

NAKULAPITA SUTTA

Kinh vớ Tu i già và sớ 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 sớ 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 n tâm linh (có nghĩa là không có m y d p đ đ c h c h i). Con xin Ngài ban cho con nh ng l i khuyên b o, ban cho con nh ng l i ch d y c n thi t giúp con tìm th y an vui lâu dài" .

Đ c Ph t bèn c t l i nh sau:

- *Th t th , này ng i ch gia đình, qu đúng nh th . Thân xác c a con đã y u, l ng đã còng. Khi đã mang m t thân xác nh th mà c mu n có m t s c kho t dù ch t m th i thì đ y qu th t là m t c v ng điên r . Vì th , này ng òi ch gia đình, con ph i luy n t p [b ng cách nh c nh mình] nh th này: 'Dù thân xác tôi y u đau, th nh ng tâm th n tôi không b nh t gì'. Đ y là cách mà con ph i c g ng luy n t p" .*

Ng i ch gia đình hân hoan đón nh n l i ch d y c a Đ ng Th Tôn, t n Đ ng Th Tôn, sau đó kính c n đi m t vòng chung quanh n i Ngài đang ng i r i ra đi. Sau đó Nakulapita tìm g p V Tôn Kính Xá L i Ph t (trong nguyên b n là *Ayasmanta* Sariputta, ch *Ayasmanta* có th t m d ch là

V Tôn Kính

hay

V Đáng Kính

, và đ c bi t ch này trong kinh sách Pa-li ch đ c dùng đ ch các v đ t tr c ti p c a Đ c Ph t). Nakulapita t n đ n g n r i ng i sang m t bên. V Tôn Kính Xá L i Ph t bèn h i Nakulapita :

- *"Này ng i ch gia đình, sao [tôi th y] các giác c m c a ông hôm nay l i có v an bình và tinh khi t đ n th . Dung nhan c a ông th t sáng l n. Có l ông v a m i đ c Đ ng Th Tôn g ng cho giáo lý, có ph i th không?" .*

Ng i ch gia đình Nakulapita đáp l i nh sau:

- *"Th a V Tôn Kính, qu đúng là nh th . Tôi đ c Đ ng Th Tôn r i i xu ng cho tôi tinh hoa c a giáo lý" .*

- *Này ng i ch gia đình, hãy nói cho tôi bi t t i sao ông l i đ c Đ ng Th Tôn r i i xu ng cho ông tinh hoa c a giáo lý nh th ?*

- *Th a V Tôn Kính, hôm nay tôi đ n v ng Đ ng Th Tôn. Tôi t n đ n g n Ngài, đ nh l r i*

ngồi sang mặt bên. Sau khi đã ngồi sang mặt bên, tôi cất lời như sau: "Bạch Thế Tôn, con quí là mặt ngồi đã kể từ quí [...], từ khi thức đầu đời, [...], và Đức Thế Tôn báo rằng: 'Thức thức, này ngời của gia đình, quí đúng như thức. Thân xác của con đã yếu ớt'".

[...] Vì thức, này ngời của gia đình, con phải luyến tập như thức này: 'Dù thân xác tôi yếu ớt đau, thức như ng tâm thức tôi không biến mất gì. Đây là cách mà con phải luyến tập'. Ngài nói với tôi như thức.

- Này ngời của gia đình, thức sao ông lại không nghĩ đời là của phải học thêm Đức Thế Tôn như thức này: 'Bạch Thế Tôn, xin Ngài chỉ dạy thêm là bằng cách thức nào thức nào đời tâm thức không biến mất, trong khi thân xác phải gánh chịu uất đau?'

- Thức thức, Thế a Vĩ Tôn Kính, tôi xa đời đây để gặp ngài chính là để được nghe ngài giảng dạy ý nghĩa thức thức trong đời của Đức Thế Tôn. Thức không gì bằng được chính ngài Xá Lợi Phất giảng thích cho tôi ý nghĩa trong đời của đời mà Đức Thế Tôn đã ban cho tôi.

