

# KHỔ ĐAU VÀ CON ĐƯỜNG QUÁN NIỆM

Nguyên tác Thái ngữ : Achahn Naeb

Bản dịch tiếng Việt : Toại Khanh

Kính bạch chư tăng

Kính thứ quý vị thánh giả cư sĩ

Trong buổi nói chuyện này, tôi sẽ đặc biệt bàn về cái mà chúng ta vẫn gọi là sự đau khổ cùng với con đường quán niệm nó theo đúng tinh thần của pháp môn Tuệ Quán (Tứ Niệm Xứ), con đường duy nhất dẫn đến giác ngộ và giải thoát. Chúng ta cũng biết đó, vấn đề cốt lõi của Tứ Niệm Xứ chính là nhìn ngắm sự đau khổ. Tôi nói như vậy vì đã có không ít người vẫn hiểu lầm rằng tu tập Tuệ Quán chỉ đơn giản là để tìm kiếm sự an lạc (mặc dù so với người không tu tập thì các hành giả Tứ Niệm Xứ vẫn thường an lạc hơn) và từ câu nói này của tôi chắc chắn sẽ dẫn đến một loạt các câu hỏi : Vì sao lại phải nhìn ngắm những đau khổ ? Chúng có gì để nhìn ngắm ? Và phải nhìn ngắm như thế nào mới đúng ?

Như tôi vừa nói, vấn đề trước tiên mà chúng ta cần giải quyết chính là việc định nghĩa đau khổ là gì, có bao nhiêu thứ đau khổ và thế nào là con đường quán niệm đau khổ. Ở đây, cái gọi là khổ đau vẫn thường được phân tích thành bốn hoặc năm trường hợp :

1. Thọ Khổ (Vedanàdukkha): đây chính là những hình thái đau khổ cụ thể, rõ ràng mà ai cũng có thể nhìn thấy. Chúng là tất cả những cảm giác khó chịu, bất an, bất ổn của thân xác hoặc tâm hồn nói chung.
2. Hành Khổ (Sankhàradukkha) : Còn gọi là Thực Tính Khổ (Sabhàvadukkha), dù đôi khi hai thuật ngữ này được định nghĩa khác nhau. Ở đây, cả hai chữ đều được dùng để ám chỉ sự tồn tại của năm Uẩn vốn mong manh, phù du này.
3. Pháp Ấn Khổ (Lakkhanadukkha) : Chỉ cho cái khổ trong ba Pháp Ấn, còn gọi là Tam tướng (Vô Thường, Khổ Nãi và Vô Ngã) mà ta vẫn thấy nhắc tới trong định nghĩa của các thuật ngữ Khổ Tướng (dukkhalakkhana), Khổ Tùy Quán (dukkhànupassanà), Hành Giả chuyên tu Khổ Tùy Quán (Dukkhavihàrì).
4. Đế Khổ (Saccadukkha) : Tức Khổ Đế, Đế Nhất Thánh Đế trong Tứ Thánh Đế, nội dung bao gồm cả ba thứ khổ vừa kể trên đây.

Khổ đau được phân tích thành nhiều thứ như thế, vậy khi quán niệm, hành giả sẽ quán niệm thứ khổ nào trong bốn thứ khổ đó ? Xin thưa rằng ta phải quán niệm cả bốn thứ. Bởi chỉ có vậy, hành giả mới có thể thấy rõ được diệu lý Tứ Thánh Đế, vấn đề rốt ráo nhất của trí tuệ giác ngộ. Và tất cả Phật tử chúng ta ai cũng hiểu rằng Khổ Đế chính là cái cần được nhìn thấy, quán tri (trong khi Tập Đế –tức Tham Ái tạo ra Khổ Đế- cần được đoạn trừ, Diệt Đế-tức Niết Bàn- cần được chứng ngộ và Đạo Đế-tức Bát Thánh Đạo thì cần được hành trì). Bất cứ khi nào hành giả thực chứng được Khổ Đế một cách toàn triệt thì có nghĩa là vị này cũng đã liễu tri trọn vẹn Tứ Thánh Đế. Và công phu này được gọi là con đường quán niệm đau khổ bằng Tuệ Quán (Vipassanàpannà) vậy.

Trên đây vừa nói đến các thứ khổ cơ hồ là từng thứ khác nhau, vậy các thứ khổ đó thực sự đồng dị với nhau như thế nào ?

Theo lý mà nói thì tất cả các thứ khổ đều nằm gọn trong Khổ Đế và ta còn có thể nói rằng trọn vẹn Phật Pháp bao gồm tám muôn bốn ngàn Pháp Môn đều nằm trong diệu lý Tứ Thánh Đế, không sót một mảy may nào. Bởi tất cả những gì Phật dạy trong suốt 45 năm hoàng hoá độ sinh đều nhằm vào một lý tưởng duy nhất là khai thị cho chúng sinh giác ngộ Tứ Thánh Đế. Tứ Thánh Đế chính là tinh hoa cốt lõi của Phật Pháp. Và tất cả mọi đau khổ đã được nhắc đến này giờ thì lại chỉ nằm trong Khổ Thánh Đế. Bước tiếp theo, chúng ta hãy thử tìm hiểu ý nghĩa của con đường quán niệm các đau khổ, tức Khổ Thánh Đế.

