

# **Nakulapita Sutta**

## **Kinh về Tuổi già và sự Sáng suốt**

### **Hoàng Phong**

Nakulapita là một người chủ gia đình sinh sống trong vùng Bhagga, đã trọng tuổi và thường hay đau yếu. Ông rất kính mến Đức Phật và Đức Phật cũng xem ông như một người con của mình. Mỗi khi Đức Phật đến vùng Bhagga thì thường hay ghé thăm ông, hoặc mỗi khi Nakulapita nghe tin Đức Phật sắp đi ngang vùng mình ở thì đều tìm đủ cách để gặp Ngài. Các cuộc gặp gỡ giữa Đức Phật và Nakulapita đã lưu lại cho chúng ta nhiều bản kinh. Sau đây là một trong số các kinh ấy, với những lời dạy của Đức Phật về tuổi già và sự sáng suốt tâm thần.

Phần chuyển ngữ được dựa vào bản dịch trực tiếp từ tiếng Pa-li sang tiếng Pháp của Môhan Wijayaratna (Les Entretiens du Bouddha, nxb Seuil, 2001) và hai bản dịch khác từ tiếng Pa-li sang tiếng Anh: một của Thanissaro Bhikkhu và Bhikkhu Ñanananda (Samyutta Nikaya An Anthology, Sn 22.1, 2007-2011), và một của Pya Tan (Samyutta Nikaya, The Connected Sayings of the Buddha, by Piya Tan, 2006).

\*\*\*\*\*

"Tôi từng được nghe như thế này: Có một lần Đấng Thế Tôn ngụ với các người dân vùng Bhagga, tại hang Bhesakala nơi rừng Lộc Uyển, gần một nơi gọi là Samsumaragiri.

Trong dịp này và vào một hôm, người chủ gia đình Nakulapita thân hành tìm Đấng Thế Tôn để viếng thăm. Nakulapita tiến đến gần Đấng Thế Tôn, đánh lễ rồi ngồi sang một bên. Sau khi đã ngồi sang một bên liền cất lời như sau:

- "Bạch Thế Tôn, con quả là một người đã kiệt quệ, già nua, một người đã trọng tuổi; thân xác bệnh tật, lắm khi thật đau đớn. Hơn nữa, không mấy khi con được dịp gặp Đấng Thế Tôn hoặc các đồ đệ của Ngài đã từng tu tập về các phương pháp thăng tiến tâm linh (có nghĩa là không có mấy dịp để được học hỏi). Con xin Ngài ban cho con những lời khuyên bảo, ban cho con những lời chỉ dạy cần thiết giúp con tìm thấy an vui lâu dài".

Đức Phật bèn cất lời như sau:

- Thật thế, này người chủ gia đình, quả đúng như thế. Thân xác của con đã yếu, lưng đã còng. Khi đã mang một thân xác như thế mà cứ muốn có một sức khoẻ tốt dù chỉ tạm thời thì đây quả thật là một ước

vọng điên rồ. Vì thế, này người chủ gia đình, con phải luyện tập [bằng cách nhắc nhở mình] như thế này: 'Dù thân xác tôi yếu đau, thể nhưng tâm thần tôi không bệnh tật gì'. Đây là cách mà con phải cố gắng luyện tập".

Người chủ gia đình hân hoan đón nhận lời chỉ dạy của Đấng Thế Tôn, tạ ơn Đấng Thế Tôn, sau đó kính cẩn đi một vòng chung quanh nơi Ngài đang ngồi rồi ra đi. Sau đó Nakulapita tìm gặp Vị Tôn Kính Xá Lợi Phất (trong nguyên bản là Ayasmanta Sariputta, chữ Ayasmanta có thể tạm dịch là Vị Tôn Kính hay Vị Đáng Kính, và đặc biệt chữ này trong kinh sách Pa-li chỉ được dùng để chỉ các vị đệ tử trực tiếp của Đức Phật). Nakulapita tiến đến gần rồi ngồi sang một bên. Vị Tôn Kính Xá Lợi Phất bèn hỏi Nakulapita :

- "Này người chủ gia đình, sao [tôi thấy] các giác cảm của ông hôm nay lại có vẻ an bình và tinh khiết đến thế. Dung nhan của ông thật sáng lạn. Có lẽ ông vừa mới được Đấng Thế Tôn giảng cho giáo lý, có phải thế không?".

