

NAKULAPITA SUTTA

Kinh vớ Tu i già và s Sáng su t

Hoang Phong

Nakulapita là m t ng i ch gia đình sinh s ng trong vùng Bhagga, đã tr ng tu i và th ng hay đau y u. Ông r t kính m n Đ c Ph t và Đ c Ph t cũng xem ông nh m t ng i con c a mình. M i khi Đ c Ph t đ n vùng Bhagga thì th ng hay ghé thăm ông, ho c m i khi Nakulapita nghe tin Đ c Ph t s p đi ngang vùng mình thì đ u tìm đ cách đ g p Ngài. Các cu c g p g gi a Đ c Ph t và Nakulapita đã l u l i cho chúng ta nhi u b n kinh. Sau đây là m t trong s các kinh y, v i nh ng l i d y c a Đ c Ph t vớ tu i già và s sáng su t tâm th n.

Ph n chuy n ng đ c d a vào b n d ch tr c ti p t ti ng Pa-li sang ti ng Pháp c a Môhan Wijayaratna (*Les Entretiens du Bouddha*, nxb Seuil, 2001) và hai b n d ch khác t ti ng Pa-li sang ti ng Anh: m t c a Thanissaro Bhikkhu và Bhikkhu Nananda (*Samyutta Nikaya An Anthology*, Sn 22.1, 2007-2011), và m t c a Pya Tan (*Samyutta Nikaya, The Connected Sayings of the Buddha*, by Piya Tan, 2006).

"Tôi t ng đ c nghe nh th này: Có m t l n Đ ng Th Tôn ng v i các ng i dân vùng Bhagga, t i hang Bhesakala n i r ng L c Uy n, g n m t n i g i là Samsumaragiri.

Trong d p này và vào m t hôm, ng i ch gia đình Nakulapita thân hành tìm Đ ng Th Tôn đ vi ng thăm. Nakulapita t n đ n g n Đ ng Th Tôn, đ nh l r i ng i sang m t bên. Sau khi đã ng i sang m t bên li n c t l i nh sau:

- "B ch Th Tôn, con qu là m t ng i đã k t qu , già nua, m t ng i đã tr ng tu i; thân xác b nh t, l m khi th t đau đ n. H n n a, không m y khi con đ c d p g p Đ ng Th Tôn ho c các đ đ c a Ngài đã t ng tu t p v các ph ng pháp thẳng t n tâm linh (có nghĩa là không có m y d p đ đ c h c h i). Con xin Ngài ban cho con nh ng l i khuyên b o, ban cho con nh ng l i ch d y c n thi t giúp con tìm th y an vui lâu dài" .

Đ c Ph t bèn c t l i nh sau:

- *Th t th , này ng i ch gia đình, qu đúng nh th . Thân xác c a con đã y u, l ng đã còng. Khi đã mang m t thân xác nh th mà c mu n có m t s c kho t t dù ch t m th i thì đ y qu th t là m t c v ng điên r . Vì th , này ng òi ch gia đình, con ph i luy n t p [b ng cách nh c nh mình] nh th này: 'Dù thân xác tôi y u đau, th nh ng tâm th n tôi không b nh t gì'. Đ y là cách mà con ph i c g ng luy n t p" .*

Ng i ch gia đình hân hoan đón nh n l i ch d y c a Đ ng Th Tôn, t n Đ ng Th Tôn, sau đó kính c n đi m t vòng chung quanh n i Ngài đang ng i r i ra đi. Sau đó Nakulapita tìm g p V Tôn Kính Xá L i Ph t (trong nguyên b n là *Ayasmanta* Sariputta, ch *Ayasmanta* có th t m d ch là

V Tôn Kính

hay

V Đáng Kính

, và đ c bi t ch này trong kinh sách Pa-li ch đ c dùng đ ch các v đ t tr c ti p c a Đ c Ph t). Nakulapita t n đ n g n r i ng i sang m t bên. V Tôn Kính Xá L i Ph t bèn h i Nakulapita :

- *"Này ng i ch gia đình, sao [tôi th y] các giác c m c a ông hôm nay l i có v an bình và tinh khi t đ n th . Dung nhan c a ông th t sáng l n. Có l ông v a m i đ c Đ ng Th Tôn g ng cho giáo lý, có ph i th không?" .*

