chánh niệm thì cũng chẳng có lợi gì. Phân tích kỹ lưỡng và tư duy hợp lý cũng phải được áp dụng một cách chánh niệm, theo lối phát triển liên tục, vào các hoạt động của tâm cũng như vào các đối tượng của tư duy. Như vậy, để mang tứ niệm xứ đến mục tiêu của chúng, hay nói khác hơn để thành tựu việc tu tập Tứ Niệm Xứ, tính chất vô thường, bất toại nguyện và vô ngã của các hiện tượng này phải được thấu triệt.

Trái lại, không có nhất tâm thì sự thẩm sát cũng sẽ không sâu và không thể chọc thủng qua được những quy ước chế định của sự thực bề ngoài theo nhận thức của chúng ta bởi vì tâm không thể ở yên trên một đối tượng đủ lâu vậy. Sự tập trung sẽ không thể mạnh nếu tâm không ngừng tò mò và muốn nắm bắt những ý nghĩ đến rồi

¹ K. S. v, p. 160

² K. S. v, p. 123

đi; và chỉ khi chúng ta hiểu được mọi thứ trong tâm là vô ích và chất nặng với khổ như thế nào, chúng ta mới trở nên nhàm chán và thờ ơ với chúng. Và khi đã có được thái độ như vậy tự nhiên tâm sẽ có khuynh hướng ổn định trên đề mục lợi ích đã chọn sẵn.

Như vậy chúng ta thấy tư duy mang tính thẩm sát Pháp là một phần không thể thiếu của sự tu tập Chánh Kiến và Chánh Tư Duy như thế nào, sự quán chiếu cẩn thận củng cố cho giới, và giới cho phép sự thẩm sát pháp (dhammavicaya) được sâu hơn ra sao, rồi sự suy xét thận trọng chỉ ra cho thấy tinh tấn phải áp dụng ở đâu, ý nghĩa tối hậu của các đối tượng của chánh niệm, vốn cho định có khả năng tăng trưởng như thế nào, và ngược lại sự tu tập của ba yếu tố trong nhóm định (tinh tấn, niệm và định) của Bát Thánh Đạo góp phần vào việc làm sâu rộng thêm phạm vi của Thẩm sát Pháp ra sao. Vì thế, một khi chúng ta đã bắt đầu tu tập như lý tác ý, là chúng ta đang bắt đầu bước đi trên Đạo Lộ, Thánh Đế Thứ Tư do Đức Phật thiết lập, Đạo lộ vốn cho chúng ta khả năng để phát triển một cái tâm hoàn toàn xả ly và an bình, thoát khỏi vô minh, thoát khỏi tham ái, và như vậy cũng thoát khỏi khổ. Thẩm Sát Pháp (Dhammavicaya) hay có thể gọi là Chánh Tư Duy hỗ trợ chúng ta ở mọi giai đoạn và mọi phương diện của Đạo Lộ và sự phát triển của các chi Đạo khác cũng đóng góp tương tự cho sự tăng trưởng của thẩm sát Pháp.

Kết Luận

Trạch Pháp hay Thẩm Sát Pháp (Dhammavicaya) là một trong những công cụ quan trọng nhất được người hành thiền sử dụng để tầm cầu tuệ giải thoát và thoát khỏi khổ —dukkha, như đã được trình bày ở trên. Bằng cách thẩm sát kỹ lưỡng trong thiền chúng ta có thể chọc thủng những sự thực bề ngoài và nhận thức thấu đáo bản chất tối hậu của các hiện tượng của hiện hữu. Cũng thế, nhờ tư duy sâu sắc trong tiến trình thiền minh sát (vipassana) chúng ta đi đến chỗ thấu hiểu được năm uẩn của chúng ta và thế giới vật chất cũng như tinh thần bên ngoài do các giác quan nhận thức, là hoàn toàn vô thường, sanh và diệt trong từng sát-na và các nhân tạo ra chúng cũng sanh và diệt y như vậy. Do vì các Pháp là không bền vững, cho nên năm uẩn không thể nào mang lại hạnh phúc chơn thực mà chỉ có khổ đau (dukkha), vì thế các hiện tượng luôn luôn thay đổi và bất toại nguyện này hoàn toàn không có cốt lõi (thực chất) và không đáng để dính mắc vào, không nên xem chúng như là “Tôi” hay “của tôi.” Khi chúng ta xem xét một cách nghiêm túc tất cả điều này cũng như thẩm sát tính chất nhân quả của mọi tiến trình sống và quán Khổ Thánh Đế, Nhân Sanh của Khổ, Sự Diệt Khổ, và Con Đường Đi Đến Sự Diệt Khổ, trong lúc kiên trì hành thiền, tham ái sẽ suy yếu đi và ly tham, giải thoát tất nhiên phải phát triển. Và khi các Giác Chi và Đạo Chi khác cũng được tu tập viên mãn với sự hỗ trợ của Trạch Pháp (Dhammavicaya), thời sự giải thoát hoàn toàn khỏi mọi tái sinh trong tương lai cũng như khổ đau trong tương lai sẽ được đạt đến.

Những khuynh hướng hay nghiệp thiện của chúng ta trong quá khứ đã đặt chúng ta vào một địa vị cực kỳ may mắn được sanh làm người trong thời kỳ giáo pháp của

Đức Phật, và những khuynh hướng ấy còn dẫn dắt chúng ta được tiếp xúc với Dhamma, viên bảo châu không gì có thể sánh bằng này. Vì thế giờ đây là lúc để chúng ta nỗ lực và làm cho vững mạnh thêm ý chí hướng đến giải thoát hiện có của chúng ta. Để tự giải thoát mình ra khỏi khổ đau, chúng ta phải cố gắng để kinh nghiệm và thẩm sát, phải cố gắng để chứng ngộ và hiểu biết, những sự thực tối hậu của hiện hữu. Với tuệ giác này, với trí tuệ này, tâm trở nên hoàn toàn xả ly, và vì lẽ nó hoàn toàn không bị lệ thuộc vào các hiện tượng vô thường, khổ và vô ngã của thế gian, nên có sự Bình Yên và Giải Thoát tuyệt đối vậy.

Cầu mong tất cả chúng sinh được Hạnh Phúc!

Cầu mong tất cả chúng sinh được Bình Yên!

Cầu mong tất cả chúng sinh được Giải Thoát!

Sách Tham Khảo

1. *Translated as Requisites of Enlightenment in The Wheel No. 171/174.*
2. *Kindred Sayings (Translation of Samyutta Nikaya). 5vols. Pali Text Society, London. (Quoted as:) K.S., V, p.93.*
3. *Gradual Sayings. (translation of Anguttara Nikaya). 5Vols. Pali Text Society, London. I, p.173.*
4. *Translated as The Noble Eighthfold Path and its Facstors Explained in The Wheel No. 245/247.*
5. *Manuals of Buddhism. Ledi Sayadaw. Union of Burma Buddha Sasana Council, Rangoon. ‘Samma-Ditthi Dipani’, p. 91.*
6. *“The Advantages of Realising the Doctrine of Anatta” by Ledi Sayadaw in The Three Facts of Existence: Ill Egolessness, The Wheel No. 202/204, p. 50. Henceforth: A of A.*
7. *Buddhist Dictionary, Manual of Buddhist Terms and Doctrines Nyanatilolka. Buddhist Publication Society, Kandy. P. 135.*
8. *“The Life of the Buddha,” Ñanamoli, Buddhist Publication Society, Kandy, XII, 65.*

Lời Người Dịch

Susan Elbaum sinh năm 1945 tại New York City, tốt nghiệp B.A và M.A Khoa Thư Viện, tại Đại-học Đường Michigan. Bà cùng với chồng, Balbir S. Jootla, đã từng hành thiền Minh Sát (Vipassanā) theo truyền thống của cố thiền sư Sayagyi U Ba Khin từ năm 1970 và hiện nay là học trò của Mother Sayama, một trong những vị đệ tử đầu của U Ba Khin, đang hướng dẫn những khoá thiền tại các Trung Tâm Thiền Quốc Tế (International Meditation Centers) ở nước Anh và Rangoon.

Mặc dù không phải là một thiền sư hay học giả chuyên nghiên cứu và viết sách, nhưng có thể nói những gì bà viết trong tập sách mỏng này là những điều hết sức bổ ích cho người hành thiền. Nó được đúc kết từ kinh nghiệm tu tập nghiêm túc của bà, một người phụ nữ phương Tây đầy nghị lực và thực lòng muốn bước đi trên con đường giác ngộ của Đức Phật, chứ không phải như một sự tổng hợp có tính logic của những kiến thức kinh điển suông. Bởi vì nếu chúng ta đọc kỹ và chiêm nghiệm trong quá trình hành thiền, chúng ta sẽ thấy được những giá trị gợi ý của nó. Hoặc ít ra, ở một phương diện nào đó, nó cũng cho chúng ta một định hướng rõ rệt khi hành thiền minh sát (Vipassanā), theo truyền thống đạo Phật nguyên thủy, một điều được xem là hết sức cần thiết. Dĩ nhiên điều này còn tùy thuộc vào quan niệm và căn cơ của mỗi người.

Thành thật cảm ơn Upāsikā Hoa Tâm đã có nhã ý cho chúng tôi được dịch lại tài liệu này (*vi thực ra tài liệu này do một PT ở Mỹ nhờ cô Hoa Tâm dịch, nhưng do bận công việc nên trao lại cho chúng tôi.*) để phổ biến rộng rãi đến mọi người đúng như tâm nguyện của tác giả.

Cầu mong tất cả chúng sinh được an vui và hạnh phúc.

TV Viên Không ngày 27 tháng 12 năm 2008

DG TK Pháp Thông