

## Minh Sát Tuệ

*Dịch bản: Thích Nữ Tuệ Dung  
Hiệu đính: Thích Nữ Trí Hải*

**Nguyên tác: Frank Tullius, "What is Buddhism?"**

(3)

### Thầy Mike Trình Pháp

-ooOoo-

Ở đây chúng tôi chỉ trích lại một số những câu hỏi đáp của thầy Mahaviro - tu sĩ người Anh, còn gọi là thầy Mike (sư Mike), với thiền sư Chua. Muốn tu tập Niệm Xứ cho đúng cách, cần phải nghe Pháp và thực tập nhiều tuần.

#### Ngày Thứ Nhất:

*Thầy Chua:* Danh sắc là đối tượng của Minh sát tuệ (vipassana), thấy có hiểu và nhớ rõ chúng là gì không?

*Thầy Mike:* Dạ có, con hiểu và nhớ

*Thầy Chua:* Khi thấy hay nghe thì sắc là gì, danh là gì?

*Thầy Mike:* Khi thấy, màu sắc và hình dáng của đối tượng là sắc, sự thấy là danh (tâm). Khi nghe thì âm thanh của đối tượng là sắc, nghe là danh

*Thầy Chua:* Bốn uy nghi (tư thế) đi đứng nằm ngồi là sắc hay danh?

*Thầy Mike:* Là sắc

*Thầy Chua:* Sắc gì?

*Thầy Mike:* Khi ngồi là sắc ngồi, khi nằm là sắc nằm; khi đứng là sắc đứng; khi đi là sắc đi.

*Thầy Chua:* Khi nhìn hoặc nghe là bạn quán sắc hay danh?

*Thầy Mike:* Con quán sát danh (tâm)

*Thầy Chua:* Tâm nào thế?

*Thầy Mike:* Khi nhìn con quán sát tâm nhìn, khi nghe con quán sát tâm nghe.

*Thầy Chua:* Tâm thọ thân, sân giận, suy tư, những thứ đó là thân hay là tâm vậy?

*Thầy Mike:* Đó là tâm đang thọ thân, tâm đang giận dữ, và tâm đang suy tư.

*Thầy Chua:* Khi tâm nghĩ lung tung thầy theo dõi câu chuyện hay quán sát cách nào?

*Thầy Mike:* Khi tâm đi rong con quán sát cái tâm đi rong, không để ý đến câu chuyện của nó. Con biết rõ tâm đi rong là danh, rồi quay trở về với giây phút hiện tại, đến cái thân ngồi.

*Thầy Chua:* Khá lắm. Bạn đã nhớ rõ danh gì sắc gì và biết cách quán sát chúng. Hãy cố gắng tinh thức để quán sát thân gì tâm gì. Đừng xao lãng thân và tâm, vì chúng là đối tượng của tu tập tuệ minh sát. Nếu không tinh giác về sắc gì danh gì, thì không gọi là tu tập minh sát tuệ.

Trong giai đoạn đầu chỉ cần thầy quán sát sắc ngồi, sắc đứng v.v....

## **Ngày Thứ Hai**

*Thầy Chua:* Khi nhìn thầy quán sát như thế nào?

*Thầy Mike:* Con quán sát cái tâm nhìn.

*Thầy Chua:* Thầy dùng gì để quán sát?

*Thầy Mike:* Con dùng tinh giác để quán sát (tinh tấn, niệm, và tuệ)

*Thầy Chua:* Khi nghe, thầy quán sát như thế nào?

*Thầy Mike:* Con quán sát với sự tinh thức rằng chính cái tâm đang nghe.

*Thầy Chua:* Khi ngồi hoặc đi, thầy tinh thức về cái gì?

*Thầy Mike:* Khi ngồi con tinh thức về thân ngồi; khi đi con tinh thức về thân đi.

*Thầy Chua:* Thân ngồi là gì?

*Thầy Mike:* Tư thế của thân lúc ấy là thân ngồi.

*Thầy Chua:* Thân đi là gì?

*Thầy Mike:* Cách thức đi là thân đi.

*Thầy Chua:* Làm sao thầy biết được đây là thân ngồi, đây là thân đi?

*Thầy Mike:* Con chỉ biết được do tâm.

*Thầy Chua:* Tâm là gì?

*Thầy Mike:* Cái cách của con ngồi là thân ngồi. Cái cách mà con đi là thân đi. Chúng ta biết được những tư thế này là do tâm, chứ không phải do mắt, vì dù nhắm mắt lại, chúng ta cũng biết thân đang ở tư thế ngồi.

*Thầy Chua:* Mắt có thể trông thấy thân ngồi thân đi không?

*Thầy Mike:* Mắt chỉ trông thấy được màu sắc, hình dáng, chứ không thể thấy thân ngồi hay thân đi v.v...

*Thầy Chua:* Khi biết là thân đang ngồi, thầy biết do suy nghĩ hay bằng cách nào?

*Thầy Mike:* Con biết bằng sự tinh thức rằng đây là thân ngồi.

*Thầy Chua:* Suy nghĩ (bằng ngôn ngữ) với tinh thức là một hay khác?

*Thầy Mike:* Suy nghĩ có nghĩa là cứ tưởng trong tâm rằng thân ngồi. Nhưng tinh thức là biết cái cách thế ngồi - và đó là thân ngồi.

*Thầy Chua:* Đúng rồi. Thầy cần phải luôn luôn tinh thức về thân gì tâm gì, Thầy không được chỉ quán sát cái thân, mà phải quán sát thân ngồi; cũng không được chỉ quán sát tâm, mà phải quán sát tâm nghe, v.v.... Thầy phải biết rằng mỗi sắc, mỗi danh không giống nhau. Nếu không, thầy sẽ cho là chỉ có một cái thân ngồi, đi, đứng; và chỉ một cái tâm ấy suy nghĩ, mơ mộng, nổi doá v.v... Thấy rõ mỗi sắc mỗi danh đều khác nhau có cái lợi là làm tan biến nhận thức (sai lầm) về một toàn khối vững chắc khiến Thầy nghĩ có ngã ở trong danh và sắc. Và chân lý danh sắc vô ngã sẽ được thực chứng.

### **Vấn Đáp Lần 3 - 29/1/1986**

*Thầy Chua:* Khi đi thầy có biết vì sao thầy đi không?

*Thầy Mike:* Để thấy thân đi.

*Thầy Chua:* Không phải. Thầy cần phải ý thức rằng đi là để bớt khổ. Nếu tôi hỏi thầy khổ lúc nào, và cái khổ ấy từ đâu đến, thì thầy sẽ trả lời sao?

*Thầy Mike:* Cái khổ đến từ tư thế cũ.

*Thầy Chua:* Khi đi, thầy quán sát tư thế nào?

*Thầy Mike:* Con quán sát thân đi.

*Thầy Chua:* Tại sao Thầy lại quán sát thân đi?

*Thầy Mike:* Để trừ khử quan niệm sai lầm cho là "ta" đi. Sự thật là *thân đi*.

*Thầy Chua:* Này cái thân đi, bạn quán cái gì, và quán cách nào?

*Thầy Mike:* Con quán sát cái cách con đi với sự tinh thức, không phải với đôi mắt.

*Thầy Chua:* Ai sở hữu cái thân đi?

*Thầy Mike:* Thân đi không có chủ thể, không phải là "tôi", đó là sabhava, tự tính. Không phải "tôi bước đi", mà chính tự tính đang bước đi.

*Thầy Chua:* Đúng rồi. Thân đi là tự tính. Không ai sở hữu cái thân đi. Thầy có hiểu tự tính là gì không?

*Thầy Mike:* Tự tính là cái bản chất ngay trong hiện tại.

*Thầy Chua:* Không đúng lắm. Tự tính là thực chất vốn có, không phải đàn ông, đàn bà hay tự ngã, nhưng nó vẫn hiện hữu, và được gọi là chân lý tối hậu.

