

*Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammāsambuddhassa*

Con đem hết lòng thành kính đánh lễ Đức Thế Tôn,  
Bậc Aranhán, Bậc Chánh Đẳng Giác



PHÁP ĐÀM VỚI

# Achaan Sujin

Tại Sài Gòn - Tháng 9/2013

TÀI LIỆU LƯU HÀNH NỘI BỘ

*Pháp đàm với Achaan Sujin tại Sài Gòn, tháng 9/2013*

Do Vietnam Dhamma Home ghi chép và tuyển tập, được Quý đạo hữu xa gần cúng dường ấn tống.

Mong cho những phước thiện này trở thành pháp hạnh ba la mật làm duyên lành để tất cả giải thoát khổ tử sinh luân hồi trong tam giới!

---

Mọi phản hồi xin liên lạc tới địa chỉ:  
vietnamdhammahome@gmail.com

Sài Gòn, chiều 31.08.2013

---

*Achaan Sujin (A.Sujin)*: Tôi rất hoan hỉ được gặp quý vị ở đây hôm nay, vì điều quý báu nhất trên đời là được hiểu giáo lý của Đức Phật. Khi chúng ta nói rằng “*con xin quy y Phật, con xin quy y Pháp, con xin quy y Tăng*”, chúng ta có niềm tin vào Đức Phật, xin nương nhờ vào bậc Giác ngộ. Nhưng chúng ta có thực sự biết về giáo lý của bậc giác ngộ ấy không, hay chỉ tỏ lòng tôn kính của mình thôi? Nếu muốn biết ơn Ngài, ta cần biết Ngài đã dạy điều gì. Chúng ta cần trung thực để đánh giá mình biết được bao nhiêu về những gì Đức Phật dạy, không nên chỉ phỏng đoán.

Đức Phật dạy về sự thật tối hậu. Nếu nhớ rằng Ngài đã trải qua rất nhiều A tăng kỳ kiếp là một vị đại Bồ tát, hoàn thành các ba la mật để trở thành một vị Phật, chúng ta sẽ thấy rằng hẳn là Giáo lý của Ngài phải vô cùng vi tế và thâm sâu, và không thể dễ dàng hiểu được. Chúng ta không thể tự nghĩ ra một số điều và cho rằng đó là Giáo lý của Ngài. Ta phải nghiên cứu rất chi tiết. Để nghiên cứu Giáo lý của một bậc Giác ngộ, ta cần nghiên cứu từng từ

một. Chẳng hạn từ “Phật”, “Đức Phật” là gì? Đức Phật là một bậc Giác ngộ, Ngài có lòng từ bi vĩ đại để có thể giúp đỡ tất cả mọi người. Lòng từ bi của Ngài không chỉ trải đến một số người nhất định hay thân bằng quyến thuộc mà đến tất cả chúng sinh.

Vì sao Đức Phật thuyết giảng? Ngài thuyết giảng điều gì? Ngài giảng về bây giờ, về hiện tại. Quá khứ đã qua, tương lai chưa tới, chỉ có hiện tại là cái duy nhất có thể được hiểu và tiếp cận. Như vậy, tôi nghĩ rằng chỉ có một con đường, đó là nghiên cứu Giáo lý mà Đức Phật đã để lại, nghiên cứu từng từ một. Chẳng hạn, Đức Phật nói về cái thấy, tất cả chúng ta đều thấy, nhưng hiện giờ các bạn hiểu về cái thấy như thế nào? đó chỉ là tôi thấy, hay tôi thấy điều gì? Nếu không có đối tượng được thấy, và không có thức thấy thì có thể thấy không?

Quý vị có câu hỏi gì không? Vừa rồi, chúng ta mới chỉ nói về một từ thôi, đó là từ “pháp”. Chúng ta có thể nói, cái gì là thực đều là pháp? Nếu không thì lợi ích gì đây, khi chỉ nghe từ “pháp” mà không hiểu gì cả.

**Người phiên dịch:** Achaan vừa nói về từ pháp, thông thường khi nghe từ pháp, mọi người vẫn nghĩ đó là chỉ giáo lý của Đức Phật, nhưng thực sự từ pháp là gì? Đó là lý do bây giờ Achaan đang giảng cho chúng ta về từ pháp.

**A.Sujin:** Chúng ta hãy học một từ ở một thời điểm. Người Phật tử đã ít nhiều nghe từ “pháp” trong cuộc đời

của mình. Thế còn cái hiểu về từ Pháp - Dhamma, nếu chúng ta không dùng từ Pháp thì sao? Nếu không dùng từ “pháp”, chúng ta có thể nói về bất cứ cái gì là thực hiện giờ. Thay cho việc cố tìm hiểu định nghĩa về từ “pháp”, hiện giờ cái gì là thực? Tiếng Việt gọi là “pháp”, nhưng tiếng Pali là “dhamma”, và đây là từ mà Đức Phật đã sử dụng. Nhưng ta cần hiểu rằng bất cứ cái gì là thực, dù không cần đặt tên thì đều là Pháp rồi. Chẳng hạn, như cái thấy, ta có cần gọi đó là “cái thấy” không? Nghe, ta có cần đặt tên nó là “nghe” không? Âm thanh đã được nghe và nó đã qua rồi, ta có cần đặt tên nó là “âm thanh” không? Song ta vẫn cần ngôn từ để giao tiếp và truyền đạt những gì mình muốn nói tới. Chúng ta dùng từ “cái thấy” để biết là ta đang không nói về cái nghe. Nhưng không ai có thể thay đổi đặc tính của cái thấy. Nếu cái nghe không sinh khởi, liệu ai có thể biết rằng có âm thanh? Ở khoảnh khắc của cái nghe, cái gì là thực? Không chỉ có âm thanh là thực mà cái nghe cũng là thực. Những gì là thực chính là điều mà Đức Phật đã giác ngộ - **giác ngộ về bản chất thật của tất cả các thực tại**. Nếu cái thấy không sinh khởi thì có thể thấy không? Nếu cái nghe không sinh khởi thì liệu có ai có thể nghe và về cái nghe, cái được nghe? Khi cái nghe sinh khởi, nó chỉ là cái nghe mà thôi, không phải “tôi” nghe. Nếu không có cái thấy, không có mắt, sẽ không thể có ý niệm “tôi thấy”.

Như vậy, ta sẽ học rằng trong thế giới này hay thế giới

khác, cái tồn tại duy nhất chỉ là các thực tại thôi. Ta có thể nói rằng, bây giờ chúng ta bắt đầu biết hơn về bất cứ cái gì là thực không? Bạn muốn nghe về điều này hay muốn nghe “pháp”? Đó là hai thứ khác nhau, hay chỉ là một? Đây chính là thời điểm bắt đầu hiểu “pháp” là gì, về tất cả những gì là thực, dù ta có đặt tên nó là gì theo bất kỳ ngôn ngữ nào, nó vẫn như vậy. Nó là chung cho toàn bộ vũ trụ này. Cái thấy có phải là Việt Nam hay Thái Lan không? Cái thấy chỉ là cái thấy, không có quốc tịch. Vậy các bạn có thể hiểu được nghĩa của từ “pháp” bây giờ - cái là thực đối với tất cả mọi người, và đối với ai hiểu được điều ấy mà thôi. Như vậy bạn sẽ có thêm lòng từ, vì cái mà ta cho là “ta”, là “tự ngã”, thực chất chỉ là thực tại. Sân có thực không? Ta có phải đặt tên nó là “pháp” không? Nhưng nó chính là pháp đấy, nó cũng là một thực tại, là pháp, như Đức Phật đã dạy về cái thấy và cái nghe. Bây giờ các bạn có hiểu không? Tương tự như vậy, nếu không có duyên, cái hiểu sẽ không thể sinh khởi. Bất cứ cái gì xuất hiện hiện giờ đều cần có nhiều duyên cho nó sinh khởi. Ai có thể kiểm soát được điều ấy? Ai tạo ra nó? Ai có thể ngừng sự diệt đi của chúng khi đã sinh khởi? Ai có thể làm được nào? Hãy chỉ học để hiểu thực tại như nó là. Và đó là cái hiểu đúng đắn về bất cứ thực tại nào đang xuất hiện, rằng nó hoàn toàn vô thường và không thuộc về ai cả. Bây giờ có một câu hỏi, cái gì được sinh ra? Có ai muốn trả lời không?



**Ai đó Trả lời:** Đó là pháp.

**A.Sujin:** Đúng như vậy, cái gì chết, cái gì sống? Vẫn là pháp! Cái gì thấy? Vẫn chỉ là “pháp” thấy. Cái gì thích và không thích? Vẫn chỉ là “pháp” thích và không thích. Như vậy tất cả các thực tại này đều sinh khởi khi có duyên cho chúng sinh khởi. Chúng sinh và diệt ngay tức thì, chúng ta hoàn toàn không hay biết gì về tất cả những thực tại đó, suốt cả ngày đều như vậy. Nhưng nếu được nghe Giáo lý thì có thể bắt đầu phát triển hiểu biết về thực tại. Có ai biết được khi nào thì mình sẽ chết không? Trước khi chết điều gì là tốt nhất? Là hiểu biết đúng về bất cứ cái gì xuất hiện. Liệu ai có thể có hiểu biết về những điều đó mà không có sự nghiên cứu giáo lý của Đức Phật không? Đó là ý nghĩa của câu “Con xin quy y Pháp”.

**Sarah:** Một người bạn có nói với tôi: nhiều người Việt Nam, Thái lan hay những nơi khác đặt câu hỏi rằng, tại sao chúng ta lại mất thời gian tìm hiểu ý nghĩa của các từ trong giáo lý Đức Phật, về cái thấy, cái nghe, mà không đi thực hành đi.

Khi ở sân bay, tôi có nghe một bạn nói, trước đây, khi bạn tiếp xúc với Giáo lý của Theravada, ngay lập tức bạn ấy đi vào thực hành và bây giờ bạn ấy quan tâm đến việc nghiên cứu, học thêm về các loại pháp (thực tại) khác nhau. Và câu hỏi đặt ra là, liệu có thể có sự thực hành đúng đắn nếu trước đó không có hiểu biết về cái gì là pháp, về Giáo lý không?

Achaan giảng cho chúng ta rằng tất cả các pháp là vô ngã, nếu có hiểu biết đúng đắn về điều ấy, hiểu biết ấy sẽ bắt đầu phát triển. Như vậy, nếu không có hiểu biết đúng đắn ngay lúc ban đầu về những gì Đức Phật dạy, liệu nó có thể là nền tảng cho sự thực hành không? Liệu có thể có thực hành đúng không? Do đó tôi có câu hỏi cho bạn ấy: quan điểm của bạn về pháp học đúng là gì, và về pháp hành đúng là gì?, nếu bạn phân biệt pháp học và pháp hành thì liệu đó có phải pháp học đúng và pháp hành đúng không? Liệu đó có phải là hiểu biết đúng không? Có đưa đến chánh kiến không? Hay đó chỉ là quan điểm riêng của bạn thôi?

**Học viên 1:** Trong quá trình học, hiểu biết luôn luôn thay đổi. Trước đây tôi hiểu về pháp khác, bây giờ lại hiểu khác. Tôi hiểu rằng không có ai đang thực hành cả, tất cả sự việc đều do duyên sinh, không có ai có thể thực hành, vì nó là vô ngã, chỉ có hiểu biết đúng, và hiểu biết đúng được dần tích lũy để dẫn tới sự trực nhận về giáo pháp, về những gì là thực, chứ không phải là các ý niệm.

**Sarah:** Lý do mà Achaan nói nhiều về cái thấy, cái nghe hiện giờ liên quan tới những gì bạn vừa nói. Thông thường mọi người vẫn nghĩ chúng ta thấy được sự sinh diệt trong cuộc sống hàng ngày. Achaan nói về cái nghe, cái thấy, những thứ rất thông thường. Nhưng trong một ngày, chúng ta luôn chỉ thấy tôi thấy, tôi nghe, chứ không hiểu rằng đó là “pháp”, nếu chưa hiểu ban đầu rằng đó chỉ

là pháp, sẽ không thể nào đi đến bước sau là thấy được sự sinh diệt của pháp. Một lý do nữa khiến Achaan nói với chúng ta về cái thấy và cái nghe hiện giờ là, nếu không hiểu đúng về mặt lý thuyết (pariyati) về những gì đang xuất hiện hiện giờ, về cái thấy, cái nghe hiện giờ,... sẽ không thể có khoảnh khắc của patipati - pháp hành. Nếu không hiểu về lý thuyết một cách rành mạch, vững vàng, sẽ không có duyên cho pháp hành sinh khởi. Một số người cho rằng, trước đây tôi có pháp học và bây giờ tôi chuyển sang pháp hành. Nhưng cần định nghĩa rất rõ khái niệm này. “Pháp học” và gì? “Pháp hành” là gì?

**A.Sujin:** Trước khi nghiên cứu giáo lý, mọi người thường muốn quan tâm đến những gì mình chưa biết, nhưng khi tìm hiểu, họ cũng quan tâm đến những điều họ hiểu lơ mờ. Chẳng hạn, chỉ có một từ như từ “Pháp”, chúng ta vẫn nói “con xin quy y Pháp” nhưng vẫn chưa hiểu Pháp là gì. Nếu nghiên cứu một cách kỹ lưỡng và sâu sắc, ta sẽ hiểu hơn giáo lý của Đức Phật và thấy rõ hơn ơn đức của Ngài. Nếu không ta sẽ tưởng mình đã biết Đức Phật dạy những gì chỉ bằng việc đọc Giáo lý của Ngài. Nhưng không phải vậy, Đức Phật đã phải tích lũy nhiều ba la mật trong thời gian rất dài.

Mục đích nghiên cứu giáo lý của Đức Phật là gì? Có ai muốn trả lời không? Đây là mục đích của việc nghe và nghiên cứu Giáo lý? Mục tiêu chỉ là để hiểu, bởi vì trước

khi nghiên cứu giáo lý, không ai có thể hiểu được! Vậy, mục tiêu của sự thực hành là gì?

Chúng ta cần phải rất trung thực, nếu không có sự nghiên cứu Giáo lý của Đức Phật, làm sao có thể hiểu được đặc tính của cái đang xuất hiện mà Ngài đã giảng. Đó là nghĩa của từ *Paṭipatti*- pháp hành, là tiếp cận sự thật với hiểu biết đúng, chứ không phải nghĩa là ngồi và làm cái gì đấy. Nếu như không hiểu về cái thấy hiện giờ, cái nghe hiện giờ, suy nghĩ hiện giờ... thì sự thực hành có ích gì đây? Một sự thực hành mà không dẫn đến hiểu biết! Giáo lý của Đức Phật không dẫn tới sự không hiểu biết. Vậy ta có nên tạm gác sang một bên ý niệm về sự thực hành chừng nào ta chưa hiểu được về cái gì xuất hiện hiện giờ một cách đúng đắn. Điều ấy cũng giống như ta muốn đi đến một nơi nào đó mà hoàn toàn không biết con đường. Làm sao bạn có thể tới đó được?

Chẳng hạn, “Tứ diệu đế” là gì? Gồm những gì? Chúng ta có thể học thuộc lòng Tứ diệu đế, nhưng có thể hiểu về từng thứ ở trong đó không? Vậy ta sẽ đọc Tứ diệu đế rồi đi thực hành, hay là hiểu về thực tại ngay hiện giờ? Ta chọn đường nào đây? Sẽ đi đâu để thực hành hay hiểu chút xíu ngay bây giờ, từng bước một? Hiểu đúng là điều duy nhất dẫn tới sự giác ngộ, không có cái gì khác. Ai có thể giác ngộ Tứ diệu đế mà không có hiểu biết không? Hay chỉ nghe từ “Tứ diệu đế” là đủ rồi, và không cần hiểu gì về khoảnh

khắc hiện giờ? Ta có thể nói, khoảnh khắc hiện giờ chính là khoảnh khắc để những người có trí tuệ đã phát triển hiểu đúng về Tứ diệu đế. Còn những người không có cái hiểu đúng, mà chỉ nỗ lực đạt tới một cái gì đó, thì đó là điều là không thể! Đức Phật đã cho các Phật tử những gì nào? Đó là thứ vô cùng quý báu, hơn tất cả mọi thứ trên đời. Đó là hiểu biết đúng đắn về các thực tại đang sinh khởi, nó hoàn toàn khác trước đây. Nếu không có sự nghiên cứu, không có sự suy xét, sẽ không thể có cái hiểu đúng. Bạn có thể nói với ai đó mà không có sự trân quý về giá trị của những gì nghiên cứu, những gì là thực hiện giờ không?

**Sarah:** Nhắc lại câu hỏi trước rằng liệu có lãng phí thời gian không nếu chúng ta cứ nghiên cứu lý thuyết mà không đi vào thực hành? Nếu không có hiểu biết về lý thuyết mà lập tức đi đâu và ngồi thiền thì liệu đó có phải là sự lãng phí thời gian không? Liệu đó có là sự thực hành của Tứ niệm xứ như những gì Đức Phật đã thuyết giảng, nếu không có nền tảng của hiểu biết đúng không?

**A.Sujin:** Một số người cho rằng sự nghiên cứu cái thấy, cái nghe như chúng ta đang nghiên cứu Giáo lý bây giờ là sự lãng phí thời gian. Nếu nghiên cứu từng từ một, thay cho việc nghĩ rằng đó là sự lãng phí thời gian, ta có thể thấy rõ rằng, nếu không nghiên cứu cái gì cả thì hẳn là một cuộc đời hoàn toàn uổng phí, vì không có thêm chút hiểu biết nào.

Ai là người nói mọi người nên đi đến chùa để thực hành? Khi còn tại thế, Đức Phật có nói các đệ tử của Ngài đi đến ngôi chùa nào đó để thực hành không? Hãy thử suy xét, có một người nói với bạn hãy đến chùa để thực hành và người khác nói, hãy hiểu về những gì đang xuất hiện hiện giờ, bạn chọn điều nào? Nghĩa của từ “*đệ tử*” (*savaka*) là gì? Đệ tử đi theo ai? Nếu không nghe Pháp của Đức Thế tôn thì chúng ta theo ai? Khi đó, ta đang đi theo những người khác chứ không phải Đức Phật!

**Sarah:** Có một số lời nhận xét, chúng ta nghiên cứu Vi diệu pháp làm gì, đó là Tạng không được Đức Phật dạy trực tiếp, hoặc vi diệu pháp quá khó. Nếu ai đó nói như vậy là không thấy được rằng, bản thân cái thấy hiện giờ, cái nghe hiện giờ chính là pháp, là vi diệu pháp. Nếu ai đó thấy rằng, vi diệu pháp không giống như những ý niệm của họ về thực hành, điều ấy có nghĩa là có gì đó không ổn với ý niệm ấy, vì lý thuyết và thực hành cần phải thống nhất. Những cái gì là thực, là Vi diệu pháp không nằm trong một cuốn sách. Cho nên Vi diệu pháp không phải là một cuốn sách, đó là lời dạy về tất cả những gì có thực hiện giờ, rằng mọi cái đều là vô ngã.

**A.Sujin:** Các bạn quan niệm thế nào về Vi diệu pháp? Vi diệu pháp có khác với “pháp” không? Pháp luôn là pháp, là cái gì có thực, không ai có thể thay đổi được đặc tính của cái thực.

**Học viên 2:** Theo tôi, Đức Phật dạy nhiều cách tiếp cận khác nhau cho các đối tượng khác nhau. Vì vậy có lúc Ngài dạy thông qua các câu chuyện, qua các bài kinh và hướng dẫn cụ thể cần thực hành như thế nào. Chẳng hạn, trong Tứ niệm xứ, Ngài dạy phải đi đâu để thực hành, quán ra làm sao, những đề mục gì; có lúc Ngài dạy giữ giới, có lúc Ngài nói các hành giả cần nỗ lực... Tôi nghĩ vào thời Đức Phật, với các ba la mật khác nhau, các hành giả đều có các điều kiện khác nhau để tìm đến con đường giải thoát. Hôm nay cũng vậy, chúng ta - các yogis, cũng cần nhiều công cụ, nhiều con đường khác nhau, và với duyên nào mà chúng ta thấy mang tới sự hiểu biết thì chúng ta nên cố gắng mở phương pháp của mình để không bị bám chấp và có thể nắm bắt tốt nhất Giáo pháp của Đức Phật. Đây là dịp tôi cho rằng rất quan trọng để bù đắp sự thiếu hụt về Vi diệu pháp, về hiểu biết đúng của các hành giả Việt Nam, cả về pháp học và pháp hành Mong nhờ Achaan từ từ điều chỉnh chúng con.

**A.Sujin:** Đức Phật đã dạy suốt 45 năm, Ngài dạy để làm gì? Ngài dạy cho mọi người hiểu, hay để mọi người theo những ý niệm của mình mà thôi? Bạn có đề cập đến từ “hành giả” - *Yogi*, vậy “*Yogi*” nghĩa là gì? Đó là một thuật ngữ Pāli, có nghĩa là sự bền bỉ. Nếu từ “*Yogi*” nghĩa là sự bền bỉ một cách đúng đắn, vậy bây giờ bất cứ ai đang ngồi đây, đang có sự cố gắng lắng nghe để hiểu thì có thể gọi người đó là *Yogi* không?

Chúng ta đề cập đến từ Yogi là đề cập đến những người có sự nỗ lực bền bỉ một cách đúng đắn. Khi tôi còn nhỏ, ở Thái lan mọi người gọi Yogi là những người ngồi mặc áo da hổ, đeo tràng hạt với những trang phục đặc biệt giống như các Yogi Ấn độ. Chính vì vậy đôi với người Thái, họ hiểu Yogi theo một nghĩa khác. Tuy nhiên, đúng theo giáo lý của Đức Phật, Yogi có nghĩa là sự nỗ lực đúng đắn.

Vừa rồi, bạn có nói rằng Đức Phật dạy mọi người phải nỗ lực, nhưng ta cần hiểu điều này một cách đúng đắn, vì các pháp đều là vô ngã. Bản thân *Viriya* - sự tinh tấn cũng là một pháp sinh khởi do duyên. Không ai có thể tạo ra được điều đó, không phải cứ ai đi đâu đó thì được gọi là tinh tấn một cách đúng đắn. Vậy ***tất cả những gì ta đọc cần phải được đọc dưới ánh sáng của hiểu biết về vô ngã.***

Nếu không nghiên cứu một cách cẩn thận, ta rất dễ hiểu sai Giáo lý. Khi nói đến pháp, hầu hết mọi người đều đồng ý, nhưng khi nói đến Vi diệu pháp thì một số người phủ nhận, cho rằng không cần phải học. Nhưng nếu biết ý nghĩa của từ “pháp” thì chúng ta sẽ thấy “pháp” cũng chính là Vi diệu pháp. Vì một từ chưa thể làm rõ Giáo lý của Đức Phật, ta không thể nói một số từ để diễn tả hết giáo lý của Đức Phật, nhưng mỗi từ sẽ cần là đối tượng để suy xét một cách cẩn thận, để tìm ra sự thật của nó. Sẽ không đủ đâu nếu chỉ rằng mọi thứ đều là thực, đều là pháp. Vì khi nói như vậy, vẫn chỉ là ngôn từ mà thôi, vậy còn hiện giờ, khoảnh khắc này thì sao?



Trong mọi ngày, tất cả chúng ta đều có cái thấy, cái nghe, cái ngửi, sự xúc chạm, sự suy nghĩ và không ai có thể thoát khỏi những cái đó. Có thể thấy rằng chúng ta chưa hiểu biết gì về tất cả những thứ đó. Nhưng ta có thể hiểu dần dần là bây giờ có cái thấy, không ai có thể thay đặc tính của cái thấy thành cái nghe. Khi ta suy xét về điều ấy, ta có thể thấy ý nghĩa của từ paramattha dhamma - pháp chân đế. Vậy pháp chân đế có phải là pháp không? Có ai muốn trả lời không?

**Học viên 3:** Đúng, Pháp chân đế cũng là pháp

**A.Sujin:** Như vậy ta đã hiểu rõ hơn một chút rằng pháp cũng là pháp chân đế, pháp chân đế cũng là pháp. Có pháp nào không phải là pháp chân đế không?

**Học viên 3:** Có pháp không phải là pháp chân đế, đó là những pháp thuộc về chế định.

**A.Sujin:** Khi nói đến từ “pháp” theo nghĩa pháp chân đế, có nghĩa rằng, đó là pháp - không phải do ai tạo ra, sinh khởi do duyên, bất cứ khi nào có duyên cho nó sinh khởi thì nó sẽ sinh khởi. Bất cứ cái gì sinh sẽ phải diệt. Đó là pháp và cũng là pháp chân đế, rất sâu sắc! Các pháp như cái thấy và cái nghe là những thực tại khác nhau, nó sinh và diệt, nhưng ai có thể kinh nghiệm được sự sinh và diệt của các pháp ấy? Chúng ta đang tập để nghe thêm và suy xét thêm về những thực tại ấy, hiện giờ, có nhiều khoảnh khắc của cái thấy, cái nghe và những thực tại đó sinh và diệt vô

cùng nhanh, vô cùng vi tế, rất khó để kinh nghiệm trực tiếp sự sinh diệt của chúng, chính vì thế mà chúng ta có từ Vi diệu pháp - Abhidhamma, bởi sự vi tế của các pháp ấy. Hiện giờ chúng ta vẫn còn đang có hoài nghi về ý nghĩa của các từ dhamma - pháp, paramattha dhamma - chân đế pháp và vi diệu pháp - abhidhamma,... vậy thì chưa thể nói đến từ “paṭipatti” - pháp hành. Pháp hành sẽ tới về sau, khi có những khoảnh khắc kinh nghiệm trực tiếp về thực tại. Tôi muốn hỏi bạn mục đích của thực hành là gì?

**Học viên 3:** Theo con thì mục đích của thực hành là thấy các pháp như nó là, thấy sự sinh và diệt của thực tại.

**A.Sujin:** Ngay bây giờ ấy ư? Hiện giờ chưa phải thời điểm để có được tuệ giác đó. Chúng ta được nghe về các thực tại sinh diệt và nỗ lực rất nhiều để kinh nghiệm trực tiếp. Nhưng không thể dễ dàng như vậy. Tuệ giác thấy sự sinh diệt của các thực tại là một tuệ giác rất sâu sắc, cần phải có tuệ giác phát triển thì mới có thể xuyên thấu được sự thật ấy, vì đó là về từng sát na tâm, vô cùng ngắn ngủi. Đó là một Tuệ giác rất vĩ đại. Có ai đã từng đọc về sự thực hành sai chưa? Và về con đường tà đạo chưa - cái đối nghịch với Bát chánh đạo? Nếu không có hiểu biết đúng đắn về con đường Bát chánh đạo, chắc chắn chúng ta sẽ đi theo con đường Bát tà đạo. Vậy tại sao chúng ta chỉ muốn thực hành thôi, mà không phát triển hiểu biết một cách dần dần?

**Sarah:** Tôi muốn làm rõ hơn một chút về nhận xét pháp chế định cũng là Pháp. Chẳng hạn, chúng ta thấy bông hoa và chạm vào bông hoa, đó là khoảnh khắc của cái thấy và sự xúc chạm. Từ khoảnh khắc đó mới hình thành nên ý niệm bông hoa, ý niệm đó là khái niệm. Trên thực tế, nếu không có cái thấy và sự xúc chạm là những thực tại chân đế, sẽ không có ý niệm bông hoa. Như vậy cái thấy, sự xúc chạm là chân đế pháp; còn bông hoa chỉ là chế định mà thôi.

**Học viên 3:** Con chưa đủ năng lực để thấy được danh và sắc, tức là từng cặp danh sắc sinh diệt. Nhưng con cảm nhận được hơi thở vào ra nơi cửa mũi, hoặc tác ý tưởng sinh diệt trong tâm, từ ý này đến ý khác. Vậy những nhận biết đó có thuộc về pháp chân đế không?

**Sarah:** Đó là những kinh nghiệm của suy nghĩ mà thôi.

**Người phiên dịch:** Bà có thể giải thích thêm không?

**A.Sujin:** Tại sao bạn lại gọi đó là hơi thở?

**Học viên 3:** Do có gió ra vào, có sự cảm nhận nơi mũi, con nhận biết xúc chạm khi đó, tưởng ghi nhận biết đó [là hơi thở, gió] thì được gọi là thực hành đúng hay là sai?

**A.Sujin:** Liệu việc biết rằng đó là hơi thở hay là gió có phải là trí tuệ không? Vì trí tuệ thấy thực tại như nó là có thể biết rằng, thực tại đang được kinh nghiệm là vô ngã. Hiện giờ cái gì đang xuất hiện? Cái gì đã diệt đi?

**Học viên 3:** Cái gì đã xuất hiện và diệt đi thì không thể mô tả. Vì nếu con vừa cảm giác xong mà con lại mô tả thì nó đã thay đổi, vấn đề con đang mô tả nó đã thuộc về quá khứ.

**A.Sujin:** Làm sao bạn biết được đó là gió?

**Học viên 3:** Con cảm nhận sự lưu chuyển, rung động.

**A.Sujin:** Như vậy vẫn có ý niệm về tôi, đúng không?

**Học viên 3:** “Tôi” là một từ diễn tả để nói chuyện với Bà. Khi ngồi và quan sát hơi thở thì chỉ là hơi thở vào ra ngay lúc đó. Sự thực hành như vậy có đúng không?

**A.Sujin:** Bạn chỉ muốn câu trả lời hay là bạn muốn hiểu?

**Học viên 3:** Con muốn hiểu, vì Bà có đặt ra vấn đề thế nào là thực hành đúng và thế nào là thực hành sai. Thế nào là sự hiểu đúng về pháp chân đế? Con chưa đủ năng lực để thấy các sắc pháp và danh pháp ở dạng vi tế. Nhưng con có thể quan sát ý nghĩ hay hơi thở gió ra vô cửa mũi là danh và sắc pháp dạng thô, vậy thì sự thực hành đó nên tiếp tục thực tập không?

**A.Sujin:** Có bao nhiêu loại tà kiến ở trong kinh điển? Có hai mươi loại tà kiến về thân kiến: có 5 uẩn, mỗi uẩn có 4 loại dính mắc khác nhau, nên có 20 loại *Sakkāya-ditthi* (thân kiến) khác nhau. Thân kiến thật ra là chấp ngũ uẩn là ta. Ditthi - tà kiến không thể hiểu được bản thân nó, tham

không thể hiểu được bản thân nó, chỉ có trí tuệ mới có thể hiểu, thấy tà kiến là tà kiến, tham là tham. Chức năng của trí tuệ hoàn toàn đối nghịch với chức năng của tham. Chức năng của tham là dính mắc, chức năng của trí tuệ là xả ly. Khi có những kinh nghiệm lạ sinh khởi, tham chỉ muốn biết thôi, nếu không có trí tuệ sinh khởi ngay khi đó để đảm nhận chức năng hiểu. Như vậy, bây giờ chúng ta có nên bắt đầu với các pháp, để hiểu về các pháp đang xuất hiện, không phải chỉ bằng ngôn từ, mà bằng đặc tính của các pháp. Mỗi một pháp có đặc tính riêng, không giống nhau.

Chẳng hạn, hiện giờ cái cứng có đang xuất hiện không? Khi nói đến cái cứng là ta nói đến khoảnh khắc có sự xúc chạm, chứ không phải khoảnh khắc nghĩ về cái cứng. Nếu không, chúng ta sẽ vẫn tiếp tục nói về nó mà không biết được chính xác khoảnh khắc cái cứng xuất hiện. Thay cho việc nghiên cứu, suy xét về đặc tính của thực tại đó, lại có ý niệm liệu đây là danh hay sắc. Ở khoảnh khắc kinh nghiệm cái cứng, cái cứng có khác với cái kinh nghiệm nó không? Có khác nhau không? Cái cứng không kinh nghiệm gì cả nhưng ngay ở khoảnh khắc này đang có một thực tại kinh nghiệm cái cứng. Bất cứ thực tại hữu vi nào đều là một trong hai loại thực tại, thứ nhất là loại thực tại không kinh nghiệm gì cả, và thứ hai là loại thực tại mà khi sinh khởi, nó kinh nghiệm một cái gì đó. Dù không dùng từ danh và sắc đi nữa, vẫn có một loại thực tại kinh nghiệm đối tượng

và một loại thực tại không kinh nghiệm gì cả. Để giao tiếp với nhau, chúng ta dùng từ danh và sắc, nhưng về mặt thực chất, chúng chỉ là thực tại kinh nghiệm và thực tại không kinh nghiệm. Dù không được gọi là “danh”, nó vẫn là loại thực tại kinh nghiệm đối tượng, bất cứ khi nào nó sinh khởi. Tất cả đặc tính của thực tại xuất hiện trong ngày cần được nghiên cứu để loại bỏ ý niệm về ngã. Có ai có câu hỏi gì về danh và sắc không?

Như vậy đã đủ chưa, vì nó là Vi diệu pháp mà! Có nhiều thứ đơn giản nhưng rất đáng để chúng ta suy xét, chẳng hạn như cái thấy hiện giờ. Nó có dễ không? Nếu như dễ thì nó không phải là Vi diệu pháp. Tất cả các pháp đều là vi diệu pháp, chúng rất vi tế. Để biết cái gì được thấy, bạn hãy nhắm mắt xem nào, và rồi mở mắt ra. Cái gì được thấy khi bạn mở mắt ra, nó khác khi bạn nhắm mắt, đúng không? Nếu không có nhãn căn làm duyên thì hiện giờ có thể có cái thấy không? Nếu không có sự nghiên cứu giáo pháp thì sẽ ngay lập tức có ý niệm “tôi” thấy, nhưng khi có sự nghiên cứu, ta sẽ biết rằng đó chỉ là một thực tại, nó sinh khởi để thấy mà thôi. Nếu không quên sự thực ấy, nó sẽ dẫn tới sự buông bỏ ý niệm về ngã. Cái thấy đã diệt rồi, vậy cái “tôi” đi đâu rồi? Tham thì không biết được điều ấy. Việc quý vị đi tới một trường thiền có mang tới hiểu biết rằng cái thấy hiện giờ là vô ngã, không có ai ở đó cả không?

Nếu hiện giờ chưa có hiểu biết và ta đi đến một nơi nào đó với mong muốn có được hiểu biết, liệu hiểu biết có thể xảy ra? Khi Đức Phật thuyết pháp cho mọi người, tùy thuộc vào sự tích lũy của mình, họ có thể có được cái hiểu đúng về những gì Đức Phật dạy hoặc không. Có ai đã thấy được sự vi tế của cái được thấy không? Nếu không thấy được sự khác biệt giữa cái thấy và đối tượng thị giác - cái được thấy - mà chúng ta cho là con người hay đồ vật, thì sẽ thế nào đây? Hiện giờ chúng ta đang thấy mọi người, thấy như vậy là bình thường hay là vi diệu pháp? Khi có cái thấy, cả cái thấy và cái được thấy đều không phải là con người hay cảnh vật, và không phải là một giấc mơ, phải có một thực tại được thấy thì mới có cái thấy. Đức Phật đã dạy cho chúng ta cách thức để thấy được thực tại hiện giờ, phát triển được hiểu biết đúng về những gì đang xuất hiện hiện giờ. Nếu không có sự nghiên cứu mà lại tự nghĩ ra lý thuyết riêng của mình, điều ấy sẽ không dẫn đến hiểu biết đúng đắn về những gì là thực tại. Như vậy, câu hỏi về cái gì được thấy và cái gì thấy hiện giờ có thể làm duyên cho hiểu biết đúng sinh khởi. Ai nghiên cứu vi diệu pháp có thể nói được, cái gì được thấy hiện giờ và nó ở đâu, đúng không?

Trong những ai ở đây đã từng nghiên cứu vi diệu pháp, các bạn có thể nói không? Cái được thấy hiện giờ là gì? Nó ở đâu? Nó không có gì là bí hiểm cả, nhưng mà chúng ta thậm chí không có thời gian để suy xét về nó kể cả khi

đã được biết lý thuyết rồi. Nếu không có tứ đại (đất, nước, lửa, gió) thì hiện giờ bạn có thể thấy cái này không? Bạn có thể “thấy” cái cứng không? Chúng ta có thể “thấy” cái cứng không?

**Ai đó Trả lời:** Có!

**A.Sujin:** Chúng ta có thể “thấy” cái cứng sao? Bạn có thể “thấy” cái cứng ư? Có thể thấy nó mềm không? Cho rằng có thể “thấy” cứng hay mềm là sai. Khi tôi cất cái này đi, thì bạn có thể thấy được nó không? Như vậy, cái được thấy cũng sinh khởi cùng với cả cái cứng và cái mềm, tức là tứ đại. Dù có đập vỡ cái kính này thành những mảnh rất nhỏ thì từng sắc trong đó vẫn có những yếu tố đó.

Chúng ta không thể nói được số lượng của cái thấy đã sinh khởi, vì nó sinh khởi rất nhanh, có vô số cái thấy đã sinh rồi diệt mà không hề có hiểu biết nào. Nhưng chúng ta có thể bắt đầu phát triển hiểu biết về cái đã sinh và diệt đi. Sau khi nó diệt đi thì còn lại tướng (nimitta) của cái đã diệt đi. Bây giờ các bạn đã hiểu về Vi diệu pháp đúng không? Và vi diệu pháp, pháp chân đế hay pháp cùng là một. Bây giờ tôi có thể hỏi cái gì đang được *thấy* đây?

**Ai đó Trả lời:** Ý niệm

**A.Sujin:** Không, ý niệm thì không thể được thấy

**Ai đó Trả lời:** Màu sắc

**A.Sujin:** Màu sắc? Nó là gì? Không phải đỏ hay xanh,



mà là cái có thể được thấy. Không cần phải đặt tên cho cái được thấy, vì về bản chất nó là một thực tại được thấy. Cái cứng không dễ được thấy, mềm không thể được thấy. Đối tượng xúc chạm có thể được xúc chạm, nhưng không thể được thấy. Đó là Vi diệu pháp. Chúng ta có thể dùng các từ “đối tượng thị giác”, “màu”, hay “cái được thấy” nếu cần phải chỉ ra mình muốn nói đến cái gì. Chúng ta có thể dùng ngôn từ nếu điều ấy giúp ta thấy được cái gì sinh khởi và đã diệt đi, và thấy được rõ hơn là không có ai cả. Trong tiếng Pali, từ “atta” không chỉ có nghĩa là “bản thân”, “tự ngã”, mà còn để chỉ những thứ ta coi là thường hằng như con người, bông hoa, bàn, ghế... Đó là những thứ không tồn tại kéo dài, được tạo bởi các thành phần vô cùng nhỏ bé, sinh và diệt liên tục. Những điều ấy luôn diễn ra như thế, kể cả từ trước khi Đức Phật thành đạo.

**Sarah:** Bạn muốn biết về con đường đúng và con đường sai. Achaan có nói đến 20 loại tà kiến về ngã. Các Tà kiến về ngã - sakkāya diṭṭhi chính là con đường sai. Bất cứ khi nào có ý niệm về tự ngã thì đã là con đường sai. Achaan nói đến những thực tại kinh nghiệm cái gì đó và những thực tại được kinh nghiệm nhưng không có khả năng kinh nghiệm gì cả. Khi nhắc tới những thực tại như vậy, đó là khởi đầu của con đường đúng, chứ không phải là việc đi theo kỹ thuật nào đó, chẳng hạn như tập trung vào một đối tượng nào đó, hay khi nói “Đức Phật dạy cho những người khác nhau những phương pháp, kỹ thuật khác nhau”.

Về thực chất, con đường phát triển Tuệ giác chỉ có một mà thôi, đó là cái hiểu đúng về thực tại, là hiểu đúng về thực tại hiện giờ, nếu không chúng ta lại sẽ nghĩ đến ngày mai hay hôm nào đó, hoặc đi đến nơi khác để làm cái gì đó, để kinh nghiệm cái gì đó. Nhưng hiểu biết đúng phải bắt đầu từ chính khoảnh khắc này, hiểu những gì đang xuất hiện. Nếu không, sẽ có tham dẫn chúng ta đi đến một con đường khác, ra khỏi khoảnh khắc thực tại. Nếu chúng ta có suy nghĩ về việc thực hành vào ngày mai, vào hơi thở ngày mai, cái có thực ở thời điểm ấy chính là suy nghĩ, nó là một thực tại và thực tại ấy phải được hiểu ở ngay chính thời điểm này chứ không phải ở khoảnh khắc về sau. Con đường đúng là con đường hiểu thực tại hiện giờ.

**A.Sujin:** Hiện giờ chúng ta đang nghiên cứu Vi diệu pháp phải không? Học và nghiên cứu, cũng có nghĩa là hiểu, chứ không đơn thuần chỉ nghe mà thôi. Hiện giờ các bạn có đang nghiên cứu giáo lý của Đức Phật không? Đây không phải là giáo lý của ai khác mà là Giáo lý của Đức Phật.

**Jonathan:** Tôi có một câu hỏi cho các bạn suy xét, liệu có thể có sự thực hành hiện giờ không? Như chúng ta đang ngồi đây và đang đàm đạo về pháp. Hiện giờ có nên hiểu về pháp và về *Vi diệu pháp* không? Nếu hiện giờ có một khoảnh khắc của hiểu biết với chánh niệm về những gì đang sinh khởi, liệu ta có thể gọi đó là thực hành không?

**A.Sujin:** Ngay cả với từ *chánh niệm*, chúng ta cũng cần nghiên cứu rất kỹ. Nó khác với cái ta thường nói là “tôi có sự hay biết”, “tôi chánh niệm”. Đó là thực tại sinh khởi cùng tâm thiện với trí tuệ. Khi nó sinh khởi, nó hiểu đúng thực tại như nó là. Mỗi từ cần phải được nghiên cứu một cách kỹ lưỡng, nếu không, chúng ta cứ nghĩ là mình hiểu nhưng thực chất, đó không phải là cái hiểu về thực tại.

**Học viên 4:** Thế nào là pháp chân đế, thế nào là danh, thế nào là sắc? Xin Achaan giải thích thêm vì đây là những khái niệm quan trọng cho hiểu biết.

**A.Sujin:** Việc tìm hiểu về danh và sắc không phải chỉ nghĩ về danh và sắc, mà là hiểu về bất cứ cái gì đang xuất hiện hiện giờ, rằng đó là những thực tại và không có ai cả. Chẳng hạn khi tôi nói về cái thấy, có thể các bạn nghĩ về những thứ khác, chứ không phải về cái thấy, phải không? Ở thời Đức Phật, khi Ngài giảng về các thực tại như cái thấy chẳng hạn, thì khoảnh khắc mà Đức Phật nói về cái thấy, những người ngồi nghe có tích lũy suy xét để biết về cái thấy ở khoảnh khắc đó với chánh niệm và trí tuệ. Không dễ để khi nghe về cái thấy, có sự hướng về đặc tính của thực tại ấy với trí tuệ.

Thời nay chúng ta không có được trí tuệ như vậy, chúng ta không có được trí tuệ như những người ở thời đó. Chính vì vậy chúng ta cần phải nghiên cứu rất cẩn thận, cần nhiều thời gian, như nói về cái cứng: cái cứng là một thực tại, nó

có đặc tính là cứng và có thể được kinh nghiệm bây giờ. Cái là cứng không thể thay đổi sang một đặc tính khác, chẳng hạn như vị ngọt, vị ngọt lại là một đặc tính khác. Tức là mỗi thực tại có một đặc tính riêng và hoàn toàn khác nhau. Âm thanh cũng vậy, âm thanh là một thực tại không thể xúc chạm mà chỉ có thể được nghe. Như vậy chúng ta đang dần biết thêm về những thực tại là các sắc không kinh nghiệm gì cả. Sau đó chúng ta sẽ học thêm về danh, là thực tại kinh nghiệm, và sự khác nhau giữa hai thực tại đó. Nếu không, chúng ta sẽ lãng quên mất. Trong một ngày, chúng ta luôn nhìn thấy mọi người mà không thấy đó là những khoảnh khắc của thực tại chân đế.

**Học viên 4:** Thấy đúng theo vi diệu pháp là như thế nào và làm thế nào để thấy?

**A.Sujin:** Hiểu từng bước một rằng đây là cái được thấy, nếu không có cái được thấy thì không có cái thấy. Như vậy không phải bạn thấy hay là một ai đó hiểu, mà chỉ là pháp, là hành uẩn mà thôi, khi hành uẩn tích lũy cùng với hiểu biết, sẽ có khoảnh khắc của hiểu biết đúng, không có một ai ở đó, không ai có thể làm cái gì cả. Vậy, bây giờ chúng ta tạm bắt đầu với một sự thật rất nhỏ nhoi rằng: có gì đó được thấy. Nếu không có màu sắc của cái được thấy sẽ không thể có khái niệm về cái bàn, bông hoa. Nếu tất cả chỉ là đỏ hoặc trắng thì cũng không có cái bàn, cái ghế. Có ai có thể thay đổi cách tồn tại của thực tại không? Chẳng

hạn, những cánh hoa, chiếc lá, mỗi thứ đều khác nhau, không ai có thể tạo ra những điều ấy. Do tứ đại được kết hợp theo những cách khác nhau nên tạo ra những đối tượng khác nhau. Tứ đại cùng với màu, sắc, hương, vị có thể tạo ra những đối tượng khác nhau. Đây chỉ là một số bông hoa khác nhau trên cái lẵng này. Các bạn có thể thấy rằng sắc vô cùng đa dạng. Danh thì còn phong phú hơn. Đó là các thực tại. Vậy chúng ta có thể nói rằng hiện giờ không có ai ở đây mà chỉ có các thực tại khác nhau không? Chỉ là những khoảnh khắc các tâm khác nhau suy nghĩ. Các bạn có biết từ citta - tâm? Citta nghĩa là thực tại, không phải là thứ gì trường tồn, sinh và diệt, không tồn tại kéo dài.

**Học viên 5:** Ở khoảnh khắc đầu tiên, sau khi mở mắt ra, chỉ là hình và màu, sau đó mới là cái bàn hay cái ghế. Vậy khoảnh khắc đầu tiên đó có phải là pháp chân đế?

**A.Sujin:** Nếu không có khoảnh khắc đầu tiên ấy, liệu có thể có khoảnh khắc tiếp theo không?

**Học viên 5:** Khoảnh khắc tiếp theo là khái niệm.

**A.Sujin:** Nếu không có suy nghĩ thì cũng không có khái niệm, đúng không? Sau cái thấy và cái nghe, luôn luôn có suy nghĩ.

**Học viên 5:** Tại khoảnh khắc đầu tiên, đó là do thức chưa kịp hoạt động phân tích hay là bản chất của thực tại chỉ là hình và màu ở cái thấy đầu tiên?

**Sarah:** Theo tiến trình tự nhiên của các pháp, ở khoảnh khắc đầu tiên, ví dụ sẽ có thực tại là cái thấy. Cái thấy chỉ thấy màu - cái được thấy, sau đó thì mới có ý niệm về hình và dạng, rồi mới có ý niệm về đồ vật và con người. Tương tự như vậy đối với những thực tại khác, trước hết có kinh nghiệm về cái cứng, kinh nghiệm về nóng lạnh thì mới có ý niệm về cái bàn. Nếu không có khoảnh khắc kinh nghiệm trực tiếp về thực tại, sẽ không có khoảnh khắc có ý niệm về thực tại đó là gì, tức là khoảnh khắc có các khái niệm hình thành. Đó là một tiến trình hoàn toàn tự nhiên. Khi chúng ta tìm hiểu thế này, chúng ta sẽ thấy rõ hơn, cái gì là sắc và cái gì là danh. Những câu hỏi như vậy sẽ giúp các bạn hiểu rõ hơn bản chất của thực tại, là những cái gì đang xảy ra hiện giờ.

**Học viên 5:** Ở khoảnh khắc đầu tiên, nó xảy ra rất nhanh, không thể ghi nhận được. Con người đã sống quen với các khái niệm, quen với sự suy nghĩ. Vậy để cho sự thực hành tốt hơn, để hiểu về thực tại rõ hơn thì mình phải phát triển như thế nào, phải tu học như thế nào để kinh nghiệm thực tại được nhiều hơn?

**A.Sujin:** Không ai có thể phát triển hiểu biết mà chỉ có hiểu biết - trí tuệ được phát triển dần dần từng bước một do duyên. Hiện giờ chúng ta đang nói về các thực tại, từng chút một, nếu có cái hiểu, nó sẽ từ từ được tích lũy, chứ không có ai có thể làm cái gì cả.

**Học viên 5:** Mặc dù hiểu rằng không có ngã ở đây, nhưng khi trao đổi thì phải dùng cái tôi, nên đó là thói quen khó tách rời, cho nên tập như thế nào, hiểu như thế nào, để xa rời cái ngã, cái tôi đó?

**A.Sujin:** Tham - muốn là một thực tại có phải không?

**Học viên 5:** Dạ, con đang muốn hiểu.

**A.Sujin:** Đó đang là một thực tại hiện giờ, phải không?

**Học viên 5:** Dạ, con cảm ơn.

**Sarah:** Bất cứ khi nào có một ý niệm phải làm một cái gì đấy, rằng ai đó có thể làm một cái gì đấy, thì ở khoảnh khắc đó có ý niệm về ngã chứ không phải là tiến trình hiểu một cách tự nhiên.

**A.Sujin:** Chừng nào chưa có hiểu biết đúng thì vẫn còn duyên cho sự mong cầu. Khi hiểu được rằng cái thấy là do duyên, liệu ta có muốn tạo ra cái thấy để thấy không? Thay vào đó, có trí tuệ hiểu rằng không thể nào dùng lý trí để tạo ra cái thấy được. Dù là chúng ta có muốn “thấy” đến đâu đi nữa, sẽ không thể “thấy” nếu không đủ duyên cho cái thấy sinh khởi. Nếu hiểu được điều ấy, ta sẽ thấy rằng “muốn” chỉ là một sự lãng phí thời gian mà thôi. Tốt hơn chúng ta hãy học dần để hiểu các thực tại như nó là. Bởi vì Tứ diệu đế thứ hai - Tập đế có nói đến nguyên nhân của khổ, và đó là tham ái.