Ng i ch gia đình Nakulapita đáp l i nh sau:

- *"Th a V Tôn Kính, qu đúng là nh th . Tôi đ c Đ ng Th Tôn r i i xu ng cho tôi tinh hoa c a giáo lý" .*

- *Này ng i ch gia đình, hãy nói cho tôi bi t t i sao ông l i đ c Đ ng Th Tôn r i i xu ng cho ông tinh hoa c a giáo lý nh th ?*

- *Th a V Tôn Kính, hôm nay tôi đ n v ng Đ ng Th Tôn. Tôi t n đ n g n Ngài, đ nh l r i*

ng i sang m t bên. Sau khi đã ng i sang m t bên, tôi c t l i nh sau: "B ch Th Tôn, con qu là m t ng i đã k t qu [...], l m khi th t đau đ n, [...], và Đ ng Th Tôn b o r ng: 'Th t th , này ng i ch gia đình, qu đúng nh th . Thân xác c a con đã y u l m

[...] Vì th , này ng i ch gia đình, con ph i luy n t p nh th này: 'Dù thân xác tôi y u đau, th nh ng tâm th n tôi không b nh t gì. Đ y là cách mà con ph i luy n t p'. Ngài nói v i tôi nh th

- Này ng i ch gia đình, th sao ông l i không nghĩ đ n là c n ph i h i thêm Đ ng Th Tôn nh th này: 'B ch Th Tôn, xin Ngài ch đ y thêm là b ng cách th c nh th nào đ tâm th n không b b nh t, trong khi thân xác ph i gánh ch u m đau?'

- Th t th , Th a V Tôn Kính, tôi t xa đ n đây đ g p ngài chính là đ đ c nghe ngài g n g i cho v ý nghĩa th t s trong l i đ y c a Đ ng Th Tôn. Th t không g b ng đ c chính ngài Xá L i Ph t g i i thích cho tôi ý nghĩa trong l i ch đ y mà Đ ng Th Tôn đã ban cho tôi .

- V y thì, này ng i ch gia đình, hãy c g ng chú tâm và l ng nghe nhé. Tôi s g i thích cho ông đ u y .

V Tôn Kính Xá L i Ph t c t l i nh sau:

- Tr c h t này ng i ch gia đình, [c n ph i h u] t i sao thân xác và tâm th n l i b m i th b b nh t. M t ng i i th ng tình (ti ng Pa-li là puthujjana, có nghĩa là m t ng i không hi u bi t gì v Đ o Pháp, M. Wijayaratna dùng nguyên ch này và không đ ch) t c không đ c h ng s giáo hu n nào (trong nguyên b n là assutava puthujjano, có nghĩa là nh ng ng i ch t phác, vì vào th i b y gi không m y ng i đ c h c hành và có cái may m n đ c tu t p), không đ s c nh n ra nh ng gì khác th ng n i nh ng b c cao quý, không đ kh nă ng h p th nh ng l i giáo hu n c a các b c cao quý, không đ s c nh n ra nh ng gì khác th ng n i các v hi n nhân, không h b thu hút b i s giáo hu n c a nh ng b c hi n nhân, ng i i này xem

Ngã chính là

[Đ r i] t nghĩ r ng:

'Tôi chính là hình t ng v t ch t'

ho c t nghĩ r ng:

'Hình t ng v t ch t chính là c a tôi'

hình t ng v t ch t (rûpa) là cái Ngã, ho c xem cái
hình t ng v t ch t

, và c yên trí là nh th . Đ n lúc cái

hình t ng v t ch t

y bi n đ i vì nguyên nhân c a b n ch t vô th ng, t c là lúc mà

hình t ng v t ch t

tr thành khác đi, thì n i h n s sinh ra s ta thán, kh nh c, đau bu n, phi n mu n và b c d c.

"Và h n th n a, này ng i ch gia đình, con ng i th ng tình (puthujjana) y không h đ c h ng s giáo hu n, h n không đ s c nh n ra nh ng gì khác th ng n i nh ng b c cao quý, [...] xem *giác c m* (vedanā) là cái Ngã, ho c là xem cái Ngã hàm ch a *giác c m*, ho c cái Ngã chính là

c m

ho c cái Ngã n m bên trong

giác c m

. [Đ r i] h n t nghĩ r ng:

'Tôi chính là giác c m'

ho c t nghĩ r ng:

'Giác c m chính là c a tôi'

, và c yên trí nh th . Đ n lúc

các giác c m

y bi n đ i vì nguyên nhân c a b n ch t vô th ng, t c là lúc mà

các giác c m

tr thành khác đi, thì n i con ng i h n s sinh ra s ta thán, kh nh c, đau bu n, phi n mu n và b c d c.