*Thầy Mike:* Tự tính có phải là sát na hiện tại không?

*Thầy Chua:* Tự tính danh sắc luôn luôn hiện hữu, nhưng không phải lúc nào ta cũng thấy nó trong hiện hữu bình thường. Nhờ tinh tấn, niệm và tuệ trong lúc tu Niệm xứ mà ta thấy được tự tính ngay trong giây phút hiện tại. Thầy Mahaviro hiện giờ đang ngồi, đây là tự tính danh và sắc. Cái này vẫn luôn hiện hữu. Nhưng thầy lại chấp chặt vào ý tưởng "tôi ngồi". Sự thật là tự tính đang ngồi. Chấp chặt tôi ngồi là tà kiến. Cái cách bạn đi đứng nằm ngồi là chân lý về tự tánh. Nhưng thầy lại nghĩ tôi đi đứng nằm ngồi, đó là nhiễm ô phiền não. Chính phiền não

niêm ô bám chặt vào tự tính xem nó là ta. Cách bạn tu tập sẽ phá hủy quan niệm sai lầm bám lấy ảo tưởng rằng tự tính là cái ta.

Khi Thầy Mahaviro đang đi thì sự đi ấy là thân đi. Hiểu được vậy là đúng, vì đó là tự tính, là kết quả của tuệ minh sát phát sinh từ nguyên nhân chính đáng, tức Tứ Niệm Xứ được thực hành đúng cách.

Khi cái thân đi cảm thấy đau đớn thì đó là *thân đi* thọ khổ. Do đó thầy phải đổi từ thân đi sang thân đứng để bớt khổ. Như vậy thân đi là tư thế cũ, thân đứng là tư thế mới. Cả 4 tư thế luôn luôn thay đổi nhau, tư thế cũ thành mới, rồi mới trở nên cũ. Thầy có biết vì sao không? Vì sự đau đớn buộc phải thay đổi tư thế. Đau đớn là tự tính luôn luôn buộc tư thế cũ phải đổi thành mới, không bao giờ dứt, khi thân tâm còn tồn tại. Thầy nghĩ sao tư thế nào vui nhất?

*Thầy Mike:* Không có tư thế nào cả.

*Thầy Chua:* Cả 4 tư thế đều không có gì vui, mà chỉ là khổ, đỡ khổ, suốt cả ngày, cho đến khi thầy đi ngủ. Khi thầy thức dậy, lại tiếp tục sự khổ và đỡ khổ. Đây, tự tính hoạt động như vậy đấy. Nhưng sự thấy sai (tà kiến) vẫn cho rằng "tôi" nghĩ, "tôi" ngồi, rồi khi nổi khổ phát sinh, thì tà kiến đó lại nghĩ là "tôi" phải đi bộ và nằm để được thoải mái. Thật ra, chẳng có tư thế nào là thoải mái cả. Chỉ có mệt, đỡ mệt, cả ngày lẫn đêm, cho đến khi ngủ quên. Đây là tự tính, sự thật là như vậy, không là đàn ông, đàn bà, không là bản ngã nào trong tự tính.

Như vậy, thầy cần phải tập quán sát 4 uy nghi và khi thấy được chân lý thầy sẽ diệt trừ phiền não, diệt trừ được ý tưởng sai lầm cho sắc thân là tự ngã.

Tôi muốn hỏi thầy thân ngồi là thường hay vô thường?

*Thầy Mike:* Vô thường.

*Thầy Chua:* Làm sao thầy biết được?

*Thầy Mike:* Vì ta phải thường xuyên thay đổi tư thế.

*Thầy Chua:* Vì sao phải thường xuyên thay đổi?

*Thầy Mike:* Vì không thay đổi thì đau đớn nên buộc phải đổi thay.

*Thầy Chua:* Phải thường xuyên thay đổi là vô thường. Vì sự khổ buộc thầy mãi thay đổi tư thế, nên cũng chứng tỏ có khổ. Vì không thể kèm chế được sự thay đổi, nên là vô ngã (anatta). Vô ngã có nghĩa là ngoài tầm chế ngự kiểm soát.

Thầy đã thấy 4 tư thế là vô thường, khổ, vô ngã với tuệ do tu tập (cinta). Ba đặc tính vô thường, khổ, vô ngã là luật tự nhiên. Mọi người đều bị luật ấy chi phối, không chừa một ai: người giàu, kẻ nghèo, Phạm thiên hay bất cứ chư thiên nào. Họ đều là những tự tính sabhava, nên không thoát khỏi định luật ấy.

Khi danh sắc (thân tâm) sinh, thì danh sắc cũng già, bệnh và chết. Nếu không biết luật tự nhiên này thì phải chịu khổ dài dài, không thể phá vỡ vòng xích đau khổ. Không ai biết được danh sắc khởi đầu từ đâu và chấm dứt nơi nào.

Thầy đến đây tu tập Tứ Niệm Xứ để biết sự thật về tự tính là như thế nào. Thầy sẽ nhận ra tai hại của tự tính, thầy sẽ cảm thấy yếm ly, và khi đã yếm ly, thầy sẽ không còn thấy khoái đối với danh sắc (buông xả). Và như thế thầy sẽ đi đến chấm dứt tái sanh, không còn phải già, bệnh và chết.

Thầy sẽ tu tập bốn tư thế. Nếu chỉ theo dõi 4 tư thế mà thôi, cũng có thể dứt khổ. Có tổng cộng 44 đề mục trong Tứ niệm xứ. Thầy chỉ cần tu một đề mục là 4 tư thế cũng đủ để hết khổ. Quán 4 tư thế thích hợp với cá tính con người trong thời đại này, khi con người kém trí tuệ mà nhiều lòng tham. Lại còn niệm thân (4 tư thế của sắc) dễ hơn ba niệm kia (là thọ, tâm và pháp).

Khi đổi tư thế ta không cần phải theo một mẫu mực nào, chỉ cần chuyển qua bất cứ kiểu nào bớt mỏi. Ngay cả sắc ngồi cũng có nhiều tư thế khác nhau. Cũng như khi ăn, phải biết mỗi một miếng ăn cốt để đỡ đói. Khi nhai ta phải biết cần phải nhai để đỡ khổ. Điều này ngăn sự ưa món này ghét món nọ. Và khi ăn, thầy sẽ thấy sự khổ (con đói) buộc thầy phải ăn. Thầy sẽ thấy mọi việc thầy làm đều là khổ và đỡ khổ.

### **Ngày Thứ Tư -30/1/1986**

*Thầy Chua:* Việc tu tập của Thầy thế nào rồi?

*Thầy Mike:* Ban ngày ít bị tán tâm, nhưng ban đêm bao nhiêu vọng tưởng cứ tuôn ra, làm con không tài nào ngủ được.

*Thầy Chua:* Vọng tưởng về chuyện gì?

*Thầy Mike:* Nghĩ đến trở về Anh quốc làm con thao thức suốt đêm.

*Thầy Chua:* Vọng tưởng tốt hay xấu? Thầy không thích vọng tưởng à?

*Thầy Mike:* Không, con không thích.

*Thầy Chua:* Không thích vọng tưởng là sân; thích được an tâm trong giây phút hiện tại là tham. Vọng tưởng sinh do thầy nghĩ về tương lai hay quá khứ, tức là vượt ra khỏi giây phút hiện tại.