**Học viên 6:** Trong ngôn ngữ Việt Nam có hai từ “nhìn”

và “thấy”. Theo con hiểu thì từ “nhìn” chỉ là nhìn suông mà thôi, “thấy” là có đối tượng và ghi nhận đối tượng đó, hai cái này là hai khái niệm khác nhau. Vậy trong Vi diệu pháp có phân biệt hai cách này không?

**A.Sujin:** Dù là ‘thấy’ hay là “nhìn” thì đều có nghĩa rằng có một cái gì đó được thấy.

**Học viên 6:** Vậy một người bị khuyết tật ở mắt, ví dụ bị lé, khi họ nhìn một bông hoa, nhưng họ không thấy bông hoa ấy, vậy có thực sự là họ thấy không?

**A.Sujin:** Về mặt chân đế, không có từ “lé”, chỉ có cái thấy và cái được thấy. Dù bất kể như thế nào chăng nữa, hễ có cái được thấy thì có cái thấy, cái thấy thấy cái được thấy chứ không thể thấy cái cứng. Nên về mặt bản chất có một thực tại kinh nghiệm cái được thấy và một thực tại không kinh nghiệm, đó là cái được thấy.

**Học viên 6:** Vậy là trong Vi diệu pháp không có sự phân biệt giữa hai cái đó.

**A.Sujin:** Đúng vậy.

**Học viên 6:** Cảm ơn Achaan về một buổi chiều rất bổ ích cho tất cả mọi người.

Mọi người: Sadhu, sadhu, sadhu!



*A.Sujin:* Xin hỏi các quý vị, hôm qua Đức Phật có phải là nơi nương tựa cho tất cả mọi người không? Thế hôm nay Đức Phật có phải là nơi nương tựa cho quý vị không? Đó chính là lý do khiến chúng ta cần phải biết Ngài đã dạy những gì, để hiểu những gì Ngài dạy một cách rõ ràng hơn. Ví dụ như, bây giờ có pháp không? Chúng ta có cần phải đi đến một nơi nào khác để có pháp không? Vì bây giờ cũng có pháp, nên bất kỳ ai cũng có thể hiểu về pháp giống như là Đức Phật đã giác ngộ về pháp. Như vậy, ngay cả một từ như “pháp” mà thôi, chúng ta cũng cần phải hiểu sâu hơn và sâu hơn nữa. Bởi vì nó rất thực, chẳng hạn như đang có cái thấy hiện giờ. Ở khoảnh khắc của cái thấy thì chỉ có cái thấy. Nếu không hiểu được như vậy, sẽ có ý niệm “tôi thấy”, trong khi giáo lý của Đức Phật là về vô thường, khổ và vô ngã. Cái thấy không hề thường hằng. Ai đã hiểu được điều ấy? Bây giờ chỉ mới là sự bắt đầu của hiểu biết, chứ chưa thể trực tiếp kinh nghiệm điều ấy. Điều ấy có thể được hiểu trên bề mặt lý thuyết trước đã. Nhưng cần phải có thời gian để thực sự hiểu rằng, không phải là một “con

người” nào đây hay “tôi” đang thấy hiện giờ, để có thể hiểu được cái gì là thực trên thế giới này.

Nếu không có duyên để cái thấy sinh khởi thì hiện giờ sẽ không thể có cái thấy; ai có thể ra lệnh cho cái thấy sinh khởi đây? Không có ai cả, và không ai có thể làm gì bởi vì nó đã sinh khởi do duyên rồi. Hãy chỉ cần học để hiểu thêm một cách sâu dần và sâu dần, chỉ vậy thôi, cho đến khi thực sự hiểu về vô ngã. Cho đến khi sẽ có duyên để không chỉ hiểu nghĩa của từ đó mà thôi. Thay cho việc nghĩ đến những thứ khác nhau, sẽ có được khoảnh khắc có thể bắt đầu hiểu được cái thấy đang thấy hiện giờ. Bởi vì hiện giờ ở khoảnh khắc của cái thấy, không có một ai cả, và không có thực tại nào khác. Ở khoảnh khắc của cái thấy, có ý niệm tôi đang ngồi không? Ở khoảnh khắc của cái thấy, tay của chúng ta ở đâu? Đó là cách để dẫn đến hiểu biết sâu sắc hơn và cao hơn rằng không phải tôi đang thấy hay đang ngồi. Và như vậy thì ta sẽ biết được ta đang ở đâu hiện giờ. Chúng ta sẽ thấy rằng trí tuệ của Đức Phật và Giáo lý của Đức Phật vô cùng vĩ đại và thâm sâu so với mức độ trí tuệ hiện giờ của chúng ta.

Hiện giờ chúng ta đang ở đâu? Liệu chúng ta có thể hiểu được những lời dạy của Ngài mà không nghiên cứu một cách cẩn trọng không? Khi có hiểu biết, sự tôn kính của chúng ta sẽ ở mức độ cao hơn, chứ không phải chỉ nghĩ về Giáo lý với ý niệm riêng và sự suy đoán của mình. Cần

phải suy xét từng từ một trong Giáo lý của Đức Phật để thấy được các ơn đức, lòng từ bi, trí tuệ cùng với sự thanh cao của Ngài. Nếu không, sẽ không ai nghĩ đến việc cái thấy hiện giờ cần phải được hiểu một cách đúng đắn, rằng đó chỉ là một thực tại, chỉ là một khoảnh khắc của cái thấy mà thôi. Đây chính là cách thức để dần dần loại bỏ được ý niệm về ngã- qua việc hiểu dần dần các thực tại đang xuất hiện. Những thực tại của ngày hôm qua bây giờ đâu rồi? Cái thấy hôm qua đâu rồi? Cái nghe hôm qua đâu rồi? Tất cả các tình huống của ngày hôm qua không còn chút dư âm ở khoảnh khắc ngủ sâu, và đó chính là cuộc sống của chúng ta. Chúng ta ngủ, thức dậy, có rất nhiều thứ xảy ra, và rồi mọi thứ hoàn toàn qua đi. Đó có thể là sự chấm dứt của một cuộc đời, chứ không phải chỉ là sự trôi đi của ngày hôm qua, Nếu không có ngày hôm qua thì hôm nay có thể có không? Và cái gì xảy ra ở ngày hôm qua thì cũng có ở hôm nay. Cái hiểu của ngày hôm qua không bị mất đi, nó vẫn tiếp nối từng khoảnh khắc cho đến tận bây giờ, để được nghe tiếp, suy nghĩ tiếp và hiểu thêm một chút.

Hiện giờ liệu có ai có thể kinh nghiệm sự sinh diệt của cái nghe, cái thấy, hay của suy nghĩ? Ai biết được điều ấy? Nhưng điều đó là thực. Ai nghĩ rằng điều đó là không thực nào? Hãy lấy những cái từ ngày hôm qua để chỉ ra nó ở đâu? Chúng hoàn toàn đã trôi qua rồi. Và đây cũng chính là sự bắt đầu của một cuộc sống tiếp nối từ khoảnh

khắc cuối cùng của kiếp sống trước. Thế còn kiếp sau thì sao? Nó cũng đang tới dù sớm hay muộn. Và chúng ta sẽ là gì? Bởi vì đến hết kiếp này sẽ không còn con người đó nữa. Cái còn lại sẽ là nghiệp tạo duyên cho khoảnh khắc đầu tiên của kiếp tiếp sau, mà không hề có sự chuẩn bị của chúng ta. Ai có thể chuẩn bị được kiếp sau của mình sẽ như thế nào không? Cũng như với kiếp này, không ai trong quá khứ biết được mình sẽ tái sinh là gì trong kiếp này. Ai mang chúng ta đến đây? Nếu ở khoảnh khắc đầu tiên của một kiếp sống không có một thực tại kinh nghiệm một cái gì đó thì hoàn toàn không có thể giới. Điều này phụ thuộc vào nghiệp đã được tạo trong quá khứ. Nếu nghiệp được tạo ra trong quá khứ không phải là nghiệp tốt, ta sẽ không thể được sinh ra trong cõi người và các cõi cao hơn, là cõi chư thiên. Chúng ta có thể thấy có nhiều loại tái sinh khác nhau, ví dụ như con người thì không giống các loài thú. Cái gì đã tạo duyên cho việc tái sinh thành một con người này hay một con thú kia? Cái gì khiến một chúng sinh trở thành như thế này trong kiếp này? Ngày hôm qua, chúng ta đã nghe về thực tại, về pháp, và việc đó có thể là một duyên để tạo cho sự sinh khởi của thức đầu tiên trong một kiếp nào đó. Nếu khoảnh khắc đầu tiên của một kiếp sống sinh khởi cùng với trí, sẽ tốt hơn rất nhiều nếu không có trí. Ngoài ra cũng còn rất nhiều nghiệp khác sẽ tạo duyên cho sự sinh khởi của một kiếp sống mới.

Như vậy chúng ta đừng chỉ tự hài lòng với việc dùng từ nhân và quả. Nếu chúng ta chỉ dùng từ ấy thôi, thì sẽ không đủ đâu. Nhưng nếu chúng ta tìm hiểu về thực tại, chúng ta sẽ biết rõ hơn tiến trình ấy thực sự diễn ra như thế nào? Răng tái sinh cũng là quả của nghiệp. Và khoảnh khắc của tâm đã tạo ra sự tái sinh đó cũng có năng lực tập hợp các nghiệp và quả của nghiệp sẽ trở trong kiếp sống tới này. Chính điều đấy khiến cho chúng ta đều rất khác nhau, theo nghĩa chế định. Nhưng về mặt tối hậu, dù nơi con người hay cảm thú, cái thấy vẫn chỉ thấy mà thôi. Nếu không có hình, dạng thì ai có thể thấy được gì đây? Cái thấy có phải là một con cá không? Một con mèo hay là một con chó hay một con rắn? Nếu chúng ta không nghiên cứu Giáo lý, chúng ta sẽ không thể biết được trong kiếp này có bao nhiêu khoảnh khắc là kết quả của nghiệp quá khứ. Khoảnh khắc đầu tiên của một kiếp sống là một tâm quả, được gọi là thức tái tục, nó rất ngắn ngủi. Sau khoảnh khắc đó, nó được tiếp nối bởi các tâm hộ kiếp khác, là một loại tâm - citta. Citta là thực tại dẫn đầu trong việc nhận biết một đối tượng. Như hiện giờ, cái gì được thấy? Cái thấy sinh khởi nhưng cái thấy không thể sinh khởi một mình đơn lẻ. Có những tâm sở sẽ được tạo duyên để cùng sinh khởi với tâm. Chúng sinh khởi cùng nhau. Nhưng cái đảm nhiệm chức năng thấy chính là tâm. Tâm làm nhiệm vụ “thấy”, ngoài ra còn có những yếu tố khác, tức là các tâm sở - cetasika.

Ít nhất có bảy tâm sở luôn sinh khởi cùng với tâm, kể cả khoảnh khắc đầu tiên của một kiếp sống. Mặc dù các tâm sở đồng sinh với tâm, nhưng cái dẫn đầu nhiệm vụ kinh nghiệm đối tượng vẫn là tâm. Ai có thể lên kế hoạch, ai có thể tạo ra những khoảnh khắc khác nhau ấy. Và đây chính là giáo lý của Đức Phật. Đức Phật dạy mọi người về bản chất của những gì mà chúng ta vẫn cho là tôi, là cuộc sống, thế gian. Và ai có thể thực hành mà không hiểu về những gì đang sinh khởi hiện giờ? Bởi lẽ, hiểu biết phải được phát triển từ từ theo từng giai đoạn. Mọi người lại muốn biết mọi điều, nhưng họ không thực sự hiểu, chẳng hạn như, mục đích của Pháp hành (Paṭipatti) là gì? Nếu không phải là việc phát triển hiểu biết theo từng bước một, đó sẽ không phải là Paṭipatti, sự thực hành. Nếu như chỉ là việc làm cái này hay cái kia trong khi không có hiểu biết hoặc hiểu biết rất ít ỏi, đó sẽ không phải là Giáo lý của Đức Phật.

Cái thấy hiện giờ đã xuất hiện một cách rõ ràng, đúng như nó là hay chưa? Khi nó xuất hiện một cách rõ ràng, khi đó sẽ thấy rằng không có một ai cả, chỉ có một thực tại đang thấy mà thôi. Chúng ta không thể làm gì khác vì nó đã sinh khởi và diệt đi rồi. Chúng ta hãy học để hiểu rằng cuộc sống là như vậy, mỗi một khoảnh khắc sinh khởi và diệt đi tiếp nối nhau liên tục. Không có gì thuộc về ai cả. Chẳng hạn như cái thấy, cái thấy chỉ thấy, chỉ thế mà thôi. Nó đã qua rồi. Nó đã qua rồi, vô cùng đơn giản. Tuy nhiên

hiểu biết đúng không dễ dàng phát triển như vậy, bởi vì chức năng của hiểu biết đúng (hay trí tuệ) là sự xả ly. Đối nghịch với trí tuệ là dính mắc, tham ái, và chức năng của nó là bám víu. Như vậy, những thực tại đó có chức năng khác nhau. Tuệ giác biết và chính vì vậy nó xả ly. Tham ái hay dính mắc sinh khởi là do bởi vô minh. Bởi vì nó không biết rõ cho nên nó dính mắc. Nếu không có hiểu biết về cái đang xuất hiện hiện giờ, ngay lập tức sẽ có tham muốn làm một cái gì đó để biết. Điều đó không phải là những lời dạy của Đức Phật, Đức Phật không dạy chúng ta dính mắc thêm nữa. Tuy nhiên việc xả ly đó chỉ có thể tới từ sự hiểu biết mà thôi. Nếu không có hiểu biết về cái được nghe thì việc nghe ấy hoàn toàn không có hữu ích gì. Đó là lý do Đức Phật đã phải giáo hóa trong 45 năm. Bởi vì Ngài biết rất rõ căn cơ của những người khác nhau, và rằng rất là khó hiểu đúng về cái thấy hiện giờ. Bởi vì, ở khoảnh khắc của cái thấy, không hề có hiểu biết về cái thấy. Chính vì lẽ ấy mà Đức Phật đã phải giáo hóa đến 45 năm, để mọi người có thể hiểu được về khoảnh khắc của cái thấy, hiểu được đúng về nó. Dù chúng ta có đọc bao nhiêu trong sách rằng, ở khoảnh khắc của cái thấy có nhãn căn, có nhãn thức, có đối tượng thị giác cùng các tâm sở đồng sinh, điều đó cũng chưa chắc đem lại hiểu biết về cái thấy thực sự như nó là, cho đến thời điểm có thể thực sự nhận ra điều ấy. Nếu không có hiểu biết một chút xíu về cái thấy hiện giờ, sẽ không thể có được khoảnh khắc

trực nhận được sự thật về cái thấy. Bởi vì điều vừa nói đến chỉ là một phần rất nhỏ của những gì đang xảy ra, ngoài cái thấy còn có khoảnh khắc của cái nghe, của suy nghĩ, của rất nhiều thực tại diễn ra. Tất cả các thực tại đó đều bị che lấp và không hề được hay biết. Như hiện giờ, chúng ta chỉ đang nói về cái thấy, trong khi có rất nhiều thứ xảy ra, những khoảnh khắc có cái nghe và nhiều thứ khác nữa. Sự vô minh ấy đã được tích lũy từ vô lượng kiếp, chúng ta sống trong bóng tối, không hay biết gì về thực tại cho đến khi chúng ta được nghe lời Đức Phật giảng. Vậy làm thế nào để bớt được sự vô minh ấy?

**Jonathan:** Hôm qua sau buổi pháp đàm, có bạn đã trao đổi rằng: Nếu chúng ta không từng đi đến một nơi nào đấy để thực hành trước đây, thì sẽ không thể nào có được cái hiểu bây giờ về những lời Achaan dạy.

**A.Sujin:** Cách suy nghĩ như vậy có phải là những gì Đức Phật dạy không? Bởi vì Đức Phật đã dạy về pháp học-pháp hành và pháp thành. Nếu không có việc tìm hiểu giáo lý của Đức Phật, không phải chỉ bằng việc nghe, mà bằng việc thực sự hiểu về những gì đang được nói đến, thì dù ta có đi đâu chẳng nữa, liệu có thể có sự thực hành không? Cho dù chúng ta có đi đâu hay ở đây, thì thực tại cũng chỉ có từng đây thứ, vẫn là cái thấy, cái nghe, v.v... Nếu chúng ta không có lời giảng của Đức Phật, sẽ chỉ có vô minh, không thể có trí tuệ. Chúng ta biết, có các lậu hoặc (āsava),



những phiền não ngủ ngầm rất sâu dày trong chúng ta. Hiện giờ chúng ta đang không có lậu hoặc hay sao? Chúng ta bị ô nhiễm bởi vô minh. Cái thấy không có hiểu biết, cái nghe không có hiểu biết... cả ngày cả đêm đều như vậy. Chúng ta sinh ra trong thế giới này - thế giới của các kinh nghiệm qua ngũ quan, của cái thấy, nghe, ngửi, nếm, xúc chạm. Trong một ngày, chúng ta có các hoạt động khác nhau, ăn sáng, ăn trưa, ăn chiều, đi ngủ, tất cả các điều đó xảy ra qua ngũ quan. Chúng ta hoàn toàn không có hay biết gì về bản chất của những cái gì thực sự diễn ra, và đó gọi là vô minh lậu hoặc (avijjā āsava), và cũng là nghiệp lậu hoặc (Kamma āsava). Nếu chúng ta không hiểu về vô minh thì liệu chúng ta có thể bớt vô minh không?

Chính vì vậy chúng ta phải thấy được rằng, điều cốt lõi trong lời dạy của Đức Phật là về các thực tại sinh khởi bình thường trong một ngày, một cách rất tự nhiên. Trí tuệ hoàn toàn có thể hiểu các thực tại sinh khởi một cách tự nhiên trong ngày, nếu có đủ duyên. Nếu không thì đó sẽ không phải là trí tuệ, không phải là hiểu biết đúng. Nếu nó không hiểu được những gì đang xuất hiện hiện giờ thì làm sao có thể gọi đó là trí tuệ. Như vậy thì ta có thể thấy sự khác biệt giữa Avijjā (Vô minh) và Paññā (Trí tuệ). Vô minh không thể hiểu các thực tại đang xuất hiện như nó là. Còn trí tuệ mới bắt đầu nghe, suy xét và hiểu một chút về cái đang xuất hiện. Vì vô minh của chúng ta nhiều vô kể, cũng như

trong các kiếp trước, làm thế nào có thể bớt vô minh nếu không có sự nghiên cứu giáo lý của Đức Phật một cách cẩn thận. Nếu vẫn chưa hiểu được hiện tại đang diễn ra hiện giờ thì việc nghiên cứu giáo lý của Đức Phật có ích lợi gì đây? Vậy chúng ta đừng coi nhẹ khi nói câu: “con xin quy y Phật” hay “con xin quy y Pháp”. Sau khi Đức Phật nhập diệt, Ngài đã không chỉ định một ai làm người kế tục mình, Đức Phật đã nói Pháp sẽ là đạo sư của các con. Vậy, chúng ta hãy nghiên cứu những lời dạy của Đức Phật. Trong tiếng Pali đó là *vāca sacca* - những lời chân chánh. Vì đó là những điều chân lý cho nên nó có thể được hiểu bây giờ. Có ai muốn hỏi gì không?

**Học viên 7:** Achaan có nói lấy giáo pháp làm lời dạy, nhưng con thấy hiểu được giáo pháp, những gì Đức Phật dạy thì rất là khó. Nói về phần thực hành, Đức Phật có dạy Tứ niệm xứ, vậy nên hiểu về Tứ niệm xứ như thế nào cho đúng ạ?

**A.Sujin:** Bạn có nói về Tứ niệm xứ Satipaṭṭhāna. Nếu chúng ta muốn nói về Tứ niệm xứ thì trước hết chúng ta cần phải nghiên cứu ý nghĩa của những từ ấy đã. Chẳng hạn từ Chánh niệm- sati có nghĩa là gì? Cái thấy hiện giờ có phải là sati không? Cái nghe hiện giờ có phải là sati ko? Cái cứng hiện giờ có phải là sati không? Vậy sati- chánh niệm là gì?

**Học viên 7:** Chánh niệm là có sự hay biết về những gì đang xảy ra.

**A.Sujin:** Sự hay biết là gì?

**Học viên 7:** Là sự quan sát

**A.Sujin:** về cái gì?

**Học viên 7:** về những cái được kinh nghiệm bởi Tâm

**A.Sujin:** Ở đây có ai biết được sự khác biệt của những khoảnh khắc khi có sati và khoảnh khắc không có sati?

**Học viên 7:** Những khoảnh khắc có sati thì mình hay biết về mọi thứ nó đang diễn ra. Còn những khoảnh khắc không có sati thì thường có cảm giác là phóng tâm.

**A.Sujin:** Cái gì đang diễn ra?

**Học viên 7:** Khoảnh khắc hiện nay mà con đang kinh nghiệm là cảm giác cứng kinh nghiệm qua thân căn và cái nền nhà.

**A.Sujin:** Chúng ta cần phải biết rõ là ở khoảnh khắc này có sati không?

**Học viên 7:** Nếu hiện giờ có sự hay biết về những gì đang diễn ra, nếu như thế là sati, thì có nghĩa là có sati.

**A.Sujin:** Cuộc sống chỉ có ở từng khoảnh khắc một, ở mỗi một khoảnh khắc, chỉ có một đối tượng mà thôi. Nên nếu khi ta nói về một tình huống ví dụ như tôi đang ngồi trong phòng, thấy người này người kia, đó không phải là sati.

Cuộc sống không thường hằng, ai mà không biết được sự thực rằng cuộc sống là không thường hằng, nhưng ai

biết được thế nào là cuộc sống? Chỉ đơn giản nói rằng cuộc sống không thường hằng thì đã đủ hay chưa? Như vậy thì đã có thể có Trí tuệ để tận diệt được cái hiểu sai về khoảnh khắc hiện tại hay chưa? Chẳng phải Đức Phật đã dạy chúng ta rằng cái thấy, nghe, ngửi, nếm, xúc chạm đều là những khoảnh khắc mà chúng ta gọi là cuộc sống.

Như vậy khi nói rằng cuộc sống không thường hằng, điều đó không chỉ đơn giản có nghĩa rằng chúng ta sinh ra rồi phải chết đi. Mỗi khoảnh khắc của cái thấy cũng sinh và diệt, không thường hằng, khoảnh khắc của cái nghe cũng sinh diệt và không thường hằng, tất cả các khoảnh khắc đều sinh diệt và không có cái gì thường hằng. Điều đó khác với việc chỉ nói cuộc sống là không thường hằng. Đức Phật không chỉ nói với chúng ta rằng, cuộc sống không thường hằng. Đức Phật dạy rất cụ thể về tất cả những gì thực sự không tồn tại lâu dài. Chúng ta đã quy y Phật, chúng ta cần phải hiểu thêm, có đúng không? Chính vì thế hôm nay tôi đã đặt câu hỏi, hôm qua các bạn có quy y Phật không? Nếu không có hiểu biết thì thực chất, không có ai đang nương tựa, đang quy y Phật cả. Làm sao Đức Phật có thể trở thành nơi nương tựa của các bạn nếu các bạn không thực sự hiểu giáo lý của Ngài? Nếu không có việc nghiên cứu, để tự suy xét và tự hiểu ra, mà chỉ theo một ai đấy nói những lời khác thì liệu đó có phải là nghiên cứu? Món quà vĩ đại nhất mà Đức Phật đã trao tặng chính là hiểu biết đúng, là trí tuệ.

Nhưng còn tùy thuộc vào việc các bạn có muốn tiếp nhận trí tuệ ấy không? 45 năm giảng dạy chỉ về những gì đang xuất hiện hiện giờ. Các bạn có muốn tiếp nhận món quà đó không? Nhưng chỉ có thể có sự tiếp nhận khi có hiểu biết đúng mà thôi. Tôi thấy dường như mọi người đánh giá những gì Đức Phật dạy không sâu sắc bằng mức độ thực sự của nó, chúng ta cho rằng Đức Phật dạy những thứ mà chúng ta có thể dễ dàng hiểu được. Chính vì lẽ ấy, chúng ta đã bắt đầu với từ dhamma (pháp) mà Đức Phật đã dạy một cách rất kỹ lưỡng, là vô thường, khổ, vô ngã. Đó không phải là Tứ niệm xứ hay sao? Chúng ta phải đi vào chi tiết, chứ không phải chỉ nói là mọi thứ đều không thường hằng.

**Người phiên dịch:** Tôi xin giải thích rõ thêm một chút về lời của Achaan. Vừa nãy bạn có hỏi về Tứ niệm xứ và Achaan trả lời rằng phải biết về từ “pháp” một cách rất chi tiết, khi biết về từ “pháp” một cách chi tiết, chúng ta mới hiểu được ý nghĩa của từ vô thường, khổ, vô ngã. Và trong Tứ niệm xứ, lời dạy về Tứ niệm xứ là về vô thường khổ và vô ngã. Nếu không biết về pháp thì không thể biết về vô thường, khổ và vô ngã.

**Sarah:** Khi chúng ta nói đến việc hay biết một tình huống, chẳng hạn đang ngồi hay đang cầm một cái ly và chúng ta coi đó là chánh niệm thì sẽ dẫn đến việc là chúng ta sẽ cố gắng chú ý đến những việc làm như vậy và sẽ làm thật chậm, nhưng đó không phải là chánh niệm. Khi

Achaan nói về chánh niệm là nói đến hay biết về thực tại, thực tại thì luôn luôn sinh diệt như vậy, cho nên dù chúng ta làm nhanh hay chậm thì thực tại vẫn như cũ. Nếu hay biết những gì đang xảy ra với ý niệm về ngã thì không phải là chánh niệm. Như vậy nếu chúng ta nói về sự hay biết tình huống thì hoàn toàn không phải là cái hiểu đúng về chánh niệm.

**Jonathan:** Tóm tắt về những điều Achaan nói về việc phát triển hiểu biết và về chánh niệm và trí tuệ, đó là vấn đề hiểu về thực tại hiện giờ chứ không phải là ở một nơi nào khác. Các bạn nếu như có câu hỏi hay ý kiến gì về chủ đề này thì bạn có thể nêu lên.

**Học viên 8:** Bà có thể chia sẻ quá trình nghiên cứu và tu tập của Bà cho đến khi thấu hiểu đầy đủ giáo lý của Đức Phật? Bởi vì việc học hỏi kinh nghiệm của Bà là một điều hết sức quý giá đối với chúng con.

**A.Sujin:** Như vậy có phải bạn muốn tôi nói về sự phát triển của Tứ niệm xứ mà không có cái hiểu về thực tại hiện giờ không? Cái thấy hiện giờ có thể là đối tượng của satipaṭṭhāna (tứ niệm xứ) không?

**Học viên 8:** Như Bà đã chia sẻ, để thấy đúng như thực thì chúng ta cần phải có chánh kiến, nhưng để có chánh kiến thì chúng ta cần phải có trí tuệ. Làm thế nào để có trí tuệ? Xin bà hãy chia sẻ quá trình nghiên cứu của mình, có phải đầu tiên chúng ta cần phải học Vi diệu pháp, chúng ta thực hành Tứ niệm xứ hay như thế nào?

**A.Sujin:** Chính vì lý do đó mà chúng ta đang nói về sự phát triển của hiểu biết hiện giờ, hiểu biết hiện giờ được phát triển như thế nào? Nếu chúng ta không hiểu được đối tượng của tứ niệm xứ, và cơ sở để cho chánh niệm sinh khởi thì chúng ta không thể nào biết được câu trả lời. Và câu hỏi bây giờ là: cái thấy có thể là đối tượng của chánh niệm không? Và như vậy, nếu một đối tượng có thể là đối tượng của chánh niệm thì sẽ có thể có hiểu biết đúng về đối tượng ấy. Nếu không có hiểu biết đúng, liệu cái thấy hiện giờ có thể là đối tượng của chánh niệm không? Hiện giờ có suy nghĩ hay không, nó có thể là đối tượng của chánh niệm không? Bất cứ cái gì có thực hiện giờ đều có thể trở thành đối tượng của chánh niệm nếu có hiểu biết đúng.

Và ta tìm hiểu câu hỏi về sự khác biệt giữa chánh niệm và không có chánh niệm, đó là cái sự khởi đầu. Cái cứng có thể làm đối tượng cho Tứ niệm xứ không? Tại sao mọi thứ đều có thể là đối tượng của tứ niệm xứ? Bởi vì mọi thứ đều có thực, sinh và diệt mà không có sự hiểu biết. Cái gì đã sinh ra thì cũng sẽ diệt đi, quá khứ đã qua, tương lai thì chưa tới, chỉ có cái bây giờ mới có thể được hiểu, nhưng nó vô cùng khó cho nên Đức Phật đã dạy rất nhiều về những cái đó để có thể phát triển hiểu biết. Và vậy thì tất cả cái gì là thực đều có thể trở thành đối tượng của chánh niệm và trí tuệ trực nhận.

Có thể chúng ta đọc rất nhiều những cuốn sách khác nhau viết về đạo Phật, người ta lấy ra một vài từ trong kinh

điền Tam tạng và viết những cuốn sách rất dày theo cách riêng của họ, mà không đề cập đến việc rằng bất cứ đối tượng nào đang xuất hiện hiện giờ đều có thể là đối tượng của hiểu biết như đã được đề cập đến trong Tam tạng. Nếu chúng ta đọc những cuốn sách mà không nói đến hiểu biết về các thực tại hiện giờ, liệu đó có phải là tôi xin quy y Pháp không? Vậy thì câu đầu tiên là: cái xuất hiện hiện giờ có thể là đối tượng của chánh niệm và hiểu biết không? Câu trả lời là đúng vậy. Tuy nhiên cần phải có thêm hiểu biết mới có thể có được khoảnh khắc thực sự phát triển tứ niệm xứ về đối tượng đang xuất hiện hiện giờ. Bởi vì, bản thân hiểu biết về mặt lý thuyết thôi cũng dần dần loại bỏ ý niệm về ngã. Như vậy, các bạn có đủ sự chân thành để có thể hiểu ngay bây giờ về những gì đang xuất hiện, và liệu chúng có thể trở thành đối tượng của hiểu biết không? Thực tại hiện giờ có thể là đối tượng của chánh niệm về trí tuệ, nhưng khi nào? Bây giờ có thể chưa? Chân thật là một trong mười ba la mật, ngoài ra chúng ta cũng có những ba la mật khác như là khanti-kham nhẫn, viriya- tinh tấn.

Ngay từ đầu chúng ta đã nói rằng, tất cả các pháp đều vô ngã, nếu chúng ta cho rằng phải làm cái gì đó đặc biệt, như vậy sẽ hoàn toàn mâu thuẫn với sự thực rằng các pháp sinh khởi do duyên. Bởi lẽ, trí tuệ cũng là một pháp, và phải có duyên để cho nó sinh khởi. Hiểu biết đúng về lý thuyết là một trong những duyên quan trọng để cho trí tuệ trực



nhận sinh khởi. Bởi vì kinh nghiệm trực nhận hay pháp hành là giai đoạn sau pháp học. Nếu ai đó nói với các bạn rằng, hãy thực hành đi thì sẽ có được hiểu biết như trong pháp học, các bạn thử kiểm chứng xem điều ấy có đúng với những gì Đức Phật nói trong Tam tạng về trật tự pháp học- pháp hành- pháp thành không? Như vậy vẫn có cái ý niệm về một ai đó, muốn làm một cái gì đó, để đạt được một cái gì đó, chứ không hề có sự buông bỏ ý niệm về ngã. Vậy hiện giờ chân thật ba la mật đâu rồi? Chúng ta nghiên cứu để có được cái hiểu biết cho “mình”, hay là nghiên cứu để hiểu rằng không có ai cả?

**Người phiên dịch:** Có một số người thắc mắc là có rất nhiều người đã thực hành trước khi nghiên cứu về pháp học, nhưng sau khi thực hành rồi thì họ có hiểu biết giống như là pháp học. Xin hỏi Achaan có bình luận gì không?

**A.Sujin:** Hãy xem Đức Phật nói gì? Đức Phật nói là cần phải có hiểu biết lý thuyết trước, pháp học (pariyati) rồi mới đến pháp hành (patipati) rồi mới đến pháp thành (pativeda). Khi chúng ta đọc Tam tạng, chúng ta có thấy phần nào nói rằng, pháp hành có trước rồi mới đến pháp học rồi pháp thành không? Hay trật tự duy nhất được đề cập đến trong Tam tạng là pháp học, pháp hành, rồi đến pháp thành?

**Người phiên dịch:** Thế còn những người tự xưng là đã giác ngộ, hoặc được cho là đã giác ngộ thì như thế nào?

**A.Sujin:** Thế nào là tự xưng? Thế nào là được cho? Chúng ta cần phải có hiểu biết. Sẽ không thể có sự giác ngộ mà không có con đường dẫn đến sự giác ngộ.

**Jonathan:** Như chúng ta đã biết, con đường dẫn tới giác ngộ là con đường của sự phát triển trí tuệ. Ở trong kinh, những người đạt được giác ngộ là những người hiểu được bản chất của tất cả thực tại rồi mới giác ngộ, chứ không có ai giác ngộ rồi mới hiểu bản chất của thực tại. Không thể như thế được.

**Sarah:** Nếu có ai đó nói với tôi, người đó đã giác ngộ hoặc ai đó đã giác ngộ thì tôi không đương nhiên chấp nhận điều ấy, vì Đức Phật có nói rằng chúng ta không nên vội tin, trừ khi ta đã phát triển hiểu biết một cách sâu sắc, thảo luận và tiếp xúc với người đó một thời gian dài, sẽ không có cách nào biết được mức độ tuệ giác của một người khác. Đó là tinh thần của bài Kinh Kalama. Chúng ta nên đặt câu hỏi và suy xét.

Khi chúng ta muốn đề cập đến kinh nghiệm riêng của bản thân và muốn biết xem kinh nghiệm ấy tương ứng với mức độ hiểu biết nào hay việc người đã thực chứng sẽ thấy cái gì, khi đó không có hiểu biết đúng. Vì hiểu biết đúng chỉ hiểu thôi, chứ không có “người” nào hiểu cả, nếu cho rằng có ai đó hiểu, sẽ có ý niệm ngầm về ngã và như vậy nó không thể đưa tới cách tiếp cận đúng đắn về vô ngã. Tôi nghĩ rằng nếu chúng ta thực sự chân thành quan tâm đến

Pháp và phát triển hiểu biết về thực tại, cách duy nhất là tiếp tục nghe và thảo luận, suy xét nhiều về tất cả những gì đang xuất hiện để thấy một sự thật rằng không có một ai đằng sau những hiện tượng đó cả. Đó là cách duy nhất mà thôi.

**Học viên 7:** Vậy thì con muốn hỏi thế nào là pháp học, có phải mình cứ nghiên cứu và học trên sách vở là pháp học không?

**A.Sujin:** Bạn muốn đọc sách hay bạn muốn nghiên cứu về giáo lý?

**Học viên 7:** Đọc ạ

**A.Sujin:** Đọc với hiểu biết hay là không có hiểu biết? Nếu có người nói với bạn rằng bạn hãy đi đến một nơi nào đó để thực hành, còn một người khác nói với bạn hãy phát triển hiểu biết về tất cả những gì đang xuất hiện hiện giờ, bạn sẽ tin ai đây? Việc bạn tin ai cũng tùy thuộc vào tích lũy của mỗi người. Ngay ở thời Đức Phật, mặc dù Đức Phật thuyết giảng giáo pháp nhưng không phải ai cũng tin lời Đức Phật và đi theo Đức Phật.

Liệu tôi có cần phải nói về kinh nghiệm của bản thân không? Hay là tôi hãy nói từ những hiểu biết của mình? Nếu tôi không hiểu về những điều ấy thì liệu tôi có thể nói về những điều ấy không? Điều này cũng cho thấy rằng chúng ta nói như thế này, hành xử như thế kia, theo ai, cũng

là do tích lũy của mỗi người và tất cả đều là vô ngã. Sở dĩ mọi người đều có những cách hành xử riêng biệt, có đặc tính riêng nhất quán là vì những thứ ấy đã có sự tích lũy rất lâu dài. Kể cả ngồi trong những tư thế khác nhau, điều ấy cũng là do tích lũy. Chúng ta có thể thấy rằng, tứ đại cùng với các sắc kết hợp với tứ đại có thể tạo ra sự đa dạng trong những vật chất khác nhau và thực tại nhận thức những vật chất đó thì còn đa dạng hơn nữa. Ngay cả cây cối, ví dụ như cây sầu riêng, cũng có những vị rất khác nhau, những người ăn sầu riêng cũng có những sở thích khác nhau, cái đó cho thấy sự đa dạng của tất cả các loại tâm cũng như các loại sắc. Những gì mà chúng ta đã đọc trong Tam tạng đều là về tất cả những sự kết hợp khác nhau của các thực tại. Ở thời của Đức Phật, các vị tỳ kheo có ngồi cùng một kiểu không? đi theo cùng một dáng không? Để có thể hiểu thực tại thì liệu họ có cần phải thay đổi cách họ đi không? Điều đấy sẽ rất nực cười đối với những người đã thấy được cái gì là gốc rễ của sự khác biệt trong cuộc sống. Cái gì tạo duyên cho điều đấy? Không phải là hiểu biết đúng mà là gì? Đó chính là vô minh và tham ái tạo duyên cho điều đó. Liệu paññā (trí tuệ) có cần phải thay đổi không? Và như vậy ta chỉ cần nghe mỗi từ Tuệ giác và rồi ta thực hành mà không cần biết thực hành là gì hay sao? Hiện giờ có ai đang thực hành không? Tại sao không? Nếu như có hiểu sai và vô minh [thì sẽ không có sự thực hành]. Nhưng nếu

có hiểu biết đúng, nó có thể hiểu được bất cứ cái gì đang sinh và diệt. Chính vì vậy Đức Phật đã dạy về các thực tại khác nhau. Đức Phật không chỉ dạy về pháp học, pháp hành, pháp thành mà Đức Phật cũng dạy về ba mức độ trí tuệ về Tứ đế, gọi là sacca ñāṇa (Tri kiến về Tứ đế), kicca ñāṇa (Tri kiến về cơ năng của Tứ đế) và kata ñāṇ (Tri kiến về cơ năng của mỗi đế được thành tựu). Đó là ba mức độ hiểu biết khác nhau, để chúng ta không nhầm lẫn về mức độ tuệ giác của mình.

Có ai muốn nói về bài pháp đầu tiên của Đức Phật không? Bài Kinh đầu tiên của Đức Phật giảng là bài Kinh về Tứ diệu đế được giảng cho những người đã tích lũy rất nhiều hiểu biết để có thể hiểu được những điều Đức Phật nói ở tại thời điểm ấy. Trong bài kinh Chuyển pháp luân có phần giảng về tứ diệu đế. Kể cả bài Kinh đầu tiên này, từng mục một, chúng ta cần phải nghiên cứu một cách kỹ lưỡng.

**A.Sujin:** Đề nghị cô Sarah hãy nói về diệu đế thứ nhất - Khổ đế, chứ chưa nói về những diệu đế còn lại.

**Sarah:** Mọi người đều biết diệu đế thứ nhất là Khổ đế. Ta có thể cho rằng khổ đế nói về thọ khổ, ví dụ những chuyện đau buồn trong cuộc sống, hay cảm thọ đau đớn trên thân như khi bị đau đầu, đau bụng v.v... đó là một loại khổ, loại khổ này ai cũng biết, gọi là khổ khổ, dukkha-dukkha. Nhưng Khổ đế mà Đức Phật nói trong diệu đế thứ nhất có ý nghĩa sâu sắc hơn rất nhiều. Chúng ta đã đề cập

đến các thực tại và biết rằng mỗi thực tại đều sinh và diệt. Sự sinh diệt đó của các thực tại không mang đến sự thỏa mãn, toại nguyện, và chính vì thế chúng là dukkha. Đức Phật dạy về ngũ uẩn thủ, ngũ uẩn thủ là khổ. Ngũ uẩn thủ bao gồm: Sắc, Thọ Tưởng, Hành, Thức. Chẳng hạn như: sắc là cứng hiện giờ, đối tượng thị giác hiện giờ, v.v... là những đặc tính ta kinh nghiệm thường xuyên trong cuộc sống, và chúng có thể là đối tượng của dính mắc, sự dính mắc ấy thật là xuẩn ngốc, bởi tất cả các thực tại sinh và diệt, không đáng để bám víu vào

**A.Sujin:** Bây giờ để chúng ta có thể hiểu một cách chắc chắn hơn, hiện giờ có dukkha không? Nó ở đâu, chúng ta có cần phải đi đến một nơi khác để thấy nó không? Vô minh có biết được điều ấy không? Vậy cái gì biết? Hiểu biết đúng có được từ việc nghe và suy xét. Khi nào có dukkha đây? Ngay bây giờ. Mọi thứ đều sinh và diệt, khi cái sinh và diệt đã qua rồi thì còn có ai nữa không? Có cái gì toại nguyện ở trong đó không? Khoảnh khắc có chánh niệm là bước khởi đầu của việc hiểu dần về các thực tại, nhưng bản thân điều đó cũng là do duyên, bởi các thực tại đều là vô ngã. Nếu không thì ngay lập tức vô minh và tham ái sẽ che lấp sự thực ấy. Trong Tam tạng có nói rằng vô minh và tham ái ở khắp nơi cũng giống như các khoảng không tồn tại giữa các tổ hợp sắc. Ở trong này có các khoảng trống không? Có cả vô minh và tham ái trong

đó khi không có hiểu biết đúng. Lời dạy của Đức Phật là dành cho những người mà không thể tự mình giác ngộ, nhưng nhờ việc nghe pháp thì bắt đầu có sự khởi đầu của việc hay biết rằng chỉ có các thực tại và không có gì khác cả, không có ai cả. Đây có phải là con đường để dẫn đến cái hiểu về các thực tại như nó là không? Không có cái ngã nào có thể hiểu được, có thể cố gắng, hay như chúng ta cho rằng có ai đấy, phải làm một cái gì đó, phải nỗ lực.

Trong Tam tạng có đề cập đến con đường Tà đạo và con đường Bát chánh đạo. Tại sao Đức Phật cần phải nói với chúng ta về hai con đường đó? Là để chúng ta không mắc phải sai lầm đi con đường sai. Khi không có hiểu biết đúng thì hiểu biết sai sẽ dẫn chúng ta ra khỏi con đường chánh đạo và sẽ cố gắng làm thế này thế kia, nỗ lực thế này thế kia mà không phải là hiểu về cái hiện giờ đang xuất hiện. Khi ý niệm về ngã đưa chúng ta ra khỏi khoảnh khắc hiện tại, sẽ không có được hiểu biết đúng và sẽ không bao giờ biết được khoảnh khắc hiện giờ là gì. Điều này là quý báu hay là vô ích đây? Bạn muốn những thứ khác ngoài việc hiểu thực tại hiện giờ không? Bạn có biết được khoảnh khắc tiếp theo sẽ là gì không? Như vậy, chúng ta sẽ tự suy nghĩ theo cái ý niệm riêng của mình mà thôi. Tất cả những gì xuất hiện đều là do duyên, bởi vì mọi thứ là Vô ngã.

Bây giờ chúng ta hãy nói một chút về con đường Bát

chánh đạo, toàn bộ con đường Bát chánh đạo được dẫn đầu bởi Chánh kiến, bên cạnh các yếu tố chánh niệm, chánh tinh tấn, chánh định,... Thế bây giờ có Chánh tinh tấn không? Khi có chánh tinh tấn, thực chất nó đã sinh khởi do duyên, kể cả trước khi có ý niệm bây giờ tôi phải nỗ lực. Chúng ta không cần phải cố gắng gì nữa bởi vì nó đã có ở đó rồi. Có bao nhiêu tâm sinh khởi không có tinh tấn (cố gắng) đi kèm? Chúng ta được học trong Vi diệu pháp rằng chỉ có 16 tâm trong tổng số 89 tâm. Như vậy thông thường có rất nhiều tâm sinh khởi với tinh tấn, nhưng đi kèm với lobha, dosa và moha (tham - sân - si). Tại sao Đức Phật lại dạy một cách chi tiết như vậy? Là để cho chúng ta bớt đi cái hiểu sai rằng “tôi” có thể nỗ lực làm một cái gì đó.

**Sarah:** Quay trở về với câu hỏi vừa nãy về việc liệu chúng ta có nên đọc sách, bất cứ khi nào chúng ta có ý niệm rằng tôi nên đọc quyển sách đó, tôi nên nghĩ theo cách này hay cách kia thì lúc đó chúng ta cũng quên mất hiện tại hiện giờ cái gì đang diễn ra. Kể cả khi ta đã biết rằng việc đi đâu đó hoàn toàn không có lợi ích gì, nhưng nếu ta cho rằng, mình cần phải đọc cuốn sách này hay cuốn sách kia, điều ấy cũng không khác với việc nghĩ rằng chúng ta cần phải đi đâu đó, hay cần phải làm cái gì đó, hay tôi nên làm thế này hay nên làm thế kia, tất cả các ý nghĩ như vậy đều được thúc đẩy bởi ý niệm về ngã, và không có hiểu biết. Và tất cả các khoảnh khắc không có hiểu biết về cái đang



sinh khởi sẽ không phải là khoảnh khắc của chánh niệm và trí tuệ.

**Câu hỏi:** Kính thưa Achan, con cũng đã cố gắng tu tập vì con biết sự tu tập rất có lợi ích, và khi càng tu tập, càng tìm hiểu thì con thấy hết vô minh này lại qua vô minh kia. Ví dụ như trước đây con vô minh bằng cách con sống theo người đời là hoạt động, thế rồi khi con tu tập thì con lại rút vào, con muốn tránh né hết mọi người, vì con thấy từng giây từng phút lời nói của mình trong vô minh đều tạo nghiệp, cho đến khi hiểu về chánh niệm thì con thấy chánh niệm là thấy trong hiện tại, rồi con suy nghĩ, tại sao con chánh niệm mà con vẫn có những cái sai đến, con lại suy nghĩ, nhìn là nhìn, thấy là thấy, không suy nghĩ gì nữa, thì con trở thành không nghĩ, không làm, không nói, không tiếp xúc với ai, rồi con bị phê phán như là si. Con thắc mắc không biết tìm hiểu ở đâu, làm thế nào để tu tập cho đúng, con chỉ đọc kinh sách, nhìn bàn thờ Phật. Xin Achaan dạy cho con biết, con nên tu tập như thế nào, để cho có sự hiểu biết đúng, để không còn vô minh nữa?

**A.Sujin:** Chúng ta không nên mong đợi một người khác nói mình làm gì cả, mà hãy suy xét về những gì được nghe, để phát triển hiểu biết để cho sự hiểu biết phát sinh ở chính nơi mình, chứ không thể có một ai đó nói cho mình phải làm cái này hay cái kia. Một người thiện bạn hữu thực sự thì sẽ mong muốn người khác phát triển sự hiểu biết ở

chính nơi mình chứ không mong muốn người khác đi theo những lời mình nói. Dù chúng ta sống theo cách này hay cách kia, mỗi người có một cuộc đời riêng và những hoàn cảnh riêng, thì việc quan trọng không phải là cuộc đời đó [như thế nào], mà là sự phát triển hiểu biết đúng, và cần phải tiếp tục nghiên cứu, đọc và tìm hiểu những gì Đức Phật dạy. Chẳng hạn như vừa đây, chúng ta nói về Khổ-*dukkha*, có đúng không? Như chúng ta đã đề cập, Tứ diệu đế thứ nhất là về *dukkha*-*khổ* đế, và bây giờ những gì đang xảy ra, như cái thấy, cái nghe, tất cả những cái đó đều vô thường, sinh và diệt, và cái sinh và diệt không thể mang lại hạnh phúc. Có ai có thể tìm thấy hạnh phúc từ cái sinh và diệt không? Cái sinh và diệt, không thể kiểm soát được có phải là tự ngã không? Không ai có thể làm thay đổi được điều ấy. Nếu ai đó có khả năng làm thay đổi khiến các thực tại không còn sinh diệt, ví dụ như sau cái thấy thì không có cái nghe, chẳng hạn, thì sẽ không có *dukkha*. Nhưng thực tế thì không phải như vậy, không ai có thể thay đổi sự thực.

Nếu chúng ta nói rằng cái thấy không thể kiểm soát được, điều đó không sai, nếu chúng ta nói rằng cái thấy không thường hằng, điều đó cũng không sai. Nhưng nếu chúng ta chỉ nói thôi thì không có nghĩa là chúng ta có cái hiểu trực tiếp về điều ấy. Nếu chúng ta có sự nghiên cứu kỹ lưỡng, chúng ta sẽ biết được rất rõ hiểu biết của mình hiện giờ ở mức độ nào, nó có thấy được sự sinh diệt của thực

tại hay chưa? Chúng ta sẽ thấy rằng nếu có hiểu biết đúng đắn một cách vững vàng, sẽ không còn nghĩ đến làm một việc gì khác ngoài hiểu các thực tại như nó ngay bây giờ. Hiểu biết đúng hiểu rằng, tất cả những gì đang sinh khởi hiện giờ là do duyên mà thôi. Chân lý mãi mãi sẽ là chân lý. Hiểu biết trực tiếp không dành cho những người mới nghe lần đầu, nó dành cho những người đã phát triển trí tuệ đến mức độ có thể đạt đến điều đó. Hiện giờ đã có pariyatti savakka - tức là người đệ tử có pháp học - hay chưa? Khi có khoảnh khắc của chánh niệm sinh khởi hay biết một thực tại, ở khoảnh khắc đó được gọi là paṭṭipatti savakka tức là người đệ tử có pháp hành. Và ở khoảnh khắc có sự xuyên thấu giác ngộ, khoảnh khắc đó được gọi là pativeda savaka - người đệ tử có pháp thành. Khi đó không còn chỉ là người đệ tử có pháp học.