Bất cứ sự hành trì nào cũng đòi hỏi một sự hiểu biết. Chúng ta phải luôn biết rõ mục đích của công việc mình làm. Ở đây, toàn bộ công phu tu tập của chúng ta chỉ nhắm vào mục đích chứng ngộ Tứ Thánh Đế, cứu cánh chấm dứt tất cả đau khổ. Đã nói vậy thì Tứ Đế bao gồm những gì và thế nào là con đường tu chứng y cứ trên Tứ Thánh Đế. Câu trả lời căn bản và ngắn gọn là Tứ Thánh Đế bao gồm một Khổ Đế cần được hiểu biết (Parinneyyakicca), một Tập Đế cần được đoạn trừ (Pahānakicca), một Diệt Đế cần được chứng ngộ (Sacchikiriyakicca) và một Đạo Đế cần được tu tập (Bhāvanākicca). Đó là những hiểu biết cần thiết cho một hành giả, nhưng liệu trong lúc tu tập chúng ta có phải thực hiện mọi thứ theo đúng tinh thần những gì vừa nói hay không? Xin thưa rằng trước sau như một, trách nhiệm của chúng ta đối với Tứ Thánh Đế luôn là những tiêu chí căn bản trong cuộc tu : Quán Khổ, Trừ Tập, Chứng Diệt và Hành Đạo. Có thể có người muốn hỏi rằng ý nghĩa của Khổ Đế xem ra quá bao la, gồm tất cả đau khổ trong đời, vậy khi tu tập theo con đường quán niệm chúng , hành giả sẽ bắt đầu từ đâu, nói rõ hơn là từ thứ khổ nào trong bốn thứ khổ vừa nêu. Xin trả lời rằng đề mục trước tiên để hành giả quán niệm chính là Thọ Khổ ( tức những sự khó chịu thể xác hoặc những bực bội, lo sợ, bất ổn thuộc tinh thần). Lý do đơn giản là những đau khổ loại này luôn có thể xuất hiện mọi lúc, mọi nơi, trong mọi giây phút sinh hoạt của chúng ta, từ đầu ngày cho đến lúc đi ngủ. Và nói cho cùng thì giác ngộ lại cũng là một cách giải trừ đau khổ của con người !

Đã nói là quán niệm Thọ Khổ thì dĩ nhiên phải có Thọ Khổ ta mới có thể quán niệm. Nhưng Thọ Khổ ở đâu mà nhiều thế? Suy theo lý thì khi ta nhìn ngắm sự an lạc của bản thân cũng là lúc ta đang quán niệm sự đau khổ. Bởi chỉ có sự đau khổ mới được kể là một trong Tứ Đế, còn sự an lạc nào đó nếu có cũng chỉ là cái gì giả lập , hình sương bóng khói. Muốn quán niệm Thọ khổ được dễ dàng, hành giả nên bắt đầu suy tưởng những Khổ Thọ trong quá khứ gần nhất. Vì trong từng ngày, mỗi người đều có vô số lần xuất hiện của Khổ Thọ và chúng ta cũng đã chứng ấy lần có đủ cách phản ứng để hoá giải chúng. Có quán niệm, hành giả sẽ có dịp thấy rằng đời sống chúng sinh chỉ là từng giây phút đọa đày, khổ nạn mà thôi.

Đại khái, quán niệm đau khổ là ghi nhận , ý thức những Khổ Thọ (một trong những hình thức đau khổ vừa kể ở trên) vốn dĩ xuất hiện thường trực ở bản thân mỗi người trong suốt mọi thời điểm.

Tiếp theo đây, thế nào là cách thức quán niệm Hành Khổ ? Hành Khổ ở đây dĩ nhiên không phải là Khổ Thọ, mà chính là ý muốn giải quyết Khổ Thọ, tức sự khó chịu đang xảy ra cho mình. Chính cái ý muốn trốn tránh này cũng là một thứ đau khổ. Ở đây, Khổ Thọ giống như

một bệnh nhân và Hành Khổ thì tạm ví dụ như một người y tá vậy. Bệnh nhân càng bị trầm trọng, càng khó chăm sóc bao nhiêu thì người y tá cũng càng vất vả , cực khổ bấy nhiêu.Nhất nhất mọi chuyện, từ việc chăm chút cho ăn uống đến việc tiêu tiểu hay đỡ nâng cho bệnh nhân đi, đứng, ngồi nằm..... Người y tá dù muốn dù không đều phải gánh vác.Tất cả những sinh hoạt thường nhật của từng người chúng ta như Đi, Đứng ,Nằm ,Ngồi ,Uống, An, Tiêu tiểu..thực ra cũng là những phiền toái, nếu không muốn nói là những khổ hình mà mình phải chấp nhận khi đã trót có thân này.Nhưng chính vì chúng ta chỉ có sống mà không có suy tư nên không tự nhận ra điều đó.Tất cả những giải pháp hay phản ứng của chúng ta trước những nhu cầu tâm sinh lý đó đều có thể gọi chung là Hành Khổ. Cả Khổ Thọ và Hành Khổ (ý muốn giải quyết Khổ Thọ) đều là cái mà tôi muốn gọi chung là những khổ đau mà tất cả chúng ta cần phải quán niệm. Mối quan hệ của chúng đối với nhau đúng hết như bệnh nhân với người y tá nuôi bệnh vậy. Và trong trường hợp chúng ta thì mỗi người cùng lúc vừa là bệnh nhân mà cũng vừa là y tá cho chính mình.Chúng ta không thể ngồi yên bó gối trước những đòi hỏi bức bách của tấm thân sinh lý này mà không nhanh chóng đáp ứng kịp thời cho nó :Ngồi lâu quá, đi nhiều quá, đứng lâu quá, nằm lâu quá, rồi đói khát, chột bụng, buồn tiểu ..