Tại sao giây phút hiện tại lại quan trọng đến thế? Trước nhất, ta cần biết rằng giây phút hiện tại không có nghĩa là chỉ có cái tâm ở trong hiện tại như mọi người lầm tưởng. Giây phút hiện tại là khi danh sắc sinh vào một lúc nào đó biệt lập với lòng ham muốn của ta, nghĩa là, không có nhiễm ô phiền não. Sở dĩ ta nói giây phút hiện tại rất quan trọng là vì khi thực chứng giây phút ấy thì tuệ minh sát có thể khởi sinh, và chính tuệ quán này sẽ dẫn đến chứng ngộ Tứ Đế. Điều này xảy đến? Tuệ Minh sát (nyana) thứ 14. Khi tâm có tinh tấn, niệm, tuệ, là tâm ở trong sát na hiện tại, có giới định và tuệ (sila, samadhi và panna) trong Bát Chánh Đạo. Giới xóa bỏ ô nhiễm về thân và lời. Định đàn áp ô nhiễm trong tâm, mà ta gọi là triền cái. Tuệ tẩy sạch những nhiễm ô phiền não tiềm tàng, gọi là lậu hoặc, cái phát sinh tà kiến "ta ngồi", "ta đứng", "ta đi" v.v... Đây là lợi ích của giây phút hiện tại trong việc tu tập Niệm Xứ.

### **Ngày Thứ Năm - 31/1/1986**

(Thầy Mike bị ốm phải nằm nhà thương mất một ngày)

*Thầy Chua:* Thầy bị ốm phải nằm nhà thương. Như vậy là thân đau ốm còn tâm thì cảm thấy rầu rĩ về chuyện ấy, hoặc bất an giao động. Vì khi danh sắc sinh, thì mười một thứ khổ liền theo sau - đây là trường hợp vừa xảy ra nơi thầy. Thầy có nhận ra được tai họa mà thân và tâm có thể mang lại không?

*Thầy Mike:* Có chứ. Con nhận ra điều này. Nếu thân và tâm hiện hữu thì khổ liền theo sau.

*Thầy Chua:* Nếu 5 uẩn - hoặc thân và tâm - có mặt, thì dù hiện hữu dưới hình thức nào đi chăng nữa, thầy cũng sẽ thành tù nhân của cõi (hữu) ấy. Không có chỗ trú ẩn an toàn ở bất cứ

cõi hiện hữu nào hết. Bất cứ ở cõi nào mà danh sắc hay thân tâm đã sinh ra, thầy sẽ bị bệnh hành hạ bởi già, bệnh và chết, kèm theo sầu, bi, khổ, ưu, não v.v... Thầy có hiểu không?

*Thầy Mike:* Dạ có. Con hiểu. Nếu không có thân và tâm thì cả 11 loại khổ cũng không có luôn.

*Thầy Chua:* Hôm qua chúng ta đã nói về 3 điều kiện để tu tuệ quán:

1. Đề mục phải là danh sắc - sự thật tối hậu, đây không phải là đàn ông, đàn bà hay tự ngã. Đề mục duy nhất bạn được quán trong pháp tu Niệm Xứ này là tự tính, sự thật tối hậu ấy. Sự thật theo quy ước như "ông Mike", "tôi thấy", "tôi nghe" không phải là đề mục thích hợp trong pháp quán này.
2. Đề mục ấy phải là một trong Bốn Căn bản của Chánh niệm (Tứ Niệm Xứ)
3. Đề mục cần được quán sát với nhiệt tâm, chánh niệm, và hiểu biết rõ ràng. Chẳng hạn như khi ngồi, đối tượng của "3 tâm" (nhiệt tâm, chánh niệm, và hiểu biết rõ ràng) là thân ngồi và giây phút hiện tại.

Sự tỉnh thức này (nhiệt tâm, chánh niệm và hiểu biết rõ ràng) có tuệ hiểu biết thân và tâm không phải là ta hay tự ngã. Đây là niệm xứ chân chính, còn 3 tâm hay sự "tỉnh thức" là chủ thể tu tập chứ không phải là "ta". Mục đích của tu Niệm xứ là buông bỏ ưa và ghét trong 5 uẩn. Khi tuệ sinh khởi và trực ngộ được khổ trong rupa ngồi chẳng hạn, thì tuệ ấy sẽ thay đổi ý nghĩ sai lầm cho rằng tư thể ngồi là ta hay tự ngã; nó thấy đó chỉ là tự tính (sabhava).

Khi thầy hiểu được những nguyên lý của Niệm xứ quán, sự tu tập trở nên dễ dàng. Thầy biết được lúc nào tâm có tỉnh giác đối với giây phút hiện tại (tỉnh tấn, niệm, tuệ), và khi nào tâm không ở trong giây phút hiện tại thầy cũng sẽ biết được. Ngoài ra, có một pháp khác giúp cho sự tu tập; đó là sự suy xét đúng mà chúng ta gọi là yonisomanasikara (như lý tác ý), có nghĩa là "chú ý vào một cái gì có nguyên nhân là hiểu biết chân chính". Yoniso ngăn nhiễm ô phiền não xâm nhập. Ví dụ khi ngồi, do biết được thân ngồi là khổ sẽ ngăn các cảm thọ ưa hoặc ghét xen vào. Không phải cái ta đang ngồi hay đau khổ, điều này ngăn sự chán ghét. Yoniso biết thân ngồi phải đòi tư thể cho đỡ mỏi, do đó không thể có sự thích thú đối với tư thể mới. Một cách giúp đỡ khác là sự quán sát (sikkhati). Nhờ quán sát ta biết được sự thực hành của mình là đúng hay sai. Và khi tâm bắt đầu lang thang, nhờ quán sát ta biết được tâm không ở trong giây phút hiện tại. Khi có được nhiệt tâm kèm với chánh niệm, ta có thể gọi chúng là định (samadhi), và khi có thêm sự hiểu biết rõ ràng, gọi là tuệ, cùng với như lý tác ý và sự quán sát (sikkhati) - tất cả cùng hoạt động thì sẽ phá được tà kiến (si, moha). Ưa và chán phải bị tiêu diệt, rồi cùng lúc trí tuệ gồm 3 thứ (*nhiệt tâm, niệm, tuệ*) có thể xuất hiện để phá trừ tà kiến (moha). Đó là cái tà kiến cho rằng thân ngồi là "ta", là tự ngã.

## Ngày Thứ Sáu -1 /2/1986

*Thầy Chua:* Đạo Phật là một "triết lý phổ quát" mô tả thực chất của vũ trụ hay *tự tính pháp* gồm những tâm, tâm sở (citta -cetasika), sắc (rupa) và Niết Bàn. Đức Phật khám phá tự tính này và dạy chúng ta phương pháp chứng ngộ trạng thái ấy bằng thực hành thiền định, nhờ đó chấm dứt khổ. Chứng ngộ tự tính của sự vật là mục tiêu duy nhất của đạo Phật.

Người biết thực hành những nguyên tắc của Niệm xứ (Satipatthana) là người biết theo lời của đức Phật, tóm tắt trong 37 pháp trợ đạo. 37 pháp này là Trung Đạo bắt đầu là Bốn Niệm Xứ, và chấm dứt bằng Tám Chánh Đạo, ở đây 4 Diệu Đế được chứng ngộ và Khổ chấm dứt. 37 phẩm trợ đạo chính là Phật Giáo.

Những trạng thái tâm linh gồm tâm, tâm sở (citta-cetasika) và sắc (rupa) là chân lý về khổ (dukkha-sacca). Những trạng thái tâm linh này đang ở trong Thầy Mike, trong từng thân tâm.

Và ai tạo nên sự thật về khổ này? Chính khát ái (tanha, gồm ba thứ, gọi là Tập Đế samudhaya, chân lý thứ hai) là nguyên nhân của khổ. Mỗi lần sự thật về khổ (dukkha-sacca) phát sinh là khát ái cũng có trong ấy và cứ sinh trở lại không cùng tận. Khát ái tiềm ẩn trong chân lý về khổ.