**Sarah:** Xin được nói thêm. Khi cố để hay biết, để chánh niệm bằng nhiều cách khác nhau, thực ra ở khoảnh khắc đó, hoàn toàn có ý niệm về ngã, về cái tôi, “tôi” muốn có chánh niệm, “tôi” muốn có cái này hay cái kia, và chính điều này càng làm tăng thêm ý niệm về ngã. Chính điều ấy làm chúng ta càng xa lánh mọi người, và lúc đó không có đệ tử pháp học, càng không có đệ tử pháp hành và đệ tử pháp thành. Con đường đúng đắn sẽ càng phải tăng phẩm chất thiện, càng phải có tâm từ, tâm bi, chứ không thể làm ta xa lánh mọi người.

**Học viên 9:** Ngoài việc hiểu và làm theo Bát chánh đạo, mình phải hiểu đúng giáo lý của Đức Phật. [Theo con], ba điểm chính cần phải làm theo để có bước thực hành cho đúng là: Đầu tiên, con phải hiểu rõ về ngũ uẩn, những gì xảy ra trên thân và tâm của mình, kế tiếp, con phải tin tưởng hoàn toàn vào Tam bảo vào giáo lý của Đức Phật, cái thứ ba, con phải có mục đích, mục đích của con thiền để làm gì, kết hợp ba thứ đó, thì con sẽ có được một pháp hành đúng. Con muốn biết như vậy có đúng không?

**A.Sujin:** Vừa rồi bạn có chia sẻ cái hiểu của bạn về cách phát triển con đường Bát chánh đạo. Chúng ta cần phải hiểu từng từ một và hiểu rõ mục đích, chẳng hạn như hiểu về từ “dhamma”- pháp và phát triển hiểu biết về dhamma thì sẽ dẫn tới đâu? Nếu chúng ta không biết con đường dẫn tới đâu thì chúng ta phát triển cái gì đây? Nếu ở khoảnh khắc hiện giờ có cái hiểu thì chẳng phải con đường cũng đang được phát triển rồi, đúng không? Nếu không có cái hiểu đúng hiện giờ thì có sự phát triển nào không? Và bây giờ chúng ta đang chia sẻ về bản chất của con đường chánh đạo là gì. Việc chia sẻ cùng với việc nói đến các thực tại sẽ làm duyên cho khoảnh khắc của hiểu biết đúng về thực tại sinh khởi. Con đường sẽ phải dẫn đến hiểu biết về bất cứ cái gì xuất hiện. Nếu như chúng ta không hiểu về cái đang xuất hiện hiện giờ thì làm sao có Chánh Đạo đây?

Như vậy thì con đường này không liên quan đến những chủ đề khác mà chỉ liên quan đến những gì đang xuất hiện hiện giờ mà thôi. Theo bạn có con đường nào khác không?

*Người phiên dịch:* Bây giờ đã hết giờ. Chúng ta sẽ tiếp tục thảo luận vấn đề này vào chiều nay.

Mọi người: Sadhu, sadhu, sadhu!

## Sài Gòn, chiều 01.09.2013

---

**Học viên 9:** Hồi sáng Achaan có hỏi con về hiểu đúng. Theo con nghĩ rằng hiểu đúng có nghĩa là hiểu làm sao để không bị mê, không bị sai lầm và phải có cả sự tư duy trong đó mới được gọi là hiểu đúng.

**A.Sujin:** Khi chúng ta nói đến hiểu biết đúng, chúng ta phải nói rõ hiểu biết ấy hiểu cái gì. Nếu không sẽ chỉ là chung chung. Vì vậy, chúng ta cần phải đặt câu hỏi, hiểu biết đúng hiểu cái gì?

**Học viên 9:** Hiểu đúng là hiểu về đối tượng

**A.Sujin:** Hiện giờ đối tượng là gì? Một cái một lúc thôi, bạn hãy nói từng đối tượng một mà thôi.

**Học viên 9:** Đối tượng mà chúng ta đang nói chuyện ở đây là về bài pháp.

**A.Sujin:** Nếu không có suy nghĩ thì có thể có bài pháp không? Sẽ không thể có, đúng không? Cái gì tạo duyên cho việc nói về pháp? Kể cả từ pháp cũng là một âm thanh cần có duyên để sinh khởi. Và cái gì tạo duyên cho sự sinh khởi của từ dhamma- pháp? Nếu không có suy nghĩ về pháp thì

liệu có thể làm duyên cho việc phát ra cái âm thanh “pháp” không? Và như vậy tâm nghĩ đến từ này cùng với tưởng và rồi phát ra từ “pháp”. Như vậy âm thanh đó được tạo duyên bởi tâm. Mỗi từ đều được tạo duyên bởi tâm, mỗi cái ở một thời điểm. Tâm suy nghĩ nhưng không phải lúc nào cũng tạo ra âm thanh. Nếu tâm luôn tạo duyên cho âm thanh thì thế giới này sẽ vô cùng âm ỉ.

Vậy thực tại của cái mà chúng ta gọi là bài pháp là gì đây? Để hiểu về thực tại, chúng ta có thể thấy rằng, nếu không có suy nghĩ, không thể có ý niệm về pháp đàm. Hiện giờ đang có cái thấy, cái nghe và suy nghĩ. Đó là những thực tại khác nhau. Từng thực tại đó đều có thể là đối tượng của hiểu biết, riêng biệt từng thực tại một. Nếu không sẽ chỉ là sự phỏng đoán chứ không phải là hiểu biết trực tiếp về cái xuất hiện như nó là. Có rất là nhiều mức độ hiểu biết khác nhau.

**Sarah:** Achaan muốn cho bạn hiểu rõ hơn về sự phân biệt giữa thực tại và khái niệm. Khi chúng ta nói đến những thứ như hoa, bàn, hoặc pháp đàm thì đó là khái niệm. Tuy nhiên, sự phát triển tuệ giác không phải là phát triển hiểu biết về khái niệm mà là về thực tại. Và thực tại tạo nên những khái niệm đó. Những thực tại tạo nên pháp đàm chính là âm thanh, đối tượng thị giác, suy nghĩ, v.v.. và sự phát triển hiểu biết phải dựa trên những thực tại có thể được kinh nghiệm trực tiếp. Nếu không, sẽ chỉ là suy nghĩ mà thôi.

Chính vì vậy Đức Phật đã dạy cho chúng ta về hai loại thực tại khác nhau. Loại thứ nhất là thực tại chế định, là những khái niệm được quy ước, và loại thứ hai là những thực tại chân đế. Các khái niệm chế định không cần một Đức Phật ra đời để thuyết giảng, ai cũng biết đây là bông hoa, đây là pháp đàm. Nhưng phải có sự ra đời của một Đức Phật toàn giác thì chúng ta mới biết bản chất của những cái đó là gì. Chẳng hạn, bây giờ đây, cái được xúc chạm không phải là vào một bông hoa, về mặt bản chất cái được xúc chạm là cứng, nóng, lạnh, mềm, v.v. Đó là điều mà Đức Phật đã giác ngộ và chỉ dạy cho chúng ta.

Hôm qua một bạn đã hỏi câu hỏi về đối tượng thị giác về cái được thấy, ở khoảnh khắc nhãn thức sinh khởi về màu sắc. Achaan hỏi bạn có muốn đặt thêm câu hỏi về điều này không?

**Học viên 5:** Hôm qua con hỏi, cái khoảnh khắc đầu tiên khi mình bắt đầu mở mắt, nhìn thấy hình và màu, chưa có ý thức sinh khởi, chưa có khái niệm chen vào. Cái đó có phải là thực tại không, hay là do cái thức nó chưa kịp hoạt động nên mình mới thấy như vậy?

**A.Sujin:** Khi bạn nói thức chưa hoạt động, thì bạn hàm ý nói đến cái gì?

**Học viên 5:** Cái đó là do con kinh nghiệm, sau giác ngộ hoặc sau nhắm mắt, thì lần mở mắt đầu tiên, ở khoảnh khắc đầu tiên, nhanh hơn cả cái nháy mắt, nó chỉ là hình



với màu thôi. Sau khoảnh khắc đó thì nó bắt đầu thấy cái bàn, cái ghế và nó bắt đầu phân tích.

**A.Sujin:** Ai thấy cái đó? Ai thấy sắc và màu?

**Học viên 5:** Tâm- citta

**A.Sujin:** Hiện giờ, hay đã qua rồi? Khoảnh khắc mà bạn nói đến đã qua rồi, thế còn bây giờ, cái tâm hiện giờ? Bây giờ chúng ta hãy nói về cái hiểu đúng, về cái tâm hiện giờ, để có thể hiểu hơn về cái đã qua đi.

**Học viên 5:** Con chưa có học Vi diệu pháp, nên con rất lờ mờ. Mong Achaan giảng thêm.

**A.Sujin:** Có thể có cái hiểu về tâm hiện giờ không? Bởi vì hiện giờ đang có tâm, đúng vậy không? Nếu như có cái hiểu đúng về cái tâm hiện giờ, thì nó sẽ là câu trả lời cho tâm ở bất cứ khoảnh khắc nào. Tâm chỉ là tâm, dù là nó sinh khởi lúc nào và nó kinh nghiệm cái gì.

**Sarah:** Chúng ta có thể có những kinh nghiệm đặc biệt, và chúng ta có thể nghĩ đó có thể là những khoảnh khắc không có thức, và có thể có suy nghĩ về khoảnh khắc đó, mỗi người có một cách diễn giải riêng, Nhưng phép thử về mức độ trí tuệ luôn luôn là bây giờ. Nếu ở khoảnh khắc hiện giờ không có hiểu biết đúng về cái đang xuất hiện, điều đó cho thấy rằng những gì đã xảy ra trước đây chưa phải là hiểu biết thực sự. Chính vì thế, chúng ta luôn nói về cái hiện giờ. Bây giờ đang có cái thấy, liệu có sự hiểu đúng

về cái thấy như nó là hay không, nếu như có hiểu đúng về cái thấy như nó là thì mới có thể cho phép biết cái trong quá khứ có đúng hay không, còn nếu không thì đó chỉ là suy nghĩ của chúng ta mà thôi.

**Học viên 5:** Achaan có giảng về chánh niệm. Khi con học các vị có dạy là đi, đứng, ngồi, nằm, mở cửa mà hay biết là chánh niệm, nhưng Achaan nói là chưa đúng. Thực tại trong từng khoảnh khắc thì nó sanh diệt rất nhanh. Học chánh niệm trong khoảnh khắc đó thì rất trừu tượng và khó. Như vậy nếu thiền sinh chánh niệm theo cách tới lui này nọ là không đúng, thì cách nào mới là đúng? Thưa Achaan.

**A.Sujin:** Bạn muốn điều gì hơn? Bạn muốn hiểu đúng hay là bạn muốn có chánh niệm?

**Học viên 5:** Con muốn hiểu đúng và chánh niệm như thế nào cho đúng.

**A.Sujin:** Khi bạn nói vừa muốn phát triển hiểu biết vừa muốn có chánh niệm, như vậy có ý niệm về muốn ở đó rồi. Nếu có ý muốn, điều đó không thể là duyên cho chánh niệm sinh khởi vì chánh niệm cần phải có duyên riêng để nó sinh khởi. Vì mọi pháp đều là vô ngã, nên không ai có thể, bằng ý muốn của mình, làm cho chánh niệm sinh khởi - nó cần phải có duyên đầy đủ. Nếu không từng được nghe pháp, thì trong một ngày chúng ta có thể có ý niệm nào về chánh niệm không? Sau khi nghe pháp, chúng ta bắt đầu quan tâm đến việc có chánh niệm. Như vậy lúc đó vẫn là

có một cái “tôi” muốn có chánh niệm. Thực tế nó [sự phát triển chánh niệm] không diễn ra như vậy, chỉ cái hiểu đúng về cái đang xuất hiện hiện giờ mới làm duyên cho khoảnh khắc kinh nghiệm trực tiếp và khoảnh khắc đó chính là chánh niệm -sati mà tôi đang nói tới.

Chẳng hạn như, nếu có hiểu biết đúng về cái hiện giờ xuất hiện, khi ấy có sati. Từ “sati” là từ bằng tiếng Pali nhưng thực chất là tiếng Magadhi (Ma kiệt đà) ở thời Đức Phật. Đó là thứ tiếng mà người dân bình thường dùng ở thời kỳ đó. Cái gì thú vị hơn: cố gắng để hiểu từ “pháp”, hay chỉ đơn giản hiểu cái gì đang xuất hiện hiện giờ? Nếu chúng ta chỉ cố muốn hiểu pháp mà không hiểu về cái đang xuất hiện hiện giờ, điều đó chứng tỏ rằng chúng ta chưa biết pháp là gì. Ở khoảnh khắc của hiểu biết, đó có phải là tôi, là một ai đấy hay đó chỉ là thực tại hiểu mà thôi? Và liệu trí tuệ có thể sinh khởi mà không có chánh niệm không? Điều ấy là không thể, chính vì vậy, bất cứ khoảnh khắc nào có hiểu biết đúng, ở khoảnh khắc đó đã có chánh niệm rồi, nếu không thì đó sẽ không phải là hiểu biết. Nhưng chánh niệm khi được nghe pháp không ở cùng mức độ với chánh niệm ở khoảnh khắc kinh nghiệm trực tiếp thực tại. Nếu bây giờ không có hiểu biết rằng cái thấy là một thực tại và nó sinh khởi do duyên, không có một ai ở đó, liệu có thể có được khoảnh khắc sinh khởi hiểu biết về cái thấy, rằng không có một ai ở đó cả không? Lobha- tham có thể

dính mắc với bất cứ cái gì, trừ thực tại là Niết bàn. Bởi vì con đường để chứng ngộ Niết bàn cũng là con đường của sự xả ly, suốt dọc con đường ấy là như vậy. Vậy ở khoảnh khắc muốn bất cứ một cái gì đó thì đều là khoảnh khắc của sự dính mắc, không phải là sự xả ly, không phải là Chánh đạo. Sati cũng sinh và diệt, vậy tại sao ta lại muốn có nó? Nếu ta muốn có chánh niệm, ta cũng sẽ muốn có những thứ khác nữa. Bởi vì khi đó tham có đối tượng là chánh niệm. Nhưng nhờ có việc hiểu rằng không có một thực tại nào, kể cả chánh niệm, có thể được tạo ra do ý chí của mình, hiểu biết ấy dần tăng trưởng có thể làm duyên cho chánh niệm trực tiếp sinh khởi. Vậy thì tại sao không phát triển các duyên để cho chánh niệm sinh khởi thay vì việc muốn có chánh niệm mà không có duyên tương ứng cho chánh niệm sinh khởi.

**Sarah:** Bạn có nói đến khái niệm về hay biết khi ta đang mở cửa, hay làm những việc khác nhau. Những sự hay biết đó, một người chưa biết gì về giáo pháp, hay một đứa trẻ cũng có thể biết được nó đang làm gì, không cần tới một Đức Phật ra đời để biết về những việc đó. Như vậy thì chánh niệm mà Đức Phật nói tới không phải là những việc bình thường đó.

**A.Sujin:** Có hai cách, cách nào là đúng đây: một là cố gắng để có chánh niệm; và cách thứ hai là hiểu rằng chánh niệm là một thực tại, không phải là “ta”, nó sinh khởi do

duyên khi có đủ điều kiện cho nó sinh khởi. Nếu không hiểu rõ điều ấy, bản thân chánh niệm cũng sẽ trở thành đối tượng của tham.

**Học viên 5:** Achaan có nói các pháp tự vận hành, phải để cho nó vận hành tự nhiên. Ở đó chỉ có Tâm sinh khởi để hiểu và cái sự hiểu chỉ mang bản chất là pháp, chứ không định đặt, không đúng và không sai, có phải như vậy không ạ?

**A.Sujin:** Khi bạn nói là để các pháp, thì ai là người để các pháp? Có ai là người có cái quyền năng “để” các pháp vận hành không?

**Học viên 5:** “Để các pháp vận hành là ngôn từ để hiểu. Nếu con dùng ngôn từ [như vậy] thì là để Achaan hiểu điều con nói. Ngôn từ cũng chỉ là ngôn từ thôi ạ.

**A.Sujin:** Nhưng thực tại thì nó đã diệt đi trước khi ta để cho nó diệt đi. Và đây thực ra chỉ là một ý niệm là tôi buông bỏ hay tôi để cho nó, chứ thực ra thì thực tại đã diệt đi trước khi ta có ý niệm đó rồi.

**Học viên 5:** Nếu chánh niệm nghĩa là chánh niệm về thực tại, cái sinh diệt liên tục. Vậy hành động đi tới đi lui để mình có chánh niệm thì trong lúc đó có rất nhiều thực tại sanh diệt liên tục mà không có hiểu biết. Điều này có nghĩa rằng trong lúc đó mình đang sống ở trong tâm si, phải không ạ?

**A.Sujin:** Chánh niệm sinh khởi trước khi ta nghĩ về nó, hay là sau khi ta “để” cho nó sinh khởi? Cái thấy sinh khởi trước khi ta để cho cái thấy thấy. Điều ấy cho thấy rằng những gì mà chúng ta có chỉ là toàn những ý niệm về “tôi”, “tôi” có thể làm cái này hay cái kia. Nhưng ai có thể làm cho chúng sinh khởi theo ý chí đây, bạn có thể thay đổi ý nghĩ của bạn không? Có ai có thể thay đổi suy nghĩ của mình ở khoảnh khắc của suy nghĩ không? Không thể bởi vì nó đã sinh khởi rồi.

**Học viên 5:** Nếu nó nhanh như vậy, thì việc học để cho có sự hiểu biết đúng, thì cũng vẫn là suy nghĩ thôi. Chúng ta học là để hiểu các pháp nó sinh khởi như vậy, nhưng mình không làm được, vẫn chưa phải là kinh nghiệm trực tiếp. Vậy có thể nói việc học này cũng đã là chánh kiến, chánh tư duy không?

**Sarah:** Như bạn nói, phần lớn thời gian trong ngày, hay việc mở cửa trong sự hay biết, nhưng vẫn là trong vô minh, thì đúng là như vậy. Nhưng không chỉ có vô minh, trong đó còn có sự dính mắc vì “muốn”, và thêm vào đó là ý niệm về ngã tức là **tà kiến** cho rằng “tôi” đang cố gắng giữ chánh niệm. Và đó không phải là con đường phát triển đúng. Mặt khác, tuy nhiên nếu chúng ta bắt đầu hiểu biết đúng về mặt lý thuyết về cái gì là thực và có sự suy xét dần dần thì những hiểu biết đúng đó sẽ tiếp tục được tích lũy và dần dần có thể làm duyên cho chánh niệm thực sự sinh

khởi về thực tại một cách trực tiếp, một cách tự nhiên chứ không phải bằng việc cố.

**Học viên 5:** Con rất tri ân Achaan và cô.

**Học viên 10:** Tại thời điểm ta biết rằng nếu không có đối tượng sinh khởi thì cũng không có thực tại sinh khởi để chánh niệm về đối tượng đó. Lúc đó ta hiểu được như vậy thì có phải là chánh niệm không?

**Sarah:** Về lý thuyết chúng ta biết chắc chắn rằng nếu không có đối tượng, sẽ không thể có tâm biết đối tượng đó. Chẳng hạn phải có đối tượng thị giác thì mới có nhãn thức sinh khởi hay biết đối tượng đó. Tâm luôn kinh nghiệm một đối tượng. Nhưng khi đặt câu hỏi, như vậy có phải là chánh niệm hay không, [thì câu trả lời là] chánh niệm bản thân nó sẽ hay biết một cách rõ ràng, nên khi có sự hoài nghi rằng khi đó có chánh niệm hay không, điều đó chứng tỏ đó chưa thực sự có chánh niệm. Khi chánh niệm thực sự sinh khởi, sẽ không phải là chánh niệm của ai cả, không phải là chánh niệm của tôi, mà nó chỉ là chánh niệm mà thôi. Thay cho việc hoài nghi về những gì đã qua rồi, thì ngay tại thời điểm này, cái gì đang xuất hiện đều có thể là đối tượng của hiểu biết và chỉ có cái đang xuất hiện hiện giờ [mới có thể được hiểu] mà thôi.

**HV 10:** Chẳng hạn bây giờ tâm đang có sự hồi hộp, vậy sự ghi nhận trạng thái tâm như vậy có phải là chánh niệm không?

**Sarah:** Khi ta có ý niệm rằng tôi đang có cảm xúc như thế này, tôi đang cảm thấy hồi hộp, thì lúc đấy ý niệm về tôi đã có ở đó rồi. Đó không phải là chánh niệm mà chỉ là suy nghĩ về cái đã xảy ra rồi thôi. Khi bạn nói đến những cảm xúc, thì bạn muốn nói đến cái gì, nó ở đâu?

Khi có chánh niệm về cảm xúc, thực tại của cảm xúc đó là gì?

**HV 10:** Lúc đó cái tâm nó nói là hãy quay về nhìn tâm đi, đừng để đối tượng chi phối. Sự hồi hộp nó sẽ từ từ xuống. Cái tâm nó ghi nhận cái tâm khác nó đang hồi hộp như vậy.

**Sarah:** Như Achaan đã nói, chánh niệm bao giờ cũng rất chính xác và chi tiết. Thông thường mọi người hay nói “tôi hay biết về cảm xúc, về cái này hay cái kia” một cách rất chung chung. Bởi vì khi mà chúng ta nói về cái việc hay biết một cái cảm xúc nào đấy, nó cũng tương tự như việc hay biết ta đang mở cửa, nó cũng không khác gì với cái cách người thông thường biết về cảm xúc của họ hay những việc họ đang làm, Nhưng khi ta nói về chánh niệm mà Đức Phật đã dạy, chánh niệm đó hay biết về thực tại, và chỉ có một thực tại ở một thời điểm mà thôi. Nếu không biết rõ chánh niệm hay biết cái gì một cách chuẩn xác, sự hay biết ấy sẽ không phải là chánh niệm.

**Học viên 2:** Lúc này Achaan có nói là, tại sao chúng ta phải đi tìm chánh niệm mà không tạo cái duyên để cho



chánh niệm sinh khởi, bởi vì mọi pháp đều do duyên sinh khởi. Vậy những cái duyên để cho chánh niệm sinh khởi là gì? Làm sao để tạo được những duyên này và nếu chúng ta nói là không có cái tôi, cái ta ở đây, thì ai là người tạo ra những cái duyên này để cho chánh niệm sinh khởi?

**A.Sujin:** Tạm hoãn lại câu hỏi của bạn. Tôi muốn nói tiếp về những gì đang diễn ra ở đây.

Dường như chúng ta đi tìm ngôn từ cho những cái gì mà mình kinh nghiệm, nhưng việc tìm ngôn từ cho những gì đã được kinh nghiệm như vậy có cần thiết không? Dù cho ta gọi nó là gì đi nữa thì đó vẫn là thực tại và nó là thực. Nó có thể được hiểu, cho nên gọi nó là gì không quan trọng, không cần phải biết nó có phải là sati không? Bởi vì, dù ta gọi cái thấy là cái thấy hay không, thì đặc tính của cái thấy vẫn là thấy, bất kể ta gọi nó là gì, tất cả những gì sinh khởi đều là đối tượng của hiểu biết, không cần phải đặt tên. Ta cần nói đến tên khi cần phân biệt điều đang nói tới, là về cái thấy, cái nghe hay là những thực tại khác, khi đó ta cần dùng tên. Nhưng cái đã qua rồi, sinh khởi rồi thì chúng ta không cần đặt tên cho nó nữa.

Như cái thấy hiện giờ, cái thấy thấy, nó không phải là Việt Nam, Thái lan hay là một quốc tịch nào khác, đặc tính của cái thấy là một, và cái thấy sinh khởi do những duyên của nó, và nó là vô ngã, nó sinh và diệt đi để cho thực tại khác sinh khởi, chẳng hạn như cái nghe. Không có ai ở

trong đó cả. Điều mấu chốt ở đây là hiểu được những gì Đức Phật dạy, và suy xét xem nó có thực không? Những gì Đức Phật nói tới hiện giờ có thể được kiểm chứng không? Nếu chúng ta thấy được một phần những gì Đức Phật nói tới là đúng, chẳng hạn rằng cái thấy thì sinh và diệt và chúng ta không thể kiểm soát được nó, thì điều ấy có thể làm duyên cho việc tiếp tục phát triển hiểu biết, đến mức độ có thể kinh nghiệm trực tiếp về điều đó, để biết rằng Đức Phật đã nói hoàn toàn sự thực về bản chất của thế giới chứ không phải là nghĩ là một chủ thuyết nào đó. Hiện giờ, trí tuệ chưa đủ mức để hiểu tất cả những gì mà Đức Phật đã dạy. Như vậy chúng ta cần phải nghiên cứu một cách rất cẩn thận để biết được Đức Phật thực sự nói những gì. Phải đi từng từ một, tức là nói đến một thực tại này, rồi mới chuyển sang một từ khác hay là một thực tại khác. Như là từ sati -chánh niệm, chúng ta có thể nói rất nhiều về từ đó, nhưng thực sự nó là gì? Liệu bây giờ có sati không? Chúng ta cần phải tìm hiểu để biết được ý nghĩa thực sự của từ sati. Ở khoảnh khắc của cái nghe, chỉ nghe thôi, liệu có chánh niệm ở ngay khoảnh khắc ấy không? Câu trả lời của các bạn là gì nào? Có chánh niệm sinh khởi cùng với cái nghe không?

*Ai đó Trả lời:* Có.

*A.Sujin:* Đức Phật không dạy như vậy, ở khoảnh khắc của cái nghe, nó chỉ sinh khởi để kinh nghiệm âm thanh mà

thôi; rồi cái nghe diệt đi và có các tâm khác tiếp nối. Có rất nhiều loại tâm khác nhau, những tâm đó có đặc tính khác nhau và Đức Phật dạy về tất cả các tâm đó. Nếu không có giáo lý của Đức Phật, mỗi người sẽ tự nghĩ ra những ý niệm khác nhau. Có người có thể nói rằng có chánh niệm với cái nghe, và có người nói rằng không có chánh niệm với cái nghe, Nhưng khi chánh niệm thực sự sinh khởi thì nó tự biết điều ấy. Vậy thực chất sati là gì?

**Người phiên dịch:** Có ai muốn trả lời không ạ?

**Trả lời:** Ghi nhận

**A.Sujin:** Chẳng hạn như bây giờ chúng ta nhận biết rằng bông hoa này khác với bông hoa kia, cái đó có phải là sati không?

**Trả lời:** Không

**A.Sujin:** Vậy thì sati là gì?

**Trả lời:** Ghi nhận và hiểu.

**A.Sujin:** Sati là một thực tại hay biết thiện pháp, ở những khoảnh khắc chúng ta hay biết về việc mở cửa hay làm gì đó thì không phải là sati. Khi có sati, khoảnh khắc đó là khoảnh khắc của tâm thiện. Trong một ngày có rất ít thiện pháp bởi không có sati sinh khởi để biết cái gì là thiện. Ở những khoảnh khắc của thiện pháp, chẳng hạn như bố thí, ở khoảnh khắc đó có chánh niệm, có thiện pháp. Nhưng đó không phải là “tôi” làm việc thiện, mà chính là

sati làm nhiệm vụ biết cái gì là thiện. Ở khoảnh khắc của bồ thí, có sati hay biết về thiện pháp là bồ thí cho người khác. Ở khoảnh khắc của giữ giới, có sati hay biết về thiện pháp không làm tổn hại đến người khác. Ở khoảnh khắc có từ tâm, có sati hay biết việc không thù hận, không thù địch với những người khác. Ở khoảnh khắc có hiểu biết rằng chưa có cái hiểu về cái đang xuất hiện hiện giờ, có sati cùng với hiểu biết rằng cần phải phát triển hiểu biết. Như vậy, sati - chánh niệm sinh khởi chỉ với tất cả những khoảnh khắc của tâm thiện. Nhưng có nhiều mức độ khác nhau. Ta có thể thấy rằng có những người có thể bồ thí một cách dễ dàng và nhanh chóng, đó là bởi họ đã có tích lũy bồ thí. Có những người bồ thí với những từ không phải là ái ngữ, đó là bởi người đó không có tích lũy để bồ thí cùng với ái ngữ. Những khoảnh khắc nói những lời từ ái khác với những khoảnh khắc nói những lời không từ ái. Tất cả những cái đó đều là do duyên, đều vô ngã. Khi có cái hiểu về vô ngã như vậy, ở khoảnh khắc đó cũng có sati nhưng không phải ở mức độ bồ thí, trì giới mà có ở mức độ bhavana- phát triển tâm trí. Bất cứ ở khoảnh khắc nào có hiểu biết đúng thì ở khoảnh khắc đó cũng có chánh niệm đi kèm, chúng ta không cần phải muốn có nó. Bởi vì hiểu biết đúng luôn sinh khởi cùng với chánh niệm, cho nên bất cứ khi nào có trí tuệ thì đã có chánh niệm ở đó rồi, vì vậy không cần phải nghĩ làm thế nào để có chánh niệm. Tuy

nhiên khi không có hiểu biết, sati vẫn có thể sinh khởi, nhưng chỉ với tâm thiện bình thường mà thôi. Điều ấy cho chúng ta hiểu về tích lũy khác nhau của những người khác nhau. Trong tiếng Pali có từ dana upanissaya- nghĩa là người có tích lũy về bố thí, do họ có tích lũy để bố thí một cách rất thường xuyên. Có người có sila upanissaya, người có tích lũy về trì giới - những người có những việc làm và lời nói chân chánh nhưng lại không có nhiều tích lũy về bố thí. Có người có bhavana upanissaya, người có tích lũy về phát triển tâm trí. Bhavana bao gồm phát triển sự an tịnh - xa rời bất thiện pháp, và sự phát triển hiểu biết đúng về thực tại. Đức Phật dạy chúng ta hiểu đúng về mọi thứ và mọi người ở bất cứ thời điểm nào. Chúng ta không thể bắt người khác quan tâm đến việc nghiên cứu Giáo pháp, có những người có tích lũy về tà kiến. Trong các bất thiện pháp thì tà kiến là bất thiện pháp nguy hiểm nhất. Bởi vì nó sẽ dẫn tới tất cả các bất thiện pháp khác. Nào bây giờ hãy quay lại với câu hỏi ban nãy của bạn.

**Học viên 2:** Nghe Achaan giải thích, con nảy sinh ra một câu hỏi khác là: lúc này Achaan nói chánh niệm luôn luôn đi kèm với những thiện tâm, có đúng vậy không?

**A.Sujin:** Hiện giờ chúng ta mới chỉ đang học để hiểu về sati, nhưng đặc tính của sati chưa xuất hiện đúng không? Tức là chánh niệm đang không xuất hiện để cho trí tuệ hiểu về nó. Như vậy là vấn đề không phải là tôi có thể phát triển

chánh niệm hay không, bởi cái “tôi” ấy không có, mà là liệu đã có duyên cho sati sinh khởi hay chưa. Không giống như cái thấy và cái nghe hiện giờ, cái thấy và cái nghe xuất hiện đối với tất cả mọi người. Cho nên ta có nói về chánh niệm thì nó vẫn chưa phải là đối tượng của cái hiểu hiện giờ.

**Học viên 2:** Vậy khi các thiền sư dạy chúng ta phải giữ chánh niệm, phải hay biết trên phiền não của mình, biết tham, biết sân, biết si. Vậy ý nghĩa chánh niệm đó theo như lời chỉ bảo của Achaan thì có phải khi chúng ta có hiểu biết đúng thì chúng ta chánh niệm trên phiền não không? Bởi vì nếu cả ngày chúng ta chỉ toàn phiền não thì đồng nghĩa với việc chúng ta chẳng có một tí chánh niệm nào thì làm sao chúng ta hay biết ghi nhận và đoạn trừ được phiền não?

**A.Sujin:** Khi bạn nói rằng, “chúng ta hay biết phiền não”, ý bạn là gì? Chúng ta dùng từ “phiền não”, nhưng thực chất có phiền não xuất hiện trước trí tuệ không? Có một hôm chúng tôi đi đến một nơi rất đẹp, rất dễ chịu, có một người trong nhóm đã nói là “lobha, lobha” tức là “tham, tham”. Cứ như thể người đó đang thực sự hiểu được là có lobha, nhưng thực ra đó chỉ là nhớ lại từ đó mà thôi. Vì đã được nghe rằng khi kinh nghiệm những thứ dễ chịu, sẽ có lobha sinh khởi, cho nên lập tức có ngay ý niệm “ô! đây là lobha”, nhưng như vậy hoàn toàn không có nghĩa rằng ở khoảnh khắc đó có chánh niệm về thực tại lobha, hiểu đúng và rõ ràng đặc tính của nó. Đó chỉ là tưởng nhớ

lại tên gọi của tình huống ấy, như chức năng thông thường của nó. Mỗi khoảnh khắc của cuộc sống đều sinh khởi do duyên, chẳng hạn như khoảnh khắc của cái thấy, cái nghe, ngửi, nếm, xúc chạm, những thực tại ấy không thể sinh khởi một mình, mà luôn đi kèm với bảy biến hành tâm sở. Ở những khoảnh khắc ngoài thấy, nghe, ngửi, nếm, xúc chạm, ngoài bảy tâm sở đó, sẽ có thêm nhiều tâm sở khác sinh khởi cùng với nó. Những khoảnh khắc đó đều sinh và diệt rất nhiều lần trong ngày mà chúng ta hoàn toàn không hay biết gì về chúng. Còn Đức Phật đã xuyên thấu sự thật ấy và dạy cho chúng ta một cách chi tiết sự thật của từng khoảnh khắc một.

**Jonathan:** Tôi muốn làm rõ thêm câu hỏi của bạn về việc là, nếu sati chỉ sinh khởi với thiện tâm thôi vậy, nếu cả ngày chỉ toàn phiền não thì sẽ không có một chút sati nào, có phải vậy không? Khi mô tả về sati, Achaan có nói đến những mức độ sati khác nhau và có nói đến mức độ của sila- giới, dana- bố thí, bhavana- phát triển tâm trí. Khi ở mức độ của phát triển tâm trí, bất cứ thực tại nào - kể cả là bất thiện pháp cũng đều có thể là đối tượng của chánh niệm. Như vậy, chánh niệm có thể lấy đối tượng là bất thiện pháp cũng như là thiện pháp, còn ở mức độ của sila (trì giới) và dana (bố thí) thì chánh niệm sinh khởi với tâm thiện.

Tôi muốn trả lời vào câu hỏi vừa nãy, đâu là các duyên cho chánh niệm sinh khởi? Những duyên này đã được Đức

Phật thuyết giảng: thứ nhất, gần gũi thiện trí thức, thứ hai, được nghe Chánh pháp, thứ ba, suy xét chân chánh và thứ tư, thực hành tùy pháp. Với câu hỏi làm thế nào để tạo duyên, điều kiện để phát triển chánh niệm? Chúng ta có nói về nghiên cứu pháp, việc nghiên cứu pháp phải bắt đầu từ nghe pháp, nếu không nghe pháp thì chúng ta sẽ không thể phát triển hiểu đúng về pháp. Khi nghe pháp, cũng cần có cái hiểu rằng pháp được nói đến là liên quan đến những gì đang sinh khởi. Việc nghe pháp và suy xét về cái được nghe là một phần của việc tạo nhân duyên cho chánh niệm sinh khởi. Tuy nhiên, khi ta nói đến việc nghiên cứu pháp, thì chúng ta cũng cần phải hiểu rất rõ rằng không có một cái ngã nào, không có một tình huống nào được lựa chọn bởi một cái ngã cả. Bởi vì chúng ta có thể nghe pháp nhưng chưa chắc đã là chánh pháp. Chúng ta có thể gặp ai đấy và đàm luận về pháp, nhưng liệu đó có chắc là chánh pháp không? Cho nên cũng tùy vào duyên mà chúng ta được nghe loại pháp nào và như vậy bản thân yếu tố “được nghe chánh pháp” cũng sinh khởi do duyên. Việc chúng ta gặp được một bậc thiện trí thức giảng giải cho chúng ta chánh pháp là quả của nghiệp quá khứ. Đó là do những tích lũy trong quá khứ đã tạo ra quả đó, chứ không phải là một thứ mà chúng ta có thể lựa chọn. Theo hiểu biết của tôi, thì mấu chốt ở đây không phải là “thực hành”, mà là “nghiên cứu giáo pháp” theo nghĩa mà chúng ta đã trao đổi từ hai ngày nay.



Điều này cũng liên quan đến lời bình luận hôm qua của bạn, rằng trong Tứ niệm xứ có đề cập tới nhiều cách thức khác nhau, tùy căn cơ khác nhau, người thì ngồi, người thì giữ giới, v.v. Nhưng theo tôi, đó không phải là những cách thức khác nhau mà là lời mô tả các loại căn cơ khác nhau, những tích lũy khác nhau. Điểm chung cốt lõi trong tất cả các lời dạy của Đức Phật là sự phát triển hiểu biết, nhưng có sự khác biệt về tích lũy. Chẳng hạn chúng ta đọc phần nói về quán niệm hơi thở: bản thân việc phát triển quán niệm hơi thở không thể tách biệt với hiểu biết đúng. Và luôn luôn phải nhớ một điều là, không một ai phát triển cả mà chỉ có các duyên đang diễn ra và các duyên được phát triển. Cho nên vấn đề ở đây không phải là nói về “ai” phát triển, mà là khi nào, những duyên nào có điều kiện để phát triển.

**Học viên 2:** Lúc này ông có nói rằng không có ai ở đây để tạo duyên cho chánh niệm sinh khởi. Vậy nếu nói như ông thì chúng ta tinh tấn để làm gì? Chúng ta phải tinh tấn nỗ lực vun bồi chánh niệm của mình, để tăng trưởng trong pháp hành chứ?

**Jonathan:** Tinh tấn mà Đức Phật nói đến là tâm sở tinh tấn, chánh tinh tấn. Chánh tinh tấn là tâm sở sinh khởi với tất cả các tâm thiện. Khi chúng ta có sự quan tâm tới Giáo pháp, chúng ta ngồi nghe Pháp với sự quan tâm và có hiểu biết thì ở khoảnh khắc đó đã có tinh tấn rồi, không cần ai phải làm một cái gì cả thì mới được gọi là tinh tấn.

Thông thường chúng ta cứ nghĩ mình phải nỗ lực, nghĩa là phải làm một cái gì đó đặc biệt. Nhưng khi hiểu đúng về thực tại như Đức Phật đã giảng, thì kể cả những lúc bình thường như thế này - đang lắng nghe - thì đã có chánh tinh tấn ở đấy rồi, nếu như có sự hiểu biết.

**Sarah:** Khi có ý niệm rằng phải cố gắng đặc biệt để chánh niệm hoặc hiểu, đó chính là con đường sai- tà đạo - mà Achaan đã nói tới hôm qua, bởi vì nó bị thúc đẩy bởi ý niệm về một cái ngã. Tôi muốn gọi lại nhận xét của bạn hôm qua rằng có nhiều phương pháp khác nhau, có nhiều cách thức khác nhau để tiếp cận. Những cách thức khác nhau đó chỉ đến con đường đúng và các con đường sai, vì Đức Phật chỉ dạy duy nhất một con đường thôi. Con đường đó là phát triển hiểu biết đúng. Đức Phật có nói trong kinh Tứ niệm xứ ba yếu tố, đó là Tinh tấn- Chánh niệm - Tỉnh giác, nhưng những cái đó phải là chánh. Nếu có hiểu biết đúng thì cũng có tinh tấn và chánh niệm ở đó rồi.

**A.Sujin:** Tinh tấn có thể sinh khởi với tham không? Dù chúng ta nói đến gì đi nữa, chúng ta cũng phải biết rõ về nó, chẳng hạn khi chúng ta nói về tinh tấn, chúng ta cần phải hiểu tinh tấn có thể sinh khởi với tham không?

**Trả lời:** Không

**A.Sujin:** Câu trả lời đúng là Có. Các bạn thấy không, chúng ta cần phải nghe lời dạy của Đức Phật, nếu không chúng ta sẽ không thể biết được bản chất của mọi thứ. Kể

cả tâm tham cũng cần phải có tinh tấn để tạo duyên cho nó sinh khởi. Tham không thể sinh khởi một mình, nên bất cứ khoảnh khắc nào của tâm tham, tinh tấn cũng có ở đó. Vậy, chúng ta hãy quy y Pháp chứ đừng quy y ý niệm riêng của mình. Kể cả ở những khoảnh khắc không có tham hoặc sân, ở những khoảnh khắc của tâm si, vẫn phải có viriya-tinh tấn sinh khởi để giúp moha (si) đảm nhận chức năng “không hiểu” của nó; và chúng ta không thể tự nghĩ ra những điều này được. Trên thực tế thì chẳng có ai cố tình nghĩ “tôi sẽ cố gắng”. Nhưng bất cứ khi nào vô minh và tà kiến vẫn chưa được tận diệt, sẽ vẫn có cái ý niệm là “tôi đang cố gắng”. Nếu quả thật ai đó có thể làm một cái gì đấy để đạt được [trí tuệ] thì sẽ chẳng cần phải nghiên cứu giáo lý làm gì cả.

Mọi người: sadhu, sadhu, sadhu!

**PHÁP ĐÀM VỚI CÁC VỊ SƯ**  
**Sài Gòn, chiều 01.09.2013**

---

*Vị sư 1:* Trước hết xin cảm ơn Achaan đã dành thời gian cho các sư

*A.Sujin:* Rất hoan hỉ, thưa quý sư.

*Vị sư 1:* Thời gian của hai sư trao đổi với Achaan không nhiều nên sư muốn đi thẳng vào vấn đề. Sư có thực tập, mong Achaan kiểm tra thấy điểm nào chưa đúng đắn, bằng sự trung thực, không có ngại ngùng gì hết để giúp đỡ cho sư có sự hiểu biết đúng đắn hơn.

*A.Sujin:* Xin mời sư cứ nói từng điểm một, thảo luận từng điểm sẽ dễ dàng hơn là nói cả một câu chuyện dài.

*Vị sư 1:* Sư không biết xuất phát từ điểm nào, nhưng sư muốn nói từ sự thực tập của mình được không?

*A.Sujin:* Mời sư!

*Vị sư 1:* Sư có chút ít kinh nghiệm đối với sự hay biết, trong khi mình biết nó luôn luôn xảy ra sự hay biết. Trước đây khi sư chưa được được duyên biết về Tứ niệm xứ, thì sư cho cái hay biết nó là cái thường hằng, cái chân tâm chẳng hạn.

**A.Sujin:** Thế nào là tâm? Cái gì là tâm?

**Vị sư 1:** Cái biết

**A.Sujin:** Thế còn cái tâm hiện giờ thì sao?

**Vị sư 1:** Tâm hiện giờ cũng là cái đang nhận biết, nếu có âm thanh thì nhận biết nghe

**A.Sujin:** Hiện giờ, có đúng không? Cái gì kinh nghiệm hiểu biết? Thế còn trí tuệ hiện giờ thì sao?

**Vị sư 1:** Có thể khi mình kinh nghiệm cái ý thức đó là hay biết. Bên cạnh đó sư có nghiên cứu từng điều Achaan nói, thì có thấy nó hoàn toàn là tự ngã. Chẳng hạn khi kinh nghiệm thì đôi lúc nó chỉ nghĩ đó là tính chất của tâm đang kinh nghiệm đối tượng, nhưng đôi lúc thất niệm, quên thì có sự nhầm tưởng là tôi đang chánh niệm.

**A.Sujin:** Ở khoảnh khắc có sự hay biết, khi đó có những thực tại nào?

**Vị sư 1:** Có thể là sự hay biết về cái thấy, tại thời điểm của cái thấy.

**A.Sujin:** Chánh niệm có khác với trí tuệ không?

**Vị sư 1:** Chánh niệm theo sư nghĩ là kinh nghiệm cái trạng thái nó xảy ra, nhưng sau đó sự hiểu biết sẽ biết đó là trạng thái đó thuộc về khái niệm hay thuộc về chân đế. Đồng thời nó hiểu theo những mối nhân duyên mà tại sao nó lại sinh khởi ra cái này.

**A.Sujin:** Những điều mà sư vừa mô tả xảy ra cùng một lúc hay ở những khoảnh khắc khác nhau?

*Vị sư 1:* Ở những khoảnh khắc khác nhau.

*A.Sujin:* Đó là những mức độ hiểu biết khác nhau. Cái đó có tự nhiên như là bây giờ không?

*Vị sư 1:* Phần lớn hiểu biết đến là do việc đọc những lời giảng từ Achaan về thực tại, nhưng đôi khi nó có thể có sự ngầm hiểu rằng không có ai ở đó

*A.Sujin:* Và sau đó có sự hoài nghi không?

*Vị sư 1:* Chắc chắn rồi, rất nhiều. Chẳng hạn liệu mình hiểu như vậy được đúng chưa? Nó có nhiều sự dính mắc trong đó không?

*A.Sujin:* Hoài nghi có phải cũng là pháp, không phải là ta, đúng không?

*Vị sư 1:* Đúng.

*A.Sujin:* Và trí tuệ thì vẫn tiếp tục hiểu về các thực tại xuất hiện ở bất cứ thời điểm nào.

*Vị sư 1:* Ban đầu sư có xu hướng là thích phát triển tâm thiện và sợ hãi tâm bất thiện. Sau đó hiểu ra rằng thiện và bất thiện là do mình đặt tên cho nó chứ thực sự trạng thái đang xảy ra đều là nhân duyên cho sự hay biết, dù thiện hay bất thiện đều làm nhân duyên cho chánh niệm sinh khởi. Do đó nó làm giảm thiểu sự chôi bỏ hay sợ hãi.

*A.Sujin:* Vậy bản thân bất thiện cũng không có gì là phiền, đúng không?

*Vị sư 1:* Nhưng khoảnh khắc quên thì có xu hướng có

sự sợ hãi, còn khi có sự nhớ trở lại thì thấy nó là tự nhiên, không có gì phải sợ hãi.

**A.Sujin:** Cho đến khi nào mà mọi thứ chỉ còn là pháp mà thôi. Kể cả sợ hãi cũng là một thực tại. Trong cuộc đời của mỗi người, sau khi mệnh chung chúng ta không thể nhớ được những gì đã kinh nghiệm hay những gì đã đọc về ngôn từ. Nhưng những gì đã được hiểu thì được tích lũy và được chuyển sang một kiếp sống khác.

**Vị sư 1:** Trong một đoạn sách Achaan nói, chúng ta có xu hướng là kinh nghiệm một đối tượng thuộc về sắc, chẳng hạn âm thanh. Tiếp theo là xu hướng kinh nghiệm cái gì đó thuộc về danh, để phân biệt thế nào là sắc thế nào là danh. Achaan có dạy là không nên cố ý làm như vậy, sư muốn biết là tại sao?

**A.Sujin:** Làm sao ta biết được xu hướng của mình?

**Vị sư 1:** Khi kinh nghiệm gì thì giống như có một sự lập trình theo thói quen. Chẳng hạn trước hết sư kinh nghiệm về âm thanh, sau đó để ý đến sự hay biết thì thấy sự hay biết và âm thanh có sự khác nhau thế nào. Sư có xu hướng là như vậy. Nhưng khi đọc thì Achaan nói là không nên cố ý so sánh cái nào là sắc, cái nào là danh. Điều này sư chưa hiểu?

**A.Sujin:** Làm sao ta biết được xu hướng của mình? Khi thường có chánh niệm hay biết về các thực tại, ta sẽ

nhận ra được cái đó là sự tích lũy hay là một xu hướng theo thói quen. Sau khi có hoài nghi sinh khởi thì tiếp theo hoài nghi là gì?

*Vị sư 1:* Có hai trường hợp, thứ nhất là bị cuốn theo trạng thái hoài nghi là bất an, nhưng đôi khi nhận thức sự hoài nghi cũng là đối tượng đang sinh khởi, là nhân duyên cho sự hay biết sinh khởi, nhận biết hoài nghi cũng là một bản chất tự nhiên.

*A.Sujin:* Cách nào là cách đúng?

*Vị sư 1:* Cách sau

*A.Sujin:* Đó chính là lý do mà mọi thứ đều có thể trở thành đối tượng để phát triển hiểu biết, cho đến khi mọi thứ đều là pháp và đó là cách duy nhất mà thôi.

Không cần có sự cố gắng thêm nào hết bởi tinh tấn bản thân nó đã tự sinh khởi rồi. Chúng ta biết rằng trong cuộc sống hàng ngày, ngoại trừ khoảnh khắc của cái thấy, cái nghe, ngửi, nếm, xúc chạm, của ngũ song thức, đều có tinh tấn sinh khởi với các khoảnh khắc của tâm. Đây là sự khác biệt giữa đối tượng được thấy với con người và đồ vật?

*Vị sư 1:* Đầu tiên có một sự hay biết là một đối tượng, tiếp đó thì sẽ định danh đối tượng đó. Nó định danh là con người hay đồ vật.

*A.Sujin:* Nhưng đối tượng được thấy thì khác với những gì mà chúng ta cho là cái này hay cái kia trong cuộc



sống của mình. Khi vẫn còn ý niệm là có một cái gì đây trong cái được thấy - là con người hay là đồ vật, thì đó vẫn là một ý niệm về một cái gì đó. Như vậy ở khoảnh khắc của cái thấy, để có thể bớt dần đi những ý niệm về con người hay đồ vật, thì cần phải hiểu rõ hơn về đối tượng được thấy, hay đối tượng thị giác một cách rõ ràng hơn, kỹ càng hơn.