Người chủ gia đình Nakulapita đáp lại như sau:

- "Thưa Vị Tôn Kính, quả đúng là như thế. Tôi được Đấng Thế Tôn rưới xuống cho tôi tinh hoa của giáo lý".

- Này người chủ gia đình, hãy nói cho tôi biết tại sao ông lại được Đấng Thế Tôn rưới xuống cho ông tinh hoa của giáo lý như thế?

- Thưa Vị Tôn Kính, hôm nay tôi đến viếng Đấng Thế Tôn. Tôi tiến đến gần Ngài, đánh lễ rồi ngồi sang một bên. Sau khi đã ngồi sang một bên, tôi cất lời như sau: "Bạch Thế Tôn, con quả là một người đã kiệt quệ [...], lắm khi thật đau đớn, [...], và Đấng Thế Tôn bảo rằng: 'Thật thế, này người chủ gia đình, quả đúng như thế. Thân xác của con đã yếu lắm.[...] Vì thế, này người chủ gia đình, con phải luyện tập như thế này: 'Dù thân xác tôi yếu đau, thể nhưng tâm thần tôi không bệnh tật gì. Đây là cách mà con phải luyện tập'. Ngài nói với tôi như thế.

- Này người chủ gia đình, thế sao ông lại không nghĩ đến là cần phải hỏi thêm Đấng Thế Tôn như thế này: 'Bạch Thế Tôn, xin Ngài chỉ dạy thêm là bằng cách thức như thế nào để tâm thần không bị bệnh tật, trong khi thân xác phải gánh chịu ốm đau?'

- Thật thế, Thưa Vị Tôn Kính, tôi từ xa đến đây để gặp ngài chính là để được nghe ngài giảng giải cho về ý nghĩa thật sự trong lời dạy của Đấng Thế Tôn. Thật không gì bằng được chính ngài Xá Lợi Phất giải thích cho tôi ý nghĩa trong lời chỉ dạy mà Đấng Thế Tôn đã ban cho tôi.

- Vậy thì, này người chủ gia đình, hãy cố gắng chú tâm và lắng nghe nhé. Tôi sẽ giải thích cho ông điều ấy.

Vị Tôn Kính Xá Lợi Phất cất lời như sau:

- Trước hết này người chủ gia đình, [cần phải hiểu] tại sao thân xác và tâm thần lại bị mọi thứ bị bệnh tật. Một người thường tình (tiếng Pa-li là puthujjana, có nghĩa là một người không hiểu biết gì về Đạo Pháp, M. Wijayaratna dùng nguyên chữ này và không dịch) tức không được hưởng sự giáo huấn nào (trong nguyên bản là assutava puthujjano, có nghĩa là những người chất phác, vì vào thời bấy giờ không mấy người được học hành và có cái may mắn được tu tập), không đủ sức nhận ra những gì khác thường nơi những bậc cao quý, không đủ khả năng hấp thụ những lời giáo huấn của các bậc cao quý, không đủ sức nhận ra những gì khác thường nơi các vị hiền nhân, không hề bị thu hút bởi sự giáo huấn của những bậc hiền nhân, người này xem hình tướng vật chất (rûpa) là cái Ngã, hoặc xem cái Ngã chính là hình tướng vật chất. [Để rồi] tự nghĩ rằng: 'Tôi chính là hình tướng vật chất' hoặc tự nghĩ rằng: 'Hình tướng vật chất chính là của tôi', và cứ yên trí là như thế. Đến lúc cái hình tướng vật chất ấy biến đổi vì nguyên nhân của bản chất vô thường, tức là lúc mà hình tướng vật chất trở thành khác đi, thì nơi hấn sẽ sinh ra sự ta thán, khổ nhọc, đau buồn, phiền muộn và bực dọc.

