

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 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 i 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" .

Đức Phật bèn nói như sau:

- *Thưa thầy, này ngài tôi chỉ gia đình, quí đúng như thầy. Thân xác của con đã yếu, ngài đã còng. Khi đã mang một thân xác như thầy mà còn muốn có một sức khoẻ tốt dù chỉ một chút thì đây quý thầy là một bậc vĩ ngạn điên rồ. Vì thầy, này ngài tôi chỉ gia đình, con phải luyện tập [bằng cách nhấc nhấc mình] như thầy này: 'Dù thân xác tôi yếu đau, thầy như ngài tâm thức tôi không bị nhấc gì'. Đây là cách mà con phải cố gắng luyện tập'.*

Ngài tôi chỉ gia đình hân hoan đón nhận tôi chỉ dạy của Đức ngài Thích Tôn, tôi xin Đức ngài Thích Tôn, sau đó kính cẩn đi một vòng chung quanh ngài Ngài đang ngồi rồi đi ra đi. Sau đó Nakulapita tìm gặp Vị Tôn Kính Xá Lợi Phất (trong nguyên bản là *Ayasmanta* Sariputta, chỉ *Ayasmanta* có thể tạm dịch là

Vị Tôn Kính

hay

Vị Đáng Kính

, và đức biết chỉ này trong kinh sách Pa-li chỉ đức dùng để chỉ các vị đức thầy trước tiên của Đức Phật). Nakulapita tìm đến gặp ngài rồi ngài sang một bên. Vị Tôn Kính Xá Lợi Phất bèn hỏi Nakulapita :

- *"Này ngài tôi chỉ gia đình, sao [tôi thấy] các giác cảm của ông hôm nay lại có vẻ an bình và tỉnh khi tôi đến thầy. Dung nhan của ông thật sáng lạn. Có lẽ ông vừa mới đức Đức ngài Thích Tôn giảng cho giáo lý, có phải thầy không?"*

Ngài tôi chỉ gia đình Nakulapita đáp như sau:

- *"Thưa Vị Tôn Kính, quí đúng là như thầy. Tôi đức Đức ngài Thích Tôn rồi tôi xin ngài giảng cho tôi tinh hoa của giáo lý"*

- *Này ngài tôi chỉ gia đình, hãy nói cho tôi biết tại sao ông lại đức Đức ngài Thích Tôn rồi tôi xin ngài giảng cho ông tinh hoa của giáo lý như thầy?*

- *Thưa Vị Tôn Kính, hôm nay tôi đến vì ngài Đức ngài Thích Tôn. Tôi tìm đến gặp ngài Ngài, để như là*

ngồi sang mặt bên. Sau khi đã ngồi sang mặt bên, tôi cất lời như sau: "Bậc Thầy Tôn, con quí là mặt ngồi đã khuất quí [...], làm khi thụt đau đớn, [...], và Đấng Thầy Tôn báo rằng: 'Thụt thụt, này ngời i chớ gia đình, quí đúng như thụt. Thân xác của con đã yếu lìa'".

[...] Vì thụt, này ngời i chớ gia đình, con phải luyến tập như thụt này: 'Dù thân xác tôi yếu đau, thụt như ng tâm thụt tôi không biết tập gì. Đây là cách mà con phải luyến tập'. Ngài nói với tôi như thụt

- Này ngời i chớ gia đình, thụt sao ông lại không nghĩ đến là của phải hỏi thêm Đấng Thầy Tôn như thụt này: 'Bậc Thầy Tôn, xin Ngài chỉ dạy thêm là bằng cách thụt c như thụt nào để tâm thụt n không biết biết tập, trong khi thân xác phải gánh chịu uất đau?'

- Thụt thụt, Thưa Vĩ Tôn Kính, tôi xa đây để gặp ngài chính là để được nghe ngài giảng dạy ý nghĩa thụt s trong lời dạy của Đấng Thầy Tôn. Thụt không gì bằng được chính ngài Xá Lợi Phất giảng thích cho tôi ý nghĩa trong lời chỉ dạy mà Đấng Thầy Tôn đã ban cho tôi.

- Vậy thì, này ngời i chớ gia đình, hãy cố gắng chú tâm và lắng nghe nhé. Tôi sẽ giảng thích cho ông hiểu.

Vĩ Tôn Kính Xá Lợi Phất cất lời như sau:

- Trách nhiệm này ngời i chớ gia đình, [của phải hỏi] là sao thân xác và tâm thụt n lại bị mặt mặt thụt biết tập. Mặt ngời i thụt ng tình (tiếng Pa-li là puthujjana, có nghĩa là mặt ngời i không hiểu biết tập vì Đấng Pháp, M. Wijayaratna dùng nguyên chữ này và không dịch) tức không được học giáo huấn nào (trong nguyên bản là assutava puthujjano, có nghĩa là như ngời i chột phác, vì vào thời bấy giờ không mấy người được học hành và có cái may mắn được tu tập), không được sinh ra như ngời i khác thụt ng n như ngời i bực cao quý, không được khả năng học tập như ngời i giáo huấn của các bậc cao quý, không được sinh ra như ngời i khác thụt ng n các vị hiền nhân, không học tập hút bụi s giáo huấn của như ngời i hiền nhân, ngời i này xem

Ngã chính là

[Đấng] tập nghĩ rằng:

'Tôi chính là hình tượng vật chất'

hoặc tập nghĩ rằng:

'Hình tượng vật chất chính là của tôi'

hình tượng vật chất (rûpa) là cái Ngã, hoặc xem cái hình tượng vật chất

, 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
n 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:

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

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 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 nghĩa nhem tối là ta đã lo cái chết, trong lòng lo sợ, đem đến bên cạnh giường mất cái gậy hay mất con dao, khi nghe thấy mất tiếng động là tiếng người ra có ma hay mất tên trộm vào nhà... Đây là sự vận hành của uẩn thọ ba gọi là *Tầm ng* (sanna), tức có nghĩa là sự cảm nhận xuyên qua trung gian của mất giác quan về mất xúc cảm hay mất khái niệm nào đó hiện hiện ra trong đầu, tức là mất sự kiện nào đó mà ta đã có kinh nghiệm tiếp xúc (tác động của nghiệp). Đây là mất thọ bệnh hoặc của nghiệp già nua gây ra bởi uẩn thọ ba.

Khi hình ảnh con ma hay tên trộm hiện ra trong đầu, ta vừa nhìn thấy vừa với cây gậy đỡ sàn tảng tay, đây là sự vận hành của uẩn thọ tứ gọi là *Hành* (sankhāra). Hành là "các nhân tố kết hợp" hay "sức mạnh thúc đẩy" đưa ra nghiệp. Tuy rằng ta chấp khu vực gậy đỡ đuổi ma hay đặt lên đầu tên trộm, thế nhưng nghiệp cũng đã hình thành, bởi vì nghiệp là mất ý định, mất chấp dính, mất tác ý... phát sinh trong đầu. Bên kinh Nakulapita trên đây gọi "sức mạnh thúc đẩy" đây là "các chủ hộ duy ý". Nghiệp phát sinh từ các tác ý hay các chủ hộ duy ý đó sẽ tác động ngay tức khắc và đưa ra mất bệnh không khí lo âu, căng thẳng, sợ hãi và bệnh hoặc nỗi sợ 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**