**Vị sư 1:** Khi nhìn sự vật thì theo lý thuyết biết đó là khái niệm. Chính vì thế nó có xu hướng nghĩ rằng đây chỉ là cái thấy đang xảy ra chứ không có con người hay sự vật, nó chỉ là đối tượng thị giác mà thôi. Có nên như vậy không?

**A.Sujin:** Vấn đề chính yếu là phát triển hiểu biết vững vàng về đối tượng thị giác, nó không phải là con người hay đồ vật, ở bất cứ lúc nào. Hiểu biết đúng sẽ biết rất rõ sự khác biệt giữa khoảnh khắc chỉ thấy đối tượng thị giác và khoảnh khắc có suy nghĩ về con người và sự vật.

**Vị sư 1:** Bà nói rằng chúng ta không cần phải cố gắng để biết về danh, bởi vì khi cố gắng làm như vậy thì đằng sau đó đã có ý niệm về ngã?

**A.Sujin:** Sự cố gắng đó có thể là đối tượng của hiểu biết và nó cũng là vô ngã, đúng không?

**Vị sư 1:** Đúng vậy.

**A.Sujin:** Như vậy thì hãy cứ phát triển sự hiểu biết một cách tự nhiên, dù thế nào đi nữa thì cả ở khoảnh khắc của

sự dính mắc, dính mắc cũng là một thực tại có thể được hiểu. Hãy dừng cảm để trí tuệ tự phát triển bởi hiểu biết, chứ không phải bởi “ta” hay một cái ngã nào. Sư có muốn biết thêm về điều gì nữa không?

**Vị sư 1:** Khi được học nghiên cứu một chút về Vi diệu pháp, sư rất hoan hỷ với những gì Achan chỉ dạy, thấy rất phù hợp với tinh thần của Vi diệu pháp và thấy con đường nó phải là như vậy. Sư đã nói sơ lược về sự thực hành của sư, với kinh nghiệm của mình Achaan hãy đặt câu hỏi hoặc triển khai thêm để sư hiểu rộng vấn đề hơn.

**A.Sujin:** Chúng ta cần phải rất kiên nhẫn, giống như là chờ đợi, nhưng không phải là một cái ngã chờ đợi, mà bởi vì chùng nào chưa đủ duyên để hiểu được các thực tại đều vô ngã, hiểu biết ấy chưa thể sinh khởi, cần phải có sự kiên nhẫn.

**Người phiên dịch:** Vừa nãy sư nói về từ “thực hành”, vậy sư có muốn nói thêm về cách sư hiểu về từ “thực hành” không ạ?

**Vị sư 1:** Đó là do thói quen sử dụng ngôn ngữ trước đây, nhưng khi đọc những tài liệu của Achaan thì khi nói tới sự thực hành sư hiểu đó chỉ là tính chất của tâm đang làm, chứ không phải là tôi đang làm, tôi đang cố gắng.

**A.Sujin:** Vậy bây giờ chúng ta có nên đổi sang một từ khác tương ứng hơn với sự hiểu biết hiện giờ của chúng ta không?

**Vị sư 1:** Khi có suy nghĩ về sự thực hành hoặc là sự thực hành này chỉ là tâm thôi thì nó cũng chỉ là thực tại, hiểu như vậy là được. Sư nghĩ không cần thay đổi ngôn từ.

**A.Sujin:** Nếu chính xác hơn thì phải nói là sự phát triển hiểu biết, bởi vì khi ta dùng từ thực hành thì nó hàm ý như là có người nào đó làm một cái gì đó. Nếu ta dùng từ ứng dụng hiểu biết và chánh niệm thì như vậy có chuẩn xác hơn không?

**Vị sư 2:** Nó có chút gì đó ảo tưởng về ngã, vì vẫn có ai đó ứng dụng.

**A.Sujin:** Đúng vậy. Để có thể hiểu được giáo lý của Đức Phật thì đều phải hiểu rõ là không có ai cả, mà chỉ là các thực tại mà thôi. Chính vì lý do đó mà Đức Phật đã giải thích một cách kỹ lưỡng về từng khoảnh khắc khác nhau của tâm, chỉ để tạo duyên để hiểu rằng không có một ai cả, mà chỉ là các thực tại khác nhau sinh khởi đảm nhận chức năng của mình. Mỗi một từ mà Đức Phật đã dạy đều có thể làm duyên cho khoảnh khắc của hiểu biết đúng về vô ngã sinh khởi. Chẳng hạn như, nói về việc thực tại diệt đi, chỉ cần từ “diệt đi một cách hoàn toàn”, điều ấy có thể làm duyên cho cái hiểu về vô ngã, rằng không có ai ở đây cả. Khi mới ban đầu, chưa thể có kinh nghiệm ngay lập tức về sự sinh diệt của thực tại. Nếu trong một ngày, khi không có hiểu biết về các thực tại, ví dụ như hiểu cái cứng là vô ngã, thì có nghĩa không có hiểu biết nào được sinh khởi.

Như vậy là đã không có tác ý chân chánh, thất niệm, và vẫn chưa có nhân duyên sinh khởi để hiểu biết đúng tiếp tục được phát triển, để hiểu được rằng là cái cứng không phải là một cái gì đó như trước đây mà chỉ là một thực tại mà thôi. Kể cả điều đó cũng cần phải được phát triển. Kể cả khi có trí tuệ hiểu rằng cái cứng chỉ là một thực tại cũng có những mức độ khác nhau. Ở khoảnh khắc của hiểu biết sai về cái cứng, không có nghĩa là cái cứng không xuất hiện ở thời điểm đó. Như vậy, ở những khoảnh khắc thông thường, cũng có kinh nghiệm cái cứng hay các thực tại khác ở đó rồi, nhưng không có hiểu biết mà thay vào đó là tà kiến. Mọi người luôn muốn biết, liệu bây giờ có tà kiến hay không. Câu trả lời luôn luôn là: đó chỉ là sự mong cầu mà thôi. Chừng nào một thực tại không xuất hiện làm đối tượng cho chánh niệm thì sẽ không thể biết rõ. Chẳng hạn như, bây giờ cái cứng đang xuất hiện, ta có cho nó là đây là chân tôi, tay tôi, hay cái gì đó không?

**Vị sư 1:** Ban đầu có suy nghĩ là chân tôi, tay tôi, nhưng sau đó nhớ ra rằng đó chỉ là cái cứng, cái mềm thôi.

**A.Sujin:** Khoảnh khắc cho đó là chân tôi, khoảnh khắc đó là tà kiến. Nếu không thì không có cách nào khác để hiểu về tà kiến, cái cũng là đối tượng của chánh niệm. Ở khoảnh khắc ấy, cái cứng không thể thay đổi, nó vẫn là cứng mà thôi. Nhưng sự dính mắc vào cái cứng, cho đó là tôi và của tôi thì diễn ra từ kiếp này sang kiếp khác.

Khoảnh khắc hiểu được thực tại cho cái cứng này là tôi và của tôi, đó là khoảnh khắc hiểu về thực tại tà kiến. Bằng cách hiểu như vậy, chánh kiến hay trí tuệ bắt đầu được phát triển. Cho đến khi trong một ngày, bất cứ khi nào cái cứng xuất hiện, hiểu biết đúng sẽ biết rằng đó chỉ là một thực tại mà thôi, và không còn hoài nghi nữa. Chính vì vậy, mặc dầu chúng ta đã nghe nói đến những thứ như là tà kiến, tham v.v..., những thực tại ấy cần phải trở thành đối tượng của trí tuệ, nếu không sẽ không thể hoàn toàn tận diệt ý niệm về ngã. Chúng ta nói “tưởng” là vô ngã, nhưng nếu “tưởng” không xuất hiện, làm sao có thể có hiểu biết rằng đó là vô ngã không phải là ta?

Tất cả các thực tại mà chúng ta được nghe, được biết tới từ việc nghiên cứu pháp học sẽ trở thành đối tượng của chánh niệm và trí tuệ, nhưng chỉ một thực tại ở một thời điểm mà thôi. Như hiện giờ, tất cả các thực tại ấy dường như đều xuất hiện cùng một lúc, vì thế, sẽ không thể hiểu đặc tính của từng thực tại một. Do vậy, không thể nói “hãy chánh niệm về cái này hay về cái kia”. Nhưng chánh niệm và hiểu biết sẽ được phát triển bất cứ khi nào có hiểu biết về đặc tính của từng thực tại một. Như vậy ta có thể nói hiểu biết trở nên sâu sắc hơn, sắc bén hơn. Không thể có sự mong cầu nào, ví dụ như trường hợp của ngài Xá lợi phất, ngài không hề mong đợi được gặp ngài đại đức Assaji và nghe được lời giảng về duyên hệ. Khi hiểu biết đã được

tích lũy đầy đủ để không còn dính mắc đến đối tượng đó nữa, sẽ có duyên để chánh niệm sinh khởi và hay biết đối tượng đó.

Ta không thể nói rằng bây giờ đang không có sự dính mắc vào những thứ đang xuất hiện, nhưng đó chỉ là sự dính mắc thô hay là dính mắc kèm với tà kiến mà không được hay biết? Khi chánh niệm về đặc tính của thực tại xuất hiện, nó sẽ rất rõ ràng, không trộn lẫn: tà kiến là tà kiến, tham là tham. Chẳng hạn khi ta được hỏi “trong một ngày tà kiến sinh khởi nhiều hơn hay tham dục sinh khởi nhiều hơn, chúng ta không thể trả lời cái này nhiều hơn hay cái kia nhiều hơn, vì chỉ chánh niệm mới có thể biết một cách chính xác và chi tiết. Ở khoảnh khắc này có thể có sự dính mắc, có thể có hoài nghi. Không ai nói chắc được rằng cái này hay cái kia đang sinh khởi, nhưng khi có chánh niệm thì sẽ không thể sai được. Chánh niệm có thể sinh khởi đảm nhận chức năng của nó khi có hiểu biết được tích lũy về mặt lý thuyết đủ để cho hiểu trí tuệ trực nhận cùng chánh niệm sinh khởi. Chính vì thế chánh niệm là một trong các chi của Bát chánh đạo. Mức độ của chánh niệm trong Bát chánh đạo không phải chỉ ở mức độ lý thuyết, hay các mức độ chánh niệm khác. Chánh niệm của Bát chánh đạo khi sinh khởi sẽ đi kèm trí tuệ. Nhưng nếu trí tuệ chưa đủ mạnh, nó sẽ chỉ sinh khởi với [sự nổi trội của] chánh tư duy (vitaka). Vitaka (tâm) cũng là một chi của Bát Chánh đạo,

nhưng không phải là sati (tâm sở chánh niệm). Chánh niệm (sati) thì hay biết đối tượng, còn vitakka thì chạm vào đối tượng để cho đặc tính của đối tượng ấy được nghiên cứu một cách rõ ràng. Chánh niệm ở mức độ này sẽ rất khác chánh niệm ở các mức độ khác. Nó sẽ được phát triển như vậy cho đến lúc hiểu biết chuyển sang giai đoạn của Tuệ Minh sát. Khi ấy thế giới hoàn toàn biến mất, con người hoàn toàn biến mất, cái còn lại chỉ là thực tại được kinh nghiệm và cái kinh nghiệm mà thôi. Nếu không có sự tuyệt đối như vậy thì cái gọi là vipassanā ñāṇa (tuệ minh sát) sẽ chẳng khác mức độ hiểu biết thông thường của giai đoạn đầu của sự phát triển satipaṭṭhāna. Khi chưa có tuệ minh sát có nghĩa là sự phát triển của chánh niệm tỉnh giác và trí tuệ vẫn chưa đủ. Trí tuệ và chánh niệm vẫn đang được phát triển, nhưng phát triển rất từ từ, nó không tới như một cơn bão đâu, mà như nước ngầm dần. Hiện giờ nếu không có hiểu biết, chỉ có vô minh và dính mắc, các bụi ô nhiễm sẽ bật lên như là một vòi nước. Vì có rất nhiều vô minh cho nên mức độ trí tuệ phải lớn tới chừng nào để có thể buông bỏ dính mắc.

Sự thực cần phải được suy xét đi suy xét lại cho đến khi trở nên thật sự rõ ràng. Khi có hiểu biết về một thực tại kinh nghiệm một đối tượng, ở khoảnh khắc đó thế giới sáng hay tối? Kể cả với trí tuệ, nó vẫn trong bóng tối, vì thực tại kinh nghiệm không có hình, dạng. Ở khoảnh khắc

của trí tuệ, thế giới là tối nhưng không có ai ở trong bóng tối. Trong một căn phòng tối hoàn toàn, có ai ở trong đó không? Nhưng kinh nghiệm đó ở trong bóng tối, nó kinh nghiệm âm thanh trong bóng tối, mùi trong bóng tối, vị trong bóng tối, đối tượng xúc chạm trong bóng tối và đó lại là sự thực. Nhưng khi sự thực ấy không hiển lộ, sẽ lại có ý niệm về mọi thứ và mọi người xung quanh. Và sẽ không có hiểu biết đúng về thực tại kinh nghiệm một đối tượng và thực tại được kinh nghiệm. Đó không phải là đối tượng của dính mắc. Tất cả đều là đối tượng của sự xả ly khi có hiểu biết đúng. Xả ly khỏi sự vô minh không biết cái gì là cái gì. Khi có cái hiểu đúng về thực tại, sẽ không có sự dính mắc vào cái sinh và diệt rồi. Đây chính là cách để đi tới sự tận diệt dính mắc về ngã. Nếu trí tuệ không ở mức đó, sẽ vẫn chỉ là suy nghĩ về sự xả ly, không phải là mức độ trí tuệ đủ để tận diệt ý niệm về ngã.

Vậy sự hãy tiếp tục và hãy chân thành với những gì là thực. Hiểu biết đúng ở khoảnh khắc ấy sẽ không có hoài nghi, nhưng khi có hoài nghi thì hoài nghi lại có thể là đối tượng của hiểu biết đúng. Khi có hiểu biết đúng, sẽ không còn ý niệm phải làm cái này hay phải làm cái kia và ta sẽ không còn bị nô lệ cho những ý nghĩ như vậy, nô lệ cho tham ái nữa. Sự xả ly ý niệm về ngã xảy ra một cách từ từ và dần dần. Ta sẽ biết được ý nghĩa của giải thoát. Nhưng khi có ý niệm rằng “tôi” cần phải cố gắng, “tôi” cần phải



nỗ lực, khi đó không có hiểu biết đúng về những gì Đức Phật dạy về vô ngã (anatta). Mọi người thường cố gắng để hiểu về vô ngã nhưng về mặt thực chất vẫn là một ý niệm về ngã đang cố gắng và như vậy, cái hiểu về vô ngã không thể được phát triển mà ngược lại ý niệm về ngã lại càng được tăng trưởng. Đầu tiên là sẽ cần phải có sự chân thành, để thấy được sự khác biệt giữa khoảnh khắc có chánh niệm và khoảnh khắc không có chánh niệm. Như bây giờ chẳng hạn, có ai mà không biết rằng, cái cứng chỉ là cứng mà thôi. Vì nó xuất hiện nhiều lần trong ngày. Trong một ngày có nhiều lần cái cứng xuất hiện, bất cứ khi nào nó xuất hiện, nó xuất hiện cùng với cái kinh nghiệm nó, tức là thân thức. Nhưng nếu không có hiểu biết nhờ việc nghe Pháp thì sẽ vẫn chỉ là kinh nghiệm cái cứng bình thường như là thường lệ, như sự kinh nghiệm về cái cứng trong vòng luân hồi từ trước đến giờ mà thôi. Vòng luân hồi chính là sự sinh diệt của các thực tại, ngày hôm qua, kiếp trước, kiếp sau cũng như vậy không ngừng nghỉ. Những khoảnh khắc kinh nghiệm cái cứng và cho cái cứng đó là ta không thể không được tính là một khoảnh khắc của vòng luân hồi. Vòng luân hồi sẽ tiếp tục với vô minh và dính mắc cho đến khi có được trí tuệ tới từ việc nghe và suy xét, và có Pháp để làm nơi nương tựa, thực sự quy y pháp.

Làm thế nào có thể quy y Pháp mà không có sự nghiên cứu? Để có được cái mà ta gọi là “tôi xin quy y pháp”, cần

phải có sự nghiên cứu giáo lý để hiểu về những gì mà Đức Phật dạy về các thực tại hiện giờ, khi đó thì sẽ có sự quy y pháp. Vì vậy từng từ một phải được nghiên cứu một cách kỹ lưỡng: chẳng hạn, những pháp nào là pháp mà ta nương tựa, những pháp bất thiện có thể nơi ta nương tựa không? Ta cần phải biết rõ pháp nào là pháp mà ta nương tựa, điều ấy chỉ tùy thuộc vào trí tuệ- hiểu biết mà thôi, từ đầu cho tới cuối luôn phải là như vậy.

Kể cả cái cứng cũng không nên bị bỏ qua, tại sao? Bởi vì nó sinh khởi và rồi diệt đi như tất cả các thực tại khác. Không cần phải chú ý đến một đối tượng cụ thể nào đó, chẳng hạn như hơi thở. Ở khoảnh khắc chọn một đối tượng nào đó, khi ấy đang có sự dính mắc, sẽ chẳng khác gì những khoảnh khắc dính mắc khác với cái cứng, âm thanh, v.v... trong cuộc sống. Khi có những ý niệm rằng các thực tại thường nhật không thể là đối tượng của hiểu biết ở mọi lúc và mọi nơi, ta không hiểu đúng về trí tuệ, cái luôn hiểu về các thực tại đang xảy ra hiện giờ. Vì vậy phải rất tự nhiên. Rất đơn giản: cái thấy sinh khởi, ai có thể cố để có cái thấy? Mọi thứ đang diễn ra rất tự nhiên, không phải cố để có cái gì đặc biệt, và đó cũng là một cách để hiểu vô ngã, vì tất cả những cái gì sinh khởi hay xuất hiện hiện giờ đều xuất hiện bởi duyên. Nếu không có ý niệm về ngã, sẽ có sự xả ly về những ý niệm tôi thấy, tôi nghe, tôi nghĩ, tôi đã sinh ra và tôi sẽ chết. Nhưng thực chất, cái gì được sinh

ra và cái gì chết đi? Không có chúng sinh nào cả mà chỉ có các thực tại khác nhau mà thôi.

Hãy phân biệt các mức độ khác nhau của hiểu biết. Hiểu biết ở mức độ lý thuyết khác với hiểu biết khi chánh niệm bắt đầu sinh khởi hay biết thực tại, và cao hơn nữa là mức độ hiểu biết trực tiếp khi thấy rõ từng thực tại ở một thời điểm. Khi có đối tượng thị giác xuất hiện, ta cũng không cần phải dùng ngôn từ để có thể biết được rằng đây là một đối tượng sinh khởi để có thể được thấy. Khi nghĩ như vậy thì không phải là khoảnh khắc hiểu về cái thấy. Vitaka- tâm sở tầm sẽ được phát triển dần dần hơn để hiểu đúng về cái thấy nhưng chưa thể ngay lập tức. Ta có thể không nghĩ đến những thứ khác và nghĩ về cái thấy, nhưng đó cũng chưa phải là khoảnh khắc hiểu thực sự về cái thấy. Sau khi nghe pháp, sẽ có duyên cho những suy nghĩ về pháp. Từ sutamaya panna (văn tuệ) sẽ dẫn đến citta maya panna (tư tuệ). Ngay cả khi không có cái thấy xuất hiện, nhưng suy nghĩ về cái thấy cũng có thể tạo duyên cho khoảnh khắc hiểu về cái thấy. Nó biết rằng hiểu biết mới đang chỉ ở mức độ đó mà thôi. Như vậy tuệ giác có thể hiểu những mức độ khác nhau của chính nó: đây là mức độ hiểu biết ban đầu, mức độ phát triển hơn và mức độ phát triển cao. Nếu không, đó sẽ không phải là tuệ giác, nếu không sẽ chỉ là tưởng có tuệ giác mà thôi. Ở khoảnh khắc có tuệ giác thì không có ngôn từ. Ở khoảnh khắc kinh nghiệm

cái cứng, sẽ không cần phải nói “ôi đây có một cái cứng đang được kinh nghiệm”. Như vậy đó chỉ là suy nghĩ mà thôi. Từ việc nghe cho đến suy nghĩ và khoảnh khắc kinh nghiệm trực tiếp.

Một số người có những kinh nghiệm khác lạ và thường hoài nghi, phân vân về điều ấy, và đó là sự dính mắc. Họ cố nhớ lại kinh nghiệm ấy để tìm hiểu xem nó là cái gì, nhưng điều đó chỉ ra rằng đã không có sự xả ly, và như vậy hiểu biết sẽ không thể tiếp tục đc phát triển. Chẳng hạn bây giờ đang có cái thấy, có chùng nào để hiểu biết về cái thấy? Cần phải có sự chân thực để biết rằng hiện giờ vẫn chưa thấy được rằng không có ai ở đây cả, bởi vì phát triển trí tuệ cần có thời gian. Không ai có thể ngừng việc suy nghĩ và mong muốn. Đó là cái chức năng của tham. Chùng nào tuệ giác vẫn chưa sinh khởi để thấy được rằng cái thấy chỉ là một thực tại, sẽ không thể nào bỏ được ý niệm về ngã. Như là khi thấy một đối tượng thị giác và coi đó là một cái cây chẳng hạn. Khi đó có sự nhớ lại cùng với dính mắc. Những thực tại đó sinh khởi và đảm nhận chức năng của chúng rất nhanh. Nếu có trí tuệ cùng với chánh niệm sinh khởi, sẽ biết rằng đó chỉ là các thực tại mà thôi. Cái hiện giờ đang xuất hiện như là một đối tượng để chịu được thấy không còn nữa. Nghĩ về nó với dính mắc có xuẩn ngốc không? Thực tại ấy đã diệt đi rồi, nhưng vẫn tiếp tục nghĩ về nó với sự dính mắc. Như vậy ta có thể thấy rằng dính

mắc cùng với vô minh xuân gốc đến chùng nào. Sự xuân gốc ấy không thể đảm nhận chức năng của panna-trí tuệ, nó rất ngu ngốc. Vô minh không thể phát triển để thành trí tuệ, vô minh vẫn cứ là vô minh thôi. Trí tuệ là một thực tại khác với vô minh.

*Người phiên dịch:* Achaan, con có một câu hỏi, đôi khi bản thân việc nghiên cứu pháp hay nghe pháp cũng có thể trở thành một nghi lễ. Mọi người đồng ý là việc nghiên cứu pháp là cần thiết, nhưng điều đó nó lại trở thành một nghi lễ đối với một số người.

*A.Sujin:* Họ cho như thế nào là nghiên cứu?

*Trả lời:* Đọc sách, nghe pháp...

*A.Sujin:* Có giống như bây giờ không?

*Trả lời:* Giống như bây giờ ạ

*A.Sujin:* Không giống như bây giờ, chỉ ở khoảnh khắc của hiểu biết thì mới là nghiên cứu. Có bao nhiêu loại tâm tất cả?

*Trả lời:* 89 loại tâm.

*A.Sujin:* Nếu biết con số 89 ấy, có phải là việc nghiên cứu pháp không? Đó không phải là nghiên cứu pháp, nghiên cứu là nghiên cứu đặc tính của pháp đang xuất hiện, chẳng hạn như hiện giờ có cái thấy, cái thấy không phải là tham, không phải là sân, điều ấy có thể được suy xét. Không phải là nghiên cứu các con số hay là ghi nhớ lại để rồi có thể

nói là có từng này loại tâm... Có bao nhiêu loại tâm sở, có 7 tâm sở biến hành: xúc, thọ, tưởng, tư, nhất tâm, tác ý, mạng căn. Nhưng tất cả những cái đó chỉ là ghi nhớ thôi chứ không phải là sự nghiên cứu khoảnh khắc này. Những gì chúng ta nhớ nó sẽ qua đi khi kiếp sống này chấm dứt, còn những gì được hiểu mới có thể được giữ lại và tiếp tục phát triển sang kiếp sau.

Kể cả tâm kinh nghiệm đối tượng, chẳng hạn như nhãn thức hiện giờ, vẫn hoàn toàn không được biết, bởi vì mọi người vẫn thường chú ý đến cái được thấy. Nếu không có cái thấy, nhãn thức, thì cái được thấy không thể xuất hiện, và cái xuất hiện hiện giờ xuất hiện với cái thấy, chỉ ở khoảnh khắc của cái thấy thôi chứ không ở khoảnh khắc của suy nghĩ. Vào ban đêm khi ta ngủ mơ cũng có những đối tượng xuất hiện, nhưng trước đó không có cái thấy như hiện giờ. Tưởng có khả năng nhớ mọi thứ. Nhưng khi nói về tưởng như vậy thì cũng không phải là đặc tính của tưởng đang xuất hiện để có thể hiểu đúng về cái tưởng đó. Hiểu được đúng về các thực tại là một nhiệm vụ lớn lao. Nếu không có giáo lý của Đức Phật thì làm sao có thể bắt đầu có sự suy xét về những điều này?

Vì vậy tất cả các loại phiền não khác sẽ không thể được tận diệt, nếu như không có sự tận diệt ý niệm về ngã trước tiên. Nếu chúng ta chỉ nghĩ rằng “cần phải loại bỏ ý niệm về ngã” thì điều ấy là không thể, trừ phi tà kiến đó trở

thành đối tượng của hiểu biết đúng. Chẳng hạn ta nói về tâm sở xúc (phassa), hiện giờ phassa có xuất hiện không? Chúng ta nói về tâm sở tà kiến, tà kiến có xuất hiện không? Kể cả hiện giờ chúng đang có mặt nhưng không xuất hiện như một đối tượng thì làm sao trí tuệ có thể thấy được bản chất thực sự của chúng. Tuệ giác rất chi tiết, khi nó sinh khởi, nó sẽ chỉ hiểu một đặc tính ở một thời điểm mà thôi. Có cái hiểu về âm thanh ở khoảnh khắc trước không? Trong thất niệm nó đã qua rồi, và không có chút hiểu biết nào sinh khởi cả. Nhưng khi có trí tuệ, nó sẽ hiểu ý nghĩa thực sự của cái là chánh niệm tỉnh giác.

Khi có một thực tại, ví dụ như cái thấy, sinh khởi thì chánh niệm có thể đi ngay sau đó rất gần, dường như đồng thời với cái thấy. Cái thấy và cái nghe dường như xảy ra cùng một lúc nhưng đó thực chất là hai khoảnh khắc khác nhau. Giáo lý rất cần thiết, nếu không ta sẽ không thể biết được điều đó, rằng sati đi ngay sau thực tại, giống như cái thấy và cái nghe, dường như đồng thời. Như hiện giờ có thể có cái cứng ở nơi ta xúc chạm, nhưng không có sự hiểu biết. Còn ở khoảnh khắc có trí tuệ sinh khởi, hiểu biết đi sát liền với khoảnh khắc kinh nghiệm cái cứng, đó là cái còn lại sau khi cái cứng đã diệt đi, là nimitta, tướng của cái đã diệt đi. Tướng ấy có đặc tính giống hệt thực tại đã diệt đi. Tất cả các thực tại như chánh niệm, trí tuệ theo sát nên dường như nó sinh khởi cùng một lúc.

**Vị sư 1:** Achaan nói là khi cái thực tại đó xảy ra, ở khoảnh khắc sau thì chánh niệm biết thực tại đó mới sinh khởi. Chánh niệm không xảy ra cùng một lúc với thực tại. Cái nhân duyên nào mà khi thực tại đã chấm dứt diệt đi rồi mà chánh niệm nhận biết được thực tại đã sinh khởi?

**A.Sujin:** Chính vì vậy người ta dùng từ “*thực tại như nó là*”, là bởi nó giống như thực tại chứ không phải là bản thân thực tại ấy, vì thực tại ấy đã diệt đi rồi. Chánh niệm hay biết “*thực tại như nó là*” tức là biết được đúng đặc tính của thực tại đó. Và nó cũng hoàn toàn khác với những gì chúng ta đang biết hiện giờ. Khi mới khởi đầu, khoảnh khắc hiểu biết về thực tại khác với thông thường, nhưng vẫn còn chưa có sự khác biệt hoàn toàn, thế giới vẫn còn đó; nhưng khi trí tuệ đủ mạnh thì thế giới hoàn toàn biến mất, chỉ có thực tại mà thôi. Như hiện giờ chẳng hạn, cái cứng có xuất hiện như nó là không? Nó có thể, nhưng không phải do mong muốn của chúng ta. Nếu chánh niệm không sinh khởi một cách tự nhiên, do đủ duyên, thì thực ra chỉ là ý định có chánh niệm chứ không phải là chánh niệm. Các thực tại rất khác nhau, chẳng hạn như chánh niệm thì không phải là tác ý (cetana) cũng không phải là định (ekagata). Chánh niệm là một pháp hữu vi sinh khởi do duyên, không ai có thể định được cái gì sẽ là đối tượng của nó, chẳng hạn có lúc có thể là cái cứng, hoặc một thực tại khác là đối tượng. Nhưng bất cứ khi nào một thực tại



trở thành đối tượng của chánh niệm, nó sẽ rất khác với lúc bình thường.

**Vị sư 1:** Bà có thể giải thích thêm về bản chất của cái gọi là “*thực tại như nó là*”?

**A.Sujin:** Khi một thực tại sinh khởi, chẳng hạn đối tượng thị giác qua nhãn căn, nó được nhận biết trong tiến trình của nhãn môn và sau khi nó diệt đi, tướng (nimitta) của nó được biết ở trong tiến trình của ý môn. Tướng được biết trong tiến trình của ý môn có đặc tính giống hệt như đặc tính của đối tượng thị giác trong tiến trình nhãn môn, và nó có thể là đối tượng của trí tuệ. Cho nên khi nói đến “*như nó là*”, điều ấy có nghĩa là mặc dù thực tại đã diệt đi rồi, nhưng đặc tính của nó vẫn được biết đến hệt “*như nó là*”.

*Mọi người: Sadhu, sadhu, sadhu !*

**Học viên 5:** Hôm qua Achaan có chia sẻ về ý nghĩa thực sự của chánh niệm. Như vậy thì chánh niệm giống như lâu nay là ảo kiến, bị sai lầm nghĩ rằng mình thực tập có chánh niệm; chánh niệm đó không đúng vì nó thiếu chánh kiến, thiếu sự hiểu biết.

Khi về nhà con có thực tập thể này không biết là đúng hay sai? Khi nào có chánh kiến là khi mình làm việc thiện lúc đó mình có chánh niệm. Bồ thí là có chánh niệm, trì giới là có chánh niệm, tác ý thuộc về thiện là có chánh niệm, tinh tấn trong lúc nghe pháp là có chánh niệm. Nếu trong một ngày cứ để cho tâm thoải mái nổi sân nổi si và nói là tôi đang chánh niệm về tâm tham tâm sân. Khi đó nếu có suy nghĩ đúng sẽ có hành động đúng, thì cái đó có phải là thuộc về sati? Khi đó nếu có suy nghĩ sai sẽ hành động sai, thì nó thuộc về tà kiến, vậy có đúng không?

**Sarah:** Trước hết sẽ chia sẻ từng ý một: việc bạn nghe và suy xét về những điều Achaan nói là rất tốt, vì nghe pháp và suy xét là điều nên làm. Tuy nhiên khi nói đến việc trở về thực hành, bản thân ý nghĩ là mình thực hành

cái gì đó đã hàm chứa một ý niệm về một cái ngã có thể tạo ra chánh niệm, Liệu đó có phải là chánh niệm không? Bất cứ khi nào chúng ta có cái ý niệm cố gắng thực hành, hay mong muốn có chánh niệm, hay nghĩ đến việc bây giờ sẽ chánh niệm, sẽ không thể có được chánh niệm, bởi vì có sự dính mắc ở trong đó, dính mắc để có chánh niệm thay cho một sự phát triển tự nhiên, đó sẽ không phải là duyên để cho chánh niệm hay trí tuệ sinh khởi.

**Học viên 5:** Bà có thể nhắc lại những duyên để chánh niệm sinh khởi?

**Sarah:** Hiện giờ chúng ta đến đây nghe Achaan giảng pháp, nói về những gì đang sinh khởi hiện giờ, về cái thấy, cái nghe... Thông thường chúng ta có ý niệm rằng chúng ta đến đây và đang ngồi nghe pháp với những người bạn đạo. Nhưng về mặt chân đế, đó chỉ là những khoảnh khắc của cái nghe, những khoảnh khắc của cái thấy, rồi được tiếp nối bởi các suy nghĩ,... và tất cả những cái đó đều là thực tại. Khi được chỉ ra rằng đó là những khoảnh khắc của các thực tại sinh khởi và diệt đi tiếp nối lẫn nhau, nếu có sự suy xét chân chánh ở khoảnh khắc nghe, ở chính khoảnh khắc ấy đã có chánh niệm. Còn nếu không có hiểu biết ở khoảnh khắc được nghe nói về giây phút hiện tại như vậy, sẽ chưa thể hiểu đúng chánh niệm là gì. Nếu chưa có hiểu biết đúng thế nào là chánh niệm, sẽ chưa có đủ duyên để chánh niệm sinh khởi.

Cần phân biệt thêm các mức độ khác nhau của chánh niệm: chánh niệm sinh khởi với tất cả các tâm thiện, vì vậy chánh niệm có nhiều mức độ khác nhau: có chánh niệm ở mức độ khi làm các việc thiện như bố thí, trì giới, khi chúng ta có những lời ái ngữ - ở những khoảnh khắc đó là có chánh niệm. Nhưng loại chánh niệm mà ta đang bàn tới đây - loại chánh niệm hợp với trí (hiểu biết), loại chánh niệm hay biết các thực tại - thì chỉ sinh khởi với sự phát triển của Tứ niệm xứ. Lại nhắc lại một chút về các duyên để có chánh niệm, như hôm qua chúng ta có nói, đó là: được gần gũi bậc thiện trí thức và được nghe Chánh Pháp. Giải thích cụ thể hơn, khi chúng ta được nghe pháp về các loại thực tại khác nhau, chẳng hạn về cái thấy - cái thấy là một thực tại kinh nghiệm đối tượng thị giác, còn đối tượng thị giác là thực tại không kinh nghiệm gì cả; về tâm từ, tâm bi là các thực tại sinh khởi kinh nghiệm đối tượng là chúng sinh, đối nghịch với tâm sân v.v... điều đó có thể tạo duyên cho chánh niệm sinh khởi hiểu về những thực tại đó khi chúng xuất hiện. Khi đó sẽ có hiểu biết rõ dần hơn về sự khác biệt giữa khoảnh khắc có chánh niệm và khoảnh khắc không có chánh niệm. Nếu không có hiểu biết đó sinh khởi thì chúng ta sẽ bị nhầm lẫn, chúng ta sẽ tưởng cái không phải chánh niệm là chánh niệm, chẳng hạn như việc hay biết khi chúng ta đi ra mở cửa, hoặc thực hành chánh niệm, chúng ta tưởng đó là chánh niệm, nhưng một khi chánh

niệm sinh khởi để hay biết cùng với hiểu biết đúng, lúc đó sẽ biết rằng đâu là chánh niệm thực sự và đâu không phải là chánh niệm thực sự.

**Học viên 5:** Như vậy những khoảnh khắc của thiền não mà được phát hiện và ghi nhận thì lúc đó có được gọi là chánh niệm không?

**Sarah:** Tất cả những khoảnh khắc của thiện tâm đều có chánh niệm, chẳng hạn khoảnh khắc có tâm từ sinh khởi với một người khác thì ở khoảnh khắc đó có sati (chánh niệm). Nhưng nếu khoảnh khắc đó không đi kèm với hiểu biết đúng thì nó chỉ đơn thuần là chánh niệm sinh khởi cùng với tâm thiện mà thôi và không có trí tuệ đi kèm. Nhưng khi có hiểu biết sinh khởi đồng thời thì ở khoảnh khắc đó có chánh niệm ở một mức độ cao hơn. Đối với tâm bất thiện, khi có sự dính mắc, chẳng hạn dính mắc vào việc thực hành hay dính mắc vào việc có chánh niệm, chắc chắn ở khoảnh khắc dính mắc thì không có sati. Nhưng khoảnh khắc thấy được tính chất của sự dính mắc và hiểu đúng về nó thì khoảnh khắc đó lại là có sati.

**Học viên 5:** Theo như lời Achaan dạy là hoàn toàn triệt để phá ngã không còn một chút dính mắc nào, ngay cả thiện và bất thiện cũng đều là vô ngã. Nói đến khoảnh khắc thực tại thì không thể nào dùng ngôn từ để mà diễn đạt. Đó là một sự cảm nhận. Sau khi học Achaan thì có cái tâm sinh khởi ý muốn thực hành có sự tinh tấn nhưng ngay cái tâm

đó nó lại nghĩ là không biết có dính vào ngã không? Nên muốn diễn đạt ra, muốn nói lên thì lại kẹt vào cái ngã. Vậy những hành động thiện như bố thí thì cái chánh niệm chỉ là thâm cảm nhận hay sao. Làm thế nào có thể hoàn toàn sống với tinh thần vô ngã khi mà ý niệm về ngã luôn ở đó?

**A.Sujin:** Hiểu biết không thể diễn ra một cách nhanh chóng được. Ví dụ việc tôi học Tiếng Việt. Vì không phải là người Việt nên tôi phải học từ từ, cần có thời gian. Ngay một từ như *Xin chào*, ngay lập tức tôi không thể nhớ ngay được, mà đầu tiên phải nghe rồi nhắc lại một lần, hai lần, rồi sau đó dần dần mới nhớ được. Sau đó mới học đến từ *Cảm ơn*, và để học được tôi phải nghe đi nghe lại. Ngay vừa rồi thôi, tôi phải nghĩ mới nhớ được từ *Cảm ơn* và không chắc, tối nay còn nhớ không? Đó mới chỉ là vấn đề ngôn ngữ thôi, vậy mà đã không dễ dàng rồi, nói chi đến giáo lý của Đức Phật. Giáo lý của Đức Phật khó hơn rất nhiều, bởi vì chúng ta chưa nghe được là bao, kể cả chỉ trong kiếp này. Chính vì vậy chúng ta cần phải nghiên cứu từng từ một, một cách rõ ràng từng từ từ một, nếu không ta sẽ cho là mình đã hiểu, nhưng thực chất hiểu biết của chúng ta rất hời hợt. Trong 45 năm, Đức Phật đã dạy rất nhiều từ, không đếm được, nhưng mỗi lần chúng ta chỉ học được một từ mà thôi, và đã cần phải rất nhiều thời gian. Những gì Đức Phật giảng đều tới từ sự giác ngộ của Ngài và rất khác với những gì mà chúng ta vẫn quen nghĩ

tới. Chúng ta luôn thấy con người và vạn vật, điều này đã xảy ra từ rất lâu rồi, từ nhiều a tăng kỳ kiếp, luôn luôn có ý niệm về con người và vạn vật. Bây giờ chúng ta nói đến vô ngã, vậy ý nghĩa của nó thực sự là gì? Nó có nghĩa là không có những con người thường hằng, không có những thứ thường hằng, không có một cái gì xuất hiện mà thường hằng. Thế giới của thực tại chân đế rất khác với thế giới mà chúng ta quen nghĩ về cho tới giờ. Hiện giờ, nếu có hiểu biết đúng thì ở cùng thời điểm đó, có rất nhiều tâm sở thiện xuất hiện cùng nhau. Ai biết được điều đó? Nó xảy ra chỉ trong một khoảnh khắc mà thôi. Nếu chưa có hiểu biết vững vàng ở mức độ tư duy về những những gì được nghe, sẽ không thể đi xa hơn như nói đến việc thực hành, phát triển... Như vậy, thái độ đúng khi nghe pháp là hãy chỉ hiểu mà thôi, chứ không để làm cái gì cả,.. Nếu không thì người đó sẽ thông thái hơn cả chính Đức Phật. Bởi vì trước khi Đức Phật giác ngộ, Ngài đã phải tích lũy các Ba la mật trong một thời gian rất dài và phát triển hiểu biết về các thực tại sinh khởi trong khoảnh khắc hiện giờ. Cách mà tốt nhất để thể hiện sự tôn kính tới Tam bảo là nghiên cứu Giáo lý của Đức Phật, các từ mà Ngài dạy. Đừng nghĩ rằng mình có thể hiểu ngay lập tức được. Mặc dù Đức Phật nói rằng tất cả các pháp là vô ngã nhưng khi chúng ta nghe điều ấy thì chúng ta lại có ý niệm, ôi “tôi” có thể làm được điều ấy, có thể chứng ngộ, nhưng điều đó hoàn toàn

đi ngược với Giáo lý của Ngài. Nếu như ai đó nói rằng tôi quy y Phật, Pháp, Tăng nhưng không có hiểu biết thực sự thì người đó chưa thực sự chân thành. Vậy đừng vội nghĩ chúng ta có thể hiểu ngay được những từ này. Kể cả những từ như là Ngã và Vô ngã cũng hoàn toàn không đơn giản. Hiện giờ cái gì được thấy và ai thấy đây? Vẫn có cái ý niệm rằng tôi đang thấy và cái được thấy là một cái gì đấy tồn tại kéo dài. Đừng vội vàng làm một cái gì đó, hay cố thực hành mà hãy chỉ hiểu và hiểu biết sẽ tự phát triển. Nếu như có ý nghĩ “tôi” sẽ thực hành hoặc “tôi” có thể làm điều ấy, khoảnh khắc đó là có [ý niệm về] ngã, chứ không phải vô ngã. Trong Tam tạng có nói, những lời dạy của các Giáo lý khác không thể phá bỏ được cái ý niệm về ngã, mà chỉ giáo lý của Đức Phật mà thôi mới làm được điều ấy mà thôi. Những ý niệm có hàm ý về ngã ấy được giảng dạy bởi những người chưa nghiên cứu giáo lý của Đức Phật một cách kỹ lưỡng, vậy chúng ta không nên là một trong số đó. Kể cả những từ đơn giản như ngã, vô ngã, cái thấy, cái nghe, cái nghĩ v.v... là những thực tại hàng ngày nhưng có ai biết được sự thực về chúng nếu như không có Giáo lý của Đức Phật. Khi Đức Phật nói tất cả các pháp đều là vô ngã, Ngài không chỉ dừng lại ở đó. Ngài đã dạy cho bất kỳ ai, ở bất kỳ nơi nào có được hiểu biết thực sự về điều ấy. Những ý niệm khác không đề cập đến hiểu biết đúng thì không thể tận diệt được các bất thiện pháp, nếu đi ra



khỏi hiểu biết đúng thì không phải là lời dạy của Đức Phật. Chẳng hạn như bây giờ, cái gì là thực? Sự thực tuyệt đối và sự thực chế định rất khác nhau. Đường như phải lộn thế giới bên trong ra ngoài để thấy được sự thực. Cái đang kinh nghiệm cái được thấy hiện giờ không phải là tự ngã.

Đêm qua tất cả mọi người đều ngủ đúng không? Có ai mơ không? Ồ, tất cả mọi người. Chúng ta mơ về cái gì? Chúng ta mơ về những gì đã thấy, đã nghe, có thể là những thứ đã diễn ra trong ngày hôm qua. Nhưng tại sao chúng ta lại nói là đó chỉ là một giấc mơ thôi? Tất cả mọi người đều biết được sự khác biệt giữa mơ và không mơ, nhưng lại không chỉ ra được sự thực về điều ấy. Vậy sự khác biệt giữa giấc mơ và khi không mơ, như bây giờ là gì nào? Điều này không thể được biết chỉ bằng việc cứ cố thực hành. Đức Phật đã không cần phải dạy đến 45 năm nếu chỉ cần bảo mọi người đi thực hành mà thôi. Lời dạy của Đức Phật không làm tăng sự vô minh và dính mắc. Ngược lại, lời dạy của Đức Phật dẫn tới thêm trí tuệ, ở những mức độ khác nhau. Trong tiếng *Pali*, chúng ta biết đến các từ *Pariyatti-pháp học*, *Patipatti - pháp hành*, *Pativeda- pháp thành*.

**Sarah:** *Pariyati* là pháp học, chẳng hạn chúng ta đang được nghe về các thực tại khác nhau, các thực tại sinh và diệt. Việc nghiên cứu về các thực tại ấy không phải là việc chỉ đơn thuần đọc sách mà không có hiểu biết đúng. Việc chúng ta tiếp tục nghe, nghiên cứu và suy xét về các thực

tại sinh khởi trong một ngày, ví dụ như cái thấy, cái nghe, xúc chạm, chánh niệm, hiểu biết, chánh tinh tấn v.v... sẽ khiến hiểu biết phát triển dần dần, hiểu rõ hơn và rõ hơn nữa về các thực tại ấy, và tới một lúc, nó sẽ dẫn đến những khoảnh khắc kinh nghiệm trực tiếp về thực tại, khoảnh khắc đó chính là khoảnh khắc của *patipati*- pháp hành. Khi những khoảnh khắc của kinh nghiệm trực tiếp hay pháp hành diễn ra ngày càng nhiều hơn và sâu sắc hơn, đó cũng chính là Tứ niệm xứ. Tuy nhiên, nếu không có pháp học làm nền tảng- hiểu biết rõ ràng hiện giờ đâu là các thực tại như cái thấy, tham, sân, v.v..., sẽ không thể có sự sinh khởi của pháp hành, của tứ niệm xứ, sẽ không dần dần dẫn tới *pativeda*- pháp thành. Khi sự phát triển của *pháp hành* đã diễn ra một cách thường xuyên hơn và nhiều lần hơn, dần dần nó sẽ dẫn tới *pháp thành*, tức là những khoảnh khắc của các vipassanā ñāṇa- tuệ minh sát, và khoảnh khắc của sự chứng ngộ Tứ diệu đế. Nhưng để khoảnh khắc của pháp hành và pháp thành sinh khởi thì cần phải có pháp học ở bước ban đầu. Pariyati - tức là nghiên cứu các thực tại đã được giảng được nghe là những bước rất sơ khởi để dần đặt nền tảng cho Bát chánh đạo hiệp thể. Bát chánh đạo hiệp thể sinh khởi khi có hiểu biết về các thực tại sinh khởi hiện giờ. Khi Bát chánh đạo hiệp thể được phát triển viên mãn, nó sẽ dẫn đến Bát chánh đạo siêu thể.

**Học viên 2:** Bát chánh đạo tôi thường hiểu khá đơn

giản, chúng ta đang hành việc là mỗi ngày chúng ta làm cho cái tâm tốt hơn bằng việc thực hiện các yếu tố trong Bát chánh đạo. Đơn giản rằng chúng ta cố gắng nói lời chân chánh khi thấy ta nói lời không chân chánh. Trong hành động cũng vậy. Đây là việc chúng ta cho là chúng ta giữ giới. Trong các khóa tu thiền chúng ta đạt được một sự an ổn trong tâm, biết được vài phương pháp quán thân, quán thọ, quán pháp. Khi nghe pháp chúng ta cũng biết quan sát các pháp vận hành và chúng ta từ từ có một chút hiểu biết đúng đắn, có nghĩa là chúng ta đi vào phần tuệ trong con đường bát chánh đạo, cứ như vậy, mỗi ngày chúng ta góp nhặt một chút, chúng ta chịu khó đọc kinh sách, nghe pháp. Vậy có phải là đang hành trên con đường của Đức Phật không? Đến khi đầy đủ nhân duyên thì tuệ giác của chúng ta sinh khởi. Hôm qua Sarah có nói với tôi rằng, Bát chánh đạo như vậy chỉ là Bát chánh đạo hiệp thế. Chỉ khi đạt đến những tầng tuệ giác cao thì chúng ta mới thực sự kinh nghiệm được Bát chánh đạo. Đây không phải là con đường chúng ta bước đi như chúng ta vẫn thường hiểu, mà phải là những gì chúng ta trực nghiệm. Điều đó làm tôi khó hiểu. Hôm nay tôi muốn được nghe Achaan giải thích thêm về điều này.

**Người phiên dịch:** Vừa rồi Sarah có tóm tắt lại câu hỏi cho đơn giản hơn, có nói ý cơ bản nhất trong những gì bạn trình bày, đó là cái hiểu của bạn về Bát chánh đạo, bao gồm

Giới- Định -Tuệ, và rằng Giới - Định phải được thực hành trước khi Tuệ có thể sinh khởi.