Không ai tạo ra ta cả, chỉ có ta tự tạo ra mình. Khi ta nói "Thầy Mike" hay "ta", hay "tôi" ta thấy quá đơn giản - nhưng sự lạm nhận này đã tạo nên chúng ta. Khi sự lạm nhận này chưa chấm dứt thì nó sẽ tiếp tục tạo nên chúng ta hết đời này sang đời khác. Phương pháp mà thầy đang thực hành là Niệm Xứ, giáo lý quan trọng nhất trong đạo Phật. Chúng ta thực hành giáo lý này để chứng ngộ được pháp và do đó dập tắt được phiền não và khổ đau. Đó là Niết Bàn. Theo đạo Phật Niệm Xứ là phương pháp duy nhất để chấm dứt khổ. Vì nó vừa là giới, định và tuệ. Ví dụ khi quan sát thân ngồi với nhiệt tâm, chánh niệm và tuệ, và lúc ấy ta có giới, định và tuệ. Vậy nếu tôi hỏi thầy có thể tu tập giới cho toàn vẹn rồi mới tập định, và tập định cho hoàn hảo rồi mới tu tuệ - thì câu hỏi đó có hợp lý không?

*Thầy Mike:* Không. Cả ba phải được tu tập cùng một lúc.

*Thầy Chua:* Vì sao vậy?

(Thầy Mike không trả lời được)

*Thầy Chua:* Nếu tu tập giới cho toàn vẹn, thì đến bao giờ mới toàn vẹn, hay chưa toàn thì thầy đã chết? Khi tu giới xong, liệu thầy có tập định được không, và phải tốn bao nhiêu thời gian định mới hoàn hảo được? Giới tẩy trừ nhiễm ô rõ rệt (nơi thân). Định đàn áp những nhiễm ô trong tâm, tức triền cái. Như vậy thầy phải tốn bao nhiêu thời gian để áp đảo hoàn toàn những triền cái? Rồi thầy còn phải tu tập trí tuệ để xóa trừ ô nhiễm vi tế. Bởi vậy giới, định, tuệ trong Bát Chánh Đạo phải được tu tập đồng thời. Nếu giới, định, tuệ không được tu tập đồng thời thì không phải là yogavacara (nhiệt tâm, niệm, và tuệ). Thầy phải có giới, định và tuệ cùng một lúc mới có được yogavacara. Nếu bỏ một trong ba môn ấy thì không phải là yogavacara.

(Khi ấy một sinh viên đặt câu hỏi:)

*SV:* Ta có thể tu định tập trung cho hoàn hảo, rồi mới tu tuệ không?

*Thầy Chua:* Thầy muốn nói loại định nào? Có 3 loại định: Định nhất thời (kanika samadhi), Định cận hành (upacara samadhi) và Định an chi (apana samadhi)

*SV:* Chắc là định cận hành (upacara samadhi)

*Thầy Chua:* Upacara samadhi là định gần đến chỗ nhất tâm, và rất an bình. Mức độ của định này quá cao khiến tuệ quán khó sinh khởi. Minh Sát Tuệ thì chỉ có thể có định chốc lát, vì định này cho phép anh thay đổi đối tượng. Ví dụ như khi đang quan sát thân ngồi, nếu có một tiếng động nào thì ta có thể chuyển ngay sang quan sát tâm nghe.

**Ngày Thứ Bảy - 6/2/1986**

*Thầy Chua:* Sự tu tập của Thầy đến đâu rồi?

*Thầy Mike:* Hai, ba ngày trước con quan sát kỹ tâm nhìn, tâm nghe nhờ thực hành tuệ quán (cinta wisdom). Có lần khi ở tư thế thân ngồi con có một cảm giác rất mạnh mẽ thoáng qua là không có cái tôi, một cảm giác mà từ trước đến nay con chưa hề có.

*Thầy Chua:* Cái gì không phải tôi?

*Thầy Mike:* Con không biết. Chỉ là cái đó không phải tôi. Sau đó con cảm thấy rất buồn và xuống tinh thần trong suốt hai tiếng đồng hồ. Con không thể về với chính mình trở lại.

*Thầy Chua:* Thân hay tâm là không phải thầy?

*Thầy Mike:* Con không biết. Bởi vì lần này không rõ như lúc trước, khi con thấy cái thân ngồi không phải là mình. Lần này cảm giác ấy rất ngắn ngủi.

*Thầy Chua:* Lúc ấy thầy đang ở trong tư thế nào?

*Thầy Mike:* Ngồi. Nhưng cảm giác ấy lại quá ngắn ngủi, con không thể giải thích được. Lần đầu con thấy thân ngồi không phải là mình thì rõ ràng, nhưng con lại không sợ hãi như bây giờ. Lần này con chỉ có một cảm giác rất mãnh liệt rằng đây không phải là mình. Con muốn có cảm giác của một người bình thường như cũ, nhưng con không thể. Sự tỉnh ấy kéo dài đến tối, khi ấy con bèn ngưng tập.

*Thầy Chua:* Thầy không thể trở về trạng thái bình thường được - thầy nghĩ thế nào là bình thường?

*Thầy Mike:* Con muốn có cảm giác mình là người bình thường.

*Thầy Chua:* Lúc này, khi quán sát thân ngồi, thì tâm là cái đang quán sát. Trước đây bạn có quan niệm sai rằng chính bạn đang quán sát cái thân ngồi. Nhưng khi niệm và tuệ bén nhạy hơn, thì tuệ thấy rằng cái đang quán sát thân ngồi không phải là "bạn". Từ khi sanh ra đến giờ, bạn chưa hề có cảm giác như vậy. Thấy được tâm không phải là mình đâu phải dễ. Vì mỗi lần thấy là bạn nghĩ tôi thấy, mỗi lần nghe, bạn tưởng tôi nghe. Bất cứ tâm gì sinh khởi, như thương, ghét, bạn đều có quan niệm sai lầm đây là cái tôi. Cứ thế suốt ngày suốt đêm.

Ta không thể nhìn, nghe hoặc sờ được danh hay tâm. Không có mùi cũng chẳng có vị. Tâm là bản tính biết. Thí dụ: Tâm có tham, có sân. Định và tuệ là tâm. Tâm có thể biết tâm. Tâm có thể biết sắc.

Chỉ có hai thứ ở trên đời là sắc pháp tâm pháp. Nếu không thấy được sắc không phải mình, thì thầy sẽ thấy danh. Khi thầy ngồi, tâm quán sát thân ngồi, nhưng bộ ba tâm thay vì quán sát thân ngồi, lại biết tâm không phải là mình - vì tâm thấy tâm nhưng không có ham muốn. Và thầy không biết đây là cái gì, vì trước đây thầy chưa hề thấy sự kiện này. Thầy có quan niệm sai lầm và đã chấp chặt tâm là mình - và sự kiện này đâu phải chỉ xảy ra trong kiếp này. Khi tà kiến đã chuyển thành chính kiến và chân lý tự tính (sabhava) đã được thấy, thì phiền não chấp tâm là ta đắm hoảng sợ, buồn bã, thất vọng, và rất nhiều cảm giác khởi lên, vì chúng muốn trở về với tà kiến thấy có ta như cũ.

Đạo Phật là một triết lý phổ quát; có nghĩa là những chân lý mà đạo Phật đưa ra đúng cho khắp nơi và với tất cả mọi người. Những chân lý này được chứng minh nhờ tự mình quán sát thân và tâm của chính mình, không giống như một số các chân lý khoa học hiện đại được chứng minh do nhìn ra ngoài. Thầy phải tu tập để chứng minh chân lý, thực hành lời dạy của đức Phật là "mỗi người tự thấy cho chính mình". Thấy được chút xíu tự tính (sabhava) không phải là đàn ông, không phải là đàn bà, không phải là tự ngã, cũng rất lợi lạc cho bạn. Chỉ mình mình biết, không ai có thể san sẻ cái biết ấy với mình.

