

HERAVĀDA
T GIÁO NGUYÊN THỦY



PHÁP TRÍCH YẾU
Trong Thanh Tịnh Đạo
VISUDDHI MAGGA

DỊCH GIẢ : HỘ TÔNG TỲ KHUU

2518

1974

PHẬT GIÁO NGUYÊN THỦY
THERAVĀDA

PHÁP TRÍCH YẾU TRONG THANH TỊNH ĐẠO
(VISUDDHI MAGGA)

Soạn giả

TRƯỞNG LÃO HÒA THƯỢNG HỘ TÔNG
(VAÑSARAKKHITA MAHĀTHERA)

MỤC LỤC

MỤC LỤC	2
QUÁN TƯỞNG NGŨ UÂN	3
<i>Những pháp cần ghi nhớ thực hành để tiến hóa thêm</i>	3
TAM TƯỞNG – TRILAKKHANA	4
I. Vô thường tướng	4
II. Khổ não tướng	6
III. Vô ngã tướng (<i>Anattā lakkhana</i>)	8
SỰ TÍCH	9

QUÁN TƯỚNG NGŨ UẨN

Pháp trích dịch trong thanh tịnh đạo

Những pháp cần ghi nhớ thực hành để tiến hóa thêm

Kinh Cullappaññāsaka khandhasamyutta sanyuttanikāyakhandhavāravagga (Tam Tạng quyển 17, trang 23) có giải rằng:

Thuở nọ, hai vị đại đức Sāriputta (Xá Lợi Phất) và Mahā Koṭṭhita đang ngụ tại vườn Lộc Giả (Isipatanamigadāyavana) gần kinh đô Bārāṇasī.

Thừa dịp trời thanh gió mát, thầy Koṭṭhita rời khỏi nơi hoang vắng đến viếng Đức Sāriputta và *Hỏi*: “Bạch ngài Sāriputta, xin ngài cho biết thầy tỳ kheo có giới đức trong sạch cần phải niệm tưởng pháp nào, phải thực hành theo đường lối nào, để tiến hóa và trở nên cao thượng hơn?”

ĐĐ. Sāriputta đáp: “Thầy tỳ kheo có giới đức trong sạch cần phải luôn luôn chú tâm quán tưởng về ngũ uẩn đúng theo chân lý như vậy: “Các uẩn là vô thường, là khổ não, là bệnh tật, là ung nhọt, là mũi tên, là căn nguyên sự khổ, là rời rã, là biến đổi, là rỗng không, là vô ngã.” Khi đã thực hành đầy đủ đúng theo chân lý như thế, thầy tỳ kheo trở nên sáng suốt, thấy rõ các pháp siêu thoát và thành đạt quả “Tu-đà-huờn.”

– Bạch ngài Sāriputta, thầy tỳ kheo đã nhập lưu “Tu-đà-huờn” cần phải tiếp tục hành theo pháp nào để phát triển nội tâm?”

– Nay thầy Koṭṭhita, thầy tỳ kheo bậc Tu-đà-huờn cần phải luôn luôn chú tâm quán xét về ngũ uẩn đúng theo chân lý như vậy: “Các uẩn đều là vô thường, là khổ não ... là vô ngã”. Khi đã thực hành đúng đắn như thế, thầy tỳ kheo sẽ tiến thêm một bậc và đạt “Tu-đà-hàm quả”.

– Bạch ngài Sāriputta, thầy tỳ kheo đắc quả Tu-đà-hàm cần phải tiếp tục chú tâm thực hành pháp nào đúng theo chân lý để tiến triển thêm?

– Nay thầy Koṭṭhita, thầy tỳ kheo bậc Tu-đà-hàm cần phải luôn luôn chú tâm niệm tưởng về ngũ uẩn đúng theo chân lý như vậy: “Các uẩn đều là vô thường, là khổ não ... là vô ngã”. Khi đã thực hành đầy đủ và đúng đắn như thế, thầy tỳ kheo sẽ tiến thêm một bậc và đắc “A-na-hàm quả.”

– Bạch ngài Sāriputta, thầy tỳ kheo bậc A-na-hàm cần phải tiếp tục chú tâm thực hành pháp nào đúng theo chân lý để tiến triển thêm?

– Nay thầy Koṭṭhita, dù đã bước lên A-na-hàm quả, thầy tỳ kheo cũng cần phải luôn luôn chú tâm quán tưởng về ngũ uẩn đúng theo chân lý như vậy: “Các uẩn đều là vô thường, là khổ não... là vô ngã.” Khi đã thực hành tròn đủ đúng đắn như thế, thầy tỳ kheo sẽ tiến lên một bậc nữa và thành đạt quả vị “A-la-hán.”

– Bạch ngài Sāriputta, thầy tỳ kheo đắc quả A-la-hán cần phải tiếp tục chú tâm thực hành pháp nào nữa cho được lợi ích?

– Nay thầy Koṭṭhita, dù đã thành đạt quả vị A-la-hán, thầy tỳ kheo cũng cần phải luôn luôn chú tâm quán xét về ngũ uẩn đúng theo chân lý như vậy: “Các uẩn đều là vô thường, là khổ não... là vô ngã.”

Dù cố công trì chí đến mức độ nào, các hành giả cũng không sao vượt qua khỏi các pháp cao thượng cùng tột của bậc thánh A-la-hán. Nhưng các ngài vẫn luôn luôn rèn luyện nội tâm để bảo tồn nguồn thanh tịnh, an vui trong đời hiện tại (hữu dư Niết-bàn), để duy trì tuệ giác và ghi nhớ biết mình (satisampajañña).

Nên ý thức rằng, cuộc vấn đáp trên đây, giữa hai vị đại đức là để giải thích “Pháp thông tuệ” (vipassanā). Đây là pháp hành thực tế đúng theo chân lý mà hành giả phải ghi nhớ trong tâm và nên luôn luôn quán xét rằng: “Ngũ uẩn là vô thường, là khổ não, là bệnh tật, là ung nhọt, là mũi tên, là nguồn gốc sự khổ làm cho bất an khó chịu, là biến đổi, là tan rã, là rỗng không, là vô ngã. Đó không phải là ta, là của ta, là bản ngã.”

Niệm tưởng thường như thế sẽ đưa đến đạo quả, Niết-bàn trong kiếp hiện tại. Nên biết rằng ghi nhớ thường xuyên trong tâm là tư cách phối hợp tập trung tư tưởng để quán xét, suy tính, cân phân. Nghĩ ngợi, suy tư hằng phát sanh từng hồi từng chấp, nhưng rèn luyện nội tâm là tập hợp gom vào nội tại liên tục, không cho gián đoạn.

TAM TƯỚNG – TRILAKKHAṆA

I. Vô thường tướng

Mười đặc tính vô thường (*Aniccalakkhaṇa*)

Aniccaṃ palokaṃ caram pabhaṅgu addhuvam vipariṇāmadhammaṃ asāraṃ vibhavam saṅkhātaṃ maraṇadhammaṃ.

Aniccaṃ: không thường. Palokaṃ: tan rã. Caram: rung động. Pabhaṅgū: tiêu diệt. Addhuvam: không bền. Vipariṇāmadhammaṃ: thay đổi tự nhiên. Asaram: mềm yếu. Vibbhavam: hư hoại. Saṅkhatam: hữu vi. Maranadhammaṃ: có sự chết là lẽ thường.

- 1. Aniccaṃ** là tư cách không thường, luôn luôn thay đổi, diễn biến, không ở luôn một chỗ, đoạn đầu và đoạn cuối không rõ rệt. Nghĩa là sanh ở giai đoạn đầu và diệt ở đoạn cuối. Mỗi sự vật từ lúc mới phát sanh vẫn luôn luôn diễn biến không thường trụ cho đến khi tiêu diệt rã tan.
- 2. Palokaṃ** là trạng thái suy bại rã rời do các thảm họa: bệnh tật, già nua, tử biệt, là qui luật cố định của tất cả sự vật.
- 3. Caram** là rung động, xao xuyến, bấn khoăn vì bệnh, già, chết, vì tám pháp thế gian (lợi, thất lợi, quyền, thất quyền, vui, khổ, khen, chê). Chỉ có bậc thánh nhân thân tâm an tịnh, bình đẳng vững vàng mới không còn rung động vì những biến cố của cuộc đời phù phiếm.
- 4. Pabhaṅgu** là tư cách hủy diệt, tan rã thông thường. Nghĩa là tất cả sự vật do nguyên nhân cấu tạo đều phải mang lấy số phận điều linh không sao tránh khỏi.
- 5. Addhuvam** là không bền vững, phải bị suy vong, sụp đổ và chẳng được bền bỉ lâu dài.
- 6. Vipariṇāmadhammaṃ** là thay đổi tự nhiên vì già và chết. Tất cả sự vật đều phải chịu định luật vô thường do ba giai đoạn: già, đau, chết. Từ thơ ấu trở thành người lớn, rồi lần lần suy nhược già còm không sao tránh khỏi và kết thúc bằng cái chết. Nếu giải thích một cách tinh vi hơn thì trạng thái diễn biến thay đổi khởi đầu từ lúc chúng sanh lọt vào thai bào. Mỗi hơi thở vô thở ra đều có kèm theo cái già, cái chết. Tư cách già và chết ở đây rất tinh vi kín đáo không rõ rệt, nên rất khó nhận thức bằng cặp mắt phàm nhân, cũng như tìm đèn lún lẩn vì bị lửa đốt. Thật ra lửa vẫn cháy liên tục không ngừng, dầu vẫn từ từ hao cạn khiến ít ai lưu tâm đến những diễn biến vô thường nhỏ nhặt ấy. Nhưng cuối cùng lửa phải tắt không sao tránh khỏi.
- 7. Asaram** là mềm yếu, không vững chắc cũng như dăm bào dễ rã rời khi đụng tới.
- 8. Vibbhavam** là không còn tiến hóa và bắt đầu hư hoại, sụp đổ do bản chất suy nhược, tiềm lực hao mòn. Mỗi sự vật đều phải tiêu hao mòn mỏi trong khoảnh khắc. Trạng thái

hư hoại rã tan khởi diễn cùng lúc với sự cấu tạo của mỗi chúng sanh. Người đời ý thức một cách lạc quan trước sự trưởng thành của đứa bé mới sanh. Nhưng trong thực tế, tư cách tiến triển đó chỉ là bề trái của sự hư hoại rã rời, mòn mỏi mà thôi. Những danh từ: ấu niên, trung niên, lão niên có ý nghĩa: suy bại, bạc nhược của giai đoạn đầu tiên, giai đoạn giữa và chặng cuối cùng của sự vật. Đó là trạng thái sút giảm từ thơ ấu đến trai tráng, đến già rồi rốt cuộc phải chết.

9. Saṅkhatam có nghĩa là hữu vi, là do nguyên nhân cấu tạo nên mỗi sự vật sanh ra đều khác biệt không cùng bản chất, phẩm cách dị đồng là lẽ tự nhiên.

10. Maraṇadhammam là định luật bất di bất dịch về sự chết, sự hủy diệt, sự chấm dứt. Mỗi sự vật sanh ra chỉ chờ ngày sụp đổ rã rời không sao khác được, không thể kéo dài trường cửu. Đối với những vật vô tri giác như đồng hồ chẳng hạn, nó phải ngừng chạy khi hết dây thêu hoặc bị trục trặc vì nhiều lý do khác, mà chúng ta thường gọi là đồng hồ hư hay chết.

Tất cả mười trạng thái được giải thích trên đây, tổng hợp lại gọi là “vô thường tướng”. Cho thấy rằng, đặc tính của mỗi sự vật là không thường, là thay đổi triền miên. Vậy, chúng ta cần phải luôn luôn niệm tưởng trắc nghiệm 10 trạng thái đó để nhận định rõ rệt tư cách vô thường của các pháp hữu vi.

Khi niệm tưởng về vô thường, hành giả cần phải ghi nhớ đủ 10 danh từ đó bằng tiếng Pāli và ý nghĩa hoặc thuộc nằm lòng nghĩa cũng được. Niệm tưởng liên tục để sáng suốt nhận định ý nghĩa của 10 danh từ đó, gọi là thông thấu lẽ vô thường biến đổi.

Phương pháp quán tưởng tóm tắt cho thấy ngũ uẩn là vô thường.

Phải quán tưởng rằng: “Sắc là vô thường, là tan rã, là hư hoại, không bền vững, là thay đổi triền miên, là mềm yếu, là hủy diệt tự nhiên”.

(Cũng áp dụng 10 danh từ kể trên để quán xét về tư cách vô thường của những uẩn: sắc, thọ, tưởng, hành, thức).

Niệm tưởng thường xuyên như vậy gọi là quán xét về tư cách vô thường của ngũ uẩn để thấy rõ 50 pháp vô thường “aniccānu-passanā”. Nghĩa là niệm đủ 5 uẩn, mỗi uẩn 10 đặc tính như đã giải trên.

Phương pháp tóm lược, về sự quán tưởng ngũ uẩn này, giúp các hành giả Phật tử rèn luyện dễ dàng pháp “vô thường tướng”, gọi là “aniccalakkhaṇa”.

Vật che lấp vô thường tướng (làm cho không thấy rõ trạng thái vô thường)

Khi quán tưởng về ngũ uẩn theo 10 tiếng như đã giải, hành giả có thể thấy rõ ngũ uẩn là vô thường, nhưng cũng có thể không thấy vì còn bị ngăn trở bởi những vật che lấp. Kinh Thanh Tịnh Đạo (Visuddhimagga) có giải về những vật che lấp kín đó như vậy: “aniccalakkhaṇam tava udayabbayānam amanasikārā santatiyā paṭicchannattā na upaṭṭhāti”. Có nghĩa là vô thường tướng không phát sanh rõ rệt, do nguyên nhân không chú tâm về tư cách sanh diệt (của các pháp). Quên niệm tưởng là vật che lấp từ từ liên tục che án làm cho không thấy rõ vô thường tướng, theo Nam Phạm Pāli gọi là “santati”, là những diễn biến sanh và diệt dính liền nhau một cách tinh vi liên tục, như tóc lông cũ rụng, tóc lông mới mọc lên, ít khi ai để ý, làm cho chẳng thấy rõ vô thường. Không chú tâm ghi nhớ tư cách sanh diệt, nghĩa là bỏ quên không chú trọng tới sự niệm tưởng về ngũ uẩn.

Nên luôn luôn chú tâm đến tư cách sanh diệt như vậy: “ngũ uẩn sanh lên rồi tiêu diệt liên tục không ngừng”. Mỗi khi thấy người hay sanh vật nào, cần phải niệm tưởng: “người này, sanh vật này sanh diệt thường xuyên và chớ nên niệm: người hay sanh vật này ...”

Cách khác nữa, dễ hơn và thuận lợi, nên niệm: “tóc, lông, móng, răng, da, ... sanh ra rồi tiêu diệt mãi mãi”. Vì tóc, lông hằng mọc rồi rụng liên tục. Móng ra dài thì phải cắt. Như thế, tất cả những cơ quan, tế bào, huyết mạch trong xác thân cũng sanh ra rồi tiêu diệt như tóc, lông, móng... Những trạng thái đó rất vi tế, rất khó nhận định với mắt phàm và phải dùng trí tuệ nội tâm mới thấy rõ từng chi tiết.

II. Khổ não tướng

25 tướng của sự khổ

Tư cách thông khổ tuy mang một danh từ, nhưng biểu hiện với nhiều trạng thái khác nhau và được chia ra 25 loại để khuyến khích người hành giả Phật tử quán tưởng dễ dàng là: *Dukkham rogam gandam sallam agham ābādham īti upaddavam bhayam upasaggam attānam aḷeṇam asarāṇam ādīnavam aghamūlam vadhakam sāsavam mārāmisam jātidhammam jarādhammam byādhidhammam sokadhammam paridevadhammam upayasadhammam saṅkilesadhammam*.

Hành giả cần phải căn cứ vào những yếu điểm trên đây, ráng chú tâm quán tưởng thường xuyên về ngũ uẩn thì mới mong hủy diệt được si mê lầm lẫn.

1. **Dukkham** có nghĩa là bất mãn, khó chịu, bức rứt, đau đớn, được chia ra: do tư cách sanh diệt thô bạo của ngũ uẩn ; do nơi trú ẩn của sự khó chịu.
2. **Rogam** là bệnh hoạn hay trạng thái gây ra sự khổ cần phải chữa trị trước hết là tư cách khốn quẩn của ngũ uẩn.
3. **Gandam**: ngũ uẩn là ung nhọt : châm chích dày vò mãi mãi ; có vật nhơ nhớp chảy ra không ngừng ; bị tan rã vì sanh, vì già ; bị sưng, phồng lên rồi bể, vỡ.
4. **Sallam** là mũi tên. Nghĩa là ngũ uẩn luôn luôn đâm chích đau đớn như mũi tên khó bề rút ra đặng.
5. **Agham** : Ngũ uẩn hằng đem lại sự bất hạnh, sầu não: bị nguyên rửa, khinh rẻ, phỉ báng ; bị tiêu diệt từng hồi, từng chập ; là chỗ trú ẩn của tất cả điều bất hạnh.
6. **Ābādham** nghĩa là ngũ uẩn là động cơ của sự đau đớn và các điều tai hại : làm mất sự tự do; không đáp ứng sự an vui theo ý muốn; là nơi an trú của sự khổ đau.
7. **Īti** ngũ uẩn là mối tai họa hiểm nghèo: chẳng thuộc ảnh hưởng của bất cứ ai; không tuân lời ai cả.
8. **Upaddavam** : ngũ uẩn là hư hỏng, rủi ro: hằng đưa đến sự tiêu hoại và điều bất lợi; là nơi ẩn trú của các điều vô ích.
9. **Bhayam** : ngũ uẩn là kinh khủng, đáng ghê sợ: là giếng sanh ra điều sợ hãi; là động cơ đưa tới khổ đau và ngăn trở các điều phúc lạc.
10. **Upasaggam** : ngũ uẩn là nguy hiểm, tai hại: đem lại điều bất lợi, nguy nan; gây ra tội lỗi khốn đốn; làm phát sanh hiểm nguy vô bờ bến.
11. **Attānam** : ngũ uẩn là yếu hèn, bất lực: bất lực không chống trả được điều khổ; không có khả năng đương đầu với cảnh khổ.
12. **Aḷeṇam** : ngũ uẩn là trống trải, không che lấp được: không ngăn cản sự khổ được; không che lấp được sự khổ.
13. **Asarāṇam** : ngũ uẩn là bơ vơ đơn độc, không được che chở và chẳng tẩy trừ được điều khổ.

14. **Ādīnavam** : ngũ uẩn là tượng trưng cho tội lỗi: gây ra khó khăn liên tục; gây ra tội lỗi khổ sâu mãi mãi.
15. **Aghamūlam** : ngũ uẩn là nguyên nhân gò bó thân tâm làm mất tự do.
16. **Vadhakam** : ngũ uẩn là động cơ hủy diệt niềm vui.
17. **Sāsavam** : ngũ uẩn là giam hãm trong bốn pháp chìm đắm: giam hãm trong tình dục (kāmasava); giam hãm trong sự tái sinh (bhavasava); giam hãm trong sự si mê (avijjāsava); giam hãm trong tà kiến (ditṭhisava).
18. **Mārāmisam** : ngũ uẩn là môi của Ma vương, là lợi khí của tử ma và phiền não ma.
19. **Jātidhammam** : ngũ uẩn hằng có sự sanh liên tiếp. Cần phải chặt đứt cội rễ thì mới chấm dứt được sự sanh mãi mãi.
20. **Jarādhammam** : ngũ uẩn hằng mang theo sự già liên tiếp.
21. **Byādhidhammam** : ngũ uẩn hằng mang theo sự đau đớn liên tục.
22. **Sokadhammam** : ngũ uẩn hằng mang theo điều sầu muộn.
23. **Paridevadhammam** : ngũ uẩn hằng mang theo sự khóc than rên rỉ.
24. **Upāyāsadhammam** : ngũ uẩn hằng mang theo nỗi khó chịu đau đớn vì khổ não.
25. **Saṅkilesadhammam** : ngũ uẩn hằng chứa chấp các điều như nhớp là: ái dục, tà kiến, ác nghiệp.

Phương pháp quán tưởng tóm tắt ngũ uẩn là khổ

Cần phải quán tưởng như vậy: “Các uẩn: sắc, thọ, tưởng, hành, thức đều là khổ não, là ung nhọt, là bệnh tật, là mũi tên, là bất hạnh, đau đớn, thảm họa, hư hỏng, kinh khủng, là nguy hại, là bất lực, là trống trải, là bơ vơ cô độc, là tội lỗi, là eo hẹp, là sát hại, là giam hãm trong chìm đắm, là môi của ma vương. Hằng mang theo sự sanh, già, bệnh tật, buồn rầu, than khóc, hằng chứa chấp các điều như nhớp luôn luôn.”

Trong lúc quán tưởng cần phải nhớ rõ ý nghĩa của 25 loại khổ kể trên, gọi là “khổ não tướng”. Đó là những trạng thái cho thấy rằng cái khổ ngũ uẩn là thảm khốc nguy hại nhưt, chẳng có sự khổ nào sánh kịp.

Những vật che lấp khổ tướng

Hạng phàm phu thiếu trí khó bề nhận thức rõ rệt 25 khổ tướng do hai nguyên nhân sau đây: quên mình, không chú tâm đến các điều tai hại của sự khổ; sự thay đổi oai nghi.

Trong Thanh Tịnh Đạo (Visuddhimagga) có đoạn giải về udayabbagānupassanā như vậy: “Dukkhalakkhaṇam abhiñihasammapaṭipīlanassa amanasikārā iriyapathehi paṭicchannattā na upaṭṭihāti”. Nghĩa là “Khổ tướng” không thể phát hiện rõ rệt vì bị bốn oai nghi che lấp làm cho không lưu ý đến các điều tai hại (của ngũ uẩn).

Sự quên mình không ghi nhớ niệm tướng thường xuyên về các tai hại, đó là nguyên nhân của sự khổ, vì hiểu lầm rằng ngũ uẩn là vui, là hấp dẫn, khiến chúng ta say mê ôm ấp chúng. Khi bệnh tật ồm đau, chét chóc xảy đến thì chỉ biết than van sâu khổ, tâm trí đảo điên, bứt rứt vô ngần. Vì không quán tưởng thường thường về ngũ uẩn và chẳng tìm cách loại trừ. Mỗi khi bệnh tật phát sanh, vì ngũ uẩn, chúng ta lại chữa trị bằng thuốc men, hoặc bổ túc bằng vật thực. Ăn no xong thấy khỏe khoái an vui. Nhưng chẳng mấy ai biết quan niệm rằng sự ăn uống quá độ cũng là niềm thống khổ. Vì thực phẩm đưa vào dạ dày một cách bừa bãi cũng làm cho ngũ uẩn xốn xang khó chịu, con người trở nên nặng nề uể oải, chìm đắm trong hôn trầm. Thật ra, chẳng có chi gọi là vui dù là trong lúc không bệnh hoạn, được giàu sang sung túc, ăn uống no đủ, tiện nghi phong phú, lúc đau có sẵn thuốc, cần

đến việc gì đều được như ý. Chấp trước rằng các điều thỏa mãn đó là hạnh phúc, an vui, là nguyên tố che lấp không cho thấy rõ “khổ tướng”.

Tiếng nói oai nghi là vật che lấp, là nói về sự thay đổi các cử động như đứng, đi, ngồi, nằm hoặc lúc nghỉ ngơi. Nói oai nghi là vật che lấp “khổ tướng” có nghĩa là khi đứng cũng có thể khiến chúng ta quên mình, lúc ngồi hay nằm cũng vậy. Hằng ngày, chúng ta luôn luôn cử động di chuyển, không thể ngồi hoài, nằm hoặc đi hoài. Nhưng nếu chúng ta giữ cho lâu một oai nghi, thì có thể nhận thức biết mình, cho rằng sự mệt mỏi, buồn chán, là một trạng thái khổ của ngũ uẩn, nên cố tìm cách thay đổi oai nghi để được an vui. Lẽ đó, tư cách thay đổi oai nghi là vật che lấp không cho thấy rõ khổ tướng (của ngũ uẩn).

Muốn nhận thức được “khổ tướng” cần phải yên trong một oai nghi, nghĩa là đứng, đi, ngồi hay nằm thật lâu để quán tưởng, thì sẽ thấy rõ trạng thái mệt mỏi, bải oải và cho rằng ngũ uẩn thật là khổ, chớ chẳng có gì là vui thú.

III. Vô ngã tướng (Anattā lakkaṇa)

Vô ngã (anattā) có 5 tướng là: param, rittam, tuccham, suññam, anattā.

1. **Param:** Riêng rẽ khác biệt. Nghĩa là ngũ uẩn hằng tự do riêng biệt, không thuộc quyền sở hữu của bất cứ ai, không bị vật gì chi phối buộc ràng. Chúng phải chịu bệnh hoạn, già nua tự nhiên không gì ngăn cản đặng. Người có quyền lực thế mấy cũng không bắt buộc ngũ uẩn nghe theo.
2. **Rittam:** ít ỏi, mỏng manh. Nghĩa là ngũ uẩn chẳng mấy khi được tốt đẹp an vui lâu dài. Quán tưởng chu đáo cho thấy rằng ngũ uẩn chẳng đẹp đẽ an vui gì, mà chỉ toàn là nơ nhớp, khổ đau liên tục.
3. **Tuccham:** rỗng không. Nghĩa là ngũ uẩn từ trong lẫn ngoài đều chẳng có gì là tốt đẹp.
4. **Suññam:** trống trơn. Nghĩa là ngũ uẩn vắng tanh, không ai chủ trì coi sóc, chẳng có người lui tới và bấp bênh không vững chắc, không ai tạo tác, không ai thụ hưởng hay cư trú. Ngũ uẩn chẳng có chi là trường cửu, mà chỉ toàn là hư hoại, rã rời.

Không có người tạo tác là chẳng có súc sanh, Nhơn loại, Chư thiên, Phạm thiên, Đế Thích, hoặc bất cứ ai sáng tạo tiến hóa ra cả. Ngũ uẩn chỉ phát sanh do nhân duyên của ngũ uẩn mà thôi. Không có người hưởng là chẳng có ai chia sẻ vui, khổ cả. Sắc, thọ, tưởng, hành, thức, cũng không hề thọ vui hay chịu khổ, mà đó chỉ là những trạng thái của chính ngũ uẩn mà thôi. Không có người cư trú vững vàng là chẳng có ai ẩn nấu bền bỉ lâu dài trong ngũ uẩn. Không có người đi hay lui tới là chẳng có một chúng sanh nào hoạt động trong ngũ uẩn, mà đó chỉ là những trạng thái của ngũ uẩn mà thôi. Như vậy, ngũ uẩn là trống rỗng, không có gì cả.

5. **Anattā:** vô ngã là không phải ta, không phải của ta. Ngũ uẩn là riêng rẽ, tự do, chẳng ai sai bảo, điều khiển được. Sanh, già, bệnh, chết triền miên, đều là những diễn biến của ngũ uẩn. Không một thế lực hay quyền năng nào ngăn cấm, trói buộc ngũ uẩn, không cho chúng sanh già, đau, chết được.

Phương pháp quán tưởng vắng tất ngũ uẩn là vô ngã.

Phải quán tưởng cho thấy ngũ uẩn là “vô ngã” như vậy: “sắc là riêng rẽ, ít ỏi, mỏng manh, rỗng không... Nó không phải là ta, là của ta”. (Niệm tiếp theo cùng một thể thức các uẩn: thọ, tưởng, hành, thức. Cần phải thuộc nằm lòng cả năm tướng như đã giải trên).

Khi thấy rõ ngũ uẩn đúng như 5 tướng đó trong lúc nào, thì lúc ấy hành giả thấu đáo pháp vô ngã (anusampassanā). Năm tướng đó thuộc mỗi uẩn. Dem ra nhân cho 5 uẩn là 25 tướng vô ngã (anattānupassanā).

Vật che lấp vô ngã tướng (anattālakkaṇa)

Chúng ta không thấy rõ tư cách vô ngã của ngũ uẩn, vì thường hay nhận định sai lầm rằng: Đây là vật thể, đây là thú, đó là người, đây là ta, đó là kẻ khác. Nghĩ như thế là vật chướng ngại ngăn cản, che lấp, không cho thấy rõ thực tế đúng theo chơn đế (paramattha sacca). Cần chú tâm niệm tướng liên tục từng chi tiết về mỗi sự vật, cho tới khi thấy rõ rằng những danh từ: thú, người, vật thể v.v... chỉ là khoa ngôn ngữ thông thường của người đời dùng để ám chỉ vật này, vật nọ xuyên qua sự nhận xét tương đối của giác quan “tục đế (sammuti sacca)”. Đó là điều lầm lẫn, chẳng đúng chơn lý và thật ra các sự vật chỉ là những nguyên tố (danh-sắc) cấu hợp mà thôi.

SỰ TÍCH

Có một cô thiếu nữ giữ ruộng, khi lúa trở bông, nàng đi đến bờ ao sen, trông thấy những đóa hoa rải rác khắp nơi, cành hoa che chở phân hoa bay mùi hương phảng phất đó đây. Có những loài ong bay đến vuốt ve hút nhụy hoa. Các loài chim như công, le le, cò, bò câu v.v... đến tìm thực phẩm. Nàng thiếu nữ ngắm nhìn một cách thích thú, nàng hái hoa cảm ngộ mà phát biểu bằng câu hát rằng: “Chư quý vị, hãy ngắm xem các đóa hoa sen có màu sắc tươi đẹp, mùi hương phân hoa làm cho cảm xúc thích thú. Các đóa hoa này không phải tươi đẹp mãi mãi đâu, không bao lâu sẽ héo hắt ử rũ vì ánh nắng rồi biến sắc đổi màu, không còn hương vị nữa.”

Trong khi đó, có một cô gái đi hái rau, bên kia bờ ao, được nghe tiếng, nàng thiếu nữ hát đáp rằng: “Này hỡi em gái, lời em thật đúng đắn, những bậc có trí tuệ nên lấy đó làm mục tiêu như: xác thân của chúng ta trong đời này, ai cũng thương yêu và hết sức cố gắng chăm nom, săn sóc thân thể như vật rất quý, nhưng chính tám thân đôi khi diễm lệ, yêu kiều, khả ái này, nó là nguồn gốc của bao nhiêu đau khổ, đến lúc bị thời gian và bệnh tật làm cho hao mòn, tiêu tụy đi rồi, thì thể xác này là một gánh nặng vô cùng khả ố, như đóa hoa sen khi tàn tạ rơi rụng vì ánh sáng mặt trời vậy.”

Nàng thiếu nữ hát tiếp rằng: “Các cành hoa sen tươi đẹp lộng lẫy đáng cho người ngoạn mục trong lúc chưa điêu tàn ử rũ, đến khi héo tàn rồi phai mùi, biến sắc.”

Cô hái rau hát đáp rằng: “Tất cả chúng sanh say mê thể xác không được suy tư tìm thấy chân tướng của vạn vật: thể xác không sao được mỹ miều miên viễn, khi sự già đến phá hoại lúc nào rồi thì nó sẽ tan rã như đóa hoa héo queo rơi rụng như thế. Đóa hoa nở rực rỡ tươi tắn, nhưng khi bị ánh nắng tàn phá rồi không còn xinh đẹp nữa thế nào, thì xác thân của chúng sinh đây cũng bị sự già đe dọa, làm cho điêu tàn như thế.”

Thuở đó, có 60 vị tỷ kheo hành sa-môn pháp trong một cụm rừng không xa. Các ngài tinh tấn tham thiền quán tưởng. Sáng ra, các ngài đắp y, mang bát vào xóm trì bình, vừa được nghe tiếng của 2 thiếu nữ hát đối đáp nhau như thế. Vị trưởng lão mới tỏ lời cảnh tỉnh chư tỷ kheo rằng: “Này các bạn! Những lời hai cô đã phát biểu đây thật là chân chánh, thể xác chúng sanh lúc còn xuân xanh diễm lệ, yêu kiều như đóa hoa mới nở, đến khi sự già tàn phá rồi, cũng như hoa bị ánh nắng làm cho tiêu tụy, khô héo, rơi rụng. Này các bạn! Tất cả tập hợp có tánh cách vô thường biến đổi thật, các bạn nên chán nản.”

Te sabbe saṃvejjaṃ paṭilabhitaṃ.

Chư tăng được nghe đều cảm động, mỗi vị quán tưởng pháp tông tuệ đến mức rồi đạt đạo quả A-la-hán đầy đủ pháp phân tích trực giác trong nơi đó. Dẫn tích này cho thấy rõ rằng: khi chư thánh giả nghe pháp bằng sự tôn kính rồi thực hành theo, có thể đắc đạo quả như 60 vị tỳ kheo đó.

– Dứt tác phẩm 26 Pháp trích yếu trong Thanh tịnh đạo (PL. 2518 – DL. 1974) –