"Và hơn thế nữa, này người chủ gia đình, con người thường tình (puthujjana) ấy không hề được hưởng sự giáo huấn, hấn không đủ sức nhận ra những gì khác thường nơi những bậc cao quý, [...] xem giác cảm (vedanâ) là cái Ngã, hoặc là xem cái Ngã hàm chứa giác cảm, hoặc cái Ngã chính là giác cảm, hoặc cái Ngã nằm bên trong giác cảm. [Để rồi] hấn tự nghĩ rằng: 'Tôi chính là giác cảm' hoặc tự nghĩ rằng: 'Giác cảm chính là của tôi', và cứ yên trí như thế. Đến lúc các giác cảm ấy biến đổi vì nguyên nhân của bản chất vô thường, tức là lúc mà các giác cảm trở thành khác đi, thì nơi con người hấn sẽ sinh ra sự ta thán, khổ nhọc, đau buồn, phiền muộn và bực dọc.

"Và hơn thế nữa, này người chủ gia đình, con người thường tình ấy không hề được hưởng sự giáo huấn, hấn không đủ sức nhận ra những gì khác thường nơi những bậc cao quý, [...] xem sự nhận thức (sanna) là cái Ngã, hoặc xem cái Ngã hàm chứa sự nhận thức, hoặc cái Ngã chính là sự nhận thức, hoặc cái Ngã nằm bên trong sự nhận thức. [Để rồi] hấn tự nghĩ rằng: 'Tôi chính là sự nhận thức', hoặc tự nghĩ rằng: 'Sự nhận thức chính là của tôi', và cứ yên trí như thế. Đến lúc sự nhận thức ấy biến đổi vì nguyên nhân của bản chất vô thường, tức là lúc mà sự nhận thức trở thành khác đi, thì từ nơi con người hấn sẽ sinh ra sự ta thán, khổ nhọc, đau buồn, phiền muộn và bực dọc.

"Và hơn thế nữa, này người chủ gia đình, con người thường tình ấy không hề được hưởng sự giáo huấn, hẳn không đủ sức nhận ra những gì khác thường nơi những bậc cao quý, [...] xem các thành phần cấu hợp duy ý (sự chủ tâm hay các tác ý - sankhâra - còn gọi là hành uẩn) là cái Ngã, hoặc xem cái Ngã hàm chứa sự các thành phần cấu hợp duy ý, hoặc cái Ngã chính là các thành phần cấu hợp duy ý, hoặc cái Ngã nằm bên trong các thành phần cấu hợp duy ý. [Để rồi] hẳn tự nghĩ rằng: 'Tôi chính là các thành phần cấu hợp duy ý', hoặc tự nghĩ rằng: 'Các thành phần cấu hợp duy ý là của tôi', và cứ yên trí như thế. Đến lúc các thành phần cấu hợp duy ý biến đổi vì nguyên nhân của bản chất vô thường, tức là lúc mà các thành phần cấu hợp duy ý trở thành khác đi, thì nơi con người hẳn sẽ sinh ra sự ta thán, khổ nhọc, đau buồn, phiền muộn và bực dọc.

"Và hơn thế nữa, này người chủ gia đình, con người thường tình ấy không hề được hưởng sự giáo huấn, hẳn không đủ sức nhận ra những gì khác thường nơi những bậc cao quý, [...] xem tri thức (vinnâna - consciousness) là cái Ngã, hoặc xem cái Ngã hàm chứa tri thức, hoặc cái Ngã chính là tri thức, hoặc cái Ngã nằm bên trong tri thức. [Để rồi] hẳn tự nghĩ rằng: 'Tôi chính là tri thức', hoặc tự nghĩ rằng: 'Tri thức chính là của tôi', và cứ yên trí như thế. Đến lúc cái tri thức ấy biến đổi vì nguyên nhân của bản chất vô thường, tức là lúc mà cái tri thức ấy trở thành khác đi, thì nơi con người hẳn sẽ sinh ra sự ta thán, khổ nhọc, đau buồn, phiền muộn và bực dọc.