*Thầy Mike:* Chủ nhật vừa rồi các bạn đến thăm có hỏi con đạo Phật là gì, và con bảo "là không phải tôi", thế là họ nhìn con trân trối, như thể con đã biến thành người khác. Họ rất hoài nghi hệt như con trước kia. Bởi vì con nói với họ về một điều mà họ chưa bao giờ cảm thấy. Họ chưa hề tu tập nên họ không hiểu gì cả. "Họ nghĩ là con điên".



*Thầy Chua:* Tôi muốn kể cho thầy nghe một câu chuyện. Giả sử thầy là một con rùa có thể sống ở dưới nước lẫn trên cạn. Thầy có thể thấy được sự khác biệt giữa đất và nước. Đất có thức ăn ngon, TV, radio v.v... Khi rùa xuống nước,

Cá hỏi: 'Bác đi đâu về thế?'

Rùa bảo: ' Tôi mới ở trên đất liền về!'

Cá hỏi: 'Trên đất có nước trong để bơi lội không?'

Rùa: ' Không, làm gì có chuyện ấy.'

- ' Vậy đất có nước bần à?'

- ' Cũng không. Đất có rất nhiều thứ khác hẳn với nước.'

Rùa cố gắng giải thích nhưng cá không tài nào hiểu được. Đây là trường hợp tương tự như trường hợp của Thầy; Thầy cố giải thích về tuệ minh sát (vipassana) nhưng các bạn của thầy không hiểu được, vì họ sống trong thế giới phàm phu, thế giới của nhiễm ô, phiền não, khác hẳn với thế giới của thầy. Thầy đã hé thấy được chút xíu của thế giới vô ưu.

### Ngày Thứ Tám - 7/2/1986

*Thầy Chua:* Giây phút hiện tại rất quan trọng với sự tu tập tuệ quán (vipassana). Giây phút hiện tại của cái gì? Giây phút hiện tại của yogavacara -(*ting tấn, niệm và tuệ*) . Ba tâm này (yogavacara) phối hợp với nhau, do đó lợi điềm của giây phút hiện tại là nó đưa ta đến sự thực chứng tự tính (sabhava). Ngay bây giờ thầy đang ngồi. Vậy giây phút hiện tại là gì?

*Thầy Mike:* Thân ngồi là giây phút hiện tại.

*Thầy Chua:* Cái tư thế của thân có phải là thân ngồi không (*Không có trả lời*). Toàn thể tư thế ngồi là thân ngồi. Thầy phải quan sát hình dạng chính xác của tư thế với thân ngồi, thân đứng v.v... Nếu không quan sát đúng thì tuệ minh sát vipassana không xuất hiện được, và do đó không thể thay đổi cái quan niệm sai lầm cho rằng thân và tâm là một, và là "ta". Ai sở hữu cái thân ngồi?

*Thầy Mike:* Không ai sở hữu thân ngồi cả, mà chính tự tính sabhava đang có tư thế ngồi.

*Thầy Chua:* Đúng. Giây phút hiện tại rất quan trọng, vì nó đưa đến tuệ minh sát vipassana và hiển thị tự tính không phải đàn ông, không phải đàn bà, không phải tự ngã. Tự tính này kỳ thực là ngũ uẩn hay danh sắc - và chính là chân lý về khổ (dukkha-sacca). Sắc hay thân là tự tính (sabhava) mà vô tri, trong khi danh (tức 4 uẩn còn lại thọ, tưởng, hành thức) thì có cái biết.

Thầy đến đây tu tập để xác chứng lời dạy của đức Phật. Nếu tu tập đúng thì tự tính sẽ được thực chứng do 3 tâm (danh) *ting tấn, niệm và tuệ* quan sát cái thân ngồi, thân đứng v.v.. trong giây phút hiện tại.

**Bước thứ nhất:** 3 tâm phải nhận ra tự tính (sabhava) là không phải đàn ông, đàn bà, không phải tự ngã cho đến khi điều ấy thực rõ rệt. Khi ấy sẽ có sự thay đổi quan niệm sai lầm (tà kiến) cho rằng danh sắc là ta, là tự ngã.

Tiếp theo, **Trí tuệ** sẽ chứng ngộ ba đặc điểm của tự tính là vô thường, khổ, vô ngã. Cũng giống như một con hổ, trước hết thầy phải thấy con hổ rồi sau mới thấy cái vằn của nó.

Thầy đã thấy thân ngồi không phải là tôi, không có tôi trong tư thế ngồi. Đó là thầy đã thấy tự tính (sabhava). Cái cách mà thầy ngồi là biểu hiện của tự tính (sabhava). Thầy biết về danh sắc hay 5 uẩn, nhưng chỉ biết cái tên, chỉ biết lý thuyết. Nếu không tu tập theo nguyên tắc Niệm Xứ (satipatthana) nói trong Kinh Đại Niệm Xứ (Mahasatipatthana), thì thầy sẽ khó mà thực chứng được tự tính nơi chính mình. Nếu không thực chứng điều này, thì thầy cứ nghĩ thân và tâm (danh sắc) là ta, là tự ngã. Ai bám vào danh sắc, xem nó là tự ngã?

*Thầy Mike:* Phiền não hay nhiễm ô tên gọi là tà kiến.

*Thầy Chua:* Tham ái và Tà kiến đi đôi với nhau; khi tà kiến có mặt thì tham ái cũng có mặt. Chúng là trợ duyên cho chấp thủ. Chấp thủ (bám víu) cái gì? Chấp 5 uẩn hay thân-tâm là ta, đưa đến hậu quả là danh sắc sinh trở lại. Không ai biết danh sắc bắt đầu từ khi nào hoặc khi nào chúng chấm dứt.

Danh sắc sinh ra hồi nào là điều không quan trọng vì đã thuộc quá khứ. Nhưng quan trọng là chu kỳ sinh ra và đau khổ của danh sắc, vì nhiễm ô, phiền não đã bám lấy thân tâm trong mọi thời gian. Làm sao chúng ta có thể cắt đứt được vòng xích này? Chỉ bằng cách tu tập - khi ấy danh sắc tiêu.

*Thầy Mike:* Con muốn hỏi về đạo Phật. Một người đã thấy tự tính, đã hoàn toàn dập tắt phiền não - thì tại sao người ấy lại còn tâm đại bi? Con không thể giải thích cho các bạn khi họ đến thăm con.

*Thầy Chua:* Đức Phật và các vị A La Hán không có phiền não. Các Ngài biết là thầy Frank, tôi, hoặc thầy Mike đang khổ vì sanh, già, bệnh, chết, buồn não, vì thế các Ngài xót thương chúng ta. Xót thương chúng sinh khổ vì tự tính bị phiền não che lấp. Đức Phật muốn thấy chúng sinh thoát khỏi phiền não như Ngài đã thoát.

*Thầy Mike:* Các bạn con hỏi rằng nếu tất cả mọi người đều trở thành A la hán hết trọn, thì ai sẽ lo mọi việc ở đời như trồng trọt, dạy dỗ, xây nhà v.v...

*Thầy Chua:* Quả vị A la hán không dễ gì đạt được. Ngay cả con đường chân chánh diệt khổ cũng còn khó hiểu nữa là. Trong khi đó lại có quá nhiều pháp môn tu tập sai lầm. Do vậy không thể nào có chuyện toàn thể giới trở thành A La Hán. Khi bạn đến thăm, nếu thầy bảo họ, thầy đã thấy không có ta, không có tự ngã họ sẽ không hiểu gì hết. Dù có hiểu được và tu theo thì cũng rất khó mà đạt đến chân lý tự tính. Đừng nói đến A La Hán vì trình độ ấy quá cao siêu, không hợp thực tế để bàn suông được. Ngay cả con đường đưa đến quả dự lưu cũng còn khó mà đạt đến nữa là. Chính thầy đã thấy được một phần nhỏ của chân lý tối hậu (hay tự tính), tâm thầy đã thay đổi khỏi thấy sai. Trước kia thầy chưa từng có cảm giác như vậy. Trước kia đó là "ta". "Ta". Phần nào trên thân thể là "ta" vậy? (*không có trả lời*).

