

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 Nanananda (*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 ti 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 ng 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 năng 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 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 *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 d c.

"Này ngườ i ch ị gia đình, chính đ ị y là cách mà thân xác và tâm th ị n tr ị nên b ị nh ho ị n. V ị y đ ị n đây chúng ta th ị xét xem ph ị i làm th ị nào đ ị giúp cho tâm th ị n tránh kh ị i không b ị b ị nh ho ị n, trong khi thân xác ph ị i ch ị u m ị i ị m đau. M ị t ngườ i đ ị t ị cao quý đ ị c h ị ng s ị giáo hu ị n (sutavā ariya-sāvaka) quý tr ị ng nh ị ng b ị c cao quý, noi theo giáo hu ị n c ị a nh ị ng b ị c cao quý, đ ị c ị giáo hu ị n b ị i nh ị ng b ị c cao quý, ngườ ng m ị các v ị hi ị n nh ị n, noi theo s ị giáo hu ị n c ị a các v ị hi ị n nh ị n, đ ị c ị giáo hu ị n b ị i các v ị hi ị n nh ị n, h ị n s ị *không xem hình t ị ng v ị t ch ị t* /

à cái Ngã

, ho ị c

không xem cái Ngã chính là hình t ị ng v ị t ch ị t

. H ị n s ị không t ị nghĩ r ị ng:

'Tôi chính là hình t ị ng v ị t ch ị t'

hay là

'hình t ị ng v ị t ch ị t là c ị a tôi'

, và h ị n không h ị bám vào cái ý nghĩ ị y. Đ ị n lúc cái hình t ị ng v ị t ch ị t ị y bi ị n đ ị i vì nguyên nhân c ị a b ị n ch ị t vô th ị ng, t ị c là lúc mà cái

hình t ị ng v ị t ch ị t

ị y tr ị thành khác đi, thì n ị i con ngườ i h ị n s ị không x ị y ra s ị ta th ị n, [...], và b ị c đ ị c.

"Này ngườ i ch ị gia đình, ngườ i đ ị t ị cao quý ị y đ ị c h ị ng s ị giáo hu ị n, bi ị t quý tr ị ng nh ị ng b ị c cao quý, [...], s ị *không xem giác c ị m là cái Ngã*, ho ị c *không xem cái Ngã chính là giác c ị m* . H ị n s ị không t ị nghĩ r ị ng: *'T*

ôi chính là giác c ị m'

hay là

'giác c ị m chính là c ị a tôi',

và h ị n không h ị bám vào cái ý nghĩ ị y. Đ ị n lúc

các giác c ị m

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

các giác c ị m

tr ị thành khác đi, thì n ị i con ngườ i h ị n không h ị x ị y ra s ị ta th ị n, [...], và b ị c đ ị c.

"Này ngườ i ch ị gia đình, ngườ i đ ị t ị cao quý đ ị c h ị ng s ị giáo hu ị n, bi ị t quý tr ị ng nh ị ng b ị c cao quý, [...], s ị *không xem s ị nh ị n th ị c là cái Ngã*, ho ị c *không xem cái Ngã chính là s ị nh ị n th ị c* . H ị n s ị không t ị

ng nghĩ r ị ng:

là s ị nh ị n th ị c'

hay là

's ị nh ị n th ị c chính là c ị a tôi'

, và h ị n không h ị bám vào các ý nghĩ ị y. Đ ị n lúc

s ị nh ị n th ị c

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

s ị nh ị n th ị c

y tr thành khác đi, thì n i con ng i h n không h x y ra s ta thán, [...], và b c d c.

"Này ng i ch gia đình, ng i đ t cao quý y đ c h ng s giáo hu n, bi t quý tr ng nh ng b c cao quý, [...], s *không xem các c u h p duy ý là cái Ngã*, ho c *không xem cái Ngã chính là các c u h p duy ý* . H n

s không t nghĩ r ng:

'Tôi chính là các c u h p duy ý'

hay là

'các c u h p duy ý chính là c a tôi'

, và h n không h bám vào cái ý nghĩ y. Đ n lúc các c u h p duy ý y bi n đ i vì nguyên nhân c a b n ch t vô th ng, t c là lúc mà

các c u h p duy ý

tr thành khác đi, thì n i con ng i h n không h x y ra s ta thán, [...], và b c d c.

"Này ng i ch gia đình, ng i đ t cao quý y đ c h ng s giáo hu n, bi t quý tr ng nh ng b c cao quý, [...], s *không xem tri th c là cái Ngã*, ho c *không xem cái Ngã chính là tri th c* .

H n s không t nghĩ r ng:

'Tôi chính là tri th c'

hay là

'tri th c

chính là c a

tôi'

, và h n không h bám vào cái ý nghĩ y. 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 không h x y ra s ta thán, [...], và b c d c.