**A.Sujin:** Đó vẫn là ý niệm riêng của bạn về Bát chánh đạo mà thôi. Như vừa rồi đã chia sẻ, tôi mới học được hai từ tiếng Việt, và hi vọng là hôm nay sẽ học thêm được một từ nữa. Nhưng khi quay về Thái lan tôi không chắc có thể nhớ được những từ đã học hay không. Tương tự, khi chúng ta nghe pháp, có thể có những khoảnh khắc hiểu biết có vẻ rõ ràng, nhưng sau đó lại có những, khoảnh khắc của tâm bất thiện, những tình huống khác, những thông tin khác, v.v..., tất cả những cái đó che lấp cái hiểu đã sinh khởi và đã diệt đi rồi, khiến cho nó trở nên mờ nhạt. Chính vì lẽ đó, mỗi từ mà chúng ta tìm hiểu cần phải bám rễ thật sâu. Cũng như cái cây phải có rễ để không bị đổ ngã, cái hiểu của ta về từng từ phải thật sâu thì mới không bị che lấp bởi bóng tối, khi hiểu biết chưa thực sự chắc chắn. Và cũng tương tự việc chỉ học được mỗi lúc một hai từ Tiếng Việt mà thôi, nếu ai đó đọc rất nhiều từ trong Tam tạng mà không có hiểu biết thực sự thì điều đó cũng không có ích lợi gì. Sẽ giống như tôi nghe nhiều từ tiếng Việt mà không hiểu gì cả. Như vậy chúng ta nghe về những từ như Định, Niệm và Bát chánh đạo, chúng ta hiểu những từ đó như thế nào đây? Học về những gì mà Đức Phật đã dạy từ sự giác ngộ của Ngài cũng giống như việc học ngôn ngữ? Nó cũng như vậy nhưng khó khăn hơn rất nhiều. Chúng ta có

thể nghe đi nghe lại một thứ, nhưng học được hay không còn tùy thuộc vào hiểu biết và trí nhớ. Chẳng hạn như từ Anatta - Vô ngã. Có bao nhiêu lần chúng ta hiểu đúng nó như chúng ta cần phải hiểu? Cho đến khi nó được hiểu một cách rất thấu đáo và được ghi nhớ vững chắc bởi tưởng để không bao giờ quên được ý nghĩa thực sự của nó nữa. Ở bất cứ khoảnh khắc nào có ý nghĩ “tôi” có thể làm, ở khoảnh khắc đó không có cái hiểu đúng về anatta hay là về từ thực hành. Cái ngã thực hành hay là vô ngã thực hành đây? Chính vì vậy chúng ta cần phải nghiên cứu một cách kỹ lưỡng, cụ thể, chẳng hạn như bây giờ liệu đã có cái hiểu rõ về anatta chưa? Sati (chánh niệm) là có thực, đó là một thực tại, sati có vô ngã không? *Samadhi*- định là một thực tại, nó có vô ngã không? Cần hiểu thực sự rằng tất cả các thực tại đều không thường hằng và đều là vô ngã. Hiện giờ có rất nhiều thực tại để nghiên cứu mà vẫn chưa được biết, cũng giống như đối với tôi, nhiều từ tiếng Việt hoàn toàn chưa được biết. Tôi không thể nào học tất cả những từ ấy cùng một lúc. Hiện giờ đang có rất nhiều thực tại, các thực tại kinh nghiệm và những thực tại được kinh nghiệm, và những thực tại này cần phải được nghiên cứu để bản chất vô ngã của chúng được hiểu đúng. Nếu chúng ta hiểu đúng cách Tuệ giác phát triển, thì chẳng phải giây phút này cũng là thực hành hay sao? Nhiều người nghĩ rằng cần phải ở một nơi nào đó đặc biệt khác với bây giờ. Nhưng ở bất cứ

nơi nào cũng có cái thấy, cái nghe, sự suy nghĩ ... cũng hết như bây giờ mà thôi. Nếu hiện giờ đang có cái nghe nhưng không có hiểu biết về cái nghe đang xuất hiện, liệu thực tại đó có thể được biết ở những nơi khác, ở những thời điểm khác không? Hiểu biết hiện giờ sẽ dần dần là duyên cho những khoảnh khắc hiểu về sau và sẽ dẫn tới khoảnh khắc trực nhận về thực tại. Quá trình đó được gọi là bhavana - là sự phát triển hiểu biết về thực tại hay sự phát triển tâm trí. Mỗi từ trong giáo lý của Đức Phật đều là chân lý và đều có thể dẫn chúng ta đến việc hiểu đúng về những gì đang xuất hiện hiện giờ, đó chẳng phải là điều tốt đẹp nhất trong vòng luân hồi này hay sao? Hiểu về cái xuất hiện đã sinh khởi bởi duyên. Dù chúng ta nghĩ về cái gì đi nữa, đó cũng là do duyên. Nếu các bạn nghĩ rằng có những cách thức khác để hiểu đúng thì hãy nói cho tôi biết đi. Để hiểu được đúng cái gì đang xuất hiện hiện giờ, ví dụ như cái thấy cái nghe hay suy nghĩ. Đối với tôi, khi nói “con xin quy y Pháp” chính là “pariyati, patipati và pativeda” (Pháp học- pháp hành- pháp thành). Nếu ai đó nói rằng pháp hành sẽ dẫn đến pháp học và pháp thành thì điều ấy liệu có thể đúng không? Kể cả nghĩa của từ pháp hành cũng đã bị hiểu sai rồi.

Hiện giờ chúng ta đang nghe về tất cả những thực tại thấy - ngửi - nếm - xúc chạm đang xuất hiện, và điều ấy sẽ dẫn tới sự xả ly hay bớt vô minh về những gì đang xuất hiện hiện giờ, ở ngay chính khoảnh khắc này. Nếu như vô

minh đây đặc thì làm sao có thể thấy được cái đang xuất hiện hiện giờ? Chính vì vậy vô minh cần phải được loại bỏ một cách từ từ qua việc nghe Pháp, cho đến khi hiểu biết đúng lý thuyết có thể đủ để làm duyên cho hiểu biết trực nhận. Đó chính là điều mà Đức Phật đã làm trước khi giác ngộ. Ai có thể thông minh hơn Đức Phật đây? Hiểu biết đúng là quan trọng hay thực hành là quan trọng đây? Bởi vì hiểu biết đúng thì không bao giờ sai cả. Còn thực hành mà không có hiểu biết đúng thì chắc chắn là sai. Nó không thể hiểu được đúng các thực tại hiện giờ. Còn trí tuệ đã được phát triển thì có thể hiểu bất cứ thứ gì.

**Sarah:** Trong buổi nói chuyện hôm qua, quan điểm cụ thể của bạn về Định như thế nào?

**Học viên 2:** Lúc này Achaan nói việc học giáo lý Đức Phật như học một ngôn ngữ rất khó. Lấy ví dụ ngôn ngữ khó như tiếng Hoa tôi đang học. Mình là người lớn thì sẽ học kỹ ngữ pháp, từ vựng, cách kết hợp, cuối cùng thành khả năng tiếng Hoa. Nhưng một đứa trẻ thì nó lại được dạy theo cách khác thông qua các trò chơi, các bài hát, các đoạn phim, nhưng cuối cùng thì nó cũng nói được tiếng Hoa như mình, có khi còn nói hay hơn mình. Cho nên chưa chắc là mình cứ cố chấp vào việc tìm hiểu hiểu biết mình cho là đúng thì mình sẽ đi nhanh hơn con đường khác. Trên con đường Bát chánh đạo, có người có thể tìm Định là yếu tố để phát triển trước, khi có Định rồi họ dễ dàng học giáo

pháp hơn. Khi tâm chúng ta định hơn thì chúng ta sẽ kiên nhẫn hơn, chúng ta sẽ lắng nghe giáo pháp hơn, chúng ta sẽ rèn luyện chánh ngữ của mình. Như thế có phải chăng chúng ta rèn luyện Giới Định Tuệ theo cách mà chúng ta hiểu thông thường thì vẫn là con đường đi đúng không?

**A.Sujin:** Tất cả chúng ta đều khác nhau và sự khác nhau đó là do tích lũy. Khi tôi nghe Giáo lý và gặp một từ không hiểu, tôi sẽ không đi tìm ai đó để hỏi, vì đó không phải là nơi mà tôi đã quy y, mà tôi phải đi đến cội nguồn của Giáo lý để hiểu rõ từ đó. Bởi tôi biết rằng không ai có thể giảng về Giáo lý đúng đắn hơn chính Đức Phật, Ngài đã dạy rất chi tiết. Cho nên tôi đi vào kinh điển để tìm câu trả lời, chứ không bỏ qua từ đó để chuyển sang từ khác. Chẳng hạn như từ Sila - Giới. Tất cả chúng ta đều biết từ Giới, nhưng trong kinh điển có nói đến rất nhiều nghĩa khác nhau của Giới. Một bông hoa có thể giữ giới không, một cái bàn có giới không? Về mặt thực tại thì giới là gì? Nó phải là một thực tại có thể kinh nghiệm một đối tượng.

Trước hết chúng ta cần phải biết phân biệt hai yếu tố thuộc về danh, đó là tâm - yếu tố dẫn đầu trong việc kinh nghiệm một đối tượng và tâm sở - cũng là yếu tố kinh nghiệm một đối tượng, nhưng nó khác với tâm- yếu tố dẫn đầu. Ví dụ ở khoảnh khắc của cái thấy thì cũng có cảm thọ, nhưng yếu tố cảm nhận đối tượng ấy rất khác với thực tại kinh nghiệm đối tượng ấy. Thực tại làm nhiệm vụ thấy, có



khả năng kinh nghiệm một đối tượng thị giác đó trong tiếng Pali gọi là Citta - Tâm hoặc Tâm Vương. Ở mỗi khoảnh khắc có một tâm kinh nghiệm một đối tượng, ở mỗi cũng cần phải có một đối tượng được kinh nghiệm. Chẳng hạn, ở khoảnh khắc của cái thấy phải có đối tượng của cái thấy (hay còn gọi là đối tượng thị giác). Đó chính là cuộc sống, nó tiếp nối từ khoảnh khắc này sang khoảnh khắc khác, từ khi sinh ra đến khi chết đi nhưng với vô minh và ý niệm về tự ngã, về một cái gì đó trường tồn, từ vô thủy. Vậy làm sao vô minh có thể được tận diệt một cách dễ dàng đây? Như hiện giờ ai biết được mức độ của bất thiện nào đã sinh khởi? Chính vì vậy chúng ta hãy “Con xin quy y Pháp” để học để hiểu về những thứ luôn luôn bị che lấp. Như hiện giờ cái đang được kinh nghiệm đang bị che lấp. Cái xuất hiện là thế giới bên ngoài, thế giới của con người và đồ vật. Nhưng nếu không có những thực tại như cái thấy và suy nghĩ thì sẽ không có gì cả.

Một từ nữa dùng để chỉ tất cả các thực tại hữu vi là từ loka - thế gian hay là hiệp thế. Người Thái dùng rất nhiều tiếng Pali trong ngôn ngữ cho nên đối với họ việc sử dụng từ Pali rất dễ dàng, chẳng hạn như từ loka, tuy nhiên họ lại không có hiểu biết đúng về nghĩa của từ Loka, cho đến khi họ nghiên cứu Giáo lý. Tôi vẫn chưa biết từ loka trong tiếng Việt. Có ai có thể nói cho tôi biết về từ loka không?

**Học viên 11:** Ý nghĩa trong tiếng Việt là Đời hay thế gian.

**A.Sujin:** Nhưng nó là gì?

**Học viên 11:** Có ba loại: đời bản chất, đời thế gian và hay đời vũ trụ. Đời bản chất là tâm và tâm sở; đời vũ trụ là toàn bộ chúng sinh; đời thế gian thì con không nhớ.

**A.Sujin:** Nghĩa tối hậu của tâm và tâm sở là gì, khiến nó có thể trở thành Thế giới hay thế gian? Điều bạn nói là đúng nhưng chưa được đầy đủ, bạn có thể nói thêm được không?

**Học viên 11:** Trong tất cả các pháp vận hành đều gồm danh và sắc, danh gồm tâm và tâm sở, sắc là vật chất nó biến đổi hoại diệt. Tâm là sự biết thì chỉ biết thôi, tâm sở là nó phải phụ thuộc vào tâm. Không có chúng sinh gì cả mà chỉ có danh và sắc thôi, cho nên mới hình thành được thế giới. Do những danh sắc đó.

**A.Sujin:** Khi không có gì sinh khởi thì có thế gian không?

**Học viên 11:** Không bao giờ không có cái gì sinh khởi cả. Luôn luôn nó sinh rồi diệt không bao giờ chấm dứt cả.

**A.Sujin:** Có phải bạn muốn nói rằng nếu như không có gì sinh khởi thì không có thế giới, đúng không?

**Học viên 11:** Con chưa được chứng kiến cho nên không thể khẳng định, nhưng mà chắc là như vậy.

**A.Sujin:** Bây giờ chúng ta mới chỉ đang thảo luận ở mức độ lý thuyết thôi. Chúng ta chỉ đang tìm hiểu về mặt

lý thuyết về những gì mà trí tuệ có thể kinh nghiệm, và trí tuệ thì không phải là tôi, là bạn, hay là một người nào đó. Nhưng hiểu biết về mặt lý thuyết sẽ dẫn tới hiểu biết rằng, cái đang xuất hiện hiện giờ là thế gian - thế giới, và rằng nó không trường tồn, nó sinh và diệt một cách rất tự nhiên. Nếu không, sẽ vẫn có ý niệm về một ai đó thực hành, và vậy thì có thể có trí tuệ thực sự được không? Nhưng ở khoảnh khắc của sự thực hành thực sự, sẽ có hiểu biết rằng bất cứ cái gì sinh khởi đều có thể được hiểu, và sẽ thấy rằng không có ai cả, không có thế giới. Điều này sẽ dẫn đến hiểu biết về ý nghĩa thực sự của sila- giới, bởi vì cái không kinh nghiệm gì cả thì không thể có giới. Hiện giờ chúng ta đang ngồi đây có giới không? Bởi yếu tố kinh nghiệm có lúc là thiện, có lúc là bất thiện, đúng không? Hiện giờ chúng ta chỉ biết có thiện và bất thiện, nhưng cần phải biết thêm nữa. Chẳng hạn như, tâm của một vị A la hán đã hoàn toàn hết sạch ô nhiễm, không còn tâm thiện và tâm bất thiện mà chỉ còn tâm duy tác - kiriya citta mà thôi. Thế giới ở bên trong bây giờ đang sinh và diệt trong từng khoảnh khắc. Ở khoảnh khắc của tâm bất thiện, thân và khẩu đi kèm và khi ấy sẽ có giới bất thiện. Như vậy có cả giới thiện cũng như giới bất thiện. Ta không biết rằng trong một ngày bình thường, có nhiều giới bất thiện hơn là giới thiện

**Sarah:** Đối với người bình thường, ngay khi tâm sinh khởi sẽ được kèm theo thiện hoặc bất thiện, khi đó được gọi

là giới thiện và giới bất thiện. Nhưng với một vị Arahan thì sẽ có các pháp gọi là *avyakata* - pháp vô ký - tức là không phải là thiện, cũng không phải là bất thiện.

**A.Sujin:** Tất cả các thực tại này đều đang có mặt hiện giờ - giới thiện và giới bất thiện. Có nên biết về điều này không? Nếu ta hiểu càng chi tiết thì sẽ càng bớt dính mắc vào ý niệm về ngã. Sau đây tôi sẽ mời cô Sarah giải thích cho các bạn những mức độ phiền não rất vi tế hầu như không được biết tới trong cuộc sống hàng ngày, đó là *asava* - *ogha* - *yoga*. Có thể ta không biết rõ vì sao ta thực hành, và liệu điều mình biết có tận diệt được phiền não hay không. Nhưng nếu có sự nghiên cứu, chúng ta sẽ thấy rằng là chúng ta đang rất may mắn có được một cơ hội quý báu trong cuộc đời là được nghe Giáo pháp, vì việc nghe Pháp chính là duyên cho sự tích lũy hiểu biết có thể dẫn tới những khoảnh khắc kinh nghiệm trực tiếp.

**Sarah:** Có nhiều loại và mức độ khác nhau của tham ái và vô minh, tà kiến. Ở những khoảnh khắc có ý niệm rằng có ai đó thực hành, hay rằng phải cố chánh niệm, phải luyện định, hay phải trở thành “người” giữ giới trong sạch chẳng hạn, đó là những khoảnh khắc có tham đi kèm với tà kiến về ngã - tức là tâm tham hợp với tà kiến. Hôm trước chúng ta có nói đến các *asava* - các lậu hoặc, chúng được ví như thuốc độc bởi chúng rất độc hại và vi tế. Chẳng hạn, khi chúng ta thức dậy, ngay lập tức có sự dính mắc vào

những đối tượng được kinh nghiệm ở khoảnh khắc đó mà không hề được biết, đó gọi là *kama asava - dục lậu hoặc*. Chỉ ở tầng thánh thứ ba- thánh Bất lai, loại lậu hoặc này mới được tận diệt. Loại lậu hoặc thứ hai là *bhava asava - hữu lậu hoặc*, đây là sự dính mắc vào hữu - là sự trở thành, loại lậu hoặc này chỉ được tận diệt ở tầng thánh A a hán. Loại lậu hoặc thứ ba là *ditthi asava - kiến lậu hoặc*. Đó là sự dính mắc vào những ý niệm về ngã, có những loại tà kiến về ngã rất thô, chẳng hạn như cố nhắc cái ly một cách chậm rãi để có chánh niệm, khi đó có ý niệm về một ai đấy có thể làm một cái gì đấy để có chánh niệm, đó là tà kiến rất thô. Nhưng có những loại tà kiến vi tế hơn, như khi chúng ta nghĩ về cái tay và cảm nhận đây là tay mình, khi đó cũng là một loại tà kiến nhưng nó vi tế hơn. Một vị Tu đà hoàn-Sotapana đã hoàn toàn diệt mọi loại *ditthi- tà kiến* kể cả vi tế nhất. Với vị ấy, sẽ không bao giờ có những ý niệm như “có ai đó có định”, hay “đây là tay của tôi”. Điều đó sẽ không bao giờ xuất hiện trong tâm vị ấy, vì nó đã hoàn toàn bị tận diệt. Loại lậu hoặc thứ tư là *avijja asava- vô minh lậu hoặc*, avija là một từ đồng nghĩa với *si-moha*, và có nghĩa là “không hiểu đúng thực tại như nó là”, và điều đó xảy ra thường xuyên hàng ngày. Trong một ngày, ngoại trừ những khoảnh khắc của bố thí, trì giới và phát triển tâm trí (bhavana), sẽ luôn có *vô minh lậu hoặc*, chỉ duy nhất vị A la hán mới hoàn toàn tận diệt được loại lậu hoặc này.

Một từ nữa mà Achaan có nhắc đến là từ *ogha* có nghĩa là *lụt* (bộ). Khi các phiền não lớn mạnh thì chúng giống như trận lụt, một khi sinh khởi chúng sẽ như một dòng nước lớn cuốn đi tất cả. Dù có hiểu biết sinh khởi, nhưng khi có nhiều bất thiện pháp nó vẫn sẽ cuốn đi mọi thứ. Về mặt bản chất, *ogha* cũng là một loại thực tại với các lậu hoặc đã kể trước nhưng ở mức độ mạnh mẽ hơn, thô tháo hơn và dễ được nhận thấy hơn trong cuộc sống, còn mức độ của *asava* thì rất vi tế.

Từ thứ ba là *Yoke*, có nghĩa là như sự trói buộc, xiềng xích. Một con thú bị yoke là một con thú bị giam hãm, bị cột trong một cái chuồng. Giống như vậy, chúng ta bị trói buộc, bị cầm tù bởi phiền não. Đây là mức độ rất mạnh của phiền não.

**A.Sujin:** Có ai trong chúng ta có suy nghĩ rằng nếu Đức Phật đã thuyết giảng những điều này thì điều ấy hẳn phải có ý nghĩa và hữu ích? Nếu điều ấy không hữu ích thì Đức Phật đã không cần phải dạy về nó. Đó là lời dạy của Ngài, vì vậy, hẳn việc học hiểu về nó là rất thiết yếu. Hiểu biết đúng khi được phát triển có thể tận diệt được mọi loại tà kiến, bất kể là ở mức độ nào. Khi nghiên cứu thêm, ta có thể thấy được nhiều hơn các loại phiền não sinh khởi trong một ngày, tất nhiên điều đó tùy thuộc vào mức độ của hiểu biết.

Cần phải tích lũy những gì để có thể tạo duyên cho sự tận diệt Tà kiến? Chúng ta đã nói có 3 loại sila: kusala

silā (giới thiện), akusala silā (giới ác), và loại thứ ba thì khó hiểu hơn vì nó rất vi tế, nhưng nó có đó. Có rất nhiều người không sát sinh, đúng không? Chúng ta không sát sinh hàng ngày, một số người sát sinh những con nhỏ như kiến hay côn trùng, động vật và sâu bọ, nhưng không sát sinh người chẳng hạn. Khi có sát sinh xảy ra, cái đó được gọi là akusala silā - giới ác, khi không có sát sinh, đó được gọi là kusala silā- giới thiện. Tuy nhiên giới thiện có thể được thực hiện mà không đi kèm chút hiểu biết nào. Hiểu biết hiểu rằng, cả khoảnh khắc có sát sinh hoặc không có sát sinh đều là vô ngã. Yếu tố làm duyên quan trọng nhất vẫn là hiểu biết đúng. Nếu không, sẽ không có cách nào để thấy rằng không có cái ngã nào cả, dù ta cử động, nói hay suy nghĩ.

Ngay cả cách ngồi hiện giờ của mọi người ở đây đều rất khác nhau, mỗi người trong một tư thế. Đó là do tích lũy của chúng ta từ vô lượng kiếp. Nhưng tà kiến có thể được tận diệt khi có thêm hiểu biết đúng. Tà kiến là một thực tại, cũng như Chánh kiến là một thực tại. Chính vì vậy Đức Phật có chỉ ra rằng Bát chánh đạo khác với Tà đạo. Khi không có hiểu biết thì các yếu tố trở thành tà, và như vậy sẽ có Bát tà đạo. Vậy làm sao ta có thể biết được con đường đạo này là chánh hay tà đây? Nếu không có hiểu biết đúng về thực tại hiện giờ, sẽ có ý niệm về ngã. Bản thân hiểu biết đúng hoặc vô minh cũng là vô ngã, tất

cả các thực tại đều là vô ngã, đều không phải là “tôi”. Và khi không cho các thực tại là tôi hay ta, sẽ có *Con xin quy y Pháp* thực sự. Đó là cách duy nhất để phát triển hiểu biết và loại trừ Tà kiến.

Trong một ngày, khi không có sự xao lãng, sẽ có thể có sự suy xét liệu cái này có phải là *sila* không? Mặc dù có suy xét như vậy, nhưng khoảnh khắc đó vẫn chỉ là suy nghĩ chứ không phải là kinh nghiệm trực tiếp về thực tại đó ở khoảnh khắc nó sinh khởi. Nhưng bản thân việc suy nghĩ ấy cũng có thể dẫn tới hiểu biết kỹ càng hơn về thực tại. Cái thấy hiện giờ đã được hiểu là vô ngã một cách trực tiếp hay chưa? Những khoảnh khắc như vậy chính là quá trình phát triển hiểu biết mà chúng ta gọi là bhavana. Bhavana không phải là việc “làm” một cái gì đó mà chúng ta vẫn coi là thực hành. Hiện giờ liệu có thể có bhavana không? Liệu có thể có thực hành hiện giờ không? Liệu có cần đi đến một nơi nào đó để thực hành khi vẫn chưa có hiểu biết về mặt lý thuyết về cái đang xuất hiện hiện giờ?

**Jonathan:** Như vậy sự thực hành đúng nhất chính là khoảnh khắc chánh niệm về thực tại. Khi Đức Phật nói đến sự thực hành, ý nghĩa thực sự mà Ngài muốn nói đến không phải là *ai đó có thể làm* một cái gì đấy để chánh niệm, mà là nói đến sự sinh khởi của **khoảnh khắc thực sự có chánh niệm về thực tại**. Nếu chúng ta vẫn chưa hiểu được sự khác biệt giữa “ý nghĩa thực sự của sự thực hành”



(là những khoảnh khắc có chánh niệm thực sự sinh khởi) với việc cho rằng “thực hành là ai đó làm một cái gì đó”, sẽ không thể nào hiểu được những phần còn lại của giáo lý. Điều này sẽ đưa chúng ta quay về câu hỏi ban nãy rằng “làm những việc thiện tách rời với hiểu biết thì có phải là phát triển Bát chánh đạo không?” Mặc dù Giới, Định hay Bố thí là những thiện pháp sẽ hỗ trợ cho việc phát triển hiểu biết, nhưng bản thân chúng không phải là những bước để đi tới con đường phát triển Tuệ giác. Bởi lẽ, lời dạy về Vô ngã và về các thực tại là lời dạy duy nhất chỉ có Đức Phật mới thuyết giảng, không một ai khác có thể thuyết giảng về những điều ấy. Mặc dù chúng ta cần phát triển mọi loại thiện pháp nhưng chúng ta không nên nhầm lẫn cho rằng tất cả các loại thiện pháp đều là sự phát triển tuệ giác. Tất cả các thiện pháp đều cần được phát triển, nhưng cái mà chúng ta cần phải phát triển nhất chính là chánh niệm và hiểu biết về các thực tại.

**A.Sujin:** Có ai muốn hỏi gì về hai loại kusala sila và akusala sila không? Và kusala sila- giới thiện thì có tôn giáo hay quốc tịch không? Nó có phải là Việt Nam hay Thái lan không? Giới không thuộc về quốc tịch nào cả, cả giới bất thiện cũng không thuộc về quốc tịch nào cả. Tất cả đều là pháp, không phải là ai, không phải là chúng sinh nào cả. Chúng chỉ là pháp thiện hoặc pháp bất thiện mà thôi. Hiểu như vậy mới có thể tận diệt được các ý niệm về

“tôi”, về “người ấy” hay “cô ấy”. Nếu các bạn không có câu hỏi gì về sila thì chúng ta có thể chuyển sang nói về Định- samadhi.

Bất cứ ai cũng có thể giữ giới mà không có trí tuệ, nhưng nếu có hiểu biết, hiểu biết sẽ thấy được lợi ích của giữ giới và tác hại của bất thiện pháp. Chính vì vậy trí tuệ hay hiểu biết đúng sẽ dẫn tới càng nhiều thiện pháp hơn, bởi vì trí tuệ thì thấy được hiểm họa của bất thiện pháp và ích lợi của thiện pháp. Chính vì vậy thực tại tốt đẹp nhất trong tất cả các thực tại hữu vi chính là Trí tuệ - panna, không phải chỉ là Giới và Định. Có câu hỏi gì về sila nữa không?

**Học viên 3:** Xin bà nhắc lại về akusala sila- ác giới, nó có nghĩa là gì?

**A.Sujin:** Không phải chỉ có tâm và tâm sở đúng không? Cũng có cả thân nữa. Thân là gì, thân là một thực tại không kinh nghiệm gì cả. Bản thân cái thân thì không có giới. Bất cứ khi nào có khẩu và thân thì về mặt thực chất, đó là do tâm cùng với các tâm sở đã tạo duyên để cho thân cử động và khẩu được phát ra. Bản thân cái thân không thể có tác ý làm gì cả, nó không thể tự cử động hay có bất cứ hành động nào hết. Như vậy chỉ ở trong tâm mới có ý niệm làm việc tốt hay là làm việc xấu. Khi có tâm thiện, nó sẽ tạo duyên để thân cử động theo cách thiện. Lời giải thích này sẽ tạo duyên cho hiểu biết rằng chỉ có các tâm, tâm sở và sắc (hay

than). Khi tâm là bất thiện, chẳng hạn như tâm tham, nó sẽ tạo duyên cho thân cử động theo cách biểu hiện của cái tham đó. Như vậy ở khoảnh khắc của giới bất thiện, tâm sẽ tạo duyên cho thân cử động làm việc sát sinh hay trộm cắp. Ngược lại khi tâm là thiện, nó sẽ tạo duyên cho thân cử động theo cách là thiện, chẳng hạn như giúp đỡ người khác, hay là đánh lễ người đáng đánh lễ. Đó là giới thiện. Tuy nhiên giới thiện có thể được thực hiện với hiểu biết đúng hoặc không với hiểu biết đúng. Khi không có hiểu biết đúng về thực tại ở khoảnh khắc của giữ giới, đó không phải là *adhi sila - thượng giới* - tức là giới ở mức độ cao hơn. Chỉ có Đức Phật mới có được hiểu biết cụ thể, chi tiết về mọi thứ. Mức độ cao thượng của Giới Định Tuệ là *adhi sila - thượng giới, adhi citta/adhi samadhi - thượng định*, và *adhi panna - thượng tuệ*

**Sarah:** Khi nói đến con đường Bát chánh đạo là nói đến Giới- Định- Tuệ ở mức độ cao thượng hơn tức là *adhi sila - adhi citta - adhi panna*. Nó khác với những gì mà chúng ta vẫn nghĩ đến Giới- Định- Tuệ theo cách thông thường. Trong một ngày ở những khoảnh khắc của ác giới hoặc thiện giới, nếu không có hiểu biết đúng thì khoảnh khắc đó đều không phải là *adhi sila*. Nó không thể dẫn đến sự sinh khởi của *ahi sila*, tức là Giới thuộc về Bát chánh đạo. Xin nhắc lại, *adhi* có nghĩa là cao hơn, cao thượng hơn. *Adhi sila - adhi samadhi - adhi panna* chính là con đường dẫn

tới giác ngộ. Định cũng vậy, nếu Định bình thường không kèm với trí tuệ thì cũng không phải là chánh định của Bát chánh đạo.

**A.Sujin:** Nói rằng nếu không có giới thì ta không thể thực hành là đúng hay sai? Chẳng hạn bây giờ chúng ta đang ngồi đây, không sát sinh không trộm cắp, không làm việc bất thiện thì có thể gọi là đang thực hành không? Vì vậy để có hiểu biết đúng hơn về các thực tại là vô ngã thì cần phải nghiên cứu rõ hơn. Để thấy được rằng chỉ ở những khoảnh khắc của hiểu biết trực tiếp về thực tại, khi đó mới có adhi sila - adhi samadhi - adhi panna. Nếu vẫn chưa có khoảnh khắc đó sinh khởi thì vẫn chưa phải là adhi sila - adhi samadhi - adhi panna. Nếu nói rằng không có giới thì ta không thể thực hành thì điều đó có nghĩa như thế nào?

**Học viên 3:** Do trong quá khứ nhiều đời mình huân tập các hành động bất thiện nên nó thành thói quen. Chẳng hạn khi con muỗi cắn thì liền theo phản xạ tự nhiên là muốn đập con muỗi, nhưng khi giờ tay lên thì nhớ tới là giữ giới không sát sinh và mình dừng cái hành động đó lại hoặc rải tâm từ. Vậy lúc đó cái ý niệm biết cái tác ý muốn đập con muỗi và tiếp theo cái ý niệm khởi lên biết đây là hành động bất thiện và dừng lại thì đó có phải là thiện giới, kusala sila không?

**A.Sujin:** Khi đó là bạn hay biết hay là chánh niệm hay biết?

**Học viên 3:** Đó không phải là con mà là pháp sinh khởi.

**A.Sujin:** Về mặt bản chất thì đó không phải là một ai đó, mà đúng là một thực tại. Nó chỉ sinh khởi do duyên và thực hiện chức năng của mình. Nhưng do tích lũy vô minh của chúng ta nên thông thường, vẫn có sự chấp vào “đây là giới của tôi”, đây là sự giữ giới của tôi. Cho đến khi có hiểu biết đúng cùng với chánh niệm sinh khởi để hiểu rằng thực tại đang sinh khởi này là vô ngã không phải là ai cả.

Để chúng ta có thể hiểu rõ hơn về sila. Tôi lại đặt câu hỏi lần nữa. Hiện giờ có sila không? Hiện giờ chúng ta đang ngồi, không sát sinh, không trộm cắp mà chỉ chú ý lắng nghe, nếu có hiểu biết, khi đó có thiện và cũng được coi là có sila, có giới. Tất cả các thiện pháp (kusala) đều là sila. Nhưng đó mới chỉ là sila thôi, chưa phải là adhi sila. Chỉ đến khi có chánh niệm cùng hiểu biết sinh khởi và hiểu được đúng thực tại hiện giờ như nó là, khi ấy sẽ không còn hoài nghi về sự khác biệt giữa Giới và Giới cao thượng. Đó là những mức độ khác nhau của thiện pháp.

Mọi người: Sadhu, sadhu, sadhu!

**PHÁP ĐÀM VỚI CÁC VỊ SƯ**  
**Sài Gòn, chiều 02.09.2013**

---

**A.Sujin:** Hiện giờ đang có cái thấy. Đức Phật biết rõ thực tại này bởi vì lúc nào cũng có cái thấy: nhiều năm trước, nhiều kiếp trước và trong tương lai vẫn vậy. Bây giờ chúng ta có thể nghĩ về cái thấy, tất cả mọi người đều có thể nghĩ về cái thấy, nhưng nó là gì? Có cái thấy nhưng ai tạo ra cái thấy? Nó không thể sinh khởi do ý chí, phải có duyên để cho chúng sinh khởi. Nếu không có nhân căn, không có đối tượng được thấy thì không thể có nhãn thức sinh khởi bây giờ. Bất cứ khi nào ta mở mắt thì cái được thấy đã ở đó rồi. Ta luôn có ý niệm về cái được thấy, nhưng trước khi có suy nghĩ hay ý niệm về cái được thấy thì nó đã có ở đó rồi. Khi ta mở mắt, ở khoảnh khắc ấy không thể nói là không có gì cả. Cái xuất hiện lúc đó chỉ là một thực tại, dù ta không đặt tên hay gọi nó là một cái gì đó. Nó khác với cái thấy, nó là cái được thấy hiện giờ. Vậy hãy hiểu thực tại ngay chính lúc này đây. Nhưng cần phải có thời gian để thấy được rằng tất cả những gì xuất hiện không phải là gì khác ngoài các thực tại khác nhau. Nhưng nếu không dùng

ngôn từ, người khác sẽ không thấy được sự khác biệt giữa các thực tại ấy. Chính vì vậy ta có từ “cái thấy”, nhưng dù chúng ta dùng từ trong ngôn ngữ nào đi nữa thì vẫn để chỉ tới thực tại đó mà thôi. Ngôn từ của bất cứ ngôn ngữ nào không thể thay đổi đặc tính của cái thấy hiện giờ, cũng như không thể thay đổi đặc tính của cái được thấy. Khi ta mở mắt, trong tích tắc đã có ý niệm về cái được thấy là gì. Tuy nhiên, khoảnh khắc của cái thấy không giống với khoảnh khắc có suy nghĩ về cái được thấy. Hiểu vậy chính là hiểu biết đúng về vô ngã, rằng không có ai ở đó cả. Nếu không sẽ không có cách nào hiểu được bản chất của cuộc sống, hay của thế giới, hay bất cứ thứ gì theo nghĩa tối hậu.

**Vị sư 2:** Sư muốn nói về kinh nghiệm khi sư thực hành thiền, có khoảnh khắc dường như sư có thể kinh nghiệm sự tiếp nối của thực tại nhưng không có hiểu biết ở đó, như vậy có phải là thực hành đúng không?

**A.Sujin:** Hãy quên những gì không có hiểu biết trong đó. Vì ngoài hiểu biết, cái còn lại đó thật ra là sự dính mắc vào kinh nghiệm và vào cái gọi là “tôi”. Bởi vì hiện giờ kinh nghiệm đó đã qua rồi. Cái có thể được hiểu là những gì đang xuất hiện trong hiện tại. Hiện giờ ai đang suy nghĩ về kinh nghiệm trước đây đã qua? Và hiện giờ đang không có hiểu biết rằng cái đó đã qua rồi. Cũng giống như khoảnh khắc trước đây thôi, nó đã diệt đi rồi không còn nữa. Đây chính là cách để có được sự xả ly với những dính mắc vào

đủ loại đối tượng. Bất cứ khi nào có vô minh và dính mắc, sẽ không có sự xả ly. Bất cứ lúc nào có trí tuệ, khi ấy cũng có sự xả ly. Chúng ta phải luôn nhớ điều này, nếu không dính mắc sẽ lại luôn có mặt. Bất cứ khi nào có sự dính mắc nhưng ngay sau đó có trí tuệ sinh khởi, trí tuệ sẽ hiểu rằng dính mắc đó là không đúng đắn.

**Vị sư 2:** Trong sự thực tập có những câu thường được nghe nhắc nhở như “đây không phải là tôi”, “không có ai cả”, “đó chỉ là cái thấy”, khi đó nên thực hành như thế nào cho đúng?

**A.Sujin:** Khi sư nói đến thực hành cho đúng, thì hàm ý của sư với từ “thực hành” là gì?

**Vị sư 2:** Đó chỉ là cái tâm nó tự động suy nghĩ như vậy.

**A.Sujin:** Chừng nào chưa có hiểu biết ở khoảnh khắc này thì hiểu biết chưa thể được phát triển. Không ai có thể vội vã hiểu nhiều hơn là cái mà ta đang hiểu hiện giờ. Nó cần phải được bắt đầu từ khoảnh khắc này rồi mới đến khoảnh khắc khác. Từng chút một, một cách rất từ từ, ở bất cứ lúc nào. Không phải chỉ riêng cái thấy, mà cả khoảnh khắc sư nói đến, suy nghĩ đó cũng không phải là ta. Chính vì thế nghiên cứu giáo lý là vô cùng cần thiết. Nếu không mỗi người sẽ lại có những ý niệm riêng của mình.

**Vị sư 2:** Việc học và nghe pháp sẽ dẫn đến có chánh niệm. Vậy thì việc có chánh niệm thì chỉ phụ thuộc vào việc nghe và học pháp hay sao?



**A.Sujin:** Nếu không phải là như vậy thì ta đi theo cái gì đây? Chúng ta đã nghe rất nhiều về vô minh; theo thập nhị nhân duyên, vô minh sẽ tạo duyên cho hành, nhưng chúng ta lại không hề hiểu gì về vô minh trong khi bây giờ đang có vô minh. Chúng ta vẫn tiếp tục nói về vô minh, nhưng nó có mặt ở bất cứ thời điểm nào không có hiểu biết và có bất thiện pháp. Bây giờ có thể có cái hiểu về vô minh. Còn khi có hoài nghi về vô minh là gì và nó ở đâu, ở khoảnh khắc đó không có hiểu biết đúng. Hiểu thế nào là vô minh cũng là bắt đầu của hiểu biết. Nếu chúng ta không biết rõ về vô minh thì làm sao chúng ta có thể thoát khỏi vô minh đây? Để có thể tận diệt được các bất thiện pháp thì cần phải có hiểu biết đúng về cái đang có mặt. Với sự khởi đầu của hiểu biết về vô minh, trí tuệ sẽ dần dần biết được sự khác biệt (giữa khoảnh khắc có vô minh và khoảnh khắc không có vô minh).

**Vị sư 2:** Như bà thường dạy, phải biết khoảnh khắc hiện tại là vô ngã. Vậy còn về vô thường và khổ?

**A.Sujin:** Hiện giờ chỉ có cái thấy hay có cả những thực tại khác? Ở khoảnh khắc của cái nghe, sẽ không có cái thấy, đúng không? Điều đó có nghĩa rằng cái thấy sinh và diệt trước khi cái nghe sinh khởi, và rồi lại không có cái nghe nữa. Đây chính là sự *vô thường* của các thực tại, và tuệ giác hiểu rằng cần phải có một thực tại sinh và diệt đi để rồi các thực tại khác lại sinh khởi, và hiểu biết ấy sinh

ra là bởi do duyên chứ không phải do cái gì khác. Bình thường mọi khoảnh khắc đều như vậy, nhưng nếu không có giáo lý thì ai biết được những điều ấy đây?

*Vị sư 2:* Vậy còn về Khổ?

*A.Sujin:* Tương tự, chúng ta hãy suy xét về các thực tại, chẳng hạn như cái thấy, nó sinh khởi trong một thời gian vô cùng ngắn ngủi và rồi lại diệt đi. Vậy có hữu ích gì đây khi một thứ chỉ sinh khởi trong thời gian vô cùng ngắn ngủi, rồi lại diệt đi, không bao giờ quay trở lại?

*Vị sư 2:* Ý bà nói về sự bất toại nguyện, về Khổ?

*A.Sujin:* Đó chính là Tứ diệu đế thứ nhất - Khổ đế. Tứ diệu đế là để nói đến tất cả các thực tại hữu vi sinh và diệt. Thực tại kinh nghiệm Niết bàn hiện giờ chưa sinh khởi. Vậy chưa ai hiểu được kinh nghiệm của khoảnh khắc đó. Bất kể đối tượng là gì thì thực tại sinh khởi và kinh nghiệm đối tượng ấy đều diệt đi, chính vì vậy không phải lúc nào cũng có tâm siêu thế.

*Vị sư 2:* Ngoài việc nghe pháp, còn có nguyên nhân nào khác để chánh niệm sinh khởi không?

*A.Sujin:* Ngoài việc nghe, cần phải suy xét về những gì được nghe một cách rất thường xuyên cho đến khi sinh khởi cái hiểu thực sự về cái được nghe. Chính vì vậy trong kinh điển có nói đến 3 mức độ khác nhau của Trí tuệ, tức là Văn tuệ - Sutta mayapanna, Tư tuệ - Citta mayapanna,

Bhavana mayapanna - Tu tuệ. Như đại đức Ananda, ngài đã nghe Đức Phật giảng pháp, nhưng không chỉ nghe mà còn suy xét rất nhiều về những gì được nghe và sau đó, nói lại cho những người khác về những gì được nghe. Vì vậy, Ngài được gọi là *Pahu Sutta*, người đã nghe nhiều, và *Pahu Sacca* là người đã nghe đúng.

Chỉ nghe pháp thôi thì chưa đủ. Nếu chỉ nghe một hay hai từ thôi cũng chưa đủ. Hiểu biết cần phải rộng hơn và sâu hơn. Chỉ một từ Dhamma- Pháp thôi đã bao trùm tất cả. Bởi vì dhamma - pháp là bất cứ cái gì là thực, cho nên bất cứ cái gì là thực cũng là dhamma - pháp. Hiện giờ có ai có thể nói là mình đã hiểu dhamma một cách sâu sắc và rõ ràng không? Chính vì vậy chúng ta vẫn cần phải tiếp tục nghe, nghiên cứu. Kể cả các vị A la hán vẫn còn tiếp tục nghe Đức Phật thuyết giảng, các Ngài vẫn tới gặp Đức Phật. Bởi vì các vị biết rằng Tuệ giác của các vị không lớn, không vĩ đại như Đức Phật.

**Vị sư 2:** Sư muốn biết thêm ý nghĩa của Tu tuệ.

**A.Sujin:** Từ Bhavana ở đây có nghĩa là sự phát triển, đó là phát triển hiểu biết đúng, nếu nói đến phát triển, có nghĩa là nó phải phát triển một cách từ từ, nó lớn mạnh một cách từ từ, từ kiếp này sang kiếp khác.

**Người phiên dịch:** Như vậy Bhavana- Tu tập có phải là ai đây đang làm cái gì đây không ạ?

**A.Sujin:** Nếu cho rằng đó là “ai đây làm một cái gì đây” là sai, nó có nghĩa là *chỉ hiểu đúng* mà thôi. Hiện giờ tất cả mọi người đang làm một cái gì đây, đúng không? Nếu theo nghĩa chế định, tất cả mọi người đều đang thấy, mặc dù không cần phải cố để thấy. Bây giờ đang có cái nghe mặc dù chẳng ai phải cố gắng để nghe. Như vậy chẳng ai có thể làm cái gì cả, nhưng tất cả những thực tại ấy đều có thể được hiểu. Đây chính là con đường đúng, con đường Chánh đạo.

Chi thứ hai của Bát chánh đạo là *vitaka- tâm sở tầm*, vẫn được dịch là Chánh tư duy. Bản thân *vitakka -tâm sở tầm* cũng có nhiều giai đoạn khác nhau, thông thường ta mới chỉ hiểu được một khía cạnh nhỏ của tâm sở tầm. Nhưng tính chất của *vitaka* đã sinh khởi trước khi có cái mà chúng ta vẫn gọi là suy nghĩ - tư duy. Chánh tư duy và Tư duy khác nhau. *Vitakka* không sinh khởi với các tâm quả như thấy- nghe- ngửi -nêm- xúc chạm. Thông thường *vitakka* sinh khởi ngay sau khi các tâm quả thấy, nghe, ngửi, nếm, xúc chạm đó diệt đi. Bây giờ có lúc có âm thanh, rồi không có âm thanh, rồi lại có âm thanh, *vitakka* đã sinh khởi trước khi âm thanh diệt đi rồi. Tại sao Đức Phật lại dạy về tất cả những điều này? Đức Phật dạy điều ấy để những ai có tà kiến suy xét và hiểu được rằng không có ai cả mà tất cả chỉ là các thực tại sinh khởi, đảm nhận chức năng của mình rồi lại diệt đi. Ở khoảnh khắc của suy nghĩ, thực tại khi đó

là gì? Vẫn không có ai cả, từ khi sinh ra cho đến khi chết đi, từ kiếp này sang kiếp khác. Nếu không phải vậy, chúng ta có thể nói Đức Phật đã giác ngộ gì đây? Nếu Đức Phật không biết về tất cả những thực tại hiện giờ thì Đức Phật biết về cái gì đây? Vậy sự giác ngộ đó là về cái gì? Nhưng Đức Phật đã giác ngộ bởi vì Ngài biết về tất cả những cái gì là thực hiện giờ.

**Vị sư 2:** Khi đã hiểu rằng tất cả các thực tại đều là vô ngã thì tại sao Đức Phật lại chế ra giới sám hối cho các chư tăng. Bởi vì sám hối nghĩa là về những việc đã làm trong quá khứ.

**A.Sujin:** Không phải chỉ có các vị tỳ kheo mà tất cả các chúng sinh đều có những khoảnh khắc thấy, nghe, của thiện và bất thiện. Là một vị tỳ kheo không có nghĩa rằng không còn phiền não nữa. Nhưng sau khi nghe Đức Phật thuyết pháp, ta bắt đầu biết được những tích lũy riêng của mình, để xác định việc sẽ tiếp tục phát triển hiểu biết dưới hình thức của một vị tỳ kheo hay là một người cư sĩ. Khi quyết định trở thành một vị tỳ kheo, ta phải biết rõ sự khác biệt của việc sống cuộc đời của một vị tỳ kheo và của một cư sĩ tại gia. Lúc khởi đầu (khi Đức Phật mới thành lập Tăng đoàn), không hề có các giới luật của các vị tỳ kheo. Khi một số vị tỳ kheo không giữ được cuộc sống phạm hạnh thì Đức Phật mới bắt đầu chế ra các giới. Trước khi thiết lập một giới luật, Đức Phật tập hợp các vị tỳ kheo

và hỏi ý kiến các vị là liệu có lợi ích không, có phù hợp không để chế ra các giới đó. Và mỗi giới luật đều được sự tán đồng của tất cả các vị tỳ kheo ở thời điểm ấy. Như vậy bất cứ ai muốn trở thành một vị tỳ kheo cần phải biết rằng liệu mình có giữ được giới không? Vì vậy các vị tỳ kheo sẽ tự biết khi những gì mình làm là phạm giới. Nhưng Đức Phật có rất nhiều bi mẫn, Ngài biết rằng mọi người vẫn còn nhiều phiền não, chính vì vậy có những mức độ khác nhau trong cuộc đời của một vị sư. Điều ấy cho phép các vị tỳ kheo có thể sám hối với mục đích không còn tái phạm nữa. Như vậy cuộc đời của các vị tỳ kheo thật sự rất thanh cao và đáng được kính trọng trong quyết định trở thành một vị tỳ kheo của mình. Nếu như một vị sư nào đó phạm trọng giới thì Đức Phật gọi là *ác Tỳ kheo*. Nghĩa tương ứng của nó là “người ăn trộm” bởi khi họ không xứng đáng với phạm hạnh của một vị tỳ kheo thì cũng giống như là đã ăn trộm vật thực cúng dường của các thí chủ. Ngài dùng từ đó để giúp cho các vị tỳ kheo thực sự hay biết về ý nghĩa của việc trở thành một vị tỳ kheo.

Bây giờ chúng ta quay về với Vitakka, ở mỗi khoảnh khắc sau cái thấy, cái nghe v.v... đã có *Vitaka- Chánh tư duy*, một trong các chi của Bát chánh đạo. Và như vậy thì không có ai làm gì, không có ai thực hành Bát chánh đạo. Chỉ có các tâm và các tâm sở sinh khởi và đảm nhận chức năng của chúng mà thôi. Ở khoảnh khắc ta nghĩ “tôi đang

làm cái này”, về mặt bản chất chỉ có tâm sinh khởi và suy nghĩ. Kể cả ở khoảnh khắc này, thân đang ngồi, nhưng sẽ đứng dậy chỉ khi tâm muốn như vậy. Thân không thể biết gì cả, nó không thể kinh nghiệm gì cả, nó thậm chí cũng không biết tâm suy nghĩ cái gì. Thân không thể cử động hay làm bất cứ gì trừ phi có tâm sinh khởi muốn cử động, muốn làm việc này việc kia. Chính vì vậy thân là một thực tại không kinh nghiệm gì cả, còn tâm là thực tại có khả năng kinh nghiệm. Bất cứ khi nào tâm sinh khởi thì nhiệm vụ của nó là kinh nghiệm một cái gì đó, còn thân thì không thể kinh nghiệm một cái gì cả và chúng khác nhau. Chúng ta dùng hai từ khác nhau “danh” và “sắc” bởi đặc tính của chúng khác nhau. Hiện giờ đang có danh và sắc. Sắc là thực tại không kinh nghiệm gì cả, dù nó là cứng hay mềm hay một tính chất nào đó, thì nó cũng không kinh nghiệm gì cả. Chúng ta gọi đó là sắc. Danh - thực tại có khả năng kinh nghiệm đối tượng bao gồm hai loại: Thực tại dẫn đầu trong việc kinh nghiệm một đối tượng gọi là tâm; những thực tại làm nhiệm vụ nhớ lại, thích hay là không thích v.v... được gọi là tâm sở. Hiện giờ về thực chất, chỉ có các thực tại đang sinh khởi và diệt đi rất nhanh do những duyên riêng của chúng. Ở khoảnh khắc không có hiểu biết, lúc đó là vô minh. Nếu không chúng ta sẽ không thể thấy được vô minh trong một ngày là rất nhiều, ở bất cứ khoảnh khắc nào không có thiện pháp. Khi chúng ta lắng nghe Giáo

pháp của bậc giác ngộ và có hiểu biết thì ở khoảnh khắc đó thì không có vô minh, bởi vì với hiểu biết không sinh khởi cùng với vô minh. Càng có thêm hiểu biết thì càng bớt vô minh. Đó chính là quá trình phát triển hiểu biết đúng. Trí tuệ là thực tại tốt nhất trong tất cả các thực tại hữu vi. Nó có thể hiểu được bất kỳ những gì xuất hiện trong hiện tại, một khi nó được phát triển tới mức độ đó. Nhưng khi trí tuệ vẫn chưa đạt được tới mức độ đó thì khoảnh khắc hiện giờ vẫn chỉ là khoảnh khắc của phát triển trí tuệ để dần dần nó có thể đạt được mức độ ấy. Tiến trình ấy diễn ra từ từ, cũng giống như việc ta cầm chuôi một con dao vậy. Kể cả khi đầu ấn tay của ta không thể hiện trên cán dao nhưng một ngày nào đấy cán dao sẽ bị mòn đi. Chính vì lý do đó, các vị tỳ kheo đi theo Đức Phật bất cứ khi nào Ngài di chuyển để họ có thể được nghe Pháp từ Ngài. Sau khi nghe, mỗi một người lại có những suy xét khác nhau. Chính vì vậy mỗi người lại có thiên hướng hay năng lực ở những khía cạnh khác nhau. Chẳng hạn có vị là đệ nhất (thượng thủ) thần thông, có vị là đệ nhất trí tuệ, v.v....