Nếu nhìn vào bất cứ bộ phận nào trên thân thể, chúng ta sẽ thấy rằng bộ phận ấy không hề chứa đựng cái "ta" hay tự ngã nào cả. Tà kiến về tự ngã phát sinh trong tâm (danh). Bất cứ khi nào tà kiến về tự ngã xuất hiện, thì cảm giác về "ta" liền có mặt nơi đó. Thí dụ: "Ta thấy", "ta nghe" là quan niệm sai lầm. Nhưng nghe và thấy chỉ là tâm nghe, tâm thấy. "Ta" là một cấu uế. Bạn đã thấy một phần nhỏ của chân lý tối hậu khiến bạn cảm thấy buồn, thất vọng, vì phiền não vẫn muốn bám chặt vào cái ta. Phiền não bám lấy danh sắc xem là "ta", nhưng danh sắc (tâm, thân) chỉ là năng lượng, và tâm lại mau chóng chuyển thành các trạng thái tâm hoàn toàn khác nhau. Không có thân thể rắn chắc, không có một cái tâm duy nhất bất biến mà chỉ là vô thường, khổ và vô ngã.

*Thầy Mike:* Tại sao đạo Phật khó hiểu thế? Ta có thể hiểu những tôn giáo khác một cách dễ dàng khi đến nhà thờ nghe giáo sĩ giảng.

*Thầy Chua:* Đạo Phật khó hiểu vì giáo huấn của đức Phật cốt để từ bỏ phiền não nhiễm ô - vì chính phiền não nhiễm ô tạo ra ta, và luôn tiềm ẩn trong ta. Và chính nhiễm ô trong bạn không muốn xua đuổi nhiễm ô. Thầy phải tu tập theo lời dạy của đức Phật thì ô nhiễm mới giảm xuống. Khi trí tuệ hoàn toàn thực chứng được rằng thầy Mike là chân lý về khổ (dukkha-sacca), thì phiền não sẽ hoàn toàn bị tẩy trừ và khổ sẽ chấm dứt. Đó là nguyên nhân vì sao đạo Phật rất khó thực hành. Đạo Phật khó hiểu vì, muốn tu tập cho đúng để trừ ô nhiễm thì ta phải hiểu pháp cho thật vững thật sâu.

Về chấm dứt khổ đau và tẩy trừ phiền não, tôi muốn nhắc lại lần nữa là khổ trong đạo Phật có nghĩa là danh sắc (tâm và thân), như vậy để chấm dứt khổ, ta phải hiểu là không còn danh sắc nữa, vì danh sắc tự chúng đã là khổ (dukkha sacca). ta phải từ bỏ nhiễm ô, vì nhiễm ô là nguyên nhân của danh sắc, tức của khổ. Khi nguyên nhân (phiền não) đã bị tiêu diệt, thì kết quả là danh sắc hay khổ (dukkha-sacca) cũng diệt. Lúc ấy không còn tái sanh, cũng không còn danh sắc nào hiện hữu.

Ai nương vào Phạm Thiên, Thượng Đế, hay các vật linh thiêng vậy? Chính phiền não nhiễm ô nương vào những thứ ấy. Sự thật là chúng ta cần phải có lòng tự tin, tức là niềm tin vào Pháp diệt khổ. Đó là nguyên lý của đạo Phật.

Con đường tu tập dứt trừ các cấu uế qua lắm gian nan. Khi phiền não tạo ra ta, nó làm ta khổ vì sanh, già, bệnh và chết. Mọi người trên đời đều khổ như nhau. Các cuộc chiến tranh, đánh nhau và giết chóc trên thế giới có ra đều do tham, sân, và si - ba độc tố này thường xuyên có mặt nơi mọi người. Chúng là những dạng căn bản của nhiễm ô. Nếu có ai đến đây tu tập như thầy và ngộ được tự tính, thì thầy không cần phải dạy họ thế nào là tâm đại bi, vì họ sẽ tự nhận ra. Cũng như thế là từ dưới vũng bùn ta đã ngoi lên được, thì ta muốn chỉ cho người khác cách ngoi lên. Vũng bùn ấy là cái hồ sanh, già, bệnh, chết, sầu, bi v.v... Hầu hết mọi người trên đời đều nghĩ mình đang hạnh phúc hoặc sẽ được hạnh phúc, thì thầy làm sao có thể bảo họ chấm dứt khổ đau được? Bởi vì họ không muốn từ bỏ niềm vui của mình như cái giá phải trả để được hết khổ.

### **Ngày Thứ Chín - 1/2/1986**

*Thầy Chua:* Ba ngày nay, sự tỉnh giác của thầy ra sao?

*Thầy Mike:* Hai hôm nay con nhiệt tâm hơn. Hôm thứ bảy con có rất nhiều vọng tưởng, làm con rất bực mình. Con muốn tống khứ những vọng niệm ấy đi, và con biết đó là sự nóng nảy trong lòng. Hôm qua cũng thế, nhưng con vẫn cố tu tập đến 6 giờ chiều. Không có sự cố gì xảy ra cả, nên con đâm chán. Con ngừng tu tập và đi nằm. Đột nhiên con nghe tiếng "toàng" của một giọt nước rơi xuống lu trong phòng tắm. Con giật mình hết như bị điện giật hoặc bị ngã từ trên trời núi xuống, vì cái nghe ấy không phải là "con nghe", mà là "tâm nghe"

*Thầy Chua:* Không phải là thầy nghe.

*Thầy Mike:* Vâng, không phải là con nghe, và con sợ lắm.

*Thầy Chua:* Chỉ một chút xíu thôi, phải không? Nghe không phải là thầy nghe chỉ một chút xíu.

*Thầy Mike:* Vâng, nhưng cảm giác ấy lại rất mãnh liệt, như một cú điện giật, thật chớp nhoáng. Con biết rõ đó là tâm nghe chứ không phải con nghe.

*Thầy Chua:* Có phải lần này cảm giác ấy cũng mãnh liệt như lúc thầy thấy khổ, như thấy được thân ngòi không phải thầy, tâm không phải thầy?

*Thầy Mike:* Lần này cảm giác ấy mãnh liệt nhất và rất rõ, nhưng cảm giác thất vọng không kéo dài lâu.

*Thầy Chua:* Cái nghe ấy là tâm. Tâm là tự tánh pháp (sabhava - dhamma), không phải "ta". Không phải là "ta nghe" mà chính là tự tính, hay bản chất của tâm là biết. Trước đây thầy có cảm giác "ta" nghe - nhưng bây giờ thầy biết rằng cái nghe không phải là "thầy". Nghe là bản chất của cái biết. Để thấy được tự tính sabhava như thế, thầy cần phải tu tập đúng theo lời giáo huấn của đức Phật. Đây là tuệ thực chứng chân lý tự tính.

*Thầy Mike:* Lúc ấy con có như lý tác ý (yoniso) và tinh giác, mọi sự đều ổn khi con bắt đầu nằm xuống.

*Thầy Chua:* Tại sao? Tại sao niệm, tuệ và tinh tấn ngang nhau? Như mặt nước tĩnh lặng. Thầy có hiểu không?

*Thầy Mike:* Trong hai ngày đầu, con tu tập rất nghiêm túc. Sau đó con chỉ cố để đừng nỗ lực quá căng. Vì con mất đèn hai ngày không có chuyện gì xảy ra, nên con ngưng tu tập, chỉ trở về trạng thái bình thường.

*Thầy Chua:* Cái cách thầy tu tập lúc đầu căng quá. Thầy có biết cái gì tiềm ẩn trong cảm giác ấy không?