"Này người chủ gia đình, chính đây là cách mà thân xác và tâm thần trở nên bệnh hoạn. Vậy đến đây chúng ta thử xét xem phải làm thế nào để giúp cho tâm thần tránh khỏi không bị bệnh hoạn, trong khi thân xác phải chịu mọi ốm đau. Một người đệ tử cao quý được hưởng sự giáo huấn (sutavâ arya-savâko) quý trọng những bậc cao quý, noi theo giáo huấn của những bậc cao quý, được giáo huấn bởi những bậc cao quý, ngưỡng mộ các vị hiền nhân, noi theo sự giáo huấn của các vị hiền nhân, được giáo huấn bởi các vị hiền nhân, hẳn sẽ không xem hình tướng vật chất là cái Ngã, hoặc không xem cái Ngã chính là hình tướng vật chất. Hẳn sẽ không tự nghĩ rằng: 'Tôi chính là hình tướng vật chất' hay là 'hình tướng vật chất là của tôi', và hẳn không hề bám vào cái ý nghĩ ấy. Đến lúc cái hình tướng vật chất ấy biến đổi vì nguyên nhân của bản chất vô thường, tức là lúc mà cái hình tướng vật chất ấy trở thành khác đi, thì nơi con người hẳn sẽ không xảy ra sự ta thán, [...], và bực dọc.

"Này người chủ gia đình, người đệ tử cao quý ấy được hưởng sự giáo huấn, biết quý trọng những bậc cao quý, [...], sẽ không xem giác

cảm là cái Ngã, hoặc không xem cái Ngã chính là giác cảm. Hẳn sẽ không tự nghĩ rằng: 'Tôi chính là giác cảm' hay là 'giác cảm chính là của tôi', và hẳn không hề bám vào cái ý nghĩ ấy. Đến lúc các giác cảm biến đổi vì nguyên nhân của bản chất vô thường, tức là lúc mà các giác cảm trở thành khác đi, thì nơi con người hẳn không hề xảy ra sự ta thán, [...], và bực dọc.

"Này người chủ gia đình, người đệ tử cao quý được hưởng sự giáo huấn, biết quý trọng những bậc cao quý, [...], sẽ không xem sự nhận thức là cái Ngã, hoặc không xem cái Ngã chính là sự nhận thức. Hẳn sẽ không tự nghĩ rằng: 'Tôi chính là sự nhận thức' hay là 'sự nhận thức chính là của tôi', và hẳn không hề bám vào các ý nghĩ ấy. Đến lúc sự nhận thức ấy biến đổi vì nguyên nhân của bản chất vô thường, tức là lúc mà sự nhận thức ấy trở thành khác đi, thì nơi con người hẳn không hề xảy ra sự ta thán, [...], và bực dọc.

"Này người chủ gia đình, người đệ tử cao quý ấy được hưởng sự giáo huấn, biết quý trọng những bậc cao quý, [...], sẽ không xem các cấu hợp duy ý là cái Ngã, hoặc không xem cái Ngã chính là các cấu hợp duy ý. Hẳn sẽ không tự nghĩ rằng: 'Tôi chính là các cấu hợp duy ý' hay là 'các cấu hợp duy ý chính là của tôi', và hẳn không hề bám vào cái ý nghĩ ấy. Đến lúc các cấu hợp duy ý ấy biến đổi vì nguyên nhân của bản chất vô thường, tức là lúc mà các cấu hợp duy ý trở thành khác đi, thì nơi con người hẳn không hề xảy ra sự ta thán, [...], và bực dọc.

"Này người chủ gia đình, người đệ tử cao quý ấy được hưởng sự giáo huấn, biết quý trọng những bậc cao quý, [...], sẽ không xem tri thức là cái Ngã, hoặc không xem cái Ngã chính là tri thức. Hẳn sẽ không tự nghĩ rằng: 'Tôi chính là tri thức' hay là 'tri thức chính là của tôi', và hẳn không hề bám vào cái ý nghĩ ấy. Đến lúc cái tri thức ấy biến đổi vì nguyên nhân của bản chất vô thường, tức là lúc mà cái tri thức ấy trở thành khác đi, thì nơi con người hẳn không hề xảy ra sự ta thán, [...], và bực dọc.