"Và h n th n a, này ng i ch gia đình, con ng i th ng tình y không h đ c h ng s giáo hu n, h n không đ s c nh n ra nh ng gì khác th ng n i nh ng b c cao quý, [...] xem s nh n th c

(sanna) là cái Ngã, ho c xem cái Ngã hàm ch a

s nh n th c

, ho c cái Ngã chính là

s nh n th c

, ho c cái Ngã n m bên trong

s nh n th c

. [Đ r i] h n t nghĩ r ng:

'Tôi chính là s nh n th c'

, ho c t nghĩ r ng:

'S nh n th c chính là c a tôi'

, và c yên trí nh th . Đ n lúc s nh n th c y bi n đ i vì nguyên nhân c a b n ch t vô th ng, t c là lúc mà

s nh n th c

tr thành khác đi, thì t n i con ng i h n s sinh ra s ta thán, kh nh c, đau bu n, phi n mu n và b c d c.

"Và h n th n a, này ng i ch gia đình, con ng i th ng tình y không h đ c h ng s giáo hu n, h n không đ s c nh n ra nh ng gì khác th ng n i nh ng b c cao quý, [...] xem các *thành ph n c u h p duy ý* (s ch tâm hay các tác ý - sankhāra - còn g i là *hành u n*) là cái Ngã, ho c xem cái Ngã hàm ch a s

các thành ph n c u h p duy ý

, ho c cái Ngã chính là

các thành ph n c u h p duy ý

, ho c cái Ngã n m bên trong

các thành ph n c u h p duy ý

. [Đ r i] h n t nghĩ r ng:

'Tôi chính là các thành ph n c u h p duy ý'

, ho c t nghĩ r ng:

'Các thành ph n c u h p duy ý là c a tôi'

, và c yên trí nh th . Đ n lúc

các thành ph n c u h p duy ý

bi n đ i vì nguyên nhân c a b n ch t vô th ng, t c là lúc mà

các thành ph n c u h p duy ý

tr thành khác đi, thì n i con ng i h n s sinh ra s ta thán, kh nh c, đau bu n, phi n mu n và b c đ c.

"Và h n th n a, này ng i ch gia đình, con ng i th ng tình y không h đ c h ng s giáo hu n, h n không đ s c nh n ra nh ng gì khác th ng n i nh ng b c cao quý, [...] xem *tri th c*

(vinnāna - consciousness) là cái Ngã, ho c xem cái Ngã hàm ch a

tri th c

, ho c cái Ngã chính là

tri th c

, ho c cái Ngã n m bên trong

tri th c

. [Đ r i] h n t nghĩ r ng:

'Tôi chính là tri th c'

, ho c t nghĩ r ng:

'Tri th c chính là c a tôi'

, và c yên trí nh th . Đ n lúc

cái tri th c

y bi n đ i vì nguyên nhân c a b n ch t vô th ng, t c là lúc mà

cái tri th c

y tr thành khác đi, thì n i con ng i h n s sinh ra s ta thán, kh nh c, đau bu n, phi n mu n và b c đ c.

"Này ngườ i chạ gia đình, chính đợ y là cách mà thân xác và tâm thớ n trớ nên bớ nh hoớ n. Vớ y đớ n đây chúng ta thớ xét xem phớ i làm thớ nào đợ giúp cho tâm thớ n tránh khớ i không bớ bớ nh hoớ n, trong khi thân xác phớ i chớ u mớ i ớ m đau. Mớ t ngườ i đợ tợ cao quý đợ c hớ ng sớ giáo huớ n (sutavâ arya-savâko) quý trớ ng nhớ ng bớ c cao quý, noi theo giáo huớ n cớ a nhớ ng bớ c cao quý, đợ c giáo huớ n bớ i nhớ ng bớ c cao quý, ngớ ng mớ các vớ hiớ n nhâ n, noi theo sớ giáo huớ n cớ a các vớ hiớ n nhâ n, đợ c giáo huớ n bớ i các vớ hiớ n nhâ n, hớ n sớ *không xem hình tợ ng vớ t chớ t* /