*Thầy Mike:* Con nghĩ đó là ô nhiễm phiền não, tức lòng khao khát được thấy pháp.

*Thầy Chua:* Phải rồi, ham thấy pháp, đi đứng nằm ngồi với lòng khao khát, nhưng không thể thấy được. Và phiền não (vọng tâm) bảo hãy ngưng tu tập vì không thấy pháp xuất hiện. Do đó, khi nằm xuống thầy buông xả lòng tham. Lúc ấy không có phiền não nhiễm ô trong cảm giác - bởi thể tâm nghe xuất hiện. Rồi vọng tưởng nhiễm ô kia lại trở về. Ai cũng bị tình trạng tương tự, vì họ chưa từng cảm thấy như thế - chỉ có "ta", lúc nào cũng "ta". Khi không thấy "ta" đâu cả thì ta đâm hoảng.

### **Ngày Thứ Mười - 14/2/1986**

*Thầy Chua:* Thầy tu tập đến đâu rồi?

*Thầy Mike:* Đêm hôm qua con bị nửa tỉnh nửa mê. Khi thức dậy con đâm kinh hãi.

*Thầy Chua:* Chuyện này rất bình thường đối với người sống ở nơi yên tĩnh. Khi thức giấc họ thường sợ hãi, vì hai nguyên nhân:

- 1) Sống ở nơi yên tĩnh, và
- 2) Trí tuệ muốn lóe lên nhưng lại tắt lịm đi vì quá yếu.

*Thầy Mike:* Con lại thỉnh thoảng bị vọng tưởng. Khi ít vọng tưởng thì con có thể tập trung vào giây phút hiện tại dễ dàng hơn.

*Thầy Chua:* Thế là nay thầy đã có nhiều kinh nghiệm trong sự tu tập rồi đấy, chớ bủ cho lúc mới đến, khi bị vọng tưởng không chế thầy không vui chút nào. Bây giờ thầy không bực bội vì vọng tưởng, mà chỉ thấy đó là tâm pháp, là tự tính sabhava, chứ không phải là ta. Cho đến bây giờ thầy đã ở đây được một tháng rưỡi. Việc này cũng như nghiên cứu canh nông, phải mất một thời gian mới hiểu được. Sự cân nhắc cẩn thận (yoniso) của thầy cũng khá hơn trước. Yoniso có nghĩa là thầy phải hiểu cách tu tập. Một định nghĩa ngắn về yoniso là hiểu biết cách tu tập, hiểu chân lý về tự tánh. Nếu không hiểu cách tu tập thì thầy sẽ không có yoniso tốt.

Yoniso (sự hiểu biết cách tu tập) ngăn cản nhiễm ô phiền não. Nếu không có yoniso thì phiền não vẫn hoạt động, sẽ khó tu tập. Ngăn chặn phiền não rất khó, vì nó khôn lanh hơn mình, chặn chỗ này nó hiện ra chỗ khác. Nếu ta không nhận diện được nó thì nó sẽ đánh lừa ta, khiến ta nghĩ có lẽ tu cách khác tốt hơn, như tịnh chi (*samatha*) chẳng hạn. Nhưng nếu tu pháp này, ta sẽ đạt đến cõi Sắc hoặc Vô Sắc sau khi chết. Phiền não bảo rằng đạt đến các cõi ấy sẽ không bị gia, bệnh và chết. Vì thế bạn tu tập định theo phương pháp ấy do phiền não sai sử. Kết quả là tuệ không phát sinh được để chấm dứt khổ.

Ta hãy trở lại với sự tu tập này. Gia sử mỗi khi đổi tư thế, phi?n não bảo rằng ta hãy ngồi theo cách này tốt hơn cách kia, vì nó sẽ giúp ta thấy pháp. Và vọng tưởng cũng nghĩ rằng thân đi là tốt hơn thân ngồi. Thầy nghĩ sao? Thân nào tốt hơn trong 4 tư thế?

*Thầy Mike:* Con không nghĩ gì hết nhưng con thích thân đi.

*Thầy Chua:* Như vậy là phiền não lừa bịp thầy - vì thầy nghĩ thân đi tốt hơn các kiểu khác, vì trong tư thế này thầy ít bị vọng tưởng hơn. Sự thể là, cả 4 tư thế đều vô thường, khổ, vô ngã. Chúng đều giống nhau. Nếu thầy thích một tư thế thì điều này chứng tỏ vọng tưởng đang xâm chiếm thầy. Chính vọng tưởng thích thân đi.

Điều quan trọng trong sự tu tập là ngộ được khổ, vì khổ cần phải được chứng - trong Tứ Diệu Đế. Khổ là chân lý hiện hữu. Thân ngồi, thân đi, thân đứng, thân nằm, đều khổ. Mỗi tư thế đều phải thay đổi để bớt khổ, đừng quên điều này. Trước hết là phải nhận ra được khổ. Càng thực chứng khổ để thì phiền não càng bị bật gốc, vì khổ là chân lý. Trong Tứ Diệu Đế thì Khổ Đế phải được thực chứng (khổ nên biết). Điều thầy cần phải chứng trước nhất là khổ thọ thông thường (*dukkha - vedana*): Thầy thấy đau nhức trong một tư thế và phải thay đổi. Khổ thọ sinh ra trong tư thế cũ (ví dụ ngồi mãi). Hành khổ (*sankhara - dukkha*) là yếu tố khiến thầy đổi sang tư thế mới. Càng ngộ được điều này sâu xa thì tuệ sẽ thấy được 3 tướng khổ (*dukkha - lakkhana*): *Khô khổ, hành khổ và hoại khổ. Khô khổ như khi ngồi lâu sinh môi mết. Hành khổ như khi đổi tư thế cho đỡ khổ. Hoại khổ như khi hết thay đổi gì được nữa -- DG chú*). Khi thấy 3 tướng khổ, trí tuệ càng tiến gần đến sự chứng ngộ chân lý về khổ (*dukkha - sacca*). *Dukkha - sacca* là chân lý theo đó ta không thể thay đổi được cái gì, rằng khổ vốn nội tại trong bản chất sự sống. Phương pháp tu tập là bắt đầu với khổ thọ thông thường (*dukkha - vedana*) vì dễ thấy. Hiện giờ chân lý về Khổ ở ngay trong thầy: Thầy là Ngũ uẩn (danh sắc) và đây là Khổ Đế, *dukkha - sacca*. Thầy muốn được trường tồn, muốn sự vật đừng thay đổi, muốn mọi sự phải ở trong tầm kiểm soát của mình. Nhưng không thể được, vì đó là pháp tự tính (*sabhava - dhamma*), không phải đản ông, không phải đản bà, không phải tự ngã. Nó là vô thường, khổ, vô ngã. Thân tâm nhất định phải bị gia, bệnh, chết. Thầy không tài nào tránh được. Ngoài ra, thầy còn phải chịu nhiều thứ khổ khác, như sầu, bi, khổ ưu não, thân tâm không lúc nào yên.

Tam Tạng Kinh điển có ba phần:

Vinayapitaka (Tạng luật cho Tỳ Kheo)  
Suttapitaka (Tạng kinh Phật)  
Abhidhammapitaka (Tạng luận)

Mục đích của Abhidhamma là chia chẻ thân và tâm làm nhiều phần để chứng minh sự vô ngã - như 5 uẩn, 12 xứ chẳng hạn. Tóm lại thì chỉ có danh và sắc. Thầy có thấy trong thân và tâm, trong 5 uẩn cái gì là thầy không? Có phải thân là thầy không? Hay cảm thọ? Hay tưởng? Hay Hành? Hay Thức? Khi tức giận anh Frank là thầy tức giận 5 uẩn. Trong 5 uẩn, giận uẩn nào? Từng mỗi uẩn đâu phải nam hay nữ hay Frank, mà chỉ là pháp tự tính, *sabhava - dhamma*. Ai tạo ra Ngũ uẩn?