"Này người chủ gia đình, đây chính là cách giữ cho tâm thần không bệnh hoạn, trong khi thân xác phải chịu mọi thứ ốm đau".

Vị Tôn Kính Xá Lợi Phất đã giảng như thế. Người chủ gia đình Nakulapita thật sung sướng và cảm thấy hân hoan trước những lời giải thích của Vị Tôn Kính Xá Lợi Phất.

\*\*\*\*\*

### **Vài lời góp ý**

Trên phương diện hình thức thì đây là một bản kinh trọn vẹn và đầy đủ, tức gồm phần mở đầu và cả phần chấm dứt: phần mở đầu cho biết về bối cảnh hình thành của bài kinh và phần chấm dứt là hiệu quả của bài kinh đối với người được nghe. Tương tự như hầu hết các bản kinh Tạng khác, mỗi câu kinh được lập đi lập lại nhiều lần và chỉ thay đổi một hay hai chữ, có thể đây là cách giúp để dễ nhớ, dễ học thuộc lòng và nhất là giữ cho câu kinh ít bị sai lạc. Nhờ vào cách lập đi lập lại bất tận đó mà các câu kinh được lưu truyền sau hàng nhiều trăm năm bằng cách truyền khẩu và sau đó là hàng ngàn năm bằng cách ghi chép, thế mà vẫn giữ được sự mạch lạc và chính xác một cách thật tuyệt vời, bởi vì nếu có một câu nào nhớ lầm (trong giai đoạn truyền khẩu) hay có một chữ viết sai (trong giai đoạn ghi chép) thì đã có một câu khác tương tự để chỉnh lại.

Nakulapita là tên gọi thân mật của một người lớn tuổi. Một số học giả, trong số này có Pya Tan và Môhan Wijayaratna, đã viết chữ này rời ra thành hai chữ là Nakula-pitâ. Chữ pitâ có nghĩa là "bố" (cha) và Nakula-pitâ thì có nghĩa "bố Nakula", và vợ của người này mang tên là Nakulamata (Nakula-matâ) có nghĩa là "mẹ Nakula". Trong các bản kinh Nakulapita, Đức Phật cũng đã gọi các nhân vật vừa kể bằng các tên thân mật của họ. Chi tiết này chứng tỏ cho thấy một vài nét thật "chân tình", "nhân bản" và thật gần gũi với con người trong các kinh sách Phật Giáo Nguyên Thủy. Trong khi đó thì Đại Thừa Phật Giáo phát triển sau đó có xu hướng chủ trương 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, đồng thời khai triển thêm một số khía cạnh trong giáo lý, nêu lên khái niệm về người bồ-tát 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 giải đáp thắc mắc của Nakulapita bằng một câu giảng thật trực tiếp nhưng rất bao quát và sau đó thì Xá Lợi Phất mới giảng giải thêm cho ông ta một cách chi tiết hơn, cả về nội dung cũng như về phép thực hành. Đây cũng là một hình thức trình bày thường thấy trong kinh sách, tức là Đức Phật chỉ nêu lên chủ đề và các đệ tử của Ngài đứng ra thuyết giảng. Thí dụ như trường hợp của Kinh Bát-nhã Ba-la-mật-đa, trong kinh này Đức Phật ngồi một bên, lắng sâu vào thiền định và đã cảm ứng cho Quán thế Âm thuyết giảng bản Tâm Kinh cho Xá Lợi Phất.

Trên phương diện nội dung thì kinh Nakulapita trên đây sử dụng hai khái niệm căn bản của giáo lý là Ngũ Uẩn và Vô Ngã để phân tích và

chữa trị tâm thức bệnh hoạn của những người lớn tuổi. Thật vậy bệnh tật và các dấu hiệu già nua trên thân xác đôi khi có thể nhận biết khá dễ dàng, không cần phải khám nghiệm y khoa, thế nhưng khi bệnh tật và các dấu hiệu già nua xuất hiện trong tâm thức thì rất khó để nhận biết hơn.