**Vị sư 1:** Khi có ý nghĩ kiểm tra xem trong hiện tại có chánh niệm không hay nó đang chánh niệm về đối tượng gì, phải chăng ngay khi nghĩ như vậy là đã rời khỏi chánh niệm?

**A.Sujin:** Bất cứ khoảnh khắc nào không có hiểu biết, khoảnh khắc ấy đều là không có chánh niệm. Đức Phật



dạy chúng ta về bản chất của chánh niệm, chánh niệm là gì? Cũng như là Đức Phật đã dạy về những thực tại như cái nghe, tâm, quý v.v... Chánh niệm là một thực tại thiện và nó sinh khởi với tất cả những tâm thiện. Khi nghe pháp nếu ở khoảnh khắc có cái hiểu đúng thì ngay tại khoảnh khắc đó đã có chánh niệm rồi. Ở khoảnh khắc của bồ thí, ở đó có chánh niệm, nó biết về thiện pháp. Chính nhờ đó mới có việc bồ thí cho người khác vì lợi ích của họ. Ở khoảnh khắc của trì giới cũng có chánh niệm. Chánh niệm này không giống như chánh niệm ở khoảnh khắc bồ thí cho những người khác. Khi đó chánh niệm biết về thiện pháp không làm tổn hại đến người khác. Ở khoảnh khắc nghe pháp và có hiểu biết đúng cũng có chánh niệm, nhưng nó cũng khác với chánh niệm ở khoảnh khắc bồ thí và trì giới. Hiện giờ tất cả các tâm sở đều đang phát triển để đến một lúc nào đó, có khoảnh khắc chánh niệm sinh khởi hay biết về thực tại hiện giờ một cách trực tiếp, về những thực tại đã được nghe rất nhiều lần, ví dụ như cái thấy chẳng hạn, rằng không có ai trong đó cả. Khoảnh khắc đó là khoảnh khắc kinh nghiệm trực tiếp chỉ cái đang xuất hiện. Khoảnh khắc đó không giống như những khoảnh khắc khác, nó là khoảnh khắc sinh khởi với hiểu biết về thực tại đó. Như vậy ta có thể xem xét xem liệu hiện giờ hiểu biết mới chỉ ở mức độ hiểu lý thuyết về những gì được nghe, hay đã là hiểu biết về đặc tính cụ thể của thực tại đó, chẳng hạn đặc

tính của thực tại sinh khởi để thấy. Vô minh không thể là duyên cho chánh niệm. Vô minh không phải là một chi của Bát chánh đạo.

**Vị sư 1:** Khi Achaan nói chánh niệm kinh nghiệm thực tại thì liệu lúc đó có chánh niệm thực sự hay không hay là ý niệm về thực tại?

**A.Sujin:** Chánh niệm chỉ có thể sinh khởi do duyên. Giống như là cái thấy và cái nghe sinh khởi do duyên, cũng hết như vậy, chánh niệm cũng chỉ sinh khởi do duyên. Cetana hay tư tâm sở là một thực tại sinh khởi với tất cả các tâm thiện cũng như tâm bất thiện. Có cetana- tư với hành động bất thiện như sát sinh hoặc với hành động thiện như nghe pháp, bố thí, v.v... Ở mọi khoảnh khắc đều có cetana, nhưng cetana có thể là thiện hoặc bất thiện.

Đức Phật chưa bao giờ nói rằng cetana là một chi của Bát chánh đạo. Đức Phật chỉ nói đến tám tâm sở- tám chi như ta đã biết.

Bất cứ khi nào có sự cố ý để làm cái gì đó, lúc đó cũng đồng nghĩa với việc có ý niệm về ngã bởi khoảnh khắc đó không có cái hiểu về vô ngã. Việc cố ý làm thế này hay làm thế kia cũng là một thực tại, không phải là ngã, không phải là “ta” cố. Bất cứ ai đọc Tam tạng nhưng không có hiểu biết đúng sẽ nghĩ rằng có một “ai” đây cần phải đi theo lời dạy của Giáo lý, thay cho hiểu đúng rằng không có một ai cả. Chẳng hạn như giữ giới tránh xa sự sát sinh. Nếu không

có hiểu biết đúng thì ta sẽ đọc giới đó như là Đừng sát sinh, như là một lời ra lệnh. Nhưng thực chất Đức Phật không trình bày như vậy. Điều gì xảy ra tùy thuộc vào sự hiểu biết. Nếu ở khoảnh khắc đó có hiểu biết rằng sát sinh là làm tổn hại chúng sinh khác, nó sẽ làm duyên cho việc giữ được giới không sát sinh, chứ không có “người” nào làm việc đó cả. Chính vì vậy có những từ như là thiện pháp và bất thiện pháp. Nếu chúng ta nói với một ai đó rằng người này là một người tốt thì thực chất, điều ấy chỉ có nghĩa là ở người này có sự sinh khởi của tâm thiện một cách thường xuyên. Nhưng ở những khoảnh khắc khác, khi có những bất thiện tâm sinh khởi, liệu ta có thể nói rằng người ấy là người tốt nữa không? Nên cần phải hiểu về mặt tối hậu là không có người tốt hay người xấu, mà thực chất chỉ là các pháp bất thiện hay pháp thiện đã sinh khởi. Vậy cái thấy là thiện không? Hiện giờ có cái thấy, nó có thiện không?

**Vị sư 1:** Nếu nói là thiện thì có thể trong khái niệm chứ trong thực tại thì cái thấy nó chỉ thấy, không có thiện và bất thiện?

**A.Sujin:** Sư đã trả lời chính xác. Những lời dạy của Đức Phật rất chi tiết, chính vì vậy được gọi là những lời chân lý. Cái thấy thì là một tâm quả, nó có thể là quả của nghiệp thiện hoặc bất thiện. Nếu là quả của nghiệp bất thiện, cái thấy sẽ thấy đối tượng không khả ái. Nếu là quả của nghiệp thiện, cái thấy sẽ thấy đối tượng khả ái. Nhưng

về mặt bản chất, cái thấy chỉ thấy mà thôi. Bây giờ ta sẽ biết thêm một từ khác, không phải thiện mà cũng không phải bất thiện. Từ đó là avyakata- vô ký, nó để chỉ tất cả các thực tại không phải là thiện hay bất thiện. Tất cả các thực tại không phải là thiện và bất thiện thì đều là avyakata-thực tại vô ký.

Vậy cái thấy không phải là thiện cũng không phải là bất thiện mà là avyakata- vô ký. Thiện không thể là bất thiện, bất thiện không thể là thiện và hai thứ đó không thể là vô ký.

Mọi người: Sadhu, sadhu, sadhu!

**Vị sư 1:** Trong cách hướng dẫn của Achaan, Bà khuyến khích mọi người kinh nghiệm thực tại từ cái thấy, cái nghe. Vậy theo Bà liệu có nên kiểm tra xem trong sự kinh nghiệm đó có chánh kiến không hay là có tà kiến ví dụ tôi đang kinh nghiệm, tôi như thế này thế kia?

**A.Sujin:** Hiện giờ có âm thanh không? Hiện giờ đang có âm thanh cũng như có các thực tại khác như thấy- nghe -ngửi -nếm -xúc chạm, tất cả thực tại này là vô ngã, không trường tồn, đều sinh và diệt, Đức Phật đã dạy cho chúng ta về bản chất của những thực tại đó, đều không phải là ai đó, mà là các thực tại sinh khởi do duyên, và sau khi sinh khởi thì chúng diệt đi chứ không tồn tại kéo dài. Đức Phật khuyến khích chúng ta suy xét liệu những gì Ngài giảng có đúng hay không, chẳng hạn như về cái thấy, nếu cái thấy không diệt đi thì sẽ không thể có cái nghe, âm thanh xuất hiện. Hiện giờ có cái thấy, cái nghe, và suy nghĩ, điều đó chứng tỏ các thực tại ấy đã sinh khởi và diệt đi. Nhưng điều ấy đã không được nhận biết. Nếu có cái ý niệm cho rằng đây là “tôi” thì đó cũng chỉ là một thực tại trong chuỗi thực tại sinh và diệt tiếp nối lẫn nhau.

**Vị sư 1:** Nếu ngay đó có một ý niệm nghĩ rằng tôi đang thấy, tôi đang nghe thì chỉ nhận biết đó cũng là một thực tại?

**A.Sujin:** Cái thấy có thực không?

**Vị sư 1:** Có thực.

**A.Sujin:** Và cái đó chính là ý nghĩa của từ *thực tại*. Tất cả chúng ta đều nghe và thấy rất nhiều thứ trong một ngày và đều nghĩ rằng tôi đang thấy và tôi đang nghe. Nhưng cái thấy là gì, cái nghe là gì? Chúng đã qua rồi, chỉ có tưởng-sanna- ghi nhớ và tiếp tục nghĩ về cái đã diệt đi: “tôi đã nghe cái này”, “tôi đã thấy cái kia”. Nhưng cái nghe, cái thấy đã diệt đi hoàn toàn rồi, ai có thể tìm thấy được nó đây?

**Vị sư 1:** Khi có suy nghĩ về cái được thấy, được nghe thì cũng có suy nghĩ là tôi đang thấy tôi đang nghe. Có phải Achaan muốn nói rằng chúng ta không nên cố gắng chuyển đổi một cái gì hết mà chỉ nhận ngay cái suy nghĩ tôi đang thấy, tôi đang nghe đó cũng là một thực tại. Bản thân sự suy nghĩ đó cũng là một thực tại đang sinh khởi.

**A.Sujin:** Ta sẽ làm gì nếu không phải như vậy.

**Vị sư 1:** Chỉ là chấp nhận và thấy đó là một thực tại chứ không có ta trong đó, có phải như vậy không?

**A.Sujin:** Vậy ai là người chấp nhận?

**Vị sư 1:** Đôi lúc có cái hiểu rằng chỉ là cái tâm đang

kinh nghiệm nhưng đôi lúc có suy nghĩ rằng tôi đang suy nghĩ. Nó thường trộn lẫn hai cái qua lại như vậy.

**A.Sujin:** Nếu như không có thực tại là suy nghĩ sinh khởi trước đó thì có thể có cái ý niệm rằng tôi đang suy nghĩ không?

**Vị sư 1:** Không thể có được.

**A.Sujin:** Vậy bản thân suy nghĩ làm nhiệm vụ nghĩ chứ không phải là tôi suy nghĩ, đúng không?

**Vị sư 1:** Đúng vậy.

**Người phiên dịch:** Cho phép con hỏi có phải ý của sư là muốn Achaan hướng dẫn một phương pháp hay một cách thức, đúng không ạ?

**Vị sư 1:** Không phải. Ý sư muốn nói ở đây là: Tất cả thực tại là do duyên khởi, vậy cái xưa nay mình gọi là thực tập thì kỳ thực đó chỉ là kinh nghiệm những gì đang xảy ra và nó có xu hướng là không chuyển đổi hay chống đối bất cứ một cái gì vì tất cả những gì đang sinh khởi đều mang bản chất của thực tại. Như vậy cho dù bất cứ cái gì xuất hiện thì chỉ kinh nghiệm chứ không có ý muốn làm cái gì khác, phải vậy không?

**A.Sujin:** Nếu nói “không làm gì hết” thì có nghĩa là phải có một trường hợp khác là “làm một cái gì đấy”. Vậy “làm một cái gì đấy” là cái gì?

**Vị sư 1:** Thường có xu hướng kiểm tra lại, ví dụ như

thế này đã phải là chánh niệm chưa, đối tượng đó thuộc về thực tại hay khái niệm.

**A.Sujin:** Cái đã xảy ra thì đã qua rồi, vậy ta còn có đối tượng nào để mà kiểm tra nữa đây?

**Vị sư 1:** Như vậy nếu có mong muốn kiểm tra thì đó cũng là một sự dính mắc, một ảo tưởng về ngã không?

**A.Sujin:** Chính là như vậy. Khi Đức Phật giác ngộ, Ngài đã nói là *Ta đã nhìn thấy người xây nhà*. Và ngôi nhà đó ở đâu? Ngôi nhà đó chính mỗi khoảnh khắc của luân hồi, hay một từ khác là *uẩn*. Thực tại của uẩn là gì?

**Vị sư 1:** Chỉ là cái sinh và diệt thôi, đó là nói theo lý thuyết. Còn nói theo một cách khác là cái đã sinh khởi.

**A.Sujin:** Cái thấy có phải là uẩn không?

**Vị sư 1:** Phải.

**A.Sujin:** Trong ngũ uẩn thì cái thấy thuộc về uẩn nào?

**Vị sư 1:** Theo lý thuyết thì nó thuộc về thức uẩn.

**A.Sujin:** Nó không “thuộc về”, nó là thức uẩn. thức sinh khởi và kinh nghiệm những đối tượng như đối tượng thị giác, âm thanh, mùi, vị hay đối tượng xúc chạm, tất cả những cái đó là thức. Đối tượng của ngũ thức là sắc. Sắc cũng là một uẩn. Riêng từng thứ ấy đã là uẩn rồi, chứ không phải chỉ tổng hợp những thứ ấy mới là uẩn.

**Vị sư 1:** Như Achaan nói thì sự hiện bày ở đây chỉ là Ngũ uẩn. Ngũ uẩn là do duyên khởi, nó biểu hiện ý nghĩa



của Vô ngã. Vậy ví dụ trong lúc Achaan tọa thiền nhưng cái tâm bảo rằng không thích ngồi nữa muốn đứng lên thì lúc đó Achaan xử lý như thế nào? Nên tiếp tục ngồi hay đứng lên?

**A.Sujin:** Nhưng tôi không ngồi thiền.

**Vị sư 1:** Vậy thì sư ngồi thiền, những lúc như vậy sư nên tiếp tục ngồi hay đứng lên?

**A.Sujin:** Chúng ta nên làm một cái gì đấy hay là nên hiểu?

**Vị sư 1:** Xin Achaan chia sẻ thêm chỗ này. Bây giờ sư cũng chưa biết thế nào là đúng.

**A.Sujin:** Tôi sẽ không làm theo cái người khác bảo tôi làm. Nhưng tôi sẽ lắng nghe và hiểu, thay cho làm một cái gì đó. Tại sao Đức Phật thuyết pháp cho chúng ta? Đức Phật đã dạy chúng ta *làm* hay *hiểu*? Nếu chỉ đơn giản là bảo mọi người hãy làm cái gì đó cụ thể thì Đức Phật đã không cần phải giảng pháp trong suốt 45 năm, nếu chỉ cần làm thôi và không cần hiểu gì cả.

**Vị sư 1:** Vậy Achaan muốn nói rằng việc đứng dậy hay ngồi tiếp tục không phải là vấn đề mà vấn đề là phải có sự hiểu trong đó?

**A.Sujin:** Hiện giờ chúng ta đang ngồi, đúng không? Chúng ta sẽ làm gì đây, hay là chỉ cần tiếp tục nghe pháp thôi?

**Sarah:** Tôi nghĩ rằng chúng ta luôn quên rằng tất cả các thực tại hữu vi đều vô ngã. Vừa rồi Achaan có nói khi có ý niệm phải kiểm tra xem liệu đã có chánh niệm về cái vừa sinh khởi hay chưa, thì khi đó đã có ý niệm về ngã có thể kiểm soát chánh niệm. Đúng là vậy. Bởi vì thực tại, chẳng hạn cái thấy, đã sinh và diệt mất rồi. Vậy ý niệm kiểm tra hoàn toàn là ý niệm về ngã mà thôi vì có cái gì để kiểm tra nữa đâu? *Cetana* hay ý định, tư, là một trong những uẩn là Hành uẩn, nó là một thực tại hữu vi, nó sinh và diệt, nó sinh khởi do những duyên của nó và rồi diệt đi, không ai là *cetana* cả.

Bây giờ ta có thể có ý niệm rằng chúng ta đang ngồi đây, nhưng về mặt thực chất, đó chỉ là suy nghĩ về ý niệm rằng tôi đang ngồi trong một căn phòng. Nhưng thực chất đều chỉ là các thực tại sinh và diệt, ví dụ như: cái thấy, cái nghe, sự xúc chạm, v.v..., chúng sinh khởi và tất cả đều chỉ là ngũ uẩn, chúng sinh và diệt tiếp nối lẫn nhau. Nếu có việc thay đổi một tư thế nào đấy, điều đó cũng xảy ra do duyên, đó là hoạt động của ngũ uẩn chứ không phải một ai đó ở bên ngoài tác ý để thay đổi theo một cách đặc biệt nào đó. Bất cứ khi nào có ý niệm rằng “ta” có thể lựa chọn một pháp khác ngoại trừ pháp đang sinh khởi hiện giờ để hay biết, thì đồng thời lúc đó cũng có tâm tham cùng với tà kiến cho rằng có một cái ngã có thể lựa chọn đối tượng của chánh niệm và hiểu biết. Cái mà chúng ta gọi là *Bhavana*

thường được dịch là *Thiền*, *Tu* thực chất là *phát triển tâm trí*, và sự phát triển tâm trí luôn xoay quanh cái hiểu của pháp hiện giờ đang xuất hiện, bởi vì mọi thứ đã được tạo duyên rồi.

**Vị sư 1:** Về thực tại thì không có ai hết, không có tôi. Nhưng với sự hiểu biết của những người như chúng tôi và những người mới chưa có được sự hiểu biết đó, trong cuộc sống hàng ngày, nổi lên phiền não ví dụ như sân hận, muốn đánh người hay tham lam muốn lấy của người thì khi đó phải làm như thế nào?

**Sarah:** Tùy thuộc vào duyên khi đó. Kể cả đối với người chưa bao giờ được nghe giáo lý thì về mặt bản chất cũng chỉ là ngũ uẩn và tất cả các khoảnh khắc đó đều sinh khởi do duyên. Cho nên không có ai có thể quyết định được ở khoảnh khắc kia, loại duyên gì sẽ sinh khởi. Chẳng hạn chúng ta không thể nào quyết định được rằng từ giờ tôi sẽ chỉ nói những lời ái ngữ. Kể cả có ý muốn đó thì điều ấy cũng không thể xảy ra nếu không có đủ duyên. Như vậy việc gì xảy ra không tùy thuộc vào mong muốn, vào ý định của mình, vạn pháp đều là do duyên. Nếu có duyên cho một điều nào đó xảy ra thì nó sẽ xảy ra.

**Vị sư 1:** Như vậy, nếu có mong muốn hoàn thiện cũng là dư thừa. Mỗi khoảnh khắc chỉ là do nhân duyên sinh khởi và khi nó sinh khởi thì ta biết là nó như vậy, chứ không cần thiết phải mong mỏi nó được tốt hơn hay là ta

phải ngăn ngừa một cái gì đó đừng để không xảy ra. Tất cả ta không thể đoán trước được.

**Sarah:** Bây giờ chúng ta sẽ nói về cái thấy. Cái thấy là tâm quả, nó là quả của nghiệp quá khứ, tùy vào nghiệp thiện hay bất thiện mà hiện giờ cái thấy nó sẽ thấy đối tượng dễ chịu hay khó chịu. Nó là quả của nghiệp quá khứ, không thể nào thay đổi được quả. Sau khi có cái thấy, một loại duyên hệ gọi là *cận hành duyên*, do những tích lũy trong quá khứ từ nhiều kiếp hay thói quen, có thể có tham hoặc sân với đối tượng vừa được thấy và được nghe. Chẳng hạn như hiện giờ chúng ta đang nghe Pháp, nếu có sự chú ý lắng nghe thì đó là bởi đã có tích lũy cho việc nghe và suy xét về Giáo lý. Hiểu biết từ việc nghe ấy có thể tiếp tục phát triển và lớn mạnh. Đó chính là sự phát triển tâm trí- bhavana. Nếu có hiểu biết đúng đắn về các pháp là vô ngã, sẽ có thể có duyên cho hiểu biết trực tiếp, bởi hiểu biết về lý thuyết- pháp học sẽ làm duyên cho pháp hành. Tất cả các thực tại mà chúng ta nói đến như cái thấy, cái nghe, suy nghĩ, dính mắc, si mê, trí tuệ v.v..., từng thứ trong đó đều là *khanda- uẩn* và đều là vô ngã.

Ngoài những thực tại hữu vi mà chúng ta gọi là uẩn thì chẳng còn gì khác ở cuộc sống mà chúng ta đang sống. Nếu có những ý niệm rằng chúng ta phải thực hành hay làm cái gì đó đặc biệt, đó cũng chỉ là một suy nghĩ và suy nghĩ đó cũng được tạo duyên, nó sinh khởi do duyên. Bản

chất của cái chúng ta vẫn gọi là thực hành hay thiền- tiếng Pali là Bhavana, mà dịch đúng là sự phát triển tâm trí thực chất chỉ là sự phát triển của trí tuệ cùng với các tâm sở đồng sinh.

**A.Sujin:** Nếu Đức Phật ở đây thì các bạn sẽ làm gì nào?

**Vị sư 1:** Thì cũng là thấy, nghe, xúc chạm, không có gì khác.

**A.Sujin:** Nếu có Đức Phật ở đây thì các bạn có nghe những gì Đức Phật giảng không?

**Trả lời:** Có

**A.Sujin:** Đức Phật đã không còn tại thế nhưng chúng ta vẫn còn những lời giảng từ khẩu ngôn của Ngài đã được truyền tụng cho tới ngày nay. Trước khi Đức Phật thuyết giảng, Đức Phật luôn nói từ *Bhikkhuvē*. Từ này có rất nhiều nghĩa chứ không chỉ có nghĩa là “tỳ kheo”. Từ này cũng để chỉ tất cả những người thấy được mối hiểm họa của vòng sinh tử luân hồi, của các thực tại hữu vi sinh và diệt do duyên không thể nào ngưng. Khi Đức Phật nói “*Bhikkhuvē*”, đó cũng là một lời nhắc nhở để mọi người lắng nghe điều Ngài sẽ nói. Chúng ta có thể nói về điều này hay điều kia, nhưng Đức Phật luôn luôn dạy về cái đang xuất hiện hiện giờ, về cái thấy, về cái nghe, chúng được tạo ra bởi duyên hay bởi một người nào đấy? Nếu các thực tại

ấy sinh khởi do duyên, chúng có thuộc về ai không? Có ai sở hữu chúng không? Thực tại đã sinh và diệt hoàn toàn rồi thì không bao giờ trở lại nữa. Nếu xuyên thấu được điều ấy, nó sẽ tạo duyên cho việc có sự xả ly với những thứ mà chúng ta vẫn cho là tôi hay là của tôi. Tuy nhiên, hiện giờ mức độ tuệ giác như vậy chưa sinh khởi, do chưa có đủ duyên cho sự sinh khởi của nó, cho nên khi có cái thấy thì ngay lập tức đã có một ý niệm về “tôi”; nếu không phải là tôi thì sẽ là ý niệm về một bông hoa, một cái bàn hay cái gì đó khác.

Một trong thập thiện là *sửa Tà kiến thành Chánh kiến*. Nếu không có những lời chân lý của Đức Phật, làm sao có thể thấy được sự vô thường của những thực tại hiện giờ? Chúng ta chỉ có thể nghĩ rằng chẳng có gì trường tồn mà thôi. Cuộc sống không trường tồn, ngày hôm qua không phải là ngày hôm nay và không phải là ngày mai. Và không có ai ở đó cả, bởi vì ngày hôm qua đã hoàn toàn qua rồi. Ngày hôm nay của ngày hôm qua thì cũng giống như ngày mai của ngày hôm nay. Mọi thứ đều qua đi khi ngày mai sẽ tới. Cũng giống như cuộc đời này, kiếp trước và kiếp sau cũng vậy. Ai biết được khi nào ta sẽ còn có cơ hội được nghe những lời những lời chân lý (vacca sacca) nữa đây? Vậy bây giờ hãy là lúc suy xét những gì được nghe, chẳng hạn như từ dhamma-pháp. Nếu chúng ta chưa từng được nghe thì sẽ không thể có ý niệm “pháp” là gì. Những người

chưa nghiên cứu Pháp thì sẽ tưởng rằng từ “pháp” chỉ là có nghĩa là Giáo lý của Đức Phật mà thôi.

Pháp thực chất là gì? Chính là khoảnh khắc này, bởi vì khoảnh khắc này cũng chính là một khoảnh khắc của vòng luân hồi. Nếu không có khoảnh khắc này thì có thể có vòng luân hồi không? Vì samsara - vòng luân hồi - là sự tiếp nối của các thực tại sinh và diệt, không thể kiểm soát, không thể có được nhờ ý chí. Không ai muốn bị đau ốm, bị mất chân hay tay. Nhưng bất cứ điều gì cũng có thể xảy ra ở bất cứ thời điểm nào. Ai làm cái đó? Chính là cái bàn tay vô hình. Thông thường, khi chúng ta làm các việc, chúng ta vẫn nghĩ rằng đây là cái tay đang làm, nhưng thực ra bàn tay ấy là cái mà không ai thấy được, là nghiệp đã tạo trong quá khứ. Nhân đã ở đó rồi nên nó có thể tạo ra quả ở bất cứ thời điểm nào có thể. Không có ai ở đó cả. Tưởng hay trí nhớ thì không phải là bàn tay vô hình. Chức năng của tưởng chỉ là ghi nhận và đánh dấu.

Chúng ta phải học về các thực tại mà chúng ta hoàn toàn chưa hay biết hiện giờ, để hiểu rằng mỗi một thực tại đó đều là vô ngã. Nếu từng thực tại đều không phải là ngã thì làm gì có cái ngã, cái ta nào ở đây? Chẳng hạn, cái thấy *thấy* chứ có ai thấy đâu? Suy nghĩ *nghĩ*, nó chỉ sinh khởi để nghĩ và rồi diệt đi, chỉ có một thế giới ở một thời điểm. Và cái suy nghĩ trước đó đã ở đâu rồi? Cái đã qua rồi thì không bao giờ trở lại, giống như một ngọn lửa đã tắt ngấm.

Tự ngã có thể nằm ở đâu nữa đây? Đức Phật đã dạy tất cả những chi tiết ấy để mọi người có thể suy xét và thực sự hiểu rằng không có một cái ngã nào cả.

Cái gì sinh ra, tôi sinh ra hay cái gì sinh ra? Hoàn toàn không có ý niệm nào về “tôi” ở khoảnh khắc của tái sinh, mà chỉ có thực tại sinh khởi mà thôi. Nếu không có thực tại thì sẽ không có chúng sinh nào cả. Nếu chỉ có thực tại “không có khả năng kinh nghiệm gì cả” sinh khởi thì cũng không có chúng sinh nào cả. Không hề có ý niệm rằng là “tôi” đã sinh ra khi ấy. Chỉ có cái tâm cùng với các tâm sở sinh khởi, là kết quả của một nghiệp đã tạo trong quá khứ., để đảm nhận chức năng tái tục gọi là *paṭisandhi kicca*. Thức này tiếp nối tử thức của kiếp trước ngay lập tức không có sự gián đoạn. Như vậy tâm cùng tâm sở sinh khởi không có sự ngừng nghỉ. Các thiện cũng như bất thiện được tích lũy từ tâm này qua tâm khác. Chính vì thế mọi người rất khác nhau. Ở thời Đức Phật có rất nhiều người đến nghe Đức Phật giảng. Một số vị đạt A la hán quả, một số vị đạt Thánh Bất lai, một số vị đạt Thánh Nhất lai, một số vị đạt Thánh Dự lưu và một số thì không có sự chứng đắc nào cả. Việc chứng đắc tùy thuộc vào trí tuệ đã tích lũy hiểu được chừng nào những gì Đức Phật dạy, chứ không dựa trên ý niệm riêng của mình hay của một người khác không phải là Đức Phật. Kể cả ở thời Đức Phật còn tại thế, cũng có rất nhiều tà kiến hiện hữu, và cũng không có ai có



thể thay đổi tà kiến của những người ấy. Một trong những vị thầy lớn đương thời ở rất gần nơi cư ngụ của Đức Phật, nhưng cũng không bao giờ đến nghe Đức Phật giảng pháp. Thời đó có sáu người đứng đầu sáu trường phái triết học khác nhau và một trong số đó không bao giờ đến nghe Đức Phật giảng pháp. Chúng ta có thể thấy rằng, trong bất cứ cộng đồng nào luôn có những người không bao giờ đến nghe Đức Phật giảng pháp. Họ không thể tiếp nhận những luồng tư tưởng khác với các ý niệm mà họ bám chặt vào. Mặc dù Đức Phật thuyết giảng ở nhiều nơi khác nhau, nhưng những người không có tích lũy để nghe Ngài vẫn không tham dự.

Đức Phật dạy rằng, thật ra là chúng ta sống một mình. Hiện giờ chúng ta có một mình không? Nếu có hiểu biết đúng thì sẽ thấy rằng không có ai cả nếu không có suy nghĩ. Cái thấy không biết có ai ở đây. Cái thấy là một yếu tố mà không thể sinh khởi nếu không có nhãn căn, mặc dù bây giờ nhãn căn chưa phải là đối tượng của chánh niệm và hiểu biết, nhưng chúng ta có thể thấy rằng nếu không có thực tại có thể tiếp xúc với đối tượng được thấy (đối tượng thị giác- cảnh sắc) thì không thể có nhãn thức sinh khởi để có cái thấy. Vậy tôi nằm ở đâu trong này? *Cakkhu pasāda-sắc thân kinh ở mắt*, hay còn gọi là nhãn căn, là một thực tại nằm ở giữa mắt, bản thân nó không biết gì cả, nó không thể thấy nhưng có thể tiếp xúc với đối tượng thị giác, tức

là cái có thể được thấy, và nó tạo duyên cho nhãn thức sinh khởi. Vậy có thể nói là mắt của tôi không? Đối tượng thị giác hiện giờ có phải là sắc của tôi không? Tâm là yếu tố dẫn đầu trong việc nhận biết, khi có duyên cho nó sinh khởi thì nó sinh khởi, nó có phải là tôi hay là ta không? Hay nó chỉ là một khoảnh khắc của cái có thể kinh nghiệm một đối tượng, nó sinh và diệt.

Nếu không có ai từng chứng ngộ sự thực mà Đức Phật đã thuyết giảng dạy thì cũng không có ai có thể được coi là savaka - Thanh văn đệ tử Phật. Khi Đức Phật giảng bài kinh đầu tiên, một trong số những người nghe bài pháp này đã có đủ tích lũy để xuyên thấu sự thật mà Đức Phật nói tới và đã trở thành một vị Tu đà hoàn. Cái đó có phải là thực hành không? Nó có giống như cái chúng ta vẫn coi là thực hành- thiền đi, thiền ngồi - không? Dù ta đang ngồi tư thế nào, đang đi hay đang làm gì, nếu không có hiểu biết thì không phải là theo lời dạy của Đức Phật. Nếu chúng ta nghe đi, nghe lại và cứ tiếp tục nghe để phát triển hiểu biết một cách dần dần, đến khi trở nên vững chãi, khi đó gọi là sacca nanāṇa - hiểu biết rõ ràng về Tứ đế. Đức Phật dạy nhiều khía cạnh khác nhau để giúp những người có ít hiểu biết suy xét về những thứ đó, để thấy được sự thật về mức độ trí tuệ của mình.

Khi có rất ít hiểu biết, nó có thể tạo duyên cho những suy nghĩ che lấp hiểu biết đúng hay suy nghĩ chân chánh.

Giáo lý và các thực tại mà Giáo lý đề cập tới là vô cùng vi tế. Nếu ta có hiểu biết đúng về sự vi tế của các thực tại, sẽ giảm bớt sự dính mắc vào việc chứng đắc hay muốn đạt được gì đó ngoài việc hiểu biết thêm về các thực tại. Bất cứ khoảnh khắc nào không có hiểu biết sẽ không phải là con đường dẫn tới sự giác ngộ. Cái ta gọi là giác ngộ không chỉ là việc hiểu khi nghe. Nghe và hiểu một chút mới chỉ là sự khởi đầu của con đường phát triển đúng đắn. Nó vẫn chưa phải là sự xuyên thấu trực tiếp bản chất của thực tại, nhưng nó là sự khởi đầu hiểu biết về vô ngã, để hiểu biết có thể phát triển thêm nữa.

Có rất nhiều câu chuyện về các đệ tử Thanh văn của Đức Phật. Họ đã phát triển Tuệ giác trong rất nhiều kiếp sống, đúng hơn là trong nhiều đại kiếp. Hiện giờ hiểu biết của chúng ta ở mức độ nào đây? Chúng ta cứ hi vọng, cứ mong muốn, cứ làm một cái gì đấy thay cho việc hiểu về cái đang xuất hiện hiện giờ. Đó không phải là những gì mà Đức Phật đã dạy về việc phát triển hiểu biết về cái đang xuất hiện hiện giờ, để khởi đầu cho con đường phát triển tuệ giác trực tiếp về thực tại. Nếu như có sự sinh khởi của tuệ giác về sự sinh diệt của thực tại, khi đó sẽ không còn hoài nghi về vô thường, khổ, vô ngã. Nếu không có sự trợ giúp của các Ba la mật, sẽ không có sự xuyên thấu bản chất của các thực tại đang xuất hiện hiện giờ. Chúng ta cần phải rất chân thực, tại sao chúng ta nghe giáo lý của Đức Phật?

có phải là để đi đến một nơi nào đấy để ngồi thiền? Bất cứ khoảnh khắc nào có hiểu biết đúng, khi đó đã là sự phát triển của tuệ giác rồi. Mỗi một từ mà Đức Phật đã dạy lại dẫn tới thêm hiểu biết và trí tuệ. Vậy khi nào còn ý niệm phải tới một nơi nào đấy và ở một thời điểm nào đấy, lúc đó vẫn chưa phải là *sacca ñāṇa*, nếu không có *sacca ñāṇa*, thì không thể nào có được *kicca ñāṇa* (hiểu biết về phận sự của Tứ đế)- cái mà ta gọi là thực hành (*pattipati*); về bản chất *kicca ñāṇa* chính là trí tuệ đảm nhận chức năng của mình cùng với các tâm sở tịnh hảo khác, cùng với *tàm* và *quý*. Hiện giờ có *tàm* và *quý* không? Ở khoảnh khắc có sự lắng nghe để hiểu một cách tôn trọng thì khi đó có *tàm* (*hiri*), nó xấu hổ với việc nghe mà không hiểu. Nhưng ai biết được nó đang có đó không? Có nhiều mức độ của chánh niệm khác nhau, nếu nói đến con đường Bát Chánh Đạo, chánh niệm luôn luôn phải đi kèm với trí tuệ - hiểu biết đúng. Khi có những kinh nghiệm kỳ lạ xảy ra, bắt đầu có hoài nghi không biết đấy có phải là tuệ giác không? Và cái đó tạo duyên cho sự dính mắc

**Học viên 9:** Con không hiểu về bài kinh thứ hai của Đức Phật sau khi Ngài chứng đắc, có nói về vô thường, khổ và vô ngã. Con không hiểu nhiều về vô ngã, giữa cái ngã và vô ngã. Con chỉ hiểu về như người thế gian vẫn hiểu. Xin Achaan giải thích ý nghĩa vi tế hơn cho con được rõ.

**Jonathan:** Từ ba ngày nay thì chúng ta đã nói về

phamma- pháp. Và pháp là điều Đức Phật đã dành 45 năm thời gian hoằng pháp của mình để nói về. Có lúc Đức Phật dạy pháp là *uẩn*, có lúc Đức Phật gọi đó là *giới -dhatu*, có lúc Đức Phật gọi đó là *xứ*. Dù Đức Phật có dùng từ nào, hay cách phân loại nào, Ngài luôn nói rằng các pháp đó là vô thường- aniccam, là khổ- dukkham, và là vô ngã -anatta. Để hiểu về vô thường, khổ, vô ngã, chúng ta cần phải hiểu dhamma - pháp. Chứ không chỉ có ý niệm vô ngã một cách chung chung và trừu tượng. Bao giờ cái hiểu đúng về vô ngã cũng gắn với cái hiểu về pháp là vô ngã.

Chẳng hạn bây giờ đang có cái thấy và đang có đối tượng thị giác- đối tượng của cái thấy. Tất cả những cái đó đều là pháp. Cái thấy không phải là Ta, đối tượng thị giác cũng vậy cũng không phải là Ta. Nhưng hiểu biết về cái pháp đó, về cái thấy đó là vô ngã cần phải được phát triển. Vậy bước đầu tiên là phải hiểu pháp chỉ là pháp. Ở khoảnh khắc hiện tại có những pháp như cái thấy và đối tượng thị giác, âm thanh và cái nghe, nhưng vẫn chưa có cái hiểu về những khoảnh khắc hiện tại chỉ là các pháp sinh khởi mà thôi.

**A.Sujin:** Cái thấy có phải là pháp không?

**Học viên 9:** Phải ạ.

**A.Sujin:** Tại sao bạn lại nói đó là pháp? Đừng chỉ vì được nghe nói như vậy, Cái gì hiện giờ ở đó? Hãy nói gì về cái đó đi. Hay là chẳng có cái gì cả? Bây giờ đang có cái gì nào? Ai muốn nói?

**Học viên 2:** Hiện giờ có nhãn căn, có đôi tượng thì giác.

**A.Sujin:** Hiện giờ đang có suy nghĩ đúng không?

**Học viên 2:** Đúng như vậy, đang có suy nghĩ.

**A.Sujin:** Tại sao bạn không nghĩ giống như là bạn kia? Rõ ràng hai người có suy nghĩ khác nhau là bởi vì các suy nghĩ cũng đều được tạo duyên. Nếu không có suy nghĩ, liệu có thể có các câu chuyện dài không? Suy nghĩ có phải là pháp không? Có, bởi vì suy nghĩ là thực, cái thấy cũng là thực, tất cả những thực tại đó trong cuộc sống hàng ngày của chúng ta đều là thực và khác nhau, cái thấy không phải là cái nghe, bởi vì cái thấy không thể nghe, còn cái nghe không thể thấy. Cái thấy phải sinh và diệt rồi thì sau đó cái nghe mới có thể sinh khởi. Khi có một chút hiểu biết về sự xuất hiện ngắn ngủi của các thực tại, khi ấy sẽ hiểu rằng chúng không mang lại sự toại nguyện, không mang lại lạc thú, vì có ích gì đây khi nó xuất hiện và biến mất chỉ trong khoảnh khắc? Và đó chính là Khổ. Cái còn lại chỉ là vô minh và dính mắc.

Cái xuất hiện hiện giờ là thế giới bên ngoài, thế còn thế giới ở bên trong thì sao? Thế giới ở đằng sau cái xuất hiện như là con người và mọi thứ ấy là gì?

**Học viên 2:** Khandhā- Uẩn

**A.Sujin:** Đúng, nếu là ngôn từ thì là Khandhā. Khi ta

sử dụng từ đó thì đã có nghĩa là ta thực sự hiểu về nó chưa? Trước khi nghiên cứu giáo lý, chúng ta có thể nói về những thứ thậm chí chúng ta không hiểu.

**Học viên 1:** Để trả lời câu hỏi của Achaan thì câu trả lời là tất cả những cái thấy, nghe, ngửi, nếm, xúc chạm, tất cả những cái sinh khởi như vậy đều là pháp, và cuộc sống thì hoàn toàn chỉ có pháp mà thôi.

**A.Sujin:** Đúng rồi, nhưng đó không chỉ là ngôn từ, mà thực sự là những thực tại đang xuất hiện và có đặc tính riêng. Không nhất thiết phải có những từ đó thì mới có thể hiểu được các thực tại ấy. Thực tại đó là thực tại kinh nghiệm. Nhưng chúng ta cần phải có các từ để giao tiếp, chẳng hạn để nói về cái thấy, vì cái thấy thì không phải là cái nghe, chúng là những thực tại khác nhau. Chúng ta không cần phải nhắc đi nhắc lại “thấy, thấy” hay “nghe, nghe”, thấy và nghe đã xảy ra rồi. Nhưng cần phải hiểu rằng bản chất không nằm ở ngôn từ mà ở đặc tính của các thực tại ấy.

Làm sao bạn có thể biết được rằng âm thanh là thực?

**Ai đó Trả lời:** Tôi đang nghe.

**A.Sujin:** Nếu không có cái nghe thì ai biết được âm thanh là thực? Âm thanh có phải là uẩn không?

**Học viên 9:** Không phải ạ.

**A.Sujin:** Vậy ý nghĩa từ uẩn là gì? Ý nghĩa của từ Uẩn là cái sinh rồi diệt và không phải là tự ngã.

**Học viên 2:** Âm thanh là rūpa khandhā- Sắc uẩn.

**A.Sujin:** Tại sao?

**Học viên 2:** Bởi vì Đức Phật đã nói như vậy.

**A.Sujin:** Nếu như Đức Phật không nói như vậy, thì nó có còn là sắc uẩn nữa không? Âm thanh là một thực tại là sắc, nó là thực tại không kinh nghiệm gì cả. Bất cứ thực tại nào không kinh nghiệm gì cả thì được gọi là sắc uẩn, để phân biệt với thực tại kinh nghiệm một cái gì đó mỗi khi sinh khởi. Đôi khi khandhā cũng được dịch là không gian (ākāsa). Bởi vì khi nó sinh và diệt và chẳng có gì còn lại thì nó cũng giống như không gian vậy, không có gì ở trong đó.

**Vị sư 1:** Như Achaan mới nói bản chất của uẩn là sinh và diệt, cái gì sinh và diệt thì đều là uẩn. Sư có thắc mắc, vì theo lý thuyết thì uẩn được tạo nên bởi nghiệp, vậy những sắc pháp vô tri ví dụ đối tượng của cái thấy thì có thể được gọi là uẩn được không?

**Sarah:** Vừa rồi Achaan có nói tất cả sắc như âm thanh, đối tượng thị giác thì đều là sắc uẩn. Nhưng không phải tất cả các sắc đều được tạo duyên bởi nghiệp mà cũng có những sắc được tạo bởi tâm, vật thực, thời tiết, có những nguyên nhân khác nhau để tạo sắc.

Bốn uẩn còn lại là những thực tại có thể kinh nghiệm một đối tượng. Trong bốn uẩn còn lại đó thì một số là quả của nghiệp và một số thì không phải là quả của nghiệp.



Chẳng hạn nhãn thức- thức thấy hiện giờ, nó là thức uẩn và là kết quả của nghiệp. Sau khi nhãn thức diệt đi, lại có những tâm khác sinh khởi và suy nghĩ về cái được thấy, đó cũng là thức nhưng không phải là quả của nghiệp. Cũng tương tự như vậy, tâm ở khoảnh khắc của nhãn thức là quả của nghiệp thì những tâm sở đồng sinh như xúc, thọ, tưởng, nhất tâm v.v... cũng là quả của Nghiệp. Những tâm sở thiện hoặc bất thiện sinh khởi sau cái thấy không phải là quả của Nghiệp.

**Vị sư 1:** Sư có hiểu thêm một vài vấn đề. Tuy nhiên vẫn còn thắc mắc, chưa rõ được nghi ngờ. Sư muốn hỏi chẳng hạn bản chất của cái ly này có sinh và diệt không?

**Sarah:** Cái mà chúng ta gọi là ly đó là gì về mặt thực tại, đó là uẩn nào?

**Vị sư 1:** Đó là điều sư muốn hỏi, nó có thuộc về Sắc uẩn không?

**Sarah:** Cái cứng hoặc đối tượng thị giác thì là sắc uẩn. Nhưng cái ly thì không phải là một thực tại mà là khái niệm, nó không sinh và diệt. Nếu không có suy nghĩ *nghĩ* về cái được thấy và được xúc chạm thì không thể có suy nghĩ về cái ly. Cái ly không thể được xúc chạm, không thể được thấy. Cái được xúc chạm là cái cứng, cái được thấy là đối tượng thị giác. Do vậy cái ly thì không phải là uẩn.

**Vị sư 1:** Ý sư không phải nói đến cái ly mà là bản chất

của cái ly tức là đối tượng được thấy, nó có sinh và diệt không?

**Sarah:** Cái được thấy là sắc uẩn, đó là đối tượng thị giác, nó sinh và diệt. Vì nó sinh và diệt, nó là sắc uẩn, không phải là một cái gì đấy, không phải là tự ngã.

**Người phiên dịch:** Con xin phép hỏi sư, bởi vì câu này con đã từng hỏi Achaan, khi con hỏi như vậy Achaan có nói là “Làm sao biết được đây là cái ly?”

**Vị sư 1:** Biết đó là cái ly thì phải có tướng để biết rằng đó là cái ly.

**Người phiên dịch:** Để biết khái niệm về cái ly thì phải có đối tượng thị giác, phải có sự xúc chạm sinh khởi trước đó, đúng không ạ?

**Vị sư 1:** Đúng

**Người phiên dịch:** Do đó bản chất thực sự của cái ly là các thực tại sinh và diệt, vì thế nó là uẩn.

**Vị sư 1:** Trước giờ sư cứ nghĩ cái gì thuộc về uẩn là thuộc về cơ thể vật chất này còn những thứ bên ngoài chẳng hạn âm thanh cũng sinh và diệt nhưng nó không phải là sắc uẩn.

**Sarah:** Có 28 loại sắc và 28 loại sắc đó bao gồm tất cả các thực tại có thể được thấy, nghe, ngửi, nếm, xúc chạm, là những thực tại không kinh nghiệm gì cả, mà ta vẫn gọi là thân người hay bàn, ghế. Vừa nãy sư có nói “ngồi thiền khi

đau có nên đứng dậy không?” Cái mà ta coi là thân thực chất là sắc. Nhưng không phải chỉ sắc của thân, mà bất cứ cái gì không kinh nghiệm thì đều là sắc, nhưng do sự dính mắc nên ta mới chỉ coi thân mình là sắc uẩn mà thôi. Trong phần niệm thân- kayanupassana trong Tứ niệm xứ không chỉ nói đến sắc của thân, mà còn nói đến các sắc mà ta vẫn nhầm tưởng là thân của tôi. Bởi lẽ, về mặt thực chất, khi có kinh nghiệm về sự xúc chạm, dù sự xúc chạm đó diễn ra ở đây - khi chạm vào tay mình-, hay khi chạm vào cái bàn thì về mặt bản chất chỉ có kinh nghiệm sắc mà thôi, chứ không phải đây là chạm vào thân tôi còn kia là chạm vào cái bàn - đó chỉ là chế định. Chính vì vậy khi có ý niệm đây là thân của tôi đang đau, liệu tôi có cần phải cử động thân của tôi hay không, thì ở khoảnh khắc đó không có cái hiểu đúng về sắc chỉ là sắc, mà ngược lại có ý niệm là thân của tôi.

**Vị sư 1:** Như vậy tất cả những gì thể hiện tính chất như cứng mềm nóng lạnh, chuyển động thì đều là sắc uẩn?

**Sarah:** Đúng vậy. Khi chúng ta nói đến thọ khổ, và rằng bây giờ nên thay đổi tư thế để bớt đau thì khi đó có ý niệm về sự kiểm soát, nhưng điều đó không đúng với sự thực, bởi cái đau là một cảm thọ, nó được kinh nghiệm bởi thân thức và đó là quả của nghiệp quá khứ, nếu nghiệp là thiện thì quả của nó sẽ là thọ lạc trên thân, nếu nghiệp là bất thiện thì quả của nó sẽ là thọ khổ trên thân, không có ai có thể kiểm soát được. Thân thức là một thực tại hữu vi,

là thức uẩn, không phải là tự ngã, không phải là ai cả. Thọ lạc hay thọ khổ cũng đều là thực tại hữu vi, những uẩn do duyên tạo thành và không phải là ta, không ai có thể kiểm soát được.

**Học viên 5:** Vừa rồi mới nói về sắc uẩn, tiếp theo con muốn được nghe chia sẻ về danh uẩn. Ví dụ lúc mình đói bụng có cảm giác cồn cào nơi bụng thì có phải thuộc sắc uẩn, vậy còn cảm giác thèm ăn muốn ăn thì có phải là danh uẩn không?

**A.Sujin:** Để có thể hiểu ý nghĩa từ uẩn một cách kỹ lưỡng, tôi sẽ đặt câu hỏi thay cho việc trả lời ngay vào câu hỏi của bạn. Liệu khandhā - uẩn có thể được thấy không?

**Học viên 5:** Không.

**Học viên 2:** Có

**A.Sujin:** Loại uẩn nào có thể được thấy?

**Học viên 2:** Sắc uẩn.

**A.Sujin:** Vậy cái gì trong sắc uẩn có thể được thấy, có phải là tất cả sắc uẩn được thấy không?

**Học viên 2:** Chỉ đối tượng thị giác là có thể được thấy.

**A.Sujin:** Âm thanh cũng là sắc uẩn, nhưng âm thanh không thể được thấy, chỉ duy nhất một sắc uẩn có thể được thấy, đó là đối tượng thị giác. Đó chính là cái đang xuất hiện hiện giờ đối với cái thấy trong khoảnh khắc này. Cái được thấy không thể kinh nghiệm gì cả, nó là thực, và đó

là nghĩa của sắc uẩn. Sắc uẩn có thể được thấy hoặc không. Chẳng hạn như âm thanh, không ai có thể thấy âm thanh, nhưng âm thanh là thực Trong giấc mơ đối tượng thị giác có xuất hiện không?