*Thầy Mike:* Phiền não tạo ra ngũ uẩn.

*Thầy Chua:* Ai tạo ra cái "ta" ngồi, đứng, đi v.v...? Phiền não tà kiến. Để đối phó với phiền não thầy phải biết mặt mũi nó, vì nó đánh lừa thầy rất dễ dàng. Nó làm cho thầy tưởng là có một pháp tu khác có thể diệt trừ vọng tưởng, đạt đến Niết Bàn - vì Niết Bàn là một cõi trời sung sướng. Nó còn xí gạt thầy tin rằng trong cõi thiên đàng hay Niết Bàn ấy không có gia, bệnh và chết.

Sự thật Niết Bàn không phải là một nơi chốn. Niết Bàn là đối tượng của tâm (citta), được gọi là Đạo Tâm (magga-citta), và tâm kế tiếp là quả tâm (phala-citta).

Hiện tại khi thầy ngồi thì thân ngồi là đối tượng quán. Nó thuộc thế gian. Từ lúc bắt đầu tu tập cho đến khi giác ngộ cũng thuộc thế gian. Tu tập cho đến lúc không còn xem thân ngồi là đối tượng nữa mà có Niết Bàn làm đối tượng thì tâm (citta) lúc ấy trở thành siêu thế, gọi là đạo tâm và quả tâm. Lúc ấy phiền não nhiễm ô bị tiêu diệt, và Khổ cũng dứt vì trong trạng thái tâm linh (citta) với Niết Bàn làm đối tượng, thì không có phiền não và do vậy không có khổ.

Trong bốn Diệu Đế có hai chân lý thế gian và hai siêu thế. Chân lý về Khổ (dukkha - sacca) và Tập (samudaya - sacca) là thế gian. Diệt Đế (Nirodha - sacca) hay Niết Bàn và Đạo Đế hay Bát Chánh Đạo (Magga - sacca) là siêu thế. Tuy nhiên Bát Chánh Đạo cũng có thể là thế gian. Bảy giờ thầy đang tu tập là còn thuộc thế gian. Thầy tu tập do thấu hiểu được khổ. Khổ là 5 uẩn, hay danh sắc, hay bản thân thầy. Thầy càng ngộ được khổ thì càng nỗ lực bớt gốc rễ tham ái, và càng tiến dần đến Diệt Đế Niết Bàn. Điều này có nghĩa là khổ càng được chứng đắc thì Bát Chánh Đạo càng được phát huy. Đây chính là nhiệm vụ của Tứ Diệu Đế, Từ "nhiệm vụ" có nghĩa là Khổ nên biết. Tập (khát ái) nên đoạn. Diệt nên chứng và Bát Chánh Đạo nên tu. Như vậy 4 nhiệm vụ của 4 chân lý đều quy tụ về một khoảnh khắc yana thứ 14 trên lộ trình tâm.

### **Ngày Thứ Mười Một - 26/2/1986**

*Thầy Chua:* Việc tu tập của thầy đến đâu rồi?

*Thầy Mike* Đêm qua con ngủ không được vì cứ bị vọng tưởng mãi. Tâm cứ lang thang từ thân nằm đến giảng đường. Con nghĩ đến tất cả các khuôn mặt của những người đến đây. Thầy Chua, Thầy Frank, Cô Vitoon. Con biết đây là vọng tưởng và vọng tưởng ghi nhớ điều này xong liền quay lại thân nằm. Lúc ấy con biết rất rõ thân nằm không phải là mình., mà như là một hình nhân, một thân xác - một xác chết thì đúng hơn - thật rõ ràng. Và xác chết ấy trở nên càng lúc càng rõ rệt. Con sợ quá bám chặt lấy cái giường. Sau đó con ngủ quên đi được một tiếng đồng hồ. Rồi một chuyện khác xảy ra. Con vừa ra khỏi giấc ngủ, đang ở trong tình trạng nửa tỉnh nửa mê, hết như đang nằm mơ giữa ban ngày. Con thấy mình đang soi gương nhưng sao là quá, bỗng nhiên khuôn mặt ở trong gương đang phản chiếu lại không phải là gương mặt của con, mà là một tu sĩ Thái. Những nét căn bản thì đúng là của con, một chàng trai, nhưng khi trong giấc mơ con nhận định rõ ràng hơn, thì màu da ấy sạm hơn màu da con, và đôi mắt ấy là đôi mắt của một người Á Đông,. Con giật bắn người, vì giấc mơ có vẻ rất thực như trong chiêm bao ta vẫn thường nghĩ là thực. Con không muốn nhìn tiếp vào khuôn mặt ấy nữa, nhưng dường như có ai cố ghì chặt cái đầu con, không cho nó quay đi chỗ khác. Con tỉnh giấc mà người cứ run bắn lên. Con không biết chuyện gì đã xảy ra, nhưng cảm giác kinh hãi thật mãnh liệt y như đang xem một cuốn phim kinh dị. Ngoài chuyện đó ra thì điều này đến từ con.

*Thầy Chua:* Cái cách thầy diễn tả lần đầu thầy thấy thân nằm là đúng. Đó là trí tuệ thấy thân nằm không phải là thầy. Thầy thấy tự tính hay chân lý là cái thân không phải tôi. Nhưng giác mơ thì không phải là tuệ minh sát (vipassana), vì lúc ấy không có tỉnh giác (chánh niệm và tuệ). Muốn thấy được chân lý tối hậu hay tự tính (sabhava) thì phải hoàn toàn tỉnh giác, mà trạng thái này không thể có trong lúc ngủ mơ. Nhưng lần này, như lần đầu, thầy lại sợ hãi. Cái cảm giác kinh dị mà thầy mơ thấy đó đến từ kinh nghiệm ban đầu.

Câu chuyện thầy kể khó xảy ra nơi người không từng tích lũy công đức từ trước (pubbekata - punnata) để thấy được tự tính. Ngay cả một người chưa có tích lũy công đức cũng có thể thấy được chân lý, nhưng phải mất thời gian rất lâu. Nhưng với thầy thì sự thể lại quá nhanh; chỉ mới hơn một tháng mà thầy đã nhanh chóng thấy được tự tính, nhờ đã tu tập từ trước. Hiện tại, thầy đang trên đường đến minh sát tuệ vipassana để chấm dứt khổ.

Đã có nhiều người đến đây nhưng không ai thấy được Pháp mau như thầy. Lần này thầy đã thấy sắc thân không phải là ta. Lần trước thầy thấy tâm không phải là ta. Trước kia thầy nghĩ đây là ta. Nhưng thầy đã thấy thân và tâm riêng rẽ. Một ngày kia thầy sẽ thấy thân tâm cùng một lượt, hầu như đồng thời, chỉ cách nhau một tích tắc, và đây gọi là **nama-rupa-pariccheda-nana**, cái giây phút mà danh sắc hay thân tâm đều tan rã. Thanh Tịnh Đạo (Visuddhimagga) dạy: *Trước hết bạn thấy sắc như một tấm gương. Khi gương sáng hơn, bạn sẽ thấy người lau gương, đó là danh. Rồi bạn thấy cả hai cùng lúc, gương (thân, rupa) và người lau gương (tâm, nama).*

Chẳng bao lâu thầy sẽ quay về Anh quốc. Tôi rất tiếc thấy thầy ra đi. Hãy mang Pháp theo bên mình chứ đừng để lại đây: Hãy nhớ lấy tự tính, chân lý tối hậu mà thầy đã thấy, vì nó sẽ đưa thầy ra khỏi khổ.

-ooOoo-

[Đầu trang](#) | [Phần 1](#) | [Phần 2](#) | [Phần 3](#)

[\[Trở về trang Thư Mục\]](#)

*updated: 05-09-2001*