Thí dụ như nếu bị lãng tai, ta nói chuyện oang oang mà không ý thức được là ta nói quá lớn tiếng, hoặc ta mở máy truyền hình quá to làm phiền người khác mà không hay biết. Đây là trường hợp giác cảm bị suy thoái (bệnh tật) vì già nua, tiêu biểu cho uẩn thứ nhất gọi là Thọ (vedanā).

Trời vừa nhá nhem tối là ta đã lo cài cửa, trong lòng lo sợ, đem đặt bên cạnh giường một cái gậy hay một con dao, khi nghe thấy một tiếng động là tưởng tượng ra có ma hay một tên trộm lên vào nhà... Đây là sự vận hành của uẩn thứ ba gọi là Tưởng (sanna), tức có nghĩa là sự cảm nhận hay nhận biết xuyên qua trung gian của một giác quan về một xúc cảm hay một khái niệm nào đó hiển hiện ra trong đầu, tức là một sự kiện nào đó mà ta đã có kinh nghiệm từ trước (tác động của nghiệp). Đây là một thứ bệnh hoạn của người già nua gây ra bởi uẩn thứ ba.

Khi hình ảnh con ma hay tên trộm hiện ra trong đầu, ta vừa run bần bật vừa với cây gậy để sẵn sàng tự vệ, ấy là sự vận hành của uẩn thứ tư gọi là Hành (sankhāra). Hành là "các nhân tố kết hợp" hay "sức mạnh thúc đẩy" để tạo ra nghiệp. Tuy rằng ta chưa kịp khua chiếc gậy để đuổi ma hay đập lên đầu tên trộm, thế nhưng nghiệp cũng đã hình thành, bởi vì nghiệp là một ý định, một chủ đích, một tác ý... phát sinh trong đầu. Bản kinh Nakulapita trên đây gọi "sức mạnh thúc đẩy" ấy là "các cấu hợp duy ý". Nghiệp phát sinh từ các tác ý hay các cấu hợp duy ý đó sẽ tác động ngay tức khắc và tạo ra một bầu không khí lo âu, căng thẳng, sợ sệt và bệnh hoạn nơi người già nua không hề biết tu tập (assutava puthujjano).

Đối với uẩn thứ năm gọi là Thức (vinnāna) tức là tri thức, thì xin đưa ra một thí dụ "vui vẻ" hơn. Ta chuẩn bị đi ra ngoài, thay quần áo, đội mũ lên đầu, tìm đôi giày, ngồi vào ghế và cúi xuống loay hoay buộc dây giày..., sau đó thì cầm chìa khóa và mở cửa định bước ra ngoài. Tuy nhiên chưa kịp bước ra ngoài thì lại thấy trời có gió và khá rét, ta vội quay vào đi tìm cái mũ để đội. Tìm mãi không thấy cái mũ đâu cả, ta bực bội, khó chịu, tự hỏi không biết có bỏ quên cái mũ ở nhà ai không, hay có ai dọn dẹp nhà cửa đem cất nó vào xó nào mà ta tìm không thấy. May mà không có ai ở nhà lúc ấy nếu không thì ta đã mắng cho một trận. Đây là sự vận hành của tri thức đã suy thoái với tuổi tác và của

nghiệp tạo ra bởi sự suy thoái đó (có ý định mắng một trận). Tri thức (consciousness) hay uẩn thứ năm tượng trưng cho sự kết hợp tất cả các "thông tin" phát sinh từ các uẩn khác (thân xác, giác cảm, nhận thức, diễn đạt) để phối kiểm và tạo ra một sự hiểu biết mạch lạc. Thế nhưng trong trường hợp của một người lớn tuổi thì sự phối kiểm ấy lại trở nên thiếu mạch lạc và chính xác (đi tìm cái mũ mà không biết là chính mình đang đội trên đầu).