à cái Ngã

, hoớ c

không xem cái Ngã chính là hình tợ ng vớ t chớ t

. Hớ n sớ không tợ nghĩ rớ ng:

'Tôi chính là hình tợ ng vớ t chớ t'

hay là

'hình tợ ng vớ t chớ t là cớ a tôi'

, và hớ n không hớ bám vào cái ý nghĩ ớ y. Đớ n lúc cái hình tợ ng vớ t chớ t ớ y biớ n đớ i vì nguyên nhâ n cớ a bớ n chớ t vô thớ ng, tợ c là lúc mà cái

hình tợ ng vớ t chớ t

ớ y trớ thành khác đợ, thì nớ i con ngườ i hớ n sớ không xớ y ra sớ ta thán, [...], và bớ c đợ c.

"Này ngườ i chạ gia đình, ngườ i đợ tợ cao quý ớ y đợ c hớ ng sớ giáo huớ n, biớ t quý trớ ng nhớ ng bớ c cao quý, [...], sớ *không xem giác cớ m là cái Ngã*, hoớ c *không xem cái Ngã chính là giác cớ m* . Hớ n sớ không tợ nghĩ rớ ng: *'T*

ôi chính là giác cớ m'

hay là

'giác cớ m chính là cớ a tôi',

và hớ n không hớ bám vào cái ý nghĩ ớ y. Đớ n lúc

các giác cớ m

biớ n đớ i vì nguyên nhâ n cớ a bớ n chớ t vô thớ ng, tợ c là lúc mà

các giác cớ m

trớ thành khác đợ, thì nớ i con ngườ i hớ n không hớ xớ y ra sớ ta thán, [...], và bớ c đợ c.

"Này ngườ i chạ gia đình, ngườ i đợ tợ cao quý đợ c hớ ng sớ giáo huớ n, biớ t quý trớ ng nhớ ng bớ c cao quý, [...], sớ *không xem sớ nhớ n thớ c là cái Ngã*, hoớ c *không xem cái Ngã chính là sớ nhớ n thớ c* . Hớ n sớ không tợ

nghớ rớ ng:

'Tôi chính là sớ nhớ n thớ c'

hay là

'sớ nhớ n thớ c chính là cớ a tôi'

, và hớ n không hớ bám vào các ý nghĩ ớ y. Đớ n lúc

sớ nhớ n thớ c

ớ y biớ n đớ i vì nguyên nhâ n cớ a bớ n chớ t vô thớ ng, tợ c là lúc mà

sớ nhớ n thớ c

Trở thành khác đi, thì nên con người họ không hề xảy ra sự ta thán, [...], và bậc đức.

"Này người chớ gia đình, người đừng tể cao quý hay đức hạnh người sư giáo huấn, biết quý trọng những bậc cao quý, [...], sớ không xem các cậu học duy ý là cái Ngã, hoặc không xem cái Ngã chính là các cậu học duy ý . Họn

sớ không thể nghĩ rằng:

'Tôi chính là các cậu học duy ý'

hay là

'các cậu học duy ý chính là cậu a tôi'

, và họn không hề bám vào cái ý nghĩ này. Đến lúc các cậu học duy ý này bị nếm đi vì nguyên nhân cậu học chớ t vô thường, tức là lúc mà

các cậu học duy ý

trở thành khác đi, thì nên con người họ không hề xảy ra sự ta thán, [...], và bậc đức.

"Này người chớ gia đình, người đừng tể cao quý hay đức hạnh người sư giáo huấn, biết quý trọng những bậc cao quý, [...], sớ không xem tri thức là cái Ngã, hoặc không xem cái Ngã chính là tri thức.

Họn sớ không thể nghĩ rằng:

'Tôi chính là tri thức'

hay là

'tri thức'

chính là cậu a

tôi'

, và họn không hề bám vào cái ý nghĩ này. Đến lúc

cái tri thức

này bị nếm đi vì nguyên nhân cậu học chớ t vô thường, tức là lúc mà

cái tri thức

trở thành khác đi, thì nên con người họ không hề xảy ra sự ta thán, [...], và bậc đức.