**Ai đó Trả lời:** Không

**A.Sujin:** Bởi vì khoảnh khắc của giấc mơ thì không có cái thấy, không có đối tượng thị giác xuất hiện. Đó chỉ là sự nhớ tưởng về cái đã được kinh nghiệm, dù đó là âm thanh hay đối tượng thị giác hay cái gì khác. Những thực tại khác cũng là thực nhưng không thể là đối tượng của cái thấy. Chỉ có duy nhất một sắc là có thể được thấy, đó là đối tượng thị giác. Tất cả các sắc là các thực tại hữu vi đều sinh và diệt, chúng ta không cần gọi đó là uẩn với nghĩa một nhóm nào đó cụ thể, nhưng chúng ta cần phải hiểu bất cứ cái gì đã sinh thì phải diệt, và cái sinh và diệt thì đều là uẩn.

Cái nghe có phải là uẩn không? Hiện giờ đang có nhĩ thức, nó thuộc loại uẩn nào? Cái nghe có phải là sắc uẩn không? Nó là uẩn nhưng không phải là sắc uẩn. Bây giờ có nhĩ thức sinh khởi và nó kinh nghiệm một âm thanh, nó không thể làm nhiệm vụ nào khác, nó không thể thấy, không thể ngửi hay xúc chạm, nhưng nó nghe âm thanh và cũng sinh và diệt. Đau có phải là uẩn không?

**Học viên 2:** Có.

**A.Sujin:** Tại sao?

**Học viên 2:** Bởi vì nó cũng sinh và diệt

**A.Sujin:** Đau là uẩn nào? Nó có phải là sắc uẩn không?

**Học viên 2:** Nó là thọ uẩn.

**A.Sujin:** Đừng vội đặt tên cho nó, chúng ta hãy suy xét về nó, chẳng hạn đau là thực đúng không? Nó thực nhưng nó sinh và diệt và không còn ở đấy nữa, do đó nó là uẩn. Khi cái đau đã diệt đi rồi thì nó ở đâu?

**Vị sư 1:** Không thể nói nó ở đâu được.

**A.Sujin:** Nó không ở đâu cả, khi không có duyên cho nó sinh khởi thì nó không có mặt. Chỉ ở khoảnh khắc được tạo duyên thì nó mới sinh khởi và rồi nó diệt đi, chính vì vậy nó là uẩn. Đau thì là thọ và không phải là sắc. Trước khi chia thành nhóm hay đặt tên nó là loại uẩn này hay uẩn kia thì chúng ta chỉ cần biết về sự khác nhau giữa danh uẩn và sắc uẩn mà thôi. Chúng ta không cần vội đi sâu vào thọ uẩn, trước hết hãy phân biệt cái nào là danh uẩn cái nào là sắc uẩn.

Bây giờ chúng ta sẽ bàn về đói, đói là uẩn nào? Đói thì dễ chịu hay khó chịu?

**Vị sư 1:** Khó chịu.

**A.Sujin:** Cái gì kinh nghiệm sự khó chịu đó? nếu không có yếu tố kinh nghiệm thì sẽ không thể có cảm nhận gì cả. Vậy cái gì kinh nghiệm nó? Khi cái đau xuất hiện, đối tượng của sự kinh nghiệm đó (cái cứng, mềm...) không

xuất hiện. Khi chạm vào một thứ rất cứng thì có dễ chịu không?

*Vị sư 1:* Không dễ chịu.

*A.Sujin:* Ở khoảnh khắc đó có thọ khổ sinh khởi tức là đau sinh khởi. Chẳng hạn, khi ta chạm vào một lưỡi dao, trước khi kịp có ý niệm về lưỡi dao thì thọ đau đã khởi lên rồi. Thực tại sinh khởi làm nhiệm vụ cảm nhận thì khác với các thực tại khác như tưởng hoặc tác ý. Nó chỉ sinh khởi để cảm nhận đối tượng mà thôi. Cái bàn có thể dói được không? Vậy cái gì dói, thế nào là dói? Về bản chất, đó là một thực tại cảm nhận. Chúng ta gọi đó là dói. Ở khoảnh khắc cái dói sinh khởi, không phải là toàn thân dói, nó chỉ xuất hiện ở một số nơi cụ thể, nó không phải ở mắt, ở mũi hay ở tay. Tại sao Đức Phật lại dạy về tất cả những thứ này, là để chúng ta thấy rõ bản chất vô ngã của tất cả các pháp. Chúng ta có thể thực sự quy y Pháp khi hiểu rằng tất cả các pháp đều là vô ngã.

*Học viên 5:* Như vậy cảm giác dói có phải là sắc uẩn không? Cái biết mình đang dói có phải là danh uẩn không?

*A.Sujin:* Sự khác biệt giữa cái cứng ở trong thân và cái cứng ở bàn này là gì? Cái cứng không thể kinh nghiệm gì cả, dù ở đâu cũng thế, nó không thể cảm nhận. Chính vì vậy ta phải làm rõ sự khác biệt giữa sắc uẩn và danh uẩn. Vậy cái dói có phải là uẩn không?

**Học viên 5:** Cái đói cũng là uẩn ạ.

**A.Sujin:** Cái đói có phải là sắc uẩn không?

**Học viên 5:** Cái cảm giác đói thì là sắc uẩn.

**A.Sujin:** Sắc thì nó có thể cảm nghiệm gì không?

**Học viên 5:** Cảm thọ khổ ạ.

**A.Sujin:** Vậy cảm thọ khổ có phải là sắc uẩn không?

**Học viên 5:** Cảm thọ khổ thì nó thuộc về danh uẩn. Dạ con đã hiểu rồi

**Câu hỏi online:** Bước tiếp theo chúng ta nên làm gì khi đã có hiểu biết đầy đủ ở mức độ lý thuyết về vô thường, khổ và vô ngã?

**A.Sujin:** Tiếp tục thấy, nghe, ngửi, nếm, xúc chạm do duyên như thường lệ mà thôi.

**Câu hỏi online:** Làm thế nào để hiểu về tâm từ một cách đúng đắn và kinh nghiệm nó như nó là?

**A.Sujin:** Chúng ta cần phải hiểu tâm từ là gì? Nó có thực không? Nó có phải là sân không? Hay nó là sự thân thiện? Bất cứ cái gì sinh khởi đều có đặc tính riêng của nó. Nhưng chúng ta không hiểu rằng đó chỉ là Uẩn mà thôi.

**Câu hỏi online:** Xin bà cho lời khuyên đối với người cư sỹ, làm thế nào để giữ giới trong đời sống hàng ngày?

**A.Sujin:** Câu hỏi thực sự phải đặt ra là sẽ giữ giới với ý niệm về ngã hay với sự hiểu biết đây? Thông thường



thì bất cứ ai cũng có thể giữ giới nhưng vẫn có cái ý niệm rằng tôi giữ giới. Nhưng về bản chất, đó chỉ là một thực tại sinh khởi với hiểu biết rằng bất thiện pháp này sẽ mang tới những quả xấu, nó là bất thiện, nó không có lợi. Chính hiểu biết đó sẽ tạo duyên cho sự giữ giới, chứ không có ai ở đó cả. Một cách tuyệt đối, ai là người sẽ không bao giờ phạm phải ngũ giới đây?

*Người phiên dịch:* Một vị Tu đà hoàn.

*A.Sujin:* Đúng vậy. Chúng ta có thể thấy rằng kể cả những khi không phạm tội ác lớn, nhưng những nhỏ nhặt trong cuộc sống hàng ngày, ví dụ như khi chúng ta chơi trò đá bóng có sử dụng những tiểu xảo khác nhau, đó cũng là bất thiện, đúng không? Dù là lừa đảo lớn hay ăn gian nhỏ thôi thì vẫn là bất thiện.

Chính vì vậy Đức Phật không ra lệnh cho mọi người không được sát sinh, mà Đức Phật dạy cho mọi người hiểu được hiểm họa của việc sát sinh để người đó hiểu và không còn sát sinh. Khoản khắc giữ giới có phải là khandha không? Đúng, bất cái gì sinh khởi cũng đều là khandha, giữ giới cũng là uẩn mà thôi. Ở khoản khắc có cái hiểu về vô ngã, khi chúng ta nói về khandha, bất cứ uẩn nào cũng là vô ngã. Kể cả khi chúng ta nói câu “ngũ uẩn ngũ uẩn” nhưng thực chất ý niệm về tôi, về một cái ngã vẫn có đó. Cho nên khi chúng ta nói “sắc uẩn” chẳng hạn, cần phải hiểu thực sự sắc uẩn là gì, chỉ là uẩn thôi, hiểu rõ chứ không phải chỉ là ngôn từ.

**Học viên 1:** Trước tiên con xin tri ân Achaan, trong suốt ba ngày qua những lời giảng của Bà đã mang đến những hiểu biết rất mới mẻ, những điều trước đây chúng ta đã từng học mà tưởng là đã hiểu, nhưng vẫn chưa hiểu một cách thực sự. Một số người đến với chương trình này với ý nghĩ là sẽ học một phương pháp nào đó để họ có thể tự thực hành. Nhưng rõ ràng cái điểm tóm tắt về những điều Achaan thuyết giảng đó là: Không thể có sự thực hành nếu không có hiểu biết; Không có phương pháp của ai đó ấn định mà thực chất đó là giáo lý phải được truyền dạy bởi một vị có thẩm quyền và hiểu biết sâu sắc về những lời dạy của Đức Phật; Giáo pháp phải được nghe và suy xét một cách chân thật để có thể tạo duyên cho những hiểu biết và những hiểu biết đó sinh khởi thì nó sẽ làm duyên cho hiểu biết ở mức cao hơn và dẫn đến sinh khởi của Trí tuệ. Nói một cách khác cái hiểu biết đó nó sẽ làm duyên cho sự phát triển của chánh niệm và Trí tuệ. Xin Achaan cho biết con hiểu như thế có đúng không?

**A.Sujin:** Mặc dù là đúng nhưng hiểu biết phải rất chi tiết, chẳng hạn chúng ta nói về khandhā- uẩn. Không chỉ dùng từ “khandha” mà thôi, mà cần phải hiểu thực tại của khandha mà chúng ta đang nói tới, đặc tính của thực tại đó là gì.

**Học viên 1:** Như vậy để hiểu được thì chúng ta cần phải phát triển hiểu biết về các đặc tính của các thực tại?

Tức là trước khi chúng ta có thể hiểu về vô thường, vô ngã và khổ, nếu mà chúng ta không hiểu được đặc tính của các thực tại thì chúng ta sẽ không hiểu được vô thường, vô ngã và khổ.

**A.Sujin:** Chỉ có một tâm kinh nghiệm một đối tượng ở một khoảnh khắc mà thôi, như vậy chỉ có một thực tại có thể là đối tượng của trí tuệ ở một khoảnh khắc. Ở khoảnh khắc của cái thấy, không có ai thấy, mà là tâm và tâm sở thấy, chúng sinh khởi để thấy đối tượng được thấy, và rồi chúng diệt đi. Hiểu biết phải rất chi tiết. Khổ đế là sự thật về tất cả các thực tại hữu vi. Tuệ giác có thể xuyên thấu sự sinh diệt của thực tại, chứ không chỉ đơn thuần nghĩ về nó mà thôi. Như vậy từ giờ trở đi, chúng ta không cần đi tìm pháp ở đâu cả, không cần đi tìm uẩn ở đâu cả, bởi vì bây giờ đang có uẩn, đang có pháp, nhưng không có hiểu biết đúng về những gì đang sinh khởi. Như vậy chỉ cần tiếp tục nghiên cứu và lắng nghe để hiểu hơn một cách đúng đắn về tất cả những gì đã có sẵn hiện giờ. Mặt trăng là gì nào? Mặt trăng xuất hiện đối với cái thấy chứ không thể xuất hiện đối với sự xúc chạm đúng không? Nhưng vì nó là đối tượng được thấy, nó là thực. Vậy thì nó là uẩn nào đây?

**Ai đó Trả lời:** Rupa khandhā.

**A.Sujin:** Mặt trăng không thể cảm nhận, không thể kinh nghiệm, vì vậy nó là sắc uẩn. Nó có cứng không? Mặc dù chúng ta không thể chạm vào nó nhưng chúng ta

hiểu rằng nếu không có tứ đại, sẽ không thể có cái được thấy, bởi vì đối tượng thị giác luôn sinh khởi với tứ đại. Mặt trăng cũng là cứng mềm nhưng mà ta không thể chạm vào nó. Ngoài ra, cùng sinh khởi với tứ đại còn có những sắc khác như dưỡng chất, mùi, vị luôn luôn sinh khởi cùng nhau không bao giờ tách rời.

Mọi người: Sadhu, sadhu, sadhu!

**Học viên 5:** Hôm qua Achaan có nói là Bà không ngồi thiền trong quá trình tu tập. Vậy trong những năm qua Achaan đã tu tập như thế nào? Trí tuệ phát sinh từ đâu, học hỏi từ đâu? Con có một sự mâu thuẫn nơi tâm, vì Đức Phật dạy rằng nếu mình không ngồi thiền, không có định tâm thì không thể gom tâm và sự hiểu biết được phát sinh từ Thiên, lâu nay mọi người vẫn nghĩ như vậy và bản thân con cũng nghĩ như vậy. Bây giờ nghe một cái mới quá cho nên con có sự thắc mắc. Xin Achaan giải sự hoài nghi cho con ạ.

**A.Sujin:** Tôi không thể tự nghĩ ra, nhưng có một người vô cùng cao quý, hơn tất cả mọi người khác trên thế gian này, đó là Đức Phật, người có hiểu biết thực sự chân chánh. Bây giờ Đức Phật không còn tại thế, nhưng những lời dạy từ kim khẩu của Ngài vẫn được để lại trong Tam tạng.

Chúng ta thử nghĩ xem, ở thời của Đức Phật, phải chăng mọi người cứ ngồi thiền rồi sau đó đến hỏi Đức Phật về việc ngồi thiền như thế nào? Thay vào đó, bất cứ ai đến gặp Đức Phật đều lắng nghe những gì Ngài thuyết giảng. Khi Đức

Phật kết thúc bài thuyết giảng thì những người đó hay một số người trong họ đã nói gì nào? Họ nói rằng, từ giờ trở đi chúng con xin nương tựa Phật. Không chỉ nương tựa riêng Đức Phật, mà cả Đức Pháp và toàn bộ Tăng đoàn bao gồm những đệ tử đã giác ngộ - Tam bảo trở thành nơi quy y của các vị ấy. Đức Phật không chỉ định ra một người cụ thể kế tục sau khi Ngài nhập diệt, bởi vì tất cả những gì là chân lý đã được dạy một cách chi tiết, thấu đáo và đầy đủ.

Liệu ai đó có thể đọc toàn bộ Tam tạng, hoặc chỉ một cuốn trong đó và hiểu được hết ngay lập tức không? Có rất nhiều cuốn trong Giáo lý Đức Phật nhưng không ai hiểu được hết từng từ ở trong đó. Nhưng một khi có hiểu biết đúng về cốt lõi những gì Đức Phật đã dạy, ta có thể thấy rằng chân lý ấy nằm ở đó, trong bất cứ cuốn sách nào, và *đó là về khoảnh khắc hiện tại, ngay lúc này*. Nếu không có hiểu biết đúng ở khoảnh khắc này thì khi nào sẽ có đây? Như vậy sự khởi đầu là lắng nghe và thảo luận về pháp. Chẳng hạn, cái gì đang xuất hiện hiện giờ, đó là gì? Hiện giờ đang có cái thấy, Đức Phật có dạy gì về cái thấy không? Điều Đức Phật đã dạy là, dù là cái thấy hay bất cứ thực tại nào, chúng đều là vô ngã, không phải là một thứ trường tồn. Hiểu biết ấy bắt đầu từ bây giờ, và sẽ dần được phát triển, cho đến khi ta thực sự hiểu Đức Phật đã dạy cái gì. Bây giờ là thời điểm để chuyển *Tà Kiến về ngã* thành *Chánh kiến về vô ngã*, từ vô minh thành minh.

Khi Đức Phật giảng kinh Chuyển Pháp luân cho năm vị đệ tử đầu tiên, pháp đó có phải là mới đối với các vị ấy không? Cũng như vậy, những gì được nói ở đây khác với những lời dạy của những người khác. Nó không thể được nói nếu Vô minh hiểu sai về nó. Trước ngày hôm qua, trước khi các bạn được nghe thêm về Giáo lý thì đã có hiểu biết đúng chưa? Đối với một số người - đó có thể là lần đầu tiên. Trước đó, trong cả một ngày, có thể chỉ toàn là vô minh, không biết sự vật với đúng bản chất của nó. Nhưng sau khi được nghe Pháp, đã bắt đầu có một chút hiểu biết, nó khác với sự vô minh trước đó. Nếu ta tiếp tục nghe thêm thì hiểu biết sẽ tăng trưởng, phát triển hơn thêm. Nhưng tiến trình ấy không thể diễn ra nhanh chóng như mong muốn chúng đạt ngay bây giờ của ta. Nếu ta đi tìm những phương thức khác thay cho việc hiểu cái hiện giờ đang xuất hiện, liệu đó có thể là con đường dẫn tới sự liễu ngộ giáo lý của Đức Phật không? Sự liễu ngộ ấy phải là về tất cả những gì đang có thực hiện giờ.

**Sarah:** Tôi nghĩ rằng chúng ta luôn luôn có sự liên hệ với những vị thầy khác nhau và những cách lý giải về Giáo lý khác nhau. Xét cho cùng, vấn đề không phải là cần phải tin vị thầy này hay vị thầy kia vì vị thầy ấy được cho là có thẩm quyền hoặc được tin là đã giác ngộ. Ngược lại, Đức Phật đã dạy chúng ta cần phải kiểm chứng cái gì là đúng, cái gì là sự thật. Chúng ta được nghe về cái thấy là một

cái thực tại kinh nghiệm, và về đối tượng của cái thấy-đối tượng thị giác là thực tại không kinh nghiệm gì cả. Chúng ta có thể kiểm tra xem liệu hiện giờ điều ấy có thực không? Hiện giờ có cái thấy không? Liệu cái thấy chỉ thấy cái gọi là đối tượng của cái thấy - đối tượng thị giác hay là vẫn thấy bông hoa hay con người? Liệu chúng ta có thể dùng ý chí để làm cho cái thấy sinh khởi hoặc bắt nó phải thấy một đối tượng cụ thể nào đó không? Hay về thực chất đó là một pháp hữu vi, nó sinh khởi do duyên và ngay sau khi sinh khởi thì nó diệt đi. *Như vậy phép thử ở đây không phải là việc các vị thầy nói chúng ta cần phải tin ở điều gì, mà là liệu điều họ nói có thể được kiểm chứng ở trong khoảnh khắc này không?*

Nếu chúng ta nghĩ rằng sẽ tốt hơn nếu như mình đi đến một nơi khác, hay là ngồi trong một tư thế đặc biệt, hay ở một nơi cô tịch vắng vẻ trong một khu rừng, điều đó chúng ta chưa có hiểu biết đúng về thực tại hiện giờ. Đức Phật dạy rằng cuộc sống chỉ tồn tại trong một khoảnh khắc mà thôi. Và khoảnh khắc đó chính là khoảnh khắc hiện tại bây giờ. Những gì đã từng xảy ra, những kinh nghiệm đặc biệt, những gì đã từng tới thì đều đã qua một cách hoàn toàn rồi, còn kinh nghiệm trong tương lai thì vẫn chưa tới, chúng ta hoàn toàn chưa biết gì về chúng.

Bây giờ chúng ta đang được nghe Giáo lý của Đức Phật. Đó là một cơ hội vô cùng quý báu để suy xét về



các thực tại đang xuất hiện hiện giờ. Trước khi được gặp Achaan, tôi cũng đã đi theo phương pháp hành thiền của nhiều vị thầy khác nhau. Nhưng khi được nghe giảng rằng chỉ có âm thanh được nghe ở khoảnh khắc này, những thứ như con người và các ý niệm khác nhau chỉ nằm trong suy nghĩ mà thôi, đó là khoảnh khắc của sự khởi đầu hiểu rằng pháp là vô ngã, không có ai có thể tạo ra cái gì do ý chí của mình. Đối với tôi, đó chính là điều mà Đức Phật đã dạy, bất kể hôm nay là ai là người nhắc lại điều ấy. Nếu chúng ta hiểu rằng không có cái ngã nào để kiểm soát mọi thứ, sẽ không còn mối quan tâm hay mong muốn đi theo một sự thực hành nào đó để đạt được tới một kết quả.

**A.Sujin:** Bởi vì kết quả đúng cũng là cái hiểu đúng về những gì đang xuất hiện hiện giờ, nếu không phải như vậy thì cái ta cho là kết quả đó sẽ không phải là kết quả đúng.

**Jonathan:** Con đường mà Đức Phật đã dạy là con đường Bát chánh đạo bao gồm có tám chi. Con đường đó sinh khởi khi cả tám chi đó cùng sinh khởi một lúc. Đó là khoảnh khắc nhập lưu, khoảnh khắc chứng đạo quả lần thứ nhất. Nhưng nói đến chứng đắc đạo quả Dự lưu là nói đến một mức độ phát triển tuệ giác rất cao rồi. Hiểu biết cần phải được phát triển từ mức độ hiện giờ ta đang có. Phải có sự tích lũy của hiểu biết và mối quan tâm đến hiểu biết từ trong quá khứ thì hiện giờ ta mới tiếp tục quan tâm đến việc tìm hiểu Giáo pháp. Khi chúng ta nghe và tiếp

tục suy xét về Giáo pháp, sẽ có thể có duyên cho những hiểu biết đã được tích lũy trong quá khứ sinh khởi và tiếp tục được phát triển. Sở dĩ như vậy là vì chúng ta đã được nghe về pháp và về chánh niệm về pháp. Một số chi của Bát chánh đạo luôn luôn sinh khởi cùng nhau ở bất cứ khoảnh khắc nào xuất hiện chánh niệm. Trong đó có các chi như: chánh niệm, chánh tinh tấn và chánh định, và tất nhiên là chánh kiến nữa. Vậy ở bất cứ khoảnh khắc nào có chánh niệm thì đã có chánh định ở đó rồi. Chánh định nằm trong Bát chánh đạo hiệp thể khác với định trong sự vun bồi samatha, sự vun bồi an tịnh. Chức năng của định giống nhau trong hai trường hợp phát triển Samatha và trong Bát chánh đạo, nhưng mức độ hiểu biết đi kèm là khác nhau. Mặc dù định dẫn đến thiền chứng (jhana) trong sự phát triển Samatha cũng là một loại thiện pháp rất cao, nhưng nó không cao quý bằng thiện pháp của định trong Bát chánh đạo. Vì vậy chúng ta không nên nhầm lẫn giữa hai loại định này: Chánh định của Bát chánh đạo và định trong samatha. Mặc dù tất cả các loại thiện pháp đều cần được phát triển nhưng không phải thiện pháp nào cũng là chi đạo. Chánh niệm tỉnh giác - hay chánh niệm cùng với chánh kiến của satipatthana - sẽ chỉ sinh khởi khi đã được nghe Giáo lý của Đức Phật.

**Sarah:** Nếu chúng ta cố gắng tập trung vào một đối tượng nào đó để có thể có định thì khi ấy vẫn có ý niệm về

ngã, một ai đấy đang cố gắng đạt được cái gì đó, khi ấy đã bị thúc đẩy bởi tham ái chứ không phải bởi sự xả ly. Cũng cần nói thêm rằng, định là tâm sở nhất tâm (ekagata) - một trong bảy biến hành tâm sở, nó luôn luôn luôn sinh khởi, kể cả khi chúng ta đang ngồi nói chuyện như thế này, khi đi lại hoặc làm bất cứ điều gì, bản thân định lúc nào cũng có đó rồi, nhưng tùy thuộc vào các tâm sở sinh khởi cùng nó, nó có thể là chánh, là thiện hay ngược lại. Khi chúng ta cố gắng tập trung vào công việc gì đó, khi ấy dường như có định, nhưng định đó là micha Samadhi (tà định), bởi vì nó không sinh khởi cùng tâm thiện.

**Jonathan:** Nếu chúng ta nói về sự phát triển an tịnh thì nó là một chuyện khác. Một số người cho rằng tập trung vào một đối tượng nào đó thì là đang phát triển định nhưng không phải như vậy. Đó không phải là cách mà sự an tịnh được phát triển ở giai đoạn sơ khai. Nếu ta lựa chọn một đối tượng ngay từ đầu để cố gắng tập trung vào, thì rất dễ ngay từ đầu đã không phải là thiện, không phải là chánh định. Bởi vẫn chưa có hiểu biết thực sự về sự khác biệt giữa khoảnh khắc của tâm thiện và khoảnh khắc của tâm bất thiện khi chúng sinh khởi thường xuyên trong hoạt động hàng ngày. *Nếu chưa có được hiểu biết về sự khác biệt giữa khoảnh khắc của thiện và bất thiện vì thế khi chúng xuất hiện một cách tự nhiên trong ngày, sẽ không thể nào có được sự phát triển của samatha.*

**Sarah:** Chúng ta thường nhầm lẫn *samatha* là định (*ekagatā*), nhưng về mặt bản chất, *samatha* là sự phát triển của tâm sở an tịnh (*passaddhi cetasika*). Tâm sở này là một loại tâm sở thiện và nó cần phải bắt đầu được nhận biết từ những khoảnh khắc nó xuất hiện trong cuộc sống hàng ngày. Ở khoảnh khắc của bố thí, hay ở khoảnh khắc có thân thiện (tâm từ) với người khác, khi đó tâm rất an và có *samatha* ở đó rồi. Khi có những lời nói hành động xuất phát từ thiện tâm, khi đó tâm là thiện và khoảnh khắc đó cũng có *samatha* vì lúc ấy tâm cũng có sự an tịnh. Hiện giờ chúng ta đang lắng nghe pháp, nếu như có sự chú ý chân chánh vào những gì được nghe, khi đó tâm cũng có sự an tịnh (*samatha*) chính ở khoảnh khắc đó. Khi có hiểu biết về thực tại thì song song với nó, *samatha* cũng đang được phát triển. Chúng ta không cần phải đi đến một nơi nào đấy hay nghĩ đến việc tập trung vào đối tượng nào đấy để phát triển *samatha*. *Bất cứ khi nào có sự phát triển về các thiện pháp trong cuộc sống hàng ngày cùng với hiểu biết, như bây giờ chẳng hạn thì đó là sự phát triển samatha rồi.* Nếu không có hiểu biết kỹ, chúng ta sẽ nhầm tưởng sự dính mắc của mình vào việc tập trung vào một đối tượng là sự an tịnh. Nhưng thực tế, đó không phải là sự an tịnh mà chỉ là tâm tham cùng với thọ hỷ, có sự yêu thích ở trong đó và đó không phải là thiện pháp.

**Jonathan:** Khi chúng ta đang nghe pháp và có sự suy xét về những gì được nghe, có thể có những khoảnh khắc

của thiện sinh khởi trong đó, song nó lại xen kẽ giữa những khoảnh khắc của cái thấy và dính mắc với cái được thấy. Như vậy ta không thể nào hồ đồ giả định rằng cái đang xuất hiện là thiện hay bất thiện. Đặc tính của thiện tâm và đặc tính của bất thiện tâm rất khác nhau. Hiểu biết về đặc tính của thực tại đang xuất hiện hiện giờ là thiện hay bất thiện chính là chìa khóa trong sự phát triển của samatha. Như vậy dù cái đang xuất hiện là thiện hay bất thiện cũng không thực sự quan trọng, bởi nếu có hiểu biết một cách rõ ràng về các đặc tính của chúng thay cho chỉ giả định rằng đó là thể này hay thể kia, thì đó đã là sự phát triển dần dần của samatha.

**Học viên 5:** Như vậy ở các trung tâm thiền chỉ chuyên về pháp hành, những người vào đó hành thiền sẽ không mang được sự lợi ích gì hay sao?

**Sarah:** Tất cả những điều này còn tùy thuộc vào từng khoảnh khắc, vì tất cả chỉ là các khoảnh khắc mà thôi. Nhưng chắc chắn ở khoảnh khắc có ý niệm “tôi đang thực hành”, “tôi đang có chánh niệm”, “tôi đang có thiện pháp”, ở khoảnh khắc đó chắc chắn có tà kiến, và đó là con đường tà đạo như Achaan đã nói. Như vậy, mỗi người phải tự xem xét xem, với những điều mình được học, thì liệu cái gì đã được phát triển (khi ấy)? Một điều Achaan đã nhấn mạnh rất nhiều, đó là cần phải có hiểu biết đúng, nếu không có hiểu biết đúng thì chúng tỏ một điều là chỉ có vô minh mà thôi.

**Jonathan:** Chúng ta đã nói rất nhiều trong những ngày qua về những duyên để phát triển chánh niệm tỉnh giác. Chúng ta có thể thấy rằng *muốn* có chánh niệm tỉnh giác không phải là duyên để cho chánh niệm tỉnh giác sinh khởi, mà ngược lại nó là một vật cản cho sự sinh khởi và phát triển của chánh niệm tỉnh giác. Bởi vì, thay cho suy xét về Giáo lý và để cho chánh niệm sinh khởi một cách tự nhiên, chúng ta lại cố gắng tìm kiếm đối tượng hay là cố ý quan sát, ghi nhận, đặt tên (niệm). Điều đó chứng tỏ là chưa có suy xét kỹ lưỡng về những gì Đức Phật đã dạy. Việc đó luôn đưa chúng ta ra khỏi khoảnh khắc hiện tại.

**Học viên 12:** Con nghĩ hầu hết mọi người ở đây đều đồng ý là chánh kiến hay hiểu biết rất cần thiết, phải là yếu tố đi đầu trước khi có bất cứ sự thực hành nào. Đồng ý rằng việc hành thiền đó cũng là công việc của tâm chứ không phải là một ai đó làm và cũng hiểu được cái tâm đó không phải là tôi mà chỉ là pháp vô ngã mà thôi.

**A.Sujin:** Nhưng làm thế nào để có thể hiểu được rằng tâm không phải là tâm tôi?

**Học viên 12:** Nhờ đọc Giáo pháp của Đức Phật.

**A.Sujin:** Lời dạy của Đức Phật là vậy, nhưng với người đọc và học, làm thế nào để có thể hiểu được như Đức Phật dạy rằng không có cái ngã nào, không có gì là của tôi?

**Học viên 12:** Để có được sự hiểu biết về mặt lý thuyết

cho đến hiểu biết về mặt thực hành thì đó là một con đường cần phải phát triển rất dài và trong đó thì có phát triển về trạch pháp. Vậy con hiểu điều Bà mà Bà thường nói rằng phải sự suy xét từng pháp một thì có phải là trạch pháp không?

**A.Sujin:** Nếu không có cái hiểu về cái đang xuất hiện hiện giờ thì có thể có cái thuộc về *Thất giác chi* không? (Khi bạn nói về trạch pháp, đó là một yếu tố của Thất giác chi).

**Học viên 12:** Đồng ý là chúng ta cần phải hiểu về các pháp là các thực tại sinh khởi và diệt đi ngay tại khoảnh khắc hiện tại thế nhưng tại khoảnh khắc hiện tại chỉ có một pháp kinh nghiệm thôi, trong khi nó sinh khởi thì không chỉ mình nó mà sinh khởi cùng nhiều tâm sở và sắc pháp khác mà không được kinh nghiệm. Ở mức độ ngủ ngầm thì ngay khoảnh khắc đó thì nó chưa sinh khởi nhưng nó có tiềm năng sẽ sinh khởi. Thứ ba, các cái sinh khởi và diệt đi tại khoảnh khắc hiện tại nhưng nó có mối quan hệ rất phức tạp liên quan đến Tập nhị nhân duyên. Ý nữa, trong Thất giác chi thì niệm giác chi là yếu tố đi đầu.

**A.Sujin:** Có phải bạn muốn nói rằng hiểu đúng hay Trí tuệ thì không đủ không?

**Học viên 12:** Nếu sự hiểu biết những giáo pháp của Đức Phật thì nguyên nhân của khổ không chỉ là vô minh mà còn là tham ái.

**A.Sujin:** Thực tại hiện giờ thường hay và vô thường?

**Học viên 12:** Vô thường.

**A.Sujin:** Đó là ý nghĩa của từ Dukkha- khổ

**Học viên 12:** Khi nói mọi thứ sinh và diệt bây giờ là Khổ thì dường như đó là một suy nghĩ logic vì Đức Phật đã dạy là mọi thứ sinh và diệt là Khổ.

**A.Sujin:** Chắc chắn rồi, đó chỉ mới là suy nghĩ thôi và nó không phải là hiểu biết trực tiếp về thực tại. Hiện giờ có thể nói “cái thấy không phải là ta”, “cái nghe không phải là ta”, nhưng đó chỉ là suy nghĩ. Hiểu biết cần được phát triển một cách từ từ để có thể xả ly khỏi ý niệm về ngã. Hiện giờ các thực tại đang sinh khởi và diệt đi, nhưng nếu không có cái hiểu ngay từ lúc ban đầu rằng thực tại sinh khởi là vô ngã và hiểu biết ấy dần dần được phát triển, sẽ không thể có khoảnh khắc hiểu được thực tại sinh và diệt, tức là hiểu về vô thường. Ta có thể nhận ra rằng hiểu biết hiện giờ chưa đủ bởi vẫn chưa có khoảnh khắc hiểu trực tiếp về thực tại, chưa có khoảnh khắc hiểu về sự sinh diệt của thực tại và càng chưa thể ở mức độ của các vị Thánh nhân đã hiểu xuyên thấu bản chất của các pháp, những người thực sự hiểu ý nghĩa của từ Dukkha- Khổ trong Tứ Thánh Đế.

**Học viên 12:** Đây là điều mà nhiều người hành thiền quan tâm, làm sao để phát triển từ mức độ hiểu biết về mặt lý thuyết đến mức độ hiểu biết về mặt thực hành?



**A.Sujin:** Hiểu biết rằng tất cả mọi thứ hiện giờ đều là vô thường đã ở mức độ đủ để tạo duyên cho trí tuệ trực tiếp kinh nghiệm sự sinh diệt của các pháp hay chưa? Như vậy sẽ chẳng có tác dụng gì khi dùng từ “chánh niệm” chừng nào vẫn có ý niệm rằng “tôi có thể làm”, chứ không phải là chánh niệm sinh khởi do có các nhân duyên đầy đủ của nó.

**Học viên 12:** Mặc dù nói là chánh niệm nhưng mà thực ra không phải là tôi chánh niệm mà là tâm chánh niệm.

**A.Sujin:** Tâm không phải là chánh niệm, xúc không phải là chánh niệm, thọ không phải là chánh niệm. Chỉ duy nhất có một tâm sở là tâm sở sati -chánh niệm. Nó làm nhiệm vụ hay biết về thiện và bất thiện ở các mức độ khác nhau. Hiện giờ hiểu biết về vô ngã vẫn chưa đủ vững mạnh vì vẫn chưa được nghe và suy xét đủ về Giáo pháp. Bởi vì vẫn chưa thấy rõ ràng, tất cả các thực tại đều sinh khởi do duyên, chứ không phải là do mong muốn nào đó.

**Học viên 12:** Có thể có nhiều người hiểu rằng Đức Phật đã dạy sắc không phải là tôi, sắc không phải là của tôi, không có tự ngã, và không có tự ngã ở trong ngã, tương tự như vậy với các uẩn còn lại.

**A.Sujin:** Sắc nào không phải là tôi? Khi chánh niệm thực sự sinh khởi và hay biết thì chỉ có một thực tại xuất hiện ở một thời điểm, nếu không như vậy thì chỉ là sự suy nghĩ về nó mà thôi.

**Học viên 12:** Tại một khoảnh khắc thì chỉ có một pháp được kinh nghiệm bởi cái tâm, nhưng vấn đề ở chỗ là tại khoảnh khắc đó có rất nhiều tâm sở hay các sắc pháp cùng sinh khởi với thứ được kinh nghiệm ấy. Vì vậy rất dễ bị chấp vào những cái đấy coi là ai đó hay cái thân này hay ngũ uẩn này.

**A.Sujin:** Khi đó cũng chỉ là suy nghĩ mà thôi, suy nghĩ về sắc, tâm và tâm sở. Suy nghĩ như vậy về những yếu tố ấy cũng giống như suy nghĩ về ngôi nhà, về đồ ăn hay những chủ đề khác, cũng chỉ là các suy nghĩ mà thôi. Bởi vì hiện giờ các thực tại đang sinh và diệt, nó sinh và diệt cực kỳ nhanh mà không hề có hiểu biết về nó, khi nó diệt đi rồi, cái còn lại chỉ là vô minh, và tiếp tục là các suy nghĩ về nó mà thôi, không phải là chánh niệm thực sự của Bát Chánh đạo.

**Học viên 12:** Có thể nhiều người đã có kinh nghiệm về đặc tính của nóng lạnh cứng mềm, sự chuyển động hay đặc tính của những tâm khác hoặc có thể hiểu được sự khác biệt giữa nội xứ và ngoại xứ.

**A.Sujin:** Ý bạn nói là tất cả mọi người đều biết cái cứng đúng không?

**Học viên 12:** Con không nói là bất kỳ ai.

**A.Sujin:** Ai biết điều ấy? Một đứa trẻ cũng có thể biết rằng đây là cứng, cái cứng rất thông thường, nó được kinh

nghiệm qua thân thức, bất cứ khi nào có sự xúc chạm thì sẽ có cái cứng. Cái cứng thì không thể được thấy mà chỉ có thể được kinh nghiệm qua sự xúc chạm bởi thân thức, các loại tâm khác không thể kinh nghiệm cái cứng. Nhưng đó cũng chỉ là sự kinh nghiệm cái cứng thông thường. Một con chó có kinh nghiệm cái cứng không?

**Học viên 12:** Con hiểu rằng nóng lạnh cứng mềm chỉ được kinh nghiệm qua thân căn.

**A.Sujin:** Ở khoảnh khắc của kinh nghiệm cái cứng thì có tồn tại con chó, con mèo, con người hay gì đó không?

**Học viên 12:** Tại khoảnh khắc kinh nghiệm cái cứng thì không có khái niệm về ai đó.

**A.Sujin:** Nếu không có hình dạng và thân thể, liệu ai đó có thể nói rằng, một con chó hay là con chim hay con người đang kinh nghiệm cái cứng không?

**Học viên 12:** Không thể nói rằng con chó hay ai đó kinh nghiệm cái cứng mà về mặt bản chất chỉ có cái thân căn kinh nghiệm đối tượng xúc chạm và khi đấy thì thân thức sẽ sinh khởi.

**A.Sujin:** Đây chính là sự khởi đầu để hiểu các pháp đều là vô ngã, kể cả pháp kinh nghiệm cũng không thuộc về ai, tất cả các pháp sinh khởi khi có duyên tương ứng của chúng, hiểu về cái cứng và sự xúc chạm là vô ngã, vì nếu không có thân thức sinh khởi cùng với cái được xúc chạm

qua thân căn, không thể có sự xuất hiện của cái cứng dù là đối với ai, ở đâu, khi nào. Đó là các pháp sinh khởi do duyên chứ không phải do ai tạo ra

**Học viên 12:** Con đồng ý đó là sự khởi đầu của sự phát triển hiểu biết.

**A.Sujin:** Cái cứng có phải là ta không?

**Học viên 12:** Không

**A.Sujin:** Cái kinh nghiệm cái cứng có phải là ta không?

**Học viên 12:** Không phải là ta

**A.Sujin:** Nếu không gọi nó là thân thức thì có được không? Hay phải đặt tên cho nó là thân thức? Ở khoảnh khắc cái cứng xuất hiện, buộc phải có yếu tố kinh nghiệm cái cứng, bất kể là với ai, ở đâu. Khi không có hiểu biết sinh khởi, họ cho cái cứng đó là ngã, là một cái gì đó, chứ không phải là vô ngã; và cho thực tại kinh nghiệm đó là ngã, là “tôi”, chứ không phải là vô ngã.

Khi cho cái cứng là ngã thì đó là Thánh đế hay không phải là Thánh đế?

**Học viên 12:** Cái cứng thì nó thuộc về sắc pháp và sắc là khổ.

**A.Sujin:** Hiện giờ cái cứng đang sinh khởi, đó là Thánh đế hay không phải là Thánh đế? Đức Phật đã dạy về điều đó hay không dạy về điều đó?

**Học viên 12:** Khi cái cứng có thể được hiểu theo nhiều

góc độ rằng cái cứng là ngoại xứ hoặc cái cứng là sắc, dù có phân tích khác nhau thì nó cũng chỉ là khổ và vô ngã mà thôi.

**A.Sujin:** Tại sao cái cứng là Khổ?

**Học viên 12:** Cái cứng là khổ vì theo giáo pháp Đức Phật nói rằng cái cứng sinh và diệt ngay lập tức vì thế mà nó là Khổ.

**A.Sujin:** Vậy ai hiểu cái cứng là khổ đây?

**Học viên 12:** Đức Phật hiểu cái cứng là Khổ và Ngài có để lại Giáo pháp nói rằng đó là Khổ

**A.Sujin:** Liệu đệ tử của Đức Phật có thể biết được điều ấy không? Nếu không thì Giáo lý ấy hoàn toàn vô ích hay sao?

**Học viên 12:** Đức Phật dạy chúng ta như thế và chúng ta tin lời dạy của Ngài.

**A.Sujin:** Đức Phật cũng chỉ ra con đường để kinh nghiệm trực tiếp về cái cứng là Khổ, đúng không? Chúng ta có thể cứ nói về “con đường” nhưng thực chất con đường đó là gì? Bởi vì con đường Bát chánh đạo bắt đầu với chánh kiến, Nếu không có chánh kiến là yếu tố dẫn đầu, sẽ có thể có rất nhiều con đường khác nhau và nó có thể bắt đầu với tà kiến đúng không?

**Học viên 12:** Ở đây chúng ta đều hiểu rằng, Bát chánh đạo bắt đầu với chánh kiến, và chánh kiến là hiểu biết về Tứ Thánh đế, rằng các mọi thứ là vô thường, khổ, vô ngã

**A.Sujin:** Đức Phật đã dạy giáo lý của Ngài để cho mọi người cùng có thể hiểu, hay chỉ để tin mà thôi? Ta biết rằng nghe Pháp một lần thôi thì chưa đủ. Chẳng hạn Đức Phật dạy về cái cứng là vô ngã, thì điều đó không phải chỉ để tin, mà đặc tính của nó là có thể được kinh nghiệm, sau khi sinh khởi nó diệt đi, nó là pháp sinh khởi do duyên. Nhưng đặc tính thực của nó không thể xuất hiện với vô minh.

**Học viên 12:** Đức Phật dạy chúng ta về con đường Bát chánh đạo. Tất cả mọi người đều có thể hành theo và có được sự hiểu biết.

**Sarah:** Tất cả chúng ta đều đồng ý rằng Đức Phật đã dạy về vô thường, khổ, vô ngã, và rằng Đức Phật đã dạy con đường chúng ngộ trực tiếp về sự thực của tất cả các thực tại. Tất cả chúng ta đều đồng ý rằng chánh kiến hay Trí tuệ là yếu tố quan trọng nhất để dẫn đến khoảnh khắc kinh nghiệm trực tiếp về thực tại. Chúng ta cũng đồng ý về bảy chi còn lại của Bát chánh đạo. Hôm qua chúng ta có nói về giới (sila) và về ba chi là các tâm sở tiết chế-chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng. Tôi nghĩ có vẻ là bạn đang muốn thảo luận chi thứ hai là Chánh tư duy, cái mà thực chất là tâm sở tầm và về chánh tinh tấn là tâm sở tinh tấn viriya. Vậy bạn có thể chia sẻ hiểu biết của bạn về những chi này bởi vì tôi nghĩ rằng bạn cho rằng chúng tôi đang không nhấn mạnh đủ về những yếu tố ấy. Bạn có nói đến Chánh tinh tấn và nói đến việc có tác ý để có chánh niệm, có đúng như vậy không?

**Học viên 12:** Con nghĩ là con muốn hỏi Achaan một câu hỏi khác. Chúng ta đã được nghe rằng không có con người nào cả, không có Achaan mà chỉ có ngũ uẩn thôi. Lại có một sự hiểu biết rằng có một Bộ ngũ uẩn là Achaan thì sự hiểu biết đó có đúng không? Hay tất cả sắc ở đây hay ở kia, quá khứ hay tương lai đều thuộc về sắc uẩn và tương tự như thế về bốn uẩn còn lại?

**A.Sujin:** Có thể nói rằng tất cả các pháp hữu vi đều là uẩn không?

**Học viên 12:** Đây là điều con muốn thảo luận, rằng mọi thứ đều chỉ được chia về một trong năm cái uẩn đấy thôi có phải không?

**A.Sujin:** Không phải là vấn đề là chia một cách ngẫu nhiên, tất cả các pháp sinh và diệt đều là uẩn, nhưng Đức Phật lại phân nhóm là ngũ uẩn. Vậy tại sao lại là năm?

**Học viên 12:** Vì không còn cái gì khác ngoài năm cái đó.

**A.Sujin:** Ngũ uẩn có khác với pháp không?

**Học viên 12:** Ngũ uẩn là pháp nên không khác với bây giờ.

**A.Sujin:** Tất cả các pháp hữu vi sinh và diệt thì đều là uẩn nhưng tại sao Đức Phật lại xếp thành năm uẩn?

**Học viên 12:** Bởi vì mỗi loại pháp thực hiện một chức năng khác nhau.

**Sarah:** Tại sao lại là năm? Có rất nhiều pháp khác nhau trong ngũ uẩn này mà tại sao lại chia cụ thể thành Sắc uẩn, hành uẩn, Tưởng uẩn mà không chia thành 20 hay nhiều hơn.

**Học viên 12:** Mặc dù thế giới bên ngoài tưởng như rất phong phú nhưng Đức Phật đã dạy rằng những thứ ấy chỉ gom về từng nhóm uẩn đấy thôi bởi vì các chức năng khác nhau trong các uẩn này.

**A.Sujin:** Pháp bao trùm tất cả. Tất cả những gì là thực là pháp. Các pháp đều rất vi tế và có nhiều khía cạnh khác nhau, chính vì vậy Đức Phật có cách chia nhóm khác nhau về thực tại, có lúc là ngũ uẩn, có lúc là sáu xứ, mười hai xứ, có lúc là mười tám giới, thật ra tất cả các thực tại đều là giới (dhatu) nhưng Đức Phật lại chỉ chia thành mười tám thôi. Bởi vì những cách phân chia nhóm như vậy đều có thể tạo duyên cho Trí tuệ sinh khởi theo những cách khác nhau để thấy chúng là vô ngã.

**Học viên 12:** Những yếu tố gió như ở trong bụng, hơi thở hay chuyển động cái tay, cơ thể thì thuộc về Phong giới và Phong giới đó không phải là tôi, nó chỉ là vô ngã. Với con thì hiểu như thế dễ hơn việc hiểu là toàn bộ sắc này chỉ là sắc uẩn thôi hoặc kinh nghiệm cái thọ này chỉ là thọ uẩn thôi. Điều này hơi mới và khó nên con muốn hỏi lại bà để cho chắc chắn về sự hiểu biết đúng về những điều đó.

**A.Sujin:** Thọ có thuộc về Đức Phật hay không thuộc về ai cả?



**Học viên 12:** Lúc trước con hiểu ngũ uẩn là vô ngã theo ý rằng là tâm sở thọ nơi con hay bất cứ ai khác kinh nghiệm các cảm thọ thì đều giống nhau. Chứ con không hiểu theo nghĩa rằng tất cả cái mà kinh nghiệm cái cảm thọ ấy đều chỉ là thọ uẩn mà thôi.

**A.Sujin:** Thọ sinh khởi do duyên và rồi diệt đi, chứ không thuộc về ai cả, đúng không?

**Học viên 12:** Trước đây con nghĩ là mọi cảm thọ là kết quả của Nghiệp nhưng sau biết Đức Phật dạy rằng nghiệp chỉ là một nguyên nhân của thọ thôi, ngoài nghiệp ra còn có những nguyên nhân khác.

**Sarah:** Venada- Thọ sinh khởi với tất cả tâm, đúng không?

**Học viên 12:** Đúng thế

**Sarah:** Một số tâm là kết quả của Nghiệp - như cái thấy (nhãn thức), cái nghe (nhĩ thức), cái ngửi (tỷ thức). Thọ sinh khởi cùng với những tâm là quả của Nghiệp cũng là quả của nghiệp. Một số tâm không phải là kết quả của nghiệp, chẳng hạn tâm thiện và bất thiện. Chính vì vậy thì thọ cùng các tâm sở đi kèm với những tâm như thế đều không phải là quả của nghiệp. Chính vì vậy những tâm nào là quả của Nghiệp, thọ đi kèm cũng là quả của Nghiệp, Những tâm nào không phải là quả của Nghiệp thì thọ đi kèm cũng không phải là quả của Nghiệp.

**Học viên 12:** Con được biết rằng thọ sinh khởi tại khoảnh khắc cùng với tâm khi kinh nghiệm đối tượng qua ngũ quan thì đều chỉ là thọ trung tính?