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

Vĩ Tôn Kính Xá Lợi Phất cất lời như sau:

- Trách nhiệm này ngời của gia đình, [của phải học] tôi sao thân xác và tâm thức lại biến mất. Mặt ngồi và thức như tình (tiếng Pa-li là puthujjana, có nghĩa là mặt ngồi không hiểu biết gì về Đạo Pháp, M. Wijayaratna dùng nguyên chữ này và không dịch) thức không được học giáo huấn nào (trong nguyên bản là assutava puthujjano, có nghĩa là như ngời không biết pháp, 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 gì khác thức như người như ngời bậc cao quý, không được khả năng học thức như ngời giáo huấn của các bậc cao quý, không được sinh ra như ngời gì khác thức như người các vị hiền nhân, không học được hút bụi của giáo huấn của như ngời bậc hiền nhân, ngời này xem hình thức và thức (rûpa) là cái Ngã, hoặc xem cái

Ngã chính là

hình thức và thức

[Đời] thức nghĩ rằng:

'Tôi chính là hình thức và thức'

hoặc thức nghĩ rằng:

'Hình thức và thức chính là của tôi'

, và c yên trí là nh th . Đ n lúc cái

hình t ng v t ch t

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

hình t ng v t ch t

tr thành khác đi, thì n i h n s sinh ra s ta thán, kh nh c, đau bu n, phi n mu n và b c d c.

"Và h n th n a, này ng i ch gia đình, con ng i th ng tình (puthujjana) y không h đ c h ng s giáo hu n, h n không đ s c nh n ra nh ng gì khác th ng n i nh ng b c cao quý, [...] xem *giác c m* (vedanā) là cái Ngã, ho c là xem cái Ngã hàm ch a *giác c m*, ho c cái Ngã chính là

c m

ho c cái Ngã n m bên trong

giác c m

. [Đ r i] h n t nghĩ r ng:

'Tôi chính là giác c m'

ho c t nghĩ r ng:

'Giác c m chính là c a tôi'

, và c yên trí nh th . Đ n lúc

các giác c m

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

các giác c m

tr thành khác đi, thì n i con ng i h n s sinh ra s ta thán, kh nh c, đau bu n, phi n mu n và b c d c.

"Và h n th n a, này ng i ch gia đình, con ng i th ng tình y không h đ c h ng s giáo hu n, h n không đ s c nh n ra nh ng gì khác th ng n i nh ng b c cao quý, [...] xem s nh n th c

(sanna) là cái Ngã, ho c xem cái Ngã hàm ch a

s nh n th c

, ho c cái Ngã chính là

s nh n th c

, ho c cái Ngã n m bên trong

s nh n th c

. [Đ r i] h n t nghĩ r ng:

'Tôi chính là s nh n th c'

, ho c t nghĩ r ng:

'S nh n th c chính là c a tôi'

, và c yên trí nh th . Đ n lúc s nh n th c y bi n đ i vì nguyên nhân c a b n ch t vô th ng, t c là lúc mà

s nh n th c

tr thành khác đi, thì t n i con ng i h n s sinh ra s ta thán, kh nh c, đau bu n, phi n mu n và b c d c.

"Và h n th n a, này ng i ch gia đình, con ng i th ng tình y không h đ c h ng s giáo hu n, h n không đ s c nh n ra nh ng gì khác th ng n i nh ng b c cao quý, [...] xem các *thành ph n c u h p duy ý* (s ch tâm hay các tác ý - sankhāra - còn g i là *hành u n*) là cái Ngã, ho c xem cái Ngã hàm ch a s
các thành ph n c u h p duy ý
, ho c cái Ngã chính là
các thành ph n c u h p duy ý
, ho c cái Ngã n m bên trong
các thành ph n c u h p duy ý
. [Đ r i] h n t nghĩ r ng:
'Tôi chính là các thành ph n c u h p duy ý'
, ho c t nghĩ r ng:
'Các thành ph n c u h p duy ý là c a tôi'
, và c yên trí nh th . Đ n lúc
các thành ph n c u h p duy ý
bi n đ i vì nguyên nhân c a b n ch t vô th ng, t c là lúc mà
các thành ph n c u h p duy ý
tr thành khác đi, thì n i con ng i h n s sinh ra s ta thán, kh nh c, đau bu n, phi n mu n và b c 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 ng i ch gia đình, chính đây là cách mà thân xác và tâm th n tr nên b nh ho n. Vì y đ n đây chúng ta th xét xem ph i làm th nào đ giúp cho tâm th n tránh kh i không b b nh ho n, trong khi thân xác ph i ch u m i m đau. M t ng i đ t cao quý đ c h ng s giáo hu n (sutavâ arya-savâko) quý tr ng nh ng b c cao quý, noi theo giáo hu n c a nh ng b c cao quý, đ c giáo hu n b i nh ng b c cao quý, ng ng m các v hi n nh n, noi theo s giáo hu n c a các v hi n nh n, đ c giáo hu n b i các v hi n nh n, h n s không xem hình t ng v t ch t /