"Này ng i ch gia đình, đ y chính là cách gi cho tâm th n không b nh ho n, trong khi thân xác ph i ch u m i th m đau".

V Tôn Kính Xá L i Ph t đã gi ng nh th . Ng i ch gia đình Nakulapita th t sung s ng và c m th y hân hoan tr c nh ng l i gi i thích c a V Tôn Kính Xá L i Ph t.

Vài lời góp ý

Trên phương diện hình thức thì đây là một bản kinh truyền văn và đầy đủ, tức gồm phần mở đầu và phần chính mở đầu: phần mở đầu cho biết về bối cảnh hình thành của bài kinh và phần chính mở đầu là hiểu quả của bài kinh đối với người đọc nghe. Thông thường như hiểu hết các bản kinh. Thông khác, mỗi câu kinh được lặp đi lặp lại nhiều lần và chỉ thay đổi một hay hai chữ, có thể đây là cách giúp đỡ cho người đọc, để họ có thể thuộc lòng và nhớ là giúp cho câu kinh ít bị sai lầm. Nhờ vào cách lặp đi lặp lại bởi thế nên đó mà các câu kinh được lưu truyền sau hàng nghìn năm bằng cách truyền khẩu và sau đó là hàng ngàn năm bằng cách ghi chép, thế mà vẫn giữ được sự chính xác và chính xác một cách tuyệt vời, bởi vì nếu có một câu nào như là sai (trong giai đoạn truyền khẩu) hay có một chỗ viết sai (trong giai đoạn ghi chép) thì đã có một câu khác thông thường để chỉnh lại.

Nakulapita là tên gọi thân mật của một người bạn tu tập. Một số học giả, trong số này có Pya Tan và Môhan Wijayaratna, đã viết rằng này rời ra thành hai chữ là Nakula-pitā. Chữ pitā có nghĩa là "cha" và Nakula-pitā thì có nghĩa "bố Nakula", và vì của người này mang tên là Nakulamata (Nakula-matā) có nghĩa là "mẹ Nakula"

. Trong các bản kinh Nakulapita, Đức Phật cũng đã gọi các nhân vật và các vị khác các tên thân mật của họ. Chỉ tiêu này chứng tỏ cho thấy một vài nét tính "chân tình", "nhân bản" và tính gần gũi với con người trong các kinh sách Phật Giáo Nguyên Thủy. Trong khi đó thì Đức Phật Giáo phát triển sau đó có xu hướng cho rằng Phật Giáo là một tôn giáo như những tôn giáo khác vào thời bấy giờ, và nâng Đức Phật lên một cấp bậc tối thượng và thiêng liêng, để người khai triển thêm một số khía cạnh trong giáo lý, nêu lên khái niệm về nghiệp và hình dung ra vô số các vị thần linh và các vị Phật khác.

Ngoài ra còn một chi tiết khác cũng đáng để chú ý là Đức Phật đã gọi đáp theo một cách của Nakulapita bằng một câu giảng thuyết trực tiếp như một lời bao quát và sau đó thì Xá Lợi Phất mới giảng thêm cho ông ta một cách chi tiết hơn, cả về nội dung cũng như về phép thuật hành. Đây cũng là một hình thức trình bày thông thường trong kinh sách, tức là Đức Phật chỉ nêu lên chủ đề và các đề tài của Ngài đang ra thuyết giảng. Thí dụ như trong hợp của Kinh Bát-nhã Ba-la-mật-đa, trong kinh này Đức Phật nói một bên, lồng sâu vào thiền định và đã cảm ứng cho Quán thế Âm thuyết giảng về Tâm Kinh cho Xá Lợi Phất.

Trên phương diện nội dung thì kinh Nakulapita trên đây sẽ dùng hai khái niệm căn bản của giáo lý là *Ngũ Uẩn* và *Vô Ngã* để phân tích và chia sẻ tâm thức bên trong của những người bạn

tu tập. Thuyết và ý nghĩa của những thuật ngữ và các danh từ liên quan đến già nua trên thân xác đôi khi có thể khiến bạn bối rối khá đáng, không cần phải khám nghiệm y khoa, thậm chí ngay khi bạn nhìn thấy và các danh từ liên quan đến già nua xuất hiện trong tâm thức thì rất khó để nhận biết họ.

Thí dụ như bạn đang lắng tai, ta nói chuyện oang oang mà không ý thức được là ta nói quá lớn tiếng, hoặc ta mất mấy triệu hình ảnh quá to làm khiến bạn khác mà không hay biết. Đây là trường hợp *giác quan* suy thoái (bệnh tật) vì già nua, tiêu biểu cho sự thoái hóa là *Thiền* (vedanā).