"Này người chớ gia đình, đây chính là cách giữ cho tâm thức không bị nhô lên, trong khi thân xác phải chịu mọi thọ khổ đau".

Vợ Tôn Kính Xá Lợi Phất đã giảng như thế. Người chớ gia đình Nakulapita thuyết tụng xong và cảm thấy hân hoan trước những lời giảng thích của Vợ Tôn Kính Xá Lợi Phất.

Vài l i g p ý

Trên ph ng di n hình th c thì đây là m t b n kinh tr n v n và đ y đ , t c g m ph n m đ u và c ph n ch m đ t: ph n m đ u cho bi t v b i c nh hình thành c a bài kinh và ph n ch m đ t là hi u qu c a bài kinh đ i v i ng i đ c nghe. T ng t nh h u h t các b n kinh T ng khác, m i câu kinh đ c l p đi l p l i nhi u l n và ch thay đ i m t hay hai ch , có th đ y là cách giúp đ đ nh , đ h c thu c lòng và nh t là gi cho câu kinh ít b sai l c. Nh vào cách l p đi l p l i b t t n đó mà các câu kinh đ c l u truy n sau hàng nhi u trăm năm b ng cách truy n kh u và sau đó là hàng ngàn năm b ng cách ghi chép, th mà v n gi đ c s m ch l c và chính xác m t cách th t tuy t v i, b i vì n u có m t câu nào nh l m (trong giai đo n truy n kh u) hay có m t ch vi t sai (trong giai đo n ghi chép) thì đã có m t câu khác t ng t đ ch nh l i.

Nakulapita là tên g i thân m t c a m t ng i l n tu i. M t s h c gi , trong s này có Pya Tan và Môhan Wijayaratna, đã vi t ch này r i ra thành hai ch là Nakula-pitâ. Ch pitâ có nghĩa là "b " (cha) và Nakula-pitâ thì có nghĩa "b Nakula", và v c a ng i này mang tên là Nakulamata (Nakula-matâ) có nghĩa là "m Nakula"

. Trong các b n kinh Nakulapita, Đ c Ph t cũng đã g i các nhân v t v a k b ng các tên thân m t c a h . Chi ti t này ch ng t cho th y m t vài nét th t "chân tình", "nhân b n" và th t g n gũi v i con ng i trong các kinh sách Ph t Giáo Nguyên Th y. Trong khi đó thì Đ i Th a Ph t Giáo phát tri n sau đó có xu h ng ch tr ng Ph t Giáo là m t tôn giáo nh nh ng tôn giáo khác vào th i b y gi , và nâng Đ c Ph t lên m t c p b c t i th ng và thiêng liêng, đ ng th i khai tri n thêm m t s khía c nh trong giáo lý, nêu lên khái ni m v ng i b -tát và hình dung ra vô s các v th n linh và các v Ph t khác.

Ngoài ra còn m t chi ti t khác cũng đáng đ chú ý là Đ c Ph t đã gi i đáp th c m c c a Nakulapita b ng m t câu gi ng th t tr c ti p nh ng r t bao quát và sau đó thì Xá L i Ph t m i gi ng gi i thêm cho ông ta m t cách chi ti t h n, c v n i dung cũng nh v phép th c hành. Đây cũng là m t hình th c trình bày th ng th y trong kinh sách, t c là Đ c Ph t ch nêu lên ch đ và các đ t c a Ngài đ ng ra thuy t gi ng. Thí d nh tr ng h p c a Kinh Bát-nhã Ba-la-m t-đa, trong kinh này Đ c Ph t ng i m t bên, l ng sâu vào thi n đ nh và đã c m ng cho Quán th Âm thuy t gi ng b n Tâm Kinh cho Xá L i Ph t.

Trên ph ng di n n i dung thì kinh Nakulapita trên đây s đ ng hai khái ni m căn b n c a giáo lý là *Ngũ U n* và *Vô Ngã* đ phân tích và ch a tr tâm th c b nh ho n c a nh ng ng i l n

tuổi. Thuyết về y bệnh tật và các đau nhức già nua trên thân xác đôi khi có thể khiến bệnh khá dễ dàng, không cần phải khám nghiệm y khoa, thế nhưng khi bệnh tật và các đau nhức già nua xuất hiện trong tâm thức thì rất khó để nhận biết họ.