Bài kinh trên đây dạy rằng "lãng tai" (giác cảm) không phải là cái Ngã hay là cái của tôi, "nhận biết một tiếng động và ngỡ đây là con ma hay tên trộm" (sự nhận thức hay diễn đạt) không phải là cái Ngã hay cái của tôi, "săn sàng vung gậy để đuổi ma hay để đập lên đầu tên trộm" (tác ý) không phải là cái Ngã, cũng không phải là cái của tôi, đi "tìm cái mũ đang đội trên đầu (tâm thức xao lãng) và phát lộ sự bực dọc" không phải là cái Ngã, cũng không phải là cái của tôi. Đây chỉ là sự vận hành của bốn uẩn thuộc tâm thức làm phát sinh ra các thứ xúc cảm và các tác ý trong tâm thức, chúng có thể phát hiện thành ngôn từ hay hành động trên thân xác. Nếu chúng ta xem chúng là cái Ngã hay những biểu hiện của cái Ngã thì đây là cách tạo ra mọi thứ bệnh hoạn cho tâm thân.

Tóm lại, rất dễ để nhìn thấy sự suy thoái của cơ thể và bệnh tật trên thân xác phát sinh khi tuổi già đã đến, thế nhưng lại rất khó cho ta để chặn đứng quá trình ấy của sự già nua trên thân xác. Trái lại đối với tâm thức thì lại rất khó để nhìn thấy những thứ bệnh tật tâm thân, bởi vì vô minh hiển hiện qua bóng dáng của cái Ngã luôn tìm cách che đậy chúng để đánh lừa ta, thế nhưng những thứ bệnh tật tâm thân ấy lại có thể chữa khỏi được bằng những liều thuốc của giác ngộ.

Thân xác và tâm thức tương tác với nhau một cách thật chặt chẽ, một thân xác khoẻ 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 đủ sức đứng thẳng trên đôi chân của nó. Tuy thế, tâm thức và thân xác hàm chứa một số đặc tính và khả năng rất khác biệt nhau. Thí dụ một lực sĩ phải luôn luôn luyện tập mới giữ được các thành tích mà mình đã đạt được, sau đó vì tuổi tác hay kém luyện tập thì các thành tích ấy không còn giữ được nữa. Thế nhưng sự hiểu biết, ngoại trừ những sự hiểu biết sai lầm, sẽ không bao giờ thụt lùi, tuy rằng sự hiểu biết đó vẫn phải lệ thuộc vào thân xác như một cơ sở chuyển tải. Khi nào cơ sở đó bị thoái hóa nặng nề hay hoàn toàn suy sụp thì khi đó sự hiểu biết đã đạt được từ trước mới bị lôi kéo theo.

Bài kinh trên đây dạy cho chúng ta phải làm thế nào để duy trì được một thể dạng tâm thân lành mạnh, sáng suốt, không bệnh hoạn cho đến

lúc thân xác hoàn toàn bị hư hoại. Thế nhưng muốn đạt được một thể dạng tâm thần tinh khiết và an vui thì phải luyện tập trước khi tuổi già kéo đến, tức phải lấy đà khi thân xác còn đứng vững. Không nên chờ đến lúc tuổi cao, khi mà lo sợ, hận thù, hoang mang, hối tiếc, oán hờn... đã tràn ngập trong tâm thức, thì khi đó mới nghĩ đến các phương pháp luyện tập trí nhớ, chú ý đến việc ăn uống dưỡng sinh, lo tập thể dục, múa tài chi, khí công..., và mỗi đêm uống thuốc an thần trước khi lên giường.

Bài kinh trên đây là một liều thuốc cực mạnh, không những chỉ dành riêng cho người cao tuổi 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 liều thuốc thật triệt để, giúp loại bỏ vô minh để quán thấy bản chất Vô Ngã của một cá thể. Thế nhưng tiếc thay liều thuốc cũng thật là khó nuốt, bởi vì các khái niệm về vô ngã và ngũ uẩn không dễ để thấu triệt và đem ra áp dụng. Dầu sao đi nữa nếu chỉ loại được một phần nào ý nghĩ sai lầm về sự hiện hữu của cái Ngã thì biết đâu việc này cũng đủ để 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 tuổi già.

Bures-Sur-Yvette, 16.11.11  
Hoàng Phong