Trên vòm họng nhem nhem là ta đã lo cái chết, trong lòng lo sợ, đem đến 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 đi vào nhà... Đây là sự vận hành của sự thoái hóa gọi là *Tiền* (sanna), tức có nghĩa là sự cảm nhận hay nhận biết xuyên qua trung gian của một giác quan một xúc cảm hay một khái niệm nào đó hiện diện 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 thể bệnh hoặc một căn bệnh già nua gây ra bởi sự thoái hóa.

Khi hình ảnh con ma hay tên trộm hiện ra trong đầu, ta vận hành bên dưới vận hành của cây gậy để sẵn sàng tấn công, đây là sự vận hành của sự thoái hóa gọi là *Hành* (sankhāra). Hành là "các nhân tố kết hợp" hay "sự cảm nhận thức" được tạo ra nghiệp. Tuy rằng ta chấp nhận khía cạnh gậy để đuổi ma hay đập lên đầu tên trộm, thậm chí ngay nghiệp cũng đã hình thành, bởi vì nghiệp là một ý thức, một chấp dính, một tác ý... phát sinh trong đầu. Bên kinh Nakulapita trên đây gọi "sự cảm nhận thức" đây là "các căn hộ duy ý". Nghiệp phát sinh từ các tác ý hay các căn hộ duy ý đó sẽ tác động ngay tức khắc và tạo ra một bộ não không khí lo âu, căng thẳng, sợ hãi và bệnh hoặc nỗi sợ hãi 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 i 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 lại đối với tâm thức thì lại

rất khó

để nhìn thấy những thói quen tốt tâm thức, bởi vì vô minh hiện diện qua bóng dáng của cái Ngã luôn tìm cách che đậy chúng để đánh lừa ta, thế những những thói quen tốt tâm thức này lại có thể chưa khi nào được những người thọ hưởng của giác ngộ.

Thân xác và tâm thức tiếp xúc với nhau một cách thật chặt chẽ, một thân xác khỏe mạnh là một trong các điều kiện thuận lợi giúp mang lại một tâm thức an vui, và một tâm thức lành mạnh luôn góp phần không nhỏ để tạo ra một thân xác được sống đúng theo trên đôi chân của nó. Tuy thế, tâm thức và thân xác hàm chứa một sự đối nghịch và khả năng rất khác biệt nhau. Thí dụ một học sĩ phải luôn luôn luyện tập mọi giờ để các thành tích mà mình đã đạt được, sau đó vì tu tập tác hay kém luyện tập thì các thành tích này không còn giữ được nữa. Thế những sự hiểu biết, ngộ nhận những sự hiểu biết sai lầm, sự không bao giờ thoát lui, tuy rằng sự hiểu biết đó vẫn phải tiếp tục vào thân xác như một cơ sở chuyển vận. Khi nào cơ sở đó biến thoái hóa ngược lại hay hoàn toàn suy sụp thì khi đó sự hiểu biết đã đạt được từ trước kia cũng bị lôi kéo theo.

Bài kinh trên đây dạy cho chúng ta phải làm thế nào để duy trì được một thế đúng tâm thức lành mạnh, sáng suốt, không biến hoại cho đến lúc thân xác hoàn toàn biến hoại. Thế những muốn đạt được một thế đúng tâm thức tinh khiết và an vui thì phải luyện tập trước khi tu tập i già kéo đến, tức phải lấy đầy khi thân xác còn được vững. Không nên chờ đến lúc tu tập cao, khi mà lo sợ, hận thù, hoang mang, hối tiếc, oán hận... đã tràn ngập trong tâm thức, thì khi đó mới nghĩ đến các pháp luyện tập trí tuệ, chú ý đến việc ăn uống đúng sinh, lo tập thể dục, múa tài chi, khí công..., và mọi đêm uống thuốc an thần trước khi lên giường.

Bài kinh trên đây là một liệu thuốc cho mọi người, không những chỉ dành riêng cho người cao tu tập mà cho tất cả những ai muốn tu tập, nhằm mang lại cho mình một tâm thức an bình và trong sáng. Thiết nghĩ bài kinh là một liệu thuốc thật trị liệu, giúp loại bỏ vô minh để quán thấy bản chất Vô Ngã của một cá thể. Thế những việc thay liệu thuốc cũng thật là khó nuốt, bởi vì các khái niệm về vô ngã và ngũ uẩn không dễ để thấu hiểu và đem ra áp dụng. Dù sao đi nữa nếu chúng ta lo lắng một phần nào ý nghĩ sai lầm về sự hiện hữu của cái Ngã thì biết đâu việc này cũng sẽ giúp cho chúng ta giữ được sự thanh thản trong lúc ốm đau đang hành hạ thân xác, và tìm thấy một niềm an vui trong lúc tu tập i già.

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