Từ thuở lọt lòng, chúng ta đã thường xuyên chịu đựng tất cả những khốn khổ này nhưng vì sao trong chúng ta hầu như không ai thấy ra điều đó? Lý do đơn giản chỉ vì ta không chịu nhìn ngắm cái mà ai cũng cho là nhịp sống căn bản của con người, ai cũng cho đó là chuyện thường tình và sống tuân theo nhịp sống thường tình thì là chuyện tốt chứ có gì mà phải ưu tư , quán niệm !

Nói một cách chính xác thì con đường tu tập Tuệ Quán chính là sự quay về nhìn ngắm tất cả những gì nằm ngay trước mắt chúng ta, những gì bình thường dễ thấy nhất.Với một hành giả thiếu hiểu biết thì có thể nghĩ đến những cái gì cao xa huyền viễn, nhưng nếu đối với những thứ thông thường nhất mà ta không thấy được thì ta thực ra chẳng có gì để nhìn thấy nữa. Bởi yếu lý Tuệ Quán thực ra là sự nhìn thấy được những gì là SỰ THẬT trong cái thông tục, giản dị, bình phàm nhất.Không hiểu được cái sự thật nằm trong những thứ đó, thuật ngữ Phật học gọi là Vô Minh, mà ở đây là sự thiếu hiểu biết trong Khổ Đế !

Sự không hiểu biết về lý Tứ Đế được gọi là Vô Minh và chính sự không hiểu biết đó lại cũng là một phần trong Tứ Đế. Chúng ta không biết gì đến mối tương quan này và từ đó, suốt dòng luân hồi vô thủy, chúng ta vẫn cứ tự là người y tá tự nguyện khốn khổ của bản thân và thậm chí còn xem những nỗi nhọc nhằn đó là nguồn vui cho mình. Bởi cứ sau mỗi lần giải quyết được một nỗi khó chịu nào đó thì ta vẫn luôn cảm thấy hạnh phúc !

Ý nghĩa thực sự của Hành Khổ như vừa trình bày trên đây rõ ràng chỉ là khuynh hướng tâm lý đi tìm một giải pháp Trốn Khổ Tìm Vui trong nỗi mòn mỏi triền miên suốt nhiều đời sinh tử. Ta không thể nhìn thấy được khía cạnh sâu sắc này là bởi vì ta chưa bao giờ nhìn ngắm bản chất các pháp theo đúng nguyên lý Nhân Quả, hoặc cũng có thể đã từng nhìn nhưng chưa thấy được.

Hình thức đau khổ thứ ba chính là Thực Tướng Khổ (Sabhàvadukkha), ở đây ám chỉ cho sự tồn tại của Ngũ Uẩn (Sắc, Thọ, Tưởng, Hành ,Thức).Năm Uẩn này chính là những thành tố tạo nên tất cả các pháp trong đời và bản chất của chúng luôn là đổi thay, biến tướng. Tất cả những gì ta gọi là đau khổ cũng đều xảy ra ngay từ những biến chuyển đổi thay của

Ngũ Uẩn. Chính vì vậy, bản thân Ngũ Uẩn cũng là sự đau khổ mà chúng ta cần phải quán niệm để thấy rằng đau khổ và Ngũ Uẩn chỉ là một. Không có cái này cũng có nghĩa là cái kia sẽ không tồn tại. Đó là lý do tại sao Phật dạy năm Uẩn là khổ.

Hình thức đau khổ thứ tư là Pháp Ấn Khổ (lakkhanadukkha) tức là một trong ba pháp tướng phổ cập trong đời : Vô Thường , Khổ Nãi, Vô Ngã. Nói đến pháp tướng Vô Thường tức là ta phải cùng lúc đề cập đến bốn vấn đề: Ngũ Uẩn , sự vô thường của Ngũ Uẩn, người thực tập quán chiếu sự vô thường của ngũ uẩn (aniccànupassī) và khả năng sống thể nhập trọn vẹn, hết mình vào nhận thức đó. Người đạt đến trình độ này được gọi là vị Trú Pháp (aniccāvihārī). Trí tuệ về ba Pháp Ấn ở một người như vậy có thể nói đã trở thành nguồn suy tư thường trực suốt đêm ngày. Với khả năng tâm linh như vậy, các thứ phiền não hầu như không có cơ hội chi phối, ảnh hưởng hành giả nữa vì bất cứ điều gì xuất hiện qua tâm thức của vị này cũng đều là những đối tượng Vô Thường, Khổ Nãi, Vô Ngã. Pháp Ấn này làm nổi bật Pháp Ấn kia, và đó chính là con đường dẫn đến trí tuệ giác ngộ.

Trên đây tôi vừa phân tích cái gọi là Đau Khổ qua bốn khía cạnh. Tiếp theo đó, sự Vô Thường và Vô Ngã cũng cần được hiểu qua bốn khía cạnh như vậy. Ba Pháp Ấn đem nhân với bốn khía cạnh triển khai , thành ra 12 vấn đề mà một hành giả Tuệ Quán nào cũng phải biết qua để có thể đạt đến trí tuệ giác ngộ.