**Sarah:** Khi nhãn thức sinh khởi thì khoảnh khắc của nhãn thức là quả của Nghiệp và thọ sinh khởi kèm nhãn thức luôn là trung tính, bất kể đó là quả của nghiệp thiện hay bất thiện, cũng tương tự như vậy với nhĩ thức, tỉ thức, thiệt thức. Trong trường hợp của thân thức thì khác, ở khoảnh khắc thân thức sinh khởi kinh nghiệm đối tượng như nóng lạnh, cứng, mềm, thọ sẽ là thọ lạc hoặc thọ khổ. Ngày hôm qua, khi chúng ta nói đến đối chẳng hạn, đối được kinh nghiệm khi thân thức sinh khởi kinh nghiệm một đối tượng là đối tượng xúc chạm và thọ kèm theo là thọ khổ. Tất cả những tâm và tâm sở vừa kể trên tức là Ngũ song thức cùng với các tâm sở đi kèm đều là quả của Nghiệp.

**Học viên 2:** Xin hãy cho thêm giải thích về sự khác biệt giữa tâm và tâm sở?

**Jonathan:** Vừa rồi chúng ta nói đến hai loại thực tại là danh và sắc, trong danh cũng có hai loại thực tại là tâm và tâm sở. Ở mỗi khoảnh khắc, tâm sinh khởi bao giờ cũng đi kèm theo các tâm sở. Citta- Tâm làm nhiệm vụ dẫn đầu trong việc kinh nghiệm đối tượng. Nhưng mỗi tâm lại cần một số tâm sở khác nhau sinh khởi cùng, mỗi tâm sở đảm nhận một chức năng riêng biệt khác nhau trong việc kinh

kinh nghiệm đối tượng ấy. Chẳng hạn *tưởng* (*sanna*) làm nhiệm vụ đánh dấu và ghi nhớ về đối tượng, *ekagata* (*tâm sở nhất tâm*) làm nhiệm vụ hướng tâm vào đối tượng đó, *xúc* (*phassa*) làm nhiệm vụ tiếp xúc với đối tượng đó. Tâm và các tâm sở cùng nhau kinh nghiệm một đối tượng. Chẳng hạn bây giờ đang có thọ để chịu -thọ hỷ - khi thú vị với lời bình luận của bạn thì thọ hỷ này chính là một tâm sở, nó đi kèm với tâm kinh nghiệm đối tượng. Ví dụ khác: khi chúng ta nhìn vào một người và chúng ta nhận ra người đó là ai thì ở khoảnh khắc đó chính là tâm sở tưởng-sanna đang đảm nhận chức năng của mình.

**Học viên 2:** Tâm sở có kinh nghiệm cái gì không?

**Jonathan:** Các tâm sở sinh khởi cùng tâm, tâm thì dẫn đầu trong việc kinh nghiệm đối tượng, đó là chức năng của tâm, và các tâm sở cũng kinh nghiệm đối tượng ấy. Chúng ta đang nói về các pháp sinh khởi trong từng khoảnh khắc. Ở khoảnh khắc hiện giờ, nhãn thức đang kinh nghiệm đối tượng thị giác. Cái nghe hay nhĩ thức thì kinh nghiệm âm thanh. Những tâm này sinh khởi tiếp nối lẫn nhau, xen kẽ lẫn nhau. Xen kẽ giữa những khoảnh khắc của các thức đó, có các loại tâm sinh khởi suy nghĩ về cái được thấy, được nghe, v.v.... Trong tiến trình khi có một ý niệm về *đối tượng đã được kinh nghiệm* thì ý niệm đó là khái niệm về đối tượng đã được kinh nghiệm trong tiến trình trước đó. Nếu có một giả thiết là không có các tâm sở thì sẽ không

có ý nghĩa gì nữa cả, bởi vì không ai có thể biết được gì đã được thấy.

**Học viên 2:** Khi ông nói Tâm dẫn đầu kinh nghiệm đối tượng thì điều ông muốn nói tới là gì?

**Jonathan:** Tâm thì chỉ làm công việc kinh nghiệm đối tượng ấy thôi, các tâm sở cũng kinh nghiệm đối tượng ấy nhưng chúng có chức năng riêng biệt.

**Sarah:** Để rõ hơn thì chẳng hạn hiện giờ đang có cái thấy. Nhãn thức thì chỉ kinh nghiệm đối tượng thị giác, nó không thể cảm thọ đối tượng thị giác đó, nó không thể tiếp xúc hay ghi nhớ đối tượng thị giác đó. Nó chỉ làm một công việc duy nhất là kinh nghiệm đối tượng mà thôi. Chính vì vậy cần phải có các tâm sở khác hỗ trợ, ví dụ cần xúc (phassa) để tiếp xúc đối tượng, nhất tâm (ekagata) để trụ trên đối tượng, tưởng (sanna) ghi nhớ và đánh dấu đối tượng, v.v.... Tâm và tâm sở phải luôn sinh khởi cùng nhau để có được sự kinh nghiệm như chúng ta có hiện giờ.

**Học viên 2:** Vậy sự khác biệt giữa tâm và thức?

**Sarah:** Tâm và thức là hai từ để chỉ về cùng một thực tại. Thức là vinnana, tâm là citta, nhưng về thực tại thì chúng là một, tùy từng hoàn cảnh mà mỗi từ được sử dụng.

**Jonathan:** Các tâm sở thuộc về hành uẩn, trừ hai tâm sở được tách riêng biệt là tưởng và thọ. Tất cả những cái đó đều là các thực tại, có đặc tính riêng biệt có thể được kinh nghiệm và hiểu bởi Trí tuệ.

**Sarah:** Mục đích của việc nghiên cứu và xem xét kỹ lưỡng về tất cả thực tại này là để chúng ta có thể thấy rõ được rằng tất cả các pháp thực sự là vô ngã, nếu không, ta sẽ luôn có ý niệm “tôi thấy”, “tôi nghe”, “tôi tác ý”, v. v. . . . Đó chính là con đườn dẫn tới sự xả ly với ý niệm về ngã. Chẳng hạn khi chúng ta nghe rằng thọ sinh khởi với tất cả các tâm, chúng ta sẽ có thể biết được rằng không có khoảnh khắc nào không có thọ. Có những người có thể đọc Thập nhị nhân duyên, trong đó có nói thọ được làm duyên bởi xúc, nhưng họ có thể không thấy được rằng bản thân thọ và xúc là hai tâm sở cùng sinh khởi với tất cả các tâm. Họ có thể có ý tưởng rằng có thể ngăn vedana- thọ để không có sự dính mắc vào thọ. Nhưng khi ta thực sự thấy được rằng tất cả những thực tại như thọ, xúc, ái đều là những thực tại do duyên thì chúng ta có thể hiểu rằng là không ai có thể ngăn những thực tại ấy sinh khởi.

**Học viên 12:** Tại một khoảnh khắc thì tâm chỉ nhận một đối tượng. Khi tâm đã nhận một đối tượng danh hoặc sắc pháp nào đó thì nó sẽ không nhận đối tượng là thọ lúc đó.

**A.Sujin:** Tại sao lại không?

**Học viên 12:** Theo tích lũy sự huân tập của mỗi người thì tại khoảnh khắc đó, thọ sẽ là yếu tố được kinh nghiệm hay là sắc được kinh nghiệm hay là thức được kinh nghiệm.

**A.Sujin:** Ở khoảnh khắc kinh nghiệm thọ đau chẳng hạn, khi ấy thọ là đối tượng của tâm, phải không?

**Học viên 12:** Vâng.

**A.Sujin:** Vậy thì thọ có thể là đối tượng của tâm, tâm có thể kinh nghiệm bất cứ thực tại nào.

**Học viên 12:** Khi cảm thọ là thọ khổ hay thọ lạc thì cái nguy cơ, mối nguy hiểm của cảm thọ đấy là có thể mang đến sự tham ái dính mắc ở khoảnh khắc về sau. Khi có sự hiểu biết đúng về sự nguy hiểm đó thì sẽ có tác ý hướng đến đối tượng khác. Khi ấy nó sẽ không tiếp tục hay biết trên cái đối tượng là thọ và nó có thể là duyên dẫn đến chấm dứt sự tham ái về sau.

**A.Sujin:** Bây giờ chúng ta đang nói về câu chuyện về các thực tại giống như ta đang nói về một người mà ta chưa bao giờ gặp cả. Chúng ta nói về thọ trong khi thọ đang sinh khởi và diệt đi trong vô số khoảnh khắc mà ta không thể đếm được. Ta vẫn chưa bao giờ gặp mà chỉ nói về chúng mà thôi. Vậy bạn cứ nói về người đấy mãi hay bạn muốn thực sự gặp người đó? Thọ có phải là uẩn không?

**Học viên 12:** Thọ là Uẩn.

**A.Sujin:** Đừng chỉ nghe, đừng chỉ nói về nó mà hãy biết thật rõ thế nào là thọ uẩn. Khanda- Uẩn nghĩa là gì?

**Học viên 12:** Đó là sinh và diệt.

**A.Sujin:** Đó chính là câu trả lời, nó là lời nhắc nhở rằng dù là thọ lạc thọ khổ, hỷ hay ưu, thọ cũng là thực tại sinh và diệt luôn luôn. Chúng không thuộc về ai cả. Khi

có duyên cho chúng sinh khởi, chúng sinh khởi. Thọ sinh khởi và cảm nhận. Thọ không phải là tâm, tâm không thể cảm nhận. Kể cả khi ta nói như vậy thì không có nghĩa là ta đã gặp được thọ. Tại sao? Bởi vì chúng sinh và diệt luôn luôn kể cả bây giờ cũng vậy. Làm thế nào để biết được Thọ là vô ngã? Chúng ta đang nói về Thọ uẩn là thứ sinh và diệt và nó là vô ngã, làm sao ta biết được điều ấy đây?

Để thực sự biết về Thọ thì không thể chỉ nói về nó. Chính vì vậy không chỉ dừng lại ở hiểu về mặt lý thuyết mà thôi. Có những khoảnh khắc có thể biết được thọ một cách gần gũi hơn và kinh nghiệm nó một cách rõ ràng hơn. Không ai có thể cố tạo ra điều ấy. Có vẻ như có sự mong mỏi để có được kinh nghiệm ấy trong khi không có duyên để cho kinh nghiệm ấy sinh khởi. Có một số người hỏi, làm thế nào để đến gặp “người ấy” đây, điều đó không thể xảy ra chỉ bằng suy nghĩ và mong muốn gặp người ấy. Phải có đủ duyên để có thể biết được rằng thực tại đó hoàn toàn khác với những thực tại khác, để có thể thực sự biết được rằng chúng ta đang nói về cái gì, Chúng ta cần phải bắt đầu ở chính khoảnh khắc này còn nếu không thì không còn lúc nào khác nữa cả. Và hiện giờ thì những thực tại đó ở đâu? Đó không phải gì khác mà chính là những thực tại hiện giờ đang có mặt ở đây để có thể nhận biết, chúng là gì hiện giờ?

**Học viên 12:** Là pháp

**A.Sujin:** Có rất nhiều pháp hiện giờ nhưng không thể có nhiều pháp sinh khởi cùng một lúc, chỉ có một pháp ở một thời điểm, vậy thì pháp đang xuất hiện hiện giờ là gì đây?

**Học viên 12:** Sinh và diệt.

**A.Sujin:** Chưa thể. Nếu không hiểu chúng hiện giờ là gì, sẽ vẫn chỉ là nghĩ và nói về chúng. Chúng hiện giờ đang có mặt ở đây nhưng không có cách nào biết chúng bởi vì hiện giờ chưa có đủ trí tuệ, và vô minh thì không thể nào biết được. Hiện giờ cái thấy đang sinh khởi để thấy, đó là một thực tại kinh nghiệm, khác với thực tại không kinh nghiệm gì cả. Chưa thể nào tiếp cận được trực tiếp với nó ngay lập tức, nhưng nếu có việc nghe pháp và hiểu rằng cái đang nói đến chính là cái đang sinh khởi hiện giờ, thì dần dần có thể biết được cái đang sinh khởi hiện giờ một cách cụ thể hơn. Hiện giờ có cái thấy không?

**Học viên 2:** Hiện giờ đang có cái thấy...

**A.Sujin:** Cứ từng thứ ở một thời điểm thôi. Hiện giờ có cái thấy thì nó thấy cái gì?

**Học viên 2:** Thấy đối tượng thị giác.

**A.Sujin:** Cái thấy có phải là ai không?

**Học viên 2:** Không phải là ai cả.

**A.Sujin:** Nếu như có cái hiểu như thế ở thời điểm ấy thì đó sẽ là sự khởi đầu, còn nếu không thì chúng ta sẽ tiếp



tục nhắc đi nhắc lại các ngôn từ “ thấy, nghe, uẩn, thánh đế, v.v...”, mà không có sự hay biết về đặc tính của thực tại xuất hiện trong lúc này đây.

Mọi người: Sadhu, sadhu, sadhu !

**Vị sư 2:** Hồi sáng, sư có nghe *samatha* là sự phát triển sở hữu an tịnh, vậy sở hữu an tịnh là gì? Vì trước đây sư vẫn nghĩ là *samatha* là phát triển sở hữu nhất hành- ekagata cetasika.

**Ghi chú:** Tâm sở an tịnh là *passaddhi cetasika* gồm *kāya-passaddhi* (trạng thái an tịnh của tâm sở) và *Citta-passaddhi* (trạng thái an tịnh của tâm vương). (có một số tài liệu dịch Việt từ *passaddhi* với nghĩa khinh an)

**A.Sujin:** Mỗi từ cần phải được nghiên cứu một cách rất kỹ lưỡng, ví dụ từ *samatha*, trước khi nghe Giáo lý, chúng tôi không biết rõ nghĩa của từ *samatha* trong tiếng Thái. Người Thái sử dụng rất nhiều thuật ngữ Pali nhưng không có sự nghiên cứu về các thuật ngữ ấy. Đối với người Thái, từ *samatha* có nghĩa là một người không quan tâm tới tiện nghi, xa xỉ. Vậy là bất cứ ai cũng có thể hiểu nhầm nếu họ không thực sự hiểu nghĩa của các thuật ngữ. Nhưng khi chúng ta nghiên cứu Pháp, chúng ta hiểu rằng không có một ai cả mà chỉ có các thực tại sinh khởi mỗi ngày.

Vậy *samatha* là gì? Nó phải là sự an tịnh, nhưng là một tâm sở chứ không phải là tâm, bởi vì tâm chỉ là thực tại có chức năng kinh nghiệm đối tượng mà thôi. Và sự an tịnh không có nghĩa là ngồi một mình. Bởi vì bất cứ ai cũng có thể ngồi một mình với tâm bất thiện. *An tịnh là khoảnh khắc của thiện tâm, khi vắng mặt tham, sân, si.* Nếu không đúng như vậy thì ở khoảnh khắc đó tâm không phải là an tịnh. Một số người có thể thích sống một mình. Nhưng như vậy không có nghĩa rằng, khi họ ở một mình thì tâm họ an tịnh. Họ có thể sống một mình, nhưng suy nghĩ về rất nhiều thứ khác nhau: suy nghĩ với sự dính mắc, sân hận hay các bất thiện khác. Như vậy, sống một mình với ít tiện nghi xa xỉ chưa có nghĩa rằng đã có sự an tịnh. *Samatha chỉ có nghĩa là khoảnh khắc của sự tĩnh lặng nội tại gắn liền với thiện pháp (mà ta gọi là an tịnh) mà thôi.* Trong một ngày, dễ có duyên cho tâm bất thiện (akusala) sinh khởi. Sau khoảnh khắc của cái thấy, cái nghe, ngửi, nếm xúc chạm, có suy nghĩ sinh khởi. Như vậy tâm thiện không thể sinh khởi một cách dễ dàng. Cần phải có mười chín tâm sở tịnh hảo để làm duyên cho khoảnh khắc của thiện pháp. Ở khoảnh khắc của bất thiện, mười chín tâm sở tịnh hảo này không có mặt. Vậy làm sao ta có thể biết rằng ở một khoảnh khắc cụ thể nào đó có sự an tịnh không? Nhất thiết nó phải là một khoảnh khắc của thiện pháp. Các thiện pháp chỉ nằm trong ba nhóm: bố thí, trì giới và bhavana -phát

triển tâm trí. Theo Tam tạng, chúng ta có thể nói rằng, mỗi một khoảnh khắc của tâm thiện thì có là sự an tịnh, hay samatha.

Những người không nghiên cứu Giáo lý một cách kỹ lưỡng tưởng sự nhất tâm (định) là sự an tịnh. Sở dĩ như vậy là bởi họ chưa hiểu đặc tính của thực tại nhất tâm. Định là một tâm sở, đó là tâm sở nhất tâm (ekaggata). Nhất tâm là một tâm sở sinh khởi cùng với mỗi tâm. Nó giúp cho tâm chỉ kinh nghiệm một đối tượng ở một thời điểm mà thôi. Tâm sở nhất tâm mà chúng ta vẫn gọi là định sinh khởi với mọi tâm. Nhờ có tâm sở nhất tâm làm duyên cho tâm chỉ kinh nghiệm một đối tượng ở một thời điểm nên, chẳng hạn, ở khoảnh khắc của cái thấy thì nhãn thức không thể kinh nghiệm một đối tượng nào khác ngoài đối tượng là cái được thấy. Trong một khoảnh khắc có rất nhiều âm thanh nhưng chỉ một âm thanh trong đó mới là đối tượng của nhãn thức mà thôi. Ví dụ, ngay bây giờ mọi người có thể nghe những âm thanh khác nhau. Từng âm thanh một là đối tượng của tâm nhờ có tâm sở nhất tâm làm nhiệm vụ của nó. Bởi lẽ nhất tâm là tâm sở biến hành, nó sinh khởi với tất cả các tâm, cho nên khi sinh khởi với tâm bất thiện thì nhất tâm đó là bất thiện, khi sinh khởi với tâm thiện thì nó là thiện.

Nhất tâm là một trong bảy biến hành tâm sở bởi vì nó cần phải sinh khởi với tất cả các tâm. Ở khoảnh khắc này

khi tâm sinh khởi thì đã có tâm sở nhất tâm. Hiện giờ tâm kinh nghiệm các đối tượng khác nhau, một cái ở một thời điểm, đối tượng này sau đối tượng khác. *Chính vì vậy đặc tính của tâm sở nhất tâm chưa xuất hiện với tính chất của định, cho đến khi có sự tập trung vào một đối tượng cụ thể.* Và khi ấy thì đặc tính của nhất tâm có thể xuất hiện. Nhưng mỗi người đều có thể tập trung vào một cái gì đó vào lúc nào đó, như là tập trung vào hay ngắm vào một đối tượng trong một khoảng thời gian nhất định. Ví dụ như là viết chẵn hạn: chúng ta có thể viết với sự chú tâm, và khi ấy đặc tính của định xuất hiện. Mặc dù nhất tâm sinh khởi với mỗi tâm nhưng đặc tính của nó lại không xuất hiện (trừ khi có sự tập trung vào một đối tượng trong một khoảng thời gian nhất định - ND). Như vậy, ta thấy rằng, nhất tâm có thể là thiện, bất thiện hoặc là quả.

Nếu không có hiểu biết đúng về sự an tịnh, cái mà ta tưởng là khoảnh khắc của sự phát triển samatha sẽ dễ là bất thiện, và khi đó nó sẽ trở thành tà định, tức là không có sự an tịnh thực sự ở đó. Mọi người tưởng mình đang vun bồi samatha khi ngồi một mình và cố tập trung vào một đối tượng nào đó. Nhưng thực chất đó không phải là phát triển samatha. Bởi vì dù trong sự phát triển samatha hay vipassanā, yếu tố luôn cần thiết là hiểu biết đúng. Một người không có hiểu biết rõ ràng sẽ không thể phát triển dù samatha hay vipassanā. Khi ấy cái được phát triển là Tà định, và như vậy sẽ có Bát Tà đạo.

Mỗi lời trong giáo lý của Đức Phật đều tạo duyên cho hiểu biết, mỗi lúc một sâu sắc hơn. Bởi vì những lời ấy biểu đạt những gì đang xuất hiện hiện giờ. Chính vì vậy, nếu một người không hề nghiên cứu giáo lý mà nghĩ rằng mình có thể có trí tuệ thì đó là một hiểu lầm. Đức Phật là ai và chúng ta là ai đây? Nếu chỉ đọc thôi, không nghiên cứu kỹ lưỡng mà lại cho rằng chúng ta có thể hiểu được những gì Đức Phật dạy là một sai lầm. Bởi vì mỗi một từ trong Giáo lý đều là về bây giờ và mọi lúc. Đó là những thực tại sẵn sàng cho hiểu biết sinh khởi để hiểu chúng một cách đúng đắn, hoặc ngược lại cho những hiểu biết sai lầm sinh khởi khi không có hiểu biết đúng. Chẳng hạn, sáng nay chúng ta nói về cái cứng, khi có duyên chín muồi để cho cái cứng được kinh nghiệm thì khi đó sẽ có kinh nghiệm về cái cứng. Kinh nghiệm ấy không giới hạn ở riêng cõi người hay một số cõi chư thiên, nó xảy ra ở nhiều cõi khác, kể cả địa ngục và bàng sinh. Đây chính là sự thực tuyệt đối không bao giờ thay đổi. Chính vì vậy, tại khoảnh khắc kinh nghiệm cái cứng, không phải ai cũng có cái hiểu đúng. Bất cứ chúng sinh nào cũng có thể kinh nghiệm cái cứng: chó, cá, mèo, v.v..., nhưng chúng không thể có hiểu biết về cái cứng, điều ấy là không thể đối với chúng, bởi vì chúng sinh ra với thức tái tục không đi kèm tâm sở trí tuệ. Chúng có thể nghe âm thanh. Nhưng chúng không có hiểu được ý nghĩa của âm thanh ấy. Nhưng con người lại có thể hiểu ý

nghĩa của âm thanh. Chính vì vậy, khi ta sinh ra trong cõi súc sinh, sẽ không có cơ hội để phát triển hiểu biết đúng.

Vì các thực tại vi tế đến như vậy, *nếu như không có sự nghiên cứu một cách kỹ lưỡng thì chúng dễ hiểu nhầm lời Đức Phật*. Chẳng hạn, nếu không có sự an tịnh thực sự, nếu đó không phải là khoảnh khắc của thiện pháp, thì đó không phải là sự phát triển samatha. Đây là sự khác biệt giữa sự phát triển samatha và sự phát triển vipassana? Trước khi Đức Phật giác ngộ đã có nhiều người có đủ Trí tuệ để hiểu được sự khác biệt giữa khoảnh khắc của thiện và bất thiện. Họ hiểu được mối hiểm họa của việc kinh nghiệm đối tượng của ngũ quan với tâm bất thiện. Họ hiểu được những đối tượng mà nếu hướng tâm về thì có thể tạo duyên cho sự an tịnh. Với hiểu biết ấy thì họ có thể phát triển sự an tịnh đến mức độ của các tầng thiên, nhưng không có hiểu biết rằng những thực tại đó không phải là ngã, không phải là ta. Nhưng sau khi Đức Phật giác ngộ, bất cứ ai có được tích lũy để hiểu được những lời Ngài dạy, dù người ấy đã từng phát triển samatha trước đây hay không, họ đều thấy được lợi ích của việc phát triển hiểu biết đúng ở bất cứ khoảnh khắc nào.

Chính vì vậy sau khi Đức Phật giác ngộ, Ngài đã dạy suốt 45 năm, cho đến cả giây phút cuối. Bởi vì mọi người đều có những phiền não chưa hề được tận diệt. Nhưng sau khi nghe pháp, Trí tuệ bắt đầu được phát triển một cách từ

từ. Kể cả ở thời của Đức Phật, không phải tất cả mọi người đều có thể giác ngộ. Cần phải có thời gian để trở nên trung thực ngay với việc hiện giờ hiểu biết của mình ở mức độ nào. Chẳng hạn bây giờ cái thấy đang là thực, suy nghĩ đang là thực, mọi thực tại trong cuộc đời của chúng ta đều là thực và chúng không phải là tự ngã. Tất cả các pháp đều sinh khởi do duyên. Nếu như không có duyên thì không có gì có thể sinh khởi. *Việc tận diệt được ý niệm và sự dính mắc về ngã là một nhiệm vụ vô cùng khó khăn. Bởi vì cần có một sự tích lũy về hiểu biết trong một khoảng thời gian rất dài, nhiều a tăng kỳ kiếp.* Làm sao ta có thể tận diệt được ý niệm về ngã đó chỉ bằng việc ngồi và suy nghĩ mà không có hiểu biết đúng đắn về những gì đang xuất hiện trong hiện tại? Kiếp sống này sẽ là kiếp sống để có thể có sự tích lũy về thiện pháp và hiểu biết để cho kiếp sau và các kiếp sau nữa, cho đến lúc Trí tuệ viên mãn và chín muồi để có thể xuyên thấu được bản chất của thực tại đang xuất hiện.

**Vị sư 2:** Sadhu, sư xin cảm ơn.

**Sarah:** Trong vài ngày qua có những người có kể về kinh nghiệm về samatha ở thời trước đây hoặc khi còn nhỏ, nhưng như chúng ta vừa nghe Achaan giải thích về samatha, nếu không có hiểu biết về sự khác biệt của khoảnh khắc của thiện và bất thiện, không hiểu về đối tượng có thể làm duyên cho sự an tịnh sinh khởi như thế nào thì việc nói về samatha hoàn toàn vô nghĩa.



**Học viên 2:** Trong mấy ngày qua, khi nghe Giáo pháp con rất hoan hỷ. Có một vấn đề mà con rất quan tâm, xin achan cho một bài pháp về chủ đề Nghiệp. Và con có một câu hỏi nhỏ muốn làm rõ chủ đề sáng nay về Tâm và tâm sở. Nếu tâm chỉ hay biết và kinh nghiệm đối tượng thôi, còn lại là các hoạt động của Tâm sở, vậy thì tại sao lại nói Tâm thiện và tâm bất thiện? Nếu Tâm chỉ hay biết thôi thì nó đâu có thiện và bất thiện?

**A.Sujin:** Hiện giờ có cái gì đang ở đây?

**Học viên 2:** Dhamma - pháp.

**A.Sujin:** Bạn gọi đó là pháp, nhưng có rất nhiều pháp khác nhau. Mỗi pháp có một đặc tính riêng, nhưng ở mỗi khoảnh khắc chỉ có một pháp xuất hiện, vậy pháp đang xuất hiện đó là gì nào?

**Học viên 2:** Có thể là cái nghe.

**A.Sujin:** Còn gì nữa?

**Học viên 2:** Cái thấy, cái nếm, cái ngửi, chẳng hạn ngửi mùi cafe.

**A.Sujin:** Bạn có thích cafe không?

**Học viên 2:** Con thích.

**A.Sujin:** Cái ngửi thì khác cái thích đúng không, chúng là hai chứ không phải là một. Vậy ta bắt đầu hiểu cái được gọi là tâm sở. Nếu không có cái ngửi thì có thể có thích hay không thích không? Ngửi là tâm và thích thì là tâm sở, đó

là những thực tại khác nhau. Tâm và tâm sở sinh khởi cùng nhau kinh nghiệm cùng một đối tượng. Khi tâm sinh khởi, có ít nhất bảy biến hành tâm sở sinh khởi cùng nó. Cái thấy là tâm, và cái thích cái được thấy là tâm sở. Sân cũng là một tâm sở. Khi sân sinh khởi, nó kinh nghiệm một đối tượng mà nó không thích. Bạn không thích cái gì?

**Học viên 2:** Con không thích thời tiết lạnh.

**A.Sujin:** Cái không thích ấy là một thực tại, một tâm sở, nó có đặc tính khác với thích, đó là hai đặc tính khác nhau. Và bây giờ chúng ta bắt đầu hiểu được sự khác biệt giữa tâm và tâm sở. *Không hiểu* là thực đúng không? Hiểu biết đúng hay trí tuệ cũng là thực đúng không? Theo Đức Phật thì không hiểu chính là vô minh hay là si (moha/avijja). Hiểu biết đúng cũng có nhiều mức độ và nhiều từ đồng nghĩa, ví dụ như chánh kiến, trí tuệ hay tuệ giác. Vậy hiểu biết đúng hay trí tuệ là tâm hay là tâm sở?

**Học viên 1:** Cetasika- Tâm sở.

**A.Sujin:** Vậy thì trong một ngày, bất cứ cái gì sinh khởi thì bạn biết đó không phải là bạn, đó chỉ là một pháp sinh khởi cùng với tâm ở khoảnh khắc đó mà thôi.

**Học viên 2:** Khi mình nói là tâm thiện và tâm bất thiện thì không chính xác mà phải nói là tâm sở bất thiện và tâm sở thiện, có đúng không ạ?

**Jonathan:** Vừa rồi chúng ta có nói đến các biến hành

tâm sở, gồm có bảy. Chẳng hạn *xúc*- tiếp xúc với đối tượng, *trưởng*- sanna đánh dấu đối tượng, và *thọ* - cảm nhận đối tượng. Một số tâm sở chỉ là bất thiện mà thôi. Chẳng hạn như tâm sở *lobha*- *tham* và tâm sở *dosa*- *sân*. Một số tâm sở khác luôn là thiện, chẳng hạn tâm sở *vô tham* -*alobha* và *vô sân*- *adossa* và tâm sở *chánh niệm* -*sati*, tâm sở *trí tuệ* -*panna*. *Tùy thuộc tâm sở nào sinh khởi cùng với tâm, nó sẽ quyết định tâm đó là thiện hay bất thiện*. Một số tâm sở được gọi là nhân, chẳng hạn như các tâm sở tham sân si là những nhân bất thiện, trong tiếng Pali là *hetu*. Những tâm sở tịnh hảo như vô tham, vô sân, trí tuệ thì là những nhân thiện. Bản thân tâm thôi thì trong sáng nhưng nó có tính chất thiện hay bất thiện tùy thuộc vào những tâm sở đồng sinh với nó.

**Sarah:** Liên quan đến câu hỏi của bạn về Nghiệp, thì như sáng nay chúng ta đã nói, khoảnh khắc của thấy, nghe, ngửi, nếm, xúc chạm là các khoảnh khắc của quả của nghiệp, và mỗi tâm như vừa kể trên thì đều sinh khởi với bảy biến hành tâm sở và các tâm sở này cũng đều là quả của Nghiệp. *Chính vì chúng là quả của Nghiệp cho nên chúng ta gọi những tâm đó là quả, và những tâm sở đó cũng là quả, chúng không hề có tính chất thiện hay bất thiện*. Nhưng sau đó, các tâm ấy có thể được tiếp nối bởi những tâm thiện hoặc bất thiện -thích hoặc không thích cái vừa được kinh nghiệm, hoặc có hiểu đúng về đối tượng ấy.

Chỉ ở trong những khoảnh khắc đó thì ta mới có thể nói rằng những tâm sở bất thiện đó làm duyên cho tâm trở nên bất thiện. Và ngược lại khi tâm sở thiện sinh khởi thì tâm cũng là thiện. Cho nên, mặc dù tâm sở nhất tâm sinh khởi với tất cả các tâm và luôn có đặc tính là trụ vào đối tượng, bản chất của nhất tâm thiện (kusala ekaggata) và nhất tâm bất thiện (akusaka ekaggata) là hoàn toàn khác nhau. Cũng tương tự như vậy với các tâm sở tợ tha khác. Tương tự như vậy, tính chất của tâm thiện đồng sinh với những tâm sở thiện hoàn toàn khác với tính chất của tâm bất thiện đồng sinh với tâm sở bất thiện.

**Học viên 2:** Như vậy sự hiểu biết đúng đóng vai trò như thế nào trong tiến trình này?

**Sarah:** Chẳng hạn bây giờ đang có cảm thọ dễ chịu, cảm thọ dễ chịu này có thể sinh khởi cùng với sự dính mắc, hoặc với tâm thiện có sự an tịnh trong đó. Vậy liệu có thể biết được có samatha trong khoảnh khắc này không? Điều ấy chỉ có thể được vun bồi qua sự phát triển của hiểu biết đúng, cái bắt đầu biết được đặc tính của tham và đặc tính của sự an tịnh, đặc tính của cái thấy, đặc tính của sự dính mắc vào cái được thấy - những thực tại khác nhau đang xuất hiện hiện giờ trong cuộc sống hàng ngày của chúng ta. Chính vì vậy, Achaan nói rằng dù *chúng ta nói đến phát triển samatha hay phát triển vipassana thì ngay từ đầu vai trò của hiểu biết đúng hay trí tuệ là vô cùng quan trọng.*

Chỉ thông qua sự phát triển của hiểu biết đúng thì mới có sự chân thực với những gì đang xuất hiện hiện giờ. Nếu không, ta sẽ cho rằng cảm giác dễ chịu yên ả này là sự an tịnh, hay chẳng hạn, cho rằng chánh niệm là có sự hay biết khi ta mở cửa. Đó chính là lý do mà Achaan nói rằng chúng ta phải nghiên cứu kỹ từng từ một và luôn luôn phải quay về với khoảnh khắc hiện tại.

**A.Sujin:** Tất cả mọi người đều có thể trả lời cái gì đang xuất hiện hiện giờ. Cái gì đang xuất hiện hiện giờ?

**Học viên 1:** Hiện giờ đang có cái nghe.

**A.Sujin:** Hiện giờ cái nghe đang xuất hiện, liệu có thể có cái hiểu rằng cái nghe chỉ là một thực tại đang xuất hiện mà thôi không? Để có thể hiểu một thực tại thì không phải chỉ nghĩ về cái đang không xuất hiện, trong khi cái đang xuất hiện hiện giờ không được nhận biết. Kể cả khi chúng ta đã nghe về những từ như pháp, danh hay sắc, thì tất cả vẫn chỉ là ngôn từ mà thôi. Nhưng đặc tính của cái đang xuất hiện thì khác với những thực tại khác, chẳng hạn âm thanh thì không phải là cái nghe. Nếu ở khoảnh khắc đó mà nghĩ đến việc hiểu những thứ khác thì liệu có thể được không? Vì vậy nếu như chúng ta đã hiểu đúng một thực tại, thì có thể hiểu thêm một từ nữa, đó là từ chánh niệm. Nếu không thì tất cả sẽ chỉ là ngôn từ mà thôi. Cái nghe vẫn là chỉ là một tên gọi mà thôi, âm thanh cũng vậy và vô minh cũng thế, vẫn chỉ là ngôn từ. Trên thực tế, ở khoảnh khắc

của cái nghe, không hề có suy nghĩ về ngôn từ. Nhưng do chúng ta đã được nghe trước đây rằng: nghe là một thực tại, chính vì vậy khi nó xuất hiện, nó rất thực.

Chúng ta không cần phải nghĩ đến từ *pháp*, nhưng khi hiểu rằng nó là thực, đó chính là hiểu ý nghĩa của từ *pháp*. *Pháp* xuất hiện đối với vô minh bất cứ khi nào không có tác ý chân chánh hướng tâm đến đối tượng ấy. Chúng ta nói đến chánh niệm và trí tuệ, chúng không có ở đó khi chúng không xuất hiện, và như vậy vẫn chỉ là nghĩ về những thực tại ấy mà thôi. Những thực tại ở mức độ ấy sẽ không thể sinh khởi nếu như không có hiểu biết vững chắc về Giáo lý ở mức độ tư duy, cái là nhân duyên duy nhất để cho chánh niệm và trí tuệ phát triển.

Chúng ta được nghe rằng âm thanh là thực, và rằng nó khác với thực tại là cái nghe. Cái nghe kinh nghiệm thực tại là âm thanh đó và nó khác với thực tại là âm thanh. Nếu không học một cách từ từ về những kinh nghiệm xuất hiện, rằng đó chỉ là kinh nghiệm mà thôi, thì sẽ luôn luôn có ý niệm về “tôi” ở đâu đó, bởi sakaya ditthi-thân kiến tức là *tà kiến về ngã* đã được bắt rễ rất sâu dầy. Chúng ta luôn học một cách rất hời hợt: chúng ta đã nghe về từ ngữ uẩn. Chúng ta có thể tụng, chúng ta có thể đặt tên, trích dẫn về nó bất cứ lúc nào, nhưng không có hiểu biết thực sự về bất cứ uẩn nào. Chẳng hạn, ở khoảnh khắc của cái nghe, thực tại không thể kinh nghiệm gì cả được gọi là sắc. Để có thể

hiểu được đặc tính của âm thanh, cần phải hiểu rõ âm thanh là thực tại không kinh nghiệm gì cả.

Dường như chỉ là sự nhắc đi nhắc lại về cái thấy và cái nghe, về đối tượng thị giác và âm thanh. Chừng nào vẫn chưa có hiểu biết một cách cụ thể và chính xác, ta vẫn cần phải nghe nữa, để không bao giờ quên rằng bất cứ cái gì xuất hiện chỉ là thực tại mà thôi và cái kinh nghiệm nó thì không phải là tự ngã. Nếu không, ta sẽ luôn luôn quên lãng. Câu hỏi là ở đâu, khi nào và lúc nào là pháp, có thể được hiểu ở ngay chính khoảnh khắc này. Hiểu biết có thể phát triển sâu dần, sâu dần, để đến mức độ có thể xuyên thấu sự sinh và diệt của các thực tại.

Ở khoảnh khắc của cái thấy chúng ta có cần phải nghĩ đến những tâm sở khác nhau không, có tâm sở nào trong đó đang xuất hiện không? Vậy thì cái gì có thể là đối tượng của hiểu biết để có thể phát triển sự hiểu biết ở ngay khoảnh khắc này? Không phải chỉ đơn giản nhớ rằng có bảy tâm sở sinh khởi cùng với tâm ấy, bởi vì hiện giờ không có tâm sở nào trong số đó đang xuất hiện để được hay biết. Ai biết được cảm thọ ở khoảnh khắc có cái thấy? Có thọ đấy nhưng nó có xuất hiện không? Nhưng bây giờ cái thấy đang thấy, nó đang thấy và nó đang kinh nghiệm đối tượng được thấy một cách trong sáng. Trong tiếng Pali có một từ để phân biệt giữa tâm và tâm sở, đó là từ *trong sáng* - *pandara*, bởi vì nếu không có tâm sở thì tâm hoàn toàn trong sáng. Vậy thì nó là akusala pandara, bởi vì chúng ta mới chỉ nói đến

yếu tố kinh nghiệm mà thôi, chứ chưa nói đến các thực tại sinh khởi cùng với thực tại ấy (tức là yếu tố kinh nghiệm hay tâm) hiện giờ. *Việc nghiên cứu tiếng Pali sẽ tạo duyên cho cái hiểu kỹ hơn về vô ngã*, trước khi có khoảnh khắc từ bỏ ý niệm về ngã trong cái thấy, cái nghe, suy nghĩ hay bất cứ khoảnh khắc nào. Ta có thể thấy được sự khác biệt giữa avijja- vô minh và panna- trí tuệ. Nếu không nghe thêm về citta- tâm thì liệu đã có thể có cái hiểu về tâm hiện giờ hay chưa? Cái vẫn xuất hiện mà không được hiểu đúng thì chỉ có thể xuất hiện trở lại để cho *trí tuệ* hiểu khi có thêm các hiểu biết nền tảng về lý thuyết. Chẳng phải sẽ cần đến nhiều *a-tăng-kỳ* kiếp để có thể phát triển trí tuệ xuyên thấu được chân lý này hay sao? Các vị đệ tử của Đức Phật đã phải tích lũy rất nhiều ba la mật để có thể xuyên thấu được Tứ Thánh Đế khi nghe giảng Pháp. Hiện giờ chúng ta đang ở đâu? Mức độ hiểu biết của chúng ta như thế nào? Chúng ta đã nghe Pháp được bao nhiêu rồi? Để hiểu được thực tại thì cần phải nói về một thực tại ở một thời điểm.

**Học viên 2:** Xin Bà hãy chia sẻ hiểu biết về nghiệp.

**A.Sujin:** Bây giờ chúng ta sẽ học từng từ. Kamma (nghiệp) là gì? Nó có thực không? Cái thấy có phải là nghiệp không? Nếu không có sự nghiên cứu, ta sẽ dễ cho rằng cái thấy là nghiệp.

**Học viên 2:** Nhưng tác ý (cetana) sinh khởi ở khoảnh khắc thấy là nghiệp.



**A.Sujin:** Vậy nó là loại nghiệp nào? Nếu không nghiên cứu Giáo lý, chúng ta sẽ không thể biết được một cách chính xác. Cetana sinh khởi ở bất cứ tâm nào và có hai khía cạnh khác nhau. Ở khoảnh khắc của cái thấy, cetana sinh khởi theo đồng sinh duyên (sahajata -jata: sinh khởi, saha: cùng nhau). Cetana ở khoảnh khắc đó không có năng lực tạo quả, không phải là nana khanika kamma (có thể tạo nghiệp về sau). Không ai là người thu xếp để cho các tâm sở sinh khởi cùng với những tâm ấy theo cái cách như vậy, nó chỉ sinh khởi theo các duyên tương ứng như thế mà thôi. Ở Thái lan, mọi người sử dụng những từ như là thiện và bất thiện, nhưng họ chỉ nói về nhân mà không nói về quả. Trong tiếng Pali thì quả là vipaka. Có hai nhân thiện và bất thiện, nghiệp thiện thì sẽ tạo duyên cho quả thiện, nghiệp bất thiện thì tạo duyên cho quả bất thiện. Nhưng chỉ những từ như vậy thôi thì không giúp chúng ta hiểu được khoảnh khắc này, chúng ta cần tiếp tục nghiên cứu.

Bắt đầu từ khoảnh khắc đầu tiên của cuộc sống, khoảnh khắc của thức tái tục, là khoảnh khắc của sự sinh khởi của các tâm, tâm sở và sắc được tạo duyên bởi nghiệp. Nếu không có nghiệp thiện hoặc bất thiện thì quả sẽ không thể sinh khởi. Tâm đó (thức tái tục) sinh khởi do một nghiệp đã được tạo, có thể trong kiếp trước hoặc nhiều kiếp trước đó. Vậy có ai biết được kiếp sau của chúng ta sẽ là gì không? Điều ấy sẽ được tạo bởi duyên không chỉ bởi các nghiệp ở

kiếp này. Nhưng để có thể được tái sinh làm người thì chắc chắn đó là kết quả của nghiệp thiện. Có ai biết được nó là kết quả của nghiệp thiện bố thí, nghiệp thiện trì giới hay nghiệp thiện bhavana không? Nghiệp tạo duyên cho thức tái tục tập hợp tất cả những nghiệp có thể tạo quả trong kiếp sống ấy. Chính vì vậy sau khoảnh khắc của thức tái tục, một cuộc sống mới, một cuộc sống khác bắt đầu. Tất cả các anh chị em của chúng ta đều có những quả khác nhau của nghiệp. Vậy thì khoảnh khắc đầu tiên của kiếp sống là nghiệp hay là quả của nghiệp?

*Ai đó trả lời*; Vipaka- quả của Nghiệp.

*A.Sujin*: Nghiệp không chỉ tạo ra khoảnh khắc của thức tái tục. Vẫn nghiệp ấy cũng tạo duyên cho thức tiếp theo sau khi thức tái tục diệt đi. Tâm tiếp nối sau thức tái tục không đảm nhận cùng một chức năng với thức tái tục. Nghiệp đã tạo ra thức tái tục đó sẽ tiếp tục tạo quả để duy trì cái gọi là một con người cụ thể nào đó cho đến phút lâm chung. Chính vì vậy mới có cái gọi là một con chim sinh ra, rồi một con chim chết đi. Tất cả những nghiệp thiện mà ta tạo được trong kiếp này vẫn chưa tạo được quả làm chư thiên được cho đến khi tử thức sinh khởi. Sau khi tử thức đã diệt đi, thức tái tục đầu tiên của kiếp sống mới lại được tạo duyên để có một con người khác, bởi một nghiệp khác. Không ai có thể trở thành một người cũ một lần nữa, dù trong một khoảnh khắc mà thôi. Nghiệp không chỉ tạo

nên khoảnh khắc đầu tiên của một kiếp sống, mà nghiệp cũng tiếp tục tạo nên khoảnh khắc của cái nghe, cái thấy, cái ngửi, nếm, xúc chạm ở thời điểm chín muồi. Nếu chưa phải là thời điểm của cái thấy thì có thể có cái thấy được không? Nhưng khi nghiệp đã trở quả để có thể có cái thấy thì liệu cái thấy không thể không sinh khởi không? vậy bất cứ khoảnh khắc nào của cái thấy là quả của nghiệp. Ở bất cứ khoảnh khắc nào của nghe, ngửi nếm xúc chạm, đó cũng là quả của nghiệp. *Không ai có thể lựa chọn khoảnh khắc cho các thực tại ấy sinh khởi.*

**Học viên 2:** Achaan đã nói rất kỹ về các nhân duyên khi tâm sở thiện và bất thiện đi kèm với các tâm khác nhau do nhân duyên, và nhân duyên ấy cũng lại được các nghiệp quá khứ quy định. Vậy làm sao có thể dùng hiểu biết một cách đúng đắn để thay đổi cái hướng đi của nghiệp? Nếu chúng ta không tu tập thì nghiệp sẽ dắt chúng ta đi hoài đến những dòng tâm sở bất thiện.

**A.Sujin:** Bây giờ chúng ta hãy nói về một thực tại thôi, đó là cetana hay tác ý hoặc còn gọi là Tư. Cetana là một tâm sở trong bảy biến hành tâm sở sinh khởi với mọi tâm. Ở khoảnh khắc của thức tái tục, thức tái tục sinh khởi cùng với cetana. Không chỉ với cetana mà còn với cả các tâm sở khác được xác định bởi cái nghiệp đã tạo ra thức đó. Với các tâm sở thiện hay các tâm sở bất thiện thì tùy thuộc vào nghiệp đã tạo. Như vậy ở khoảnh khắc này nghiệp đã làm

duyên cho tâm cùng với cetana và các tâm sở khác đồng sinh. Vì vậy chúng ta cần phải hiểu rõ đặc tính cũng như chức năng của mỗi thực tại, của các tâm và tâm sở khác nhau, chẳng hạn như tâm thì đảm nhiệm chức năng kinh nghiệm đối tượng và mỗi tâm sở thì lại đảm nhận chức năng riêng của chúng. Thông thường chúng ta vẫn chỉ biết về cetana trong cuộc sống hàng ngày qua các tác ý (ý định) thiện và bất thiện, nhưng thực chất cũng có cetana là quả (vipaka) nữa. Xin mời Jonathan nói về các khía cạnh khác nhau của cetana.

**Jonathan:** Mỗi một tâm sở có một chức năng cụ thể. Cetana có chức năng điều phối các tâm sở khác để hoạt động cùng hỗ trợ tâm. Cetana cũng còn một chức năng khác nữa. Khi sinh khởi cùng với tâm thiện hoặc tâm bất thiện, nó có nhiệm vụ thúc đẩy tâm làm việc thiện hay bất thiện. Chính vì vậy, Achaan đã đề cập tới hai khía cạnh khác nhau của cetana. Khía cạnh sau của cetana chính là chức năng tạo nghiệp, cái sẽ mang tới quả về sau.

**Sarah:** Tóm tắt lại, cetana sinh khởi với mỗi tâm theo duyên hệ được gọi là đồng sinh duyên (sahajata). Ở khoảnh khắc đầu tiên (ở một kiếp sống), tâm là tâm quả. Ở khoảnh khắc đó, cetana làm nhiệm vụ điều phối các tâm sở khác để giúp tâm đảm nhận chức năng của mình. Khoảnh khắc này chẳng hạn, cái thấy bây giờ cũng là quả của nghiệp, cái thấy đó cũng đồng sinh với cetana. Cetana điều phối các

tâm sở cùng với tâm, giống như là một người lớp trưởng, để tâm kinh nghiệm đối tượng thị giác đó. Cái đó được gọi là *sahajata kamma* (đồng sinh nghiệp duyên), mà thực chất là quả của nghiệp quá khứ, đó cũng là *vipaka cetana*, vì nó sinh khởi cùng với tâm quả. Sau đó, có thể có sự dính mắc hay khó chịu với cái được thấy. Ở những khoảnh khắc đó, cetana lại có một chức năng khác, được gọi là *nana khanika kamma*. Khoảnh khắc có tham và sân thì tham và sân được tích lũy. Như bây giờ chẳng hạn, có thể có một chút tham, một chút sân nhưng mà nó vẫn chưa đủ mạnh để tạo nghiệp. Nếu những dính mắc đó được tích lũy đến mức độ có thể khiến cho ta lấy một món đồ không phải là của mình, hay sân trở nên mạnh mẽ đến mức giết một con côn trùng hay con vật nào đó, khi đó sẽ trở thành kamma patha- nghiệp đạo, tức là nghiệp được thể hiện qua thân và khẩu và sẽ tạo ra quả trong tương lai. *Như vậy nghiệp luôn có cetana dẫn đầu nhưng không phải nghiệp nào cũng tạo ra quả.*

**A.Sujin:** Hiện giờ có cetana không? Chắc chắn rồi. Mặc dù là hiện giờ cũng có cetana nhưng chúng ta không biết gì về nó cả. Khi có những ý định thiện hoặc bất thiện, cetana có thể được nhận biết. Nhưng ở khoảnh khắc của cái thấy, cetana chỉ có một vai trò là điều phối, thúc đẩy các tâm sở đảm nhận chức năng của mình. Cetana không phải là lobha (tham), nhưng khi nó sinh khởi cùng với tham

và các tâm sở khác, nó thúc đẩy những tâm sở đồng sinh, chẳng hạn như tham đi theo nó. Giống như với một người lớp trưởng, các tâm sở khác sẽ đi theo cetana. Và khi tham rất mạnh mẽ, cetana sẽ muốn làm một việc không đúng đắn. Chính vì vậy, mặc dù có rất nhiều tâm sở cùng đồng sinh tại khoảnh khắc đó, chỉ cetana mới đóng vai trò tạo nghiệp. Tham có thể là nghiệp không? Sân có thể là nghiệp không