Thí dụ như nếu bạn lẩm tai, ta nói chuyện oang oang mà không ý thức được là ta nói quá lớn tiếng, hoặc ta mất mấy triệu hình quá to làm phiền người khác mà không hay biết. Đây là trường hợp *giác cảm* suy thoái (bệnh tật) vì già nua, tiêu biểu cho uẩn thọ nhất gọi là *Thọ* (vedanā).

Trên vĩa nhà nhem tũ là ta đã lo cài cửa, trong lòng lo sợ, đem đặt bên cạnh giường một cái gậy hay một con dao, khi nghe thấy một tiếng động là tiếng người ra có ma hay một tên trộm lén vào nhà... Đây là sự vận hành của uẩn thọ ba gọi là *Tổn thọ* (sanna), tức có nghĩa là sự cảm nhận xuyên qua trung gian của một giác quan về một xúc cảm hay một khái niệm nào đó hiện hiện ra trong đầu, tức là một sự kiện nào đó mà ta đã có kinh nghiệm tiếp xúc (tác động của nghiệp). Đây là một thọ bệnh hoàn toàn ngẫu nhiên già nua gây ra bởi uẩn thọ ba.

Khi hình ảnh con ma hay tên trộm hiện ra trong đầu, ta vội vã run bần bật vội vã với cây gậy đỡ sàn gỗ, đây là sự vận hành của uẩn thọ tứ gọi là *Hành* (sankhāra). Hành là "các nhân tố khởi phát" hay "sức mạnh thúc đẩy" đưa ra nghiệp. Tuy rằng ta chưa kịp khuếch đại gậy đỡ đuổi ma hay đặt lên đầu tên trộm, thế nhưng nghiệp cũng đã hình thành, bởi vì nghiệp là một ý định, một chấp dính, một tác ý... phát sinh trong đầu. Bên kinh Nakulapita trên đây gọi "sức mạnh thúc đẩy" đây là "các cửa hộ duy ý". Nghiệp phát sinh từ các tác ý hay các cửa hộ duy ý đó sẽ tác động ngay tức khắc và đưa ra một bū không khí lo âu, căng thẳng, sợ hãi và bệnh hoàn toàn ngẫu nhiên già nua không hề biết tu tập (assutava puthujjano).

Đ i v i u n th nă m g i là *Th c* (vinnâna) t c là *tri th c*, thì xin đ a ra m t thí d "vui v " h n.

Ta chu n b đi ra ngoài, thay qu n áo,

đ i mũ lên đ u

, tìm đôi giày, ng i vào gh và cú xu ng loay hoay bu c dây giày..., sau đó thì c m chìa khóa và m c a đ nh b c ra ngoài. Tuy nhiên ch a k p b c ra ngoài thì i th y tr i có gió và khá rét, ta v i quay vào đi tìm cái mũ đ đ i. Tìm mãi không th y cái mũ đâu c , ta b c b i, khó ch u, t h i không bi t có b quên cái mũ nhà ai không, hay có ai đ n đ p nhà c a đem c t nó vào xó nào mà ta tìm không th y. May mà không có ai nhà lúc y n u không thì ta đã m ng cho m t tr n. Đ y là s v n hành c a tri th c đã suy thoái v i tu i tác và c a nghi p t o ra b i s suy thoái đó (có ý đ nh m ng m t tr n). Tri th c (consciousness) hay u n th nă m t ng tr ng cho s k t h p t t c các "thông tin" phát sinh t các u n khác (thân xác, giác c m, nh n th c, di n đ t) đ ph i ki m và t o ra m t s hi u bi t m ch l c. Th nh ng trong tr ng h p c a m t ng i l n tu i thì s ph i ki m y l i tr nên thi u m ch l c và chính xác (đi tìm cái mũ mà không bi t là chính mình đang đ i trên đ u).