Tất cả quý vị thánh giả hiện diện nơi đây chắc chắn đều hiểu rằng Ngũ uẩn là vô thường , và hình thức vô thường của vạn pháp thì thiên hình vạn trạng (thường được mô tả bằng mười chữ gần như đồng nghĩa), mỗi người đều có một cách nhìn ngắm, thẩm thía khác nhau. Miễn sao trong trí tuệ chúng ta, mọi thứ luôn là những biến tướng phù du. Nhưng trên đây chúng ta vẫn liên tục nói tới sự vô thường của Ngũ Uẩn mà dường như chưa nói rõ trạng thái vô thường của chúng, của từng Uẩn. Vậy thế nào là sự vô thường của Sắc Uẩn? Tạm thời, đó là những hình thức thay đổi của vật chất sinh lý mà ở bất cứ ai, nơi đâu, lúc nào ta cũng có thể nhìn thấy, chẳng hạn những hình ảnh già nua, bệnh hoạn. Có điều là ta thường chỉ nhìn thấy sự vô thường đó của Sắc Uẩn qua thứ trí tuệ Suy Diễn (cintamayāpanā), không phải bằng khả năng Tuệ Quán thật sự (Vipassanānana). Nghĩa là tuy nói đó là sự nhìn thấy nhưng thực ra ta chỉ Hồi Tưởng lại những gì mình vừa nhìn thấy chúng bằng sự Suy Tưởng (sannā) và Tác Ý (manasikāra), hai thuật ngữ Phật học vẫn được tạm dùng thay cho Kinh Nghiệm và Lưu Tâm trong ngôn ngữ văn học. Đối với trường hợp các Uẩn kia cũng giống như vậy. Nghĩa là cơ hồ chúng ta chỉ nhìn thấy sự vô thường của các Danh Uẩn (Thọ, Tưởng, Hành, Thức) bằng chính những kiến thức bài vở mà ta học hỏi được, chứ không phải bằng vào khả năng trí tuệ nội tại của chính mình. Nói cho dễ hiểu, ta thường Nhìn Thấy sự vô thường bằng sự Nhớ Lại mà thôi!

Chúng ta có lẽ không hề biết rằng vấn đề quan trọng căn bản của công phu Tuệ Quán chính là sự KỊP THỜI nhìn thấy trọn vẹn sự vô thường của Ngũ Uẩn ngay trong từng khoảnh khắc chớp nhoáng. Đó phải là một cái nhìn trực diện ngay Hiện Tại, không phải sự Hồi Tưởng về Quá Khứ, hay Tưởng Tượng về Tương Lai. Bởi vì bản thân các Uẩn luôn sinh diệt, đổi thay trong từng giây phút, quá đủ để chúng ta có ngay đối tượng nhìn ngắm, quán niệm. Như vậy vấn đề là nằm ở chúng ta chứ không phải ở các đối tượng và như vậy thì thế nào là một trí tuệ quán niệm đúng đắn về sự vô thường của các Uẩn? Ở đây, tôi muốn nhắc lại khả năng quán niệm chính chắn của một hành giả về sự vô thường mà thuật ngữ Pàli gọi là Aniccànupassī (vừa nhắc ở trước). Chúng ta có lẽ phải nhận rằng đối với sự vô thường của Ngũ Uẩn, các hành

giả thường Nghĩ ra nhiều hơn là Nhìn Thấy, cho dù đó là một số hành giả chuyên tu đi nữa cũng vậy. Tôi muốn nhắc lại thật nhiều lần rằng khả năng quán niệm về sự vô thường của Ngũ Uẩn phải là trí tuệ Tuệ Quán (Vipassanàpannà) chứ không phải bất cứ sự Tưởng Tượng (sannà) nào cả, cho dù đó có là sự suy tưởng dựa trên khả năng lý luận của trí óc (cintamayàpannà) hay trên khả năng kiến thức sách vở (sutamayàpannà). Vấn đề tiếp theo mà tôi muốn nói đến, đó chính là trình độ sống hết mình với trí tuệ về sự vô thường của Ngũ Uẩn. Thuật ngữ Pàli gọi đó là trình độ Trú Pháp (aniccavihàri). Ở đây vị hành giả nhìn thấy rõ ràng sự vô thường không chỉ ở nội tâm của mình, mà còn ngay trên cả đối tượng đang vô thường kia nữa. Khả năng quán niệm này có thể không còn lệ thuộc vào thời khoá ấn định nữa, bởi vì ấy đã lấy chính trí tuệ kia làm đời sống tâm linh của mình và có vậy mới có đủ nội lực giải trừ phiền não. Tùy theo túc duyên Ba La Mật của mỗi người mà thời gian sống Thiền hết mình như vậy được kéo dài lâu mau khác nhau, từ một buổi thiền tập mười phút cho đến một ngày, một tháng, hay nhiều năm dài (trong kinh Niệm Xứ, Phật còn nói đến 7 năm trời !). Và dĩ nhiên chỉ với một nghị lực kiên định vững vàng như vậy, chúng ta mới có cơ hội đoạn trừ phiền não, cứu cánh cuối cùng của con đường Tuệ Quán.

Trên đây là nói về pháp ấn Vô Thường, ở hai pháp ấn còn lại là Khổ Não và Vô Ngã cũng giống như vậy.

Tất cả hình thức đau khổ nào vừa nói đến ở trước, dù là Khổ Thọ, Hành Khổ, Thực Tướng Khổ, hay Pháp Ấn Khổ cũng đều nằm chung trong Khổ Đế vì Khổ Đế chính là thánh đế đầu tiên trong Tứ Đế và nội dung của thánh đế này chính là tất cả những gì được gọi là Đau Khổ theo mọi định nghĩa, mọi trình độ phạm thánh. Những gì tôi vừa trình bày thực ra chỉ có thể nên xem là những gợi ý bằng phương tiện ngôn ngữ với hi vọng giúp được cho quý vị chút ít gì đó trong sự chứng nghiệm thực sự của bản thân mà thôi. Bởi trên thực tính chánh pháp, việc nhìn ngắm những đau khổ thường tình thành ra sự chứng ngộ về Khổ Đế bằng trí tuệ như thật thì phải nói là không dễ dàng tí nào. Đó là một điều hết sức quan trọng mà tôi vẫn luôn hi vọng quý vị ghi nhớ.