à cái Ngã

, ho c

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

. H n s không t nghĩ r ng:

'Tôi chính là hình t ng v t ch t'

hay là

'hình t ng v t ch t là c a tôi'

, và h n không h bám vào cái ý nghĩ y. 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 cái

hình t ng v t ch t

y tr thành khác đi, thì n i con ng i h n s không 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 giác c m là cái Ngã, ho c không xem cái Ngã chính là giác c m . H n s không t nghĩ r ng: 'T

ôi chính là giác c m'

hay là

'giác c m chính là c a tôi',

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

các giác c m

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 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 đ c h ng s giáo hu n, bi t quý tr ng nh ng b c cao quý, [...], s không xem s nh n th c là cái Ngã, ho c không xem cái Ngã chính là s nh n th c . H n s không t

nghĩ r ng:

là s nh n th c'

hay là

's nh n th c chính là c a tôi'

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

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

tu i. Th t v y b nh t t và các d u hi u già nua trên thân xác đôi khi có th nh n bi t khá d dàng, không c n ph i khám nghi m y khoa, th nh ng khi b nh t t và các d u hi u già nua xu t hi n trong tâm th c thì r t khó đ nh n bi t h n.

Thí d nh n u b l ng tai, ta nói chuy n oang oang mà không ý th c đ c là ta nói quá l n ti ng, ho c ta m máy truy n hình quá to làm phi n ng i khác mà không hay bi t. Đ y là tr ng h p *giác c m* b suy thoái (b nh t t) vì già nua, tiêu bi u cho u n th nh t g i là *Th* (v edanā).

Tr i v a nhá nhem t i là ta đã lo cài c a, trong lòng lo s , đem đ t bên c nh gi ng m t cái g y hay m t con dao, khi nghe th y m t ti ng đ ng là t ng t ng ra có ma hay m t tên tr m l n vào nhà... Đ y là s v n hành c a u n th ba g i là *T ng* (sanna), t c có nghĩa là s c m nh n

hay

nh n bi t

xuyên qua trung gian c a m t giác quan v m t

xúc c m

hay m t

khái ni m

nào đó hi n hi n ra trong đ u, t c là m t s ki n nào đó mà ta đã có kinh nghi m t tr c (tác đ ng c a nghi p). Đ y là m t th b nh ho n c a ng i già nua gây ra b i u n th ba.

Khi hình nh con ma hay tên tr m hi n ra trong đ u, ta v a run b n b t v a v i cây g y đ s n sàng t v , y là s v n hành c a u n th t g i là *Hành* (sankhāra). Hành là "*các nh n t k t h p*" hay "*s c*

m nh thúc đ y"

đ t o ra nghi p. Tuy r ng ta ch a k p khu chi c g y đ đ i ma hay đ p lên đ u tên tr m, th nh ng nghi p cũng đã hình thành, b i vì nghi p là m t ý đ nh, m t ch đ nh, m t tác ý... phát sinh trong đ u. B n kinh Nakulapita trên đây g i

"*s c m nh thúc đ y*"

y là

"*các c u h p duy ý*"

. Nghi p phát sinh t các

tác ý

hay

các c u h p duy ý

đó s tác đ ng ngay t c kh c và t o ra m t b u không khí lo âu, căng th ng, s s t và b nh ho n n i ng i già nua không h bi t tu t p (assutava puthujjano).

Đôi vớ i u n th năm g i là *Th c* (vinnāna) 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 cúi 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 năm 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 "lãng 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 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 đ 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**