Bài kinh trên đây d y r ng "lăng tai" (*giác c m*) không ph i là cái *Ngã* hay là *cái c a tôi*, "nh n bi t m t ti ng đ ng và ng đ y là con ma hay tên tr m" (

s nh n th c hay di n đ t

) không ph i là cái

Ngã

hay

cái c a tôi

, "s n sàng vung g y đ đ u i ma hay đ đ p lên đ u tên tr m" (

tác ý

) không ph i là cái

Ngã

, cũng không ph i là

cái c a tôi

, đi "tìm cái mũ đang đ i trên đ u (

tâm th c

xao lãng

) và phát l s b c đ c" không ph i là cái

Ngã,

cũng không ph i là

cái c a tôi

. Đ y ch là s v n hành c a b n u n thu c tâm th c làm phát sinh ra các th xúc c m và các tác ý trong tâm th c, chúng có th phát hi n thành ngôn t hay hành đ ng trên thân xác. N u chúng ta xem chúng là cái *Ngã* hay nh ng bi u hi n c a cái *Ngã* thì đ y là cách t o ra m i th b nh ho n cho tâm th n.

Tóm l i, *r t đ* đ nhìn th y s suy thoái c a c th và b nh t t trên thân xác phát sinh khi tu i già đã đ n, th nh ng l i *r t khó* cho ta đ ch n đ ng quá trình y c a s già

nua trên thân xác. Trái l i đ i v i tâm th c thì l i

r t khó

đ nhìn th y nh ng th b nh t t tâm th n, b i vì vô minh hi n hi n qua bóng dáng c a cái Ngã luôn tìm cách che đ y chúng đ đánh l a ta, th nh ng nh ng th b nh t t tâm th n y l i có th ch a kh i đ c b ng nh ng li u thu c c a giác ng .

Thân xác và tâm th c t ng tác v i nhau m t cách th t ch t ch , m t thân xác kho m nh là m t trong các đ i u ki n thu n l i giúp mang l i m t tâm th c an vui, và m t tâm th c lành m nh luôn góp ph n không nh đ t o ra m t thân xác đ s c đ ng th ng trên đôi chân c a nó. Tuy th , tâm th c và thân xác hàm ch a m t s đ c tính và kh năng r t khác bi t nhau. Thí d m t l c sĩ ph i luôn luôn luy n t p m i gi đ c các thành tích mà mình đã đ t đ c, sau đó vì tu i tác hay kém luy n t p thì các thành tích y không còn gi đ c n a. Th nh ng s hi u bi t, ngo i tr nh ng s hi u bi t sai l m, s không bao gi th t l i, tuy r ng s hi u bi t đó v n ph i l thu c vào thân xác nh m t c s chuy n t i. Khi nào c s đó b thoái hóa n ng n hay hoàn toàn suy s p thì khi đó s hi u bi t đã đ t đ c t tr c m i b l i kéo theo.

Bài kinh trên đây d y cho chúng ta ph i làm th nào đ duy trì đ c m t th đ ng tâm th n lành m nh, sáng su t, không b nh ho n cho đ n lúc thân xác hoàn toàn b h ho i. Th nh ng mu n đ t đ c m t th đ ng tâm th n tinh khi t và an vui thì ph i luy n t p tr c khi tu i già kéo đ n, t c ph i l y đã khi thân xác còn đ ng v ng. Không nên ch đ n lúc tu i cao, khi mà lo s , h n thù, hoang mang, h i ti c, oán h n... đã tràn ng p trong tâm th c, thì khi đó m i nghĩ đ n các ph ng pháp luy n t p trí nh , chú ý đ n vi c ăn u ng đ ng sinh, lo t p th đ c, múa tài chi, khí công..., và m i đ m u ng thu c an th n tr c khi lên gi ng.

Bài kinh trên đây là m t li u thu c c c m nh, không nh ng ch dành riêng cho ng i cao tu i mà cho t t c nh ng ai mu n tu t p, nh m mang l i cho mình m t tâm th c an bình và trong sáng. Thi t nghĩ bài kinh là m t li u thu c th t tri t đ , giúp lo i b vô minh đ quán th y b n ch t Vô Ngã c a m t cá th . Th nh ng ti c thay li u thu c cũng th t là khó nu t, b i vì các khái ni m v vô ngã và ngũ u n không đ đ th u tri t và đ m ra áp đ ng. D u sao đi n a n u ch lo i đ c m t ph n nào ý nghĩ sai l m v s hi n h u c a cái Ngã thì bi t đâu vi c này cũng đ đ giúp cho chúng ta gi đ c s thanh th n trong lúc m đau đang hành h thân xác, và tìm th y m t ni m an vui trong lúc tu i già.

Bures-Sur-Yvette, 16.11.11 **Hoang Phong**