Tôi xin nhắc lại ở đây rằng tất cả hình thức Đau Khổ được trình bày trong pháp môn quán niệm này thực ra luôn chỉ là một vấn đề. Cái này chính là cái kia. Thấy được Thọ Khổ thì cũng là thấy được Pháp Ấn Khổ. Đại khái như vậy. Đồng thời, cái gọi là Tam Tướng hay Tam Pháp Ấn cũng thế. Một vị hành giả thấy rõ được tính Vô Thường thì cũng sẽ thấy được tính Khổ Não và Vô Ngã trong Ngũ Uẩn. Để có thể tự xác định khả năng quán niệm Tam Tướng của mình, hành giả luôn nên tự suy xét xem mình đã thấy rõ tất cả những gì gọi là Khổ Thọ, Khổ Tướng, Hành Khổ một cách đúng mức hay chưa. Một hành giả thông tuệ khi quán niệm Khổ thọ sẽ lập tức thấy ra ngay diệu lý của Khổ Đế. Vị ấy sẽ tự thấy rõ bản chất của Khổ Thọ ra sao, biết rõ nó khởi sinh từ Danh Sắc, một tên gọi khác của Ngũ Uẩn. Vì có Danh Sắc, Ngũ Uẩn nên mới có Khổ Thọ. Hoặc nếu không có Danh Sắc, Ngũ Uẩn thì cũng sẽ không có Thực Tính Khổ (Sabhàvadukkhà) tức không thể có được Khổ Thọ. Hành giả sẽ thấy rằng chính vì có Danh Sắc nên mới có Khổ Thọ và cho đến khi nào Danh Sắc còn tồn tại thì tất cả những Khổ thọ sẽ không sao tránh được. Đó là một sự thật không thể thay đổi. Và như vậy, từ vấn đề Khổ thọ, hành giả đã mở ra một cái nhìn sâu xa hơn về Ngũ Uẩn.

Tất cả khổ đau đều đi ra từ Ngũ Uẩn, vậy cái gì là cội nguồn khai sinh Ngũ Uẩn? Với một suy tư đơn giản về Nhân Quả, hành giả sẽ tự thấy Phiền não chính là gốc rễ của Ngũ Uẩn

và hai thứ phiền não căn bản tạo nên sự tồn tại của Ngũ Uẩn lại là Vô Minh và Tham Ai. Nhưng hai phiền não này từ đâu mà có? Xin thưa rằng chúng khởi sinh từ sự ngộ nhận rằng Ngũ Uẩn là Hạnh Phúc. Chính từ cách nghĩ sai lầm này, trong từng ngày, tất cả chúng sinh mới nuôi dưỡng ý tưởng hưởng thụ, thường thức cái họ gọi là đời sống. Tất cả buồn vui trong đời chỉ nằm gọn trong Ngũ Uẩn dựa trên ý thức mù mịt của tất cả phàm phu.

Hành trình sinh tử của chúng ta được bắt đầu từ sự ngộ nhận về năm Uẩn. Không thấy được rằng chúng là những thứ đau khổ, ta sống hài lòng với các Uẩn của chính mình và rồi đối với năm Uẩn ở người khác. Ta vui sống với năm Uẩn vì không thấy chúng là Vô Thường. Chính sự Vô Minh này dẫn đến niềm vui đầu tư hạnh phúc của mỗi người. Niềm vui đó chính là Tham Ai trong năm Uẩn. Có thương, có thích người hay vật nào đó, chúng ta tự nhiên muốn ôm giữ chúng trong tay mình mãi mãi. Chúng ta sợ chết, cái chết của mình và những người thân thương. Chúng ta không dám nghĩ đến bất cứ sự mất mát nào. Và thế là chúng ta khổ. Vì không có chi trên đời là miên viễn thiên thu. Chẳng những thương thích, bám víu vào những thứ tốt đẹp, chúng ta cũng không muốn mất đi những thứ thật sự chẳng đáng gì nữa nhưng bản thân mình đã từng tự cho là vật sở hữu. Có bị tàn tật, bệnh hoạn đến mấy, không ai trong chúng ta muốn nhớ tới cái chết. Có dịp đi thăm những bệnh nhân thập tử nhất sinh, chúng ta sẽ càng thấy rõ điều đó. Sự ngộ nhận (Vô Minh) và niềm đam mê (Tham Ai) của chúng ta đối với năm Uẩn sâu kín và nghiêm trọng quá. Năm Uẩn có ra sao thì chúng ta vẫn không thể có được tâm niệm xả ly đối với chúng được. Chỉ riêng với Sắc Uẩn cũng đã là phần lớn vấn đề nhức nhối trong cuộc đời này rồi. Nó giống hệt như một bệnh viện luôn có đủ những hình ảnh, cảm giác quẩn quại của đời sống. Nhưng con đường quán niệm đau khổ không chỉ dừng lại ở những bàn bạc về cái khổ. Chỉ thấy ra cái đau khổ, cái mặt trái của năm Uẩn, cũng vẫn chưa đủ, vì liệu chúng ta đã hiểu biết được gì về Vô Minh và Tham Ai. Hành giả tu tập Tuệ Quán đúng mức luôn sợ hãi, chán ghét năm Uẩn như nhìn ngắm một người đao phủ vậy. Vị ấy hiểu rằng Khổ Đau và Ngũ Uẩn chỉ là một. Cho dù chúng ta có đủ phước duyên để tái sinh về các cảnh giới Dục Thiên, Phạm Thiên thọ mạng lâu dài đến mấy rồi chắc chắn cũng phải đến lúc đọa lạc và tiếp tục quẩn quanh trên khắp nẻo luân hồi khổ nhiều vui ít. Con đường duy nhất để chấm dứt sự hiện hữu của năm Uẩn phải là sự nhàm chán, kinh cảm đối với chúng. Và một điều tất yếu là khi nhàm chán Ngũ Uẩn, chúng ta mới có ý hướng chứng ngộ Niết Bàn. Nói gọn lại, do nhìn thấy những đau khổ trong sự tồn tại của năm Uẩn, hành giả không còn tiếp tục muốn kéo dài sự sinh tử và chính từ nhận thức này, tâm tư vị ấy xem như đã nhất hướng Niết Bàn. Và khi có lòng chối bỏ Ngũ Uẩn, thấy việc tái sinh là đáng sợ thì việc giải trừ phiền não xem ra mới có cơ may thành tựu.

Như vậy cái gọi là Phiền Não ở đây ám chỉ cho lòng ham muốn tái sinh. Khi nhàm chán tái sinh thì con đường dẫn đến Niết Bàn đã nằm ngay phía trước. Vì nhàm chán tái sinh cũng có nghĩa là nhàm chán tất cả cảnh giới tái sinh, bởi không có cảnh giới nào trong 31 cõi lại không có sự tồn tại vô thường của các Uẩn (dù là cõi Nhất Uẩn, Tứ Uẩn hay Ngũ Uẩn). Cứu cánh Niết Bàn hay hành trình sinh tử chỉ là sự chọn lựa của tất cả chúng ta mà thôi. Còn ham thích sinh tử thì tiếp tục tái sinh, sợ hãi Ngũ Uẩn thì tâm hướng Niết Bàn. Khi tâm hướng Niết Bàn thì các phiền não cũng sẽ tự có khuynh hướng suy giảm. Đó chính là con đường tu chứng theo phương pháp quán niệm đau khổ thuận ứng với nguyên lý Nhân Quả tự nhiên.

Có một vấn đề vô cùng quan trọng mà tôi muốn nhấn mạnh ở đây là pháp môn Tuệ Quán luôn đem lại cho hành giả những niềm an lạc đặc biệt vốn không thể tìm thấy ở bất cứ

thứ khoá lạc vật chất nào. Đó chính là sự nhẹ nhàng, yên tĩnh, thanh thản, không sợ hãi,... mà thực ra chúng cũng chỉ là những biến tướng của Ngũ Uẩn mà thôi. Bởi khi còn có bất cứ CÁI GÌ ĐÓ tồn tại, dù là Khổ Vui Tốt Xấu, thì có nghĩa là Ngũ Uẩn vẫn tiếp tục hiện hữu. Mà đã là Ngũ Uẩn thì chắc chắn đó không phải là cứu cánh hành giả hướng đến. Cạm bẫy nguy hiểm cho một hành giả Tuệ Quán chính là niềm đam mê vào cảnh giới nội tâm thanh tịnh mà mình đang từng phút trải qua và cho đó là hạnh phúc Niết Bàn. Hậu quả đơn giản là hành giả đã từng bước âm thầm quay lại với niềm đam mê trong Ngũ Uẩn lúc nào không hay. Còn cứu cánh Niết Bàn thực sự thì lúc này đã là nghìn trùng xa cách. Nói vậy có nghĩa là một khi còn âm thầm thích thú Ngũ Uẩn, chưa thật sự nhàm chán chúng, thì chính lòng tham ái đó sẽ dẫn dắt chúng ta vào nẻo luân hồi tiếp tục. Tùy theo trình độ nội tâm mà mỗi người đi vào một cảnh giới tái sinh khác nhau: Người chứng đạt và duy trì được các tầng Thiên Định thì sinh về các cõi Phạm Thiên cao thấp tùy theo cấp độ thiền chứng bản thân. Những ai không chứng được Thiên Định thì cứ theo nghiệp lực cá nhân mà sinh vào các cõi Dục Giới lạc cảnh hay đọa xứ. Hành giả hiểu được nỗi đáng sợ trong các nẻo luân hồi, xem Tam giới như hố than hồng thì mới có hi vọng giải thoát phiền não và chấm dứt sinh tử.

Trong cái gọi là Tam giới này tuyệt đối không có một nơi nào nằm ngoài sự đau khổ, có điều là ở mỗi cảnh giới có hình thức đau khổ khác nhau mà thôi. Bỏ đi sự đau khổ thì Tam giới chẳng còn gì nữa. Phần lớn chúng sinh không hiểu được điều đó chính do sự che khuất của Vô Minh. Muốn chấm dứt Vô Minh phải có Trí Tuệ và con đường duy nhất đưa đến trí tuệ này chính là pháp môn Tuệ Quán tức Tứ Niệm Xứ. Nói cách khác, muốn chấm dứt đau khổ thì nhất thiết phải có trí tuệ để quán niệm nó và nhờ vậy mới có thể thoát khổ.

Dù với một người hành giả sơ cơ hay thuần thực cũng nên nhớ rằng muốn thoát khổ vĩnh viễn, chúng ta chỉ có mỗi một con đường duy nhất là quán niệm tất cả đau khổ trên sự tồn tại của Ngũ Uẩn để từ đó mới hiểu được Khổ Đế. Tất cả những cách quán niệm đau khổ không đúng với diệu lý Khổ Đế đều không thể là con đường thoát khổ. Do đó, sự nhìn ngắm Ngũ Uẩn xưa nay vẫn được xem là con đường chứng ngộ Khổ Đế, con đường giải thoát. Chính đức Phật cũng từng dạy rằng Khổ Đế là cái cần được thấy rõ, nhưng từ vô thủy tiền thân chúng ta đã cố tình nhắm mắt không chịu nhìn thấy.

Đến đây thì tôi muốn quay lại với phương thức quán niệm đau khổ và công việc đầu tiên mà hành giả phải làm chính là quán niệm Khổ Thọ. Các ngài chuyên tu Tuệ Quán đều khuyên ta nên quán niệm Khổ Thọ ngay trong từng tư thế Đi Đứng Nằm Ngồi của mình bằng những chú ý tinh tế: Ta đang thay đổi oai nghi (tư thế), ta thay đổi tư thế khác vì tư thế cũ đã quá lâu, ...

Các ngài dạy rằng sở dĩ chúng ta không thường xuyên nhìn thấy được sự đau khổ thường trực của chính mình là vì chúng ta không chú ý đến các tư thế sinh hoạt của bản thân để quán niệm Tam Tướng trong đó. Và con đường dẫn đến Niết Bàn chắc chắn không thể nằm ngoài công phu quán niệm Tam Tướng theo đúng phương thức (thấy rõ Vô Thường Tướng qua 10 khía cạnh, Khổ Tướng gồm 25 khía cạnh và Vô Ngã Tướng gồm 5 khía cạnh) mà gom chung là 40 khía cạnh cần quán niệm trên Ngũ Uẩn. Nói vậy thì ở cả hai pháp môn Chỉ Quán có đến 80 án xứ. Chúng ta có thể lấy tất cả án xứ thiền Chỉ để làm án xứ Tuệ Quán. Tôi biết có người sẽ lấy làm lạ khi nghe tôi nói vậy, ở đây tôi chỉ nói vắn tắt là bất cứ đề mục thiền

Chỉ nào khi ta muốn nhìn ngắm nó như một đối tượng quán niệm theo tinh thần Tứ Niệm Xứ thì hoàn toàn không có vấn đề gì là không được.

Tất cả lời dạy của đức Phật đều đòi hỏi một khả năng trí tuệ cần thiết để lắng nghe. Một người có đủ túc duyên chỉ cần nghe qua Phật pháp một lần cũng có thể lãnh hội trọn vẹn những gì là cần thiết cho một trí tuệ giác ngộ. Chỉ từ một câu nói ngắn gọn, họ có thể thấy rõ Tam Tướng, nhằm chán Ngũ Uẩn và chấm dứt phiền não. Riêng đối với phần đông chúng ta do thiếu duyên Ba La Mật nên khi nghe Phật pháp có thể không đủ sức lãnh hội tinh tường, chỉ nắm bắt được một ít không đủ để thấu đáo đúng mức. Một phần cũng do phiền não của chúng ta nhiều quá nên chúng che khuất trí tuệ. Với ai cũng vậy thôi, khi phiền não được với giảm thì khả năng giác ngộ sẽ mạnh mẽ hơn. Có thể nói rằng tất cả vấn đề tu chứng của chúng ta chỉ nằm ngay công phu quán niệm đau khổ trong năm Uẩn. Phiền não nào cũng đi ra từ sự đam mê trong năm Uẩn. Thấy được cái khổ trong năm Uẩn là thấy được Khổ Đế. Thấy được Khổ Đế thì cũng sẽ thấy đủ Tứ Đế. Và như đã nói, công phu quán niệm đau khổ được bắt đầu từ việc quan sát các oai nghi (tư thế sinh hoạt thường nhật) để từ đó thấy ra những khía cạnh Vô Thường, Khổ Nãi, Vô Ngã. Tùy theo cơ tánh mỗi người mà các oai nghi được ghi nhận rõ ràng từ khía cạnh nào trong Tam Tướng. Một trong những lý do các ngài khuyên ta bắt đầu quán niệm đau khổ từ các oai nghi là cũng vì phương thức này tương đối dễ dàng cho những người thiếu tuệ căn. Có quan sát các oai nghi, ta mới có cơ hội thấy được Khổ thọ trong oai nghi cũ và thấy được cái gọi là Hành Khổ trong oai nghi mới. Rõ ràng là chúng ta luôn sống trong đau khổ vì phải luôn giải quyết cái khổ này bằng một cái khổ khác. Ở đây là dùng Hành Khổ (sự thay đổi oai nghi mới) để giàn xếp Khổ thọ (trong oai nghi cũ). Cứ theo ví dụ ở trước, thì Hành Khổ giống như viên y tá và Khổ Thọ thì giống như bệnh nhân. Mặc dù nói một cách chính xác, thì ngay trong từng oai nghi đều luôn có sự đau khổ nhưng chúng có thể vì quá vi tế nên ta không nhìn ra. (Ngồi lâu quá thì đau lưng, phải thay đổi tư thế khác và thường thì nhờ vậy ta nghe dễ chịu hơn. Nhưng thật ra ngay trong tư thế vừa được thay đổi ấy vẫn có khổ thọ tồn tại). Có quan sát các oai nghi, ta sẽ thấy ra một điều tuy bình thường nhưng rất sâu sắc đó là hầu như lúc nào ta cũng sống trong sự đối kháng, đề phòng đau khổ. Từ những sinh hoạt nhỏ nhặt như co tay, duỗi chân, xoay trở thân hình, đến việc ăn uống tiêu tiêu,... đều chỉ để mình tránh được một cảm giác khó chịu nào đó. Thậm chí có lúc ta ăn không phải vì đang đói, nằm yên không hẳn vì đang mỏi,...ta làm thế chỉ vì nghĩ đến một Khổ thọ có thể xuất hiện!

Khả năng tỉnh giác trước Hành Khổ trong từng oai nghi như vậy xem ra là một bước đi cao hơn việc quán niệm Khổ thọ trong các oai nghi nữa. Hành giả làm gì cũng ý thức rõ ràng là mình đang giàn xếp khổ thọ của bản thân. Khổ thọ tác động lên từng sinh hoạt của chúng ta. Khi khổ thọ tạm thời lắng yên thì nhịp sinh hoạt của chúng ta cũng bình hòa, thư thả hơn. Vậy thì công án được đặt ra cho hành giả là ở mỗi động tác, tư thế sinh hoạt lớn nhỏ, vị này cần quán niệm rằng Ta đang giải quyết nỗi khổ đau của bản thân bằng một nỗi khổ khác, đó chính là Hành Khổ, ở đây là sự chuyển đổi các oai nghi.

Lý thuyết đơn giản như vậy, nhưng trong thực tế, việc quán niệm oai nghi cũ và mới hoàn toàn khác nhau. Ở oai nghi cũ, ta quán niệm khổ thọ nhưng ở oai nghi mới thì ta lại phải tỉnh giác để thấy rõ sự hiện diện của Tham ái. Nói cho đúng thì oai nghi nào cũng là một tư thế, nhưng khi một tư thế kéo dài quá lâu, ta sẽ thấy nó là sự đau khổ và tư thế mới cũng chỉ là một tư thế nhưng tạm thời nó giúp ta chút thoải mái nên ta ngộ nhận nó là sự an lạc và tham ái xuất hiện. Không tu tập Tuệ Quán, chúng ta sẽ không có dịp hiểu ra nhiều vấn đề như vậy.

trong mỗi oai nghi của mình. Chúng ta thường có sân tâm đối với oai nghi cũ và có tham ái trong oai nghi mới. Đau khổ và phiền não đan xen, hòa quyện trong từng sinh hoạt lớn nhỏ của chúng ta. Như vậy trong công phu quán niệm oai nghi, sự Như Lý Tác Ý (khéo suy tư) đóng vai trò quan trọng bậc nhất. Chẳng riêng gì pháp môn Tuệ Quán, ở phép tu thiền Chỉ cũng đòi hỏi ở hành giả khả năng lưu tâm hay để ý đúng mức (Yonisomanasikàra) để cuộc tu từ đó mới may ra có được kết quả. Trong pháp môn Tuệ Quán, chính sự Tác Ý đúng đắn đem lại cho hành giả một trí tuệ cần thiết. Đó là trí tuệ thấy ra được sự khổ đau trong năm Uẩn. Khi khả năng Định Lực của hành giả Tuệ Quán được vững vàng rồi, thì Khổ thọ của vị này cơ hồ không còn nữa và đến lúc đó việc quán niệm Hành Khổ cũng bắt đầu khó khăn hơn vì khi Khổ thọ lắng yên thì nhu cầu sinh hoạt (Đi, Đứng, Nằm, Ngồi,...) của hành giả cũng tự hạn chế tối đa. Đồng thời trong nội tâm hành giả lúc này Tuệ Căn hầu như đã được thế chỗ bằng Định Căn và chức năng Nhìn Thấy dĩ nhiên chỉ có qua Tuệ Căn. Cái gọi là sự khổ trong thân tâm hành giả lúc này lại càng vi tế hơn trước nên việc quán niệm càng khó khăn hơn. Trong công phu tu tập Tuệ Quán có một vấn đề quan trọng là đừng bao giờ có ý trốn chạy khổ thọ (trong thực tế có những hành giả mong mỗi sự quán niệm sẽ làm vơi giảm khổ thọ). Và làm vậy có nghĩa là chúng ta bỏ đi cơ hội nhìn thấy cái Vô Ngã của Danh Sắc rồi. Cứ tự nhiên nhìn ngắm nó biến chuyển mới thấy bản chất thật sự của nó ra sao. Việc cần thiết và cũng đơn giản đối với một hành giả là nhìn thấy rõ ràng mọi cảm thọ với sự chú ý tinh tế để thấy chúng đến và đi như thế nào. Chúng luôn thay đổi (vô thường) và dĩ nhiên không nằm trong sự điều khiển hay mong mỏi của ta (vô ngã). Và như ta đã biết, sự quán niệm Tam Tướng đối với năm Uẩn chính là con đường dẫn đến thánh trí. Điều đặc biệt là chỉ cần thấy được một trong ba Pháp Ấn (Vô Thường, Khổ, Vô Ngã) thì sẽ thấy luôn hai khía cạnh còn lại. Khi thấy rõ ràng bản chất của Thọ Uẩn (cảm giác của thân tâm, một trong năm Uẩn) thì hành giả cũng sẽ thấy được bản chất của các Uẩn còn lại. Và hãy nhớ rằng trong cả 89 tâm, không tâm nào là không có cảm thọ. Do đó, việc quán niệm về cảm thọ rất quan trọng và sâu sắc. Đồng thời, điều tối quan trọng mà hành giả cần ghi nhớ là trong suốt cuộc tu Tuệ Quán, đừng bao giờ có ý muốn Tránh Khổ Tìm Lạc khi đối diện với các cảm thọ. Việc đi tìm hạnh phúc trong những đau khổ, hay muốn điều khiển những thứ vô ngã đều là những ảo vọng mà thôi.

Tôi nghĩ rằng cuộc nói chuyện của tôi đến đây cũng tạm vừa đủ với thời giờ, nên xin được kết thúc. Quý vị nào có điều nghi vấn xin hãy chuẩn bị câu hỏi cho cuộc nói chuyện lần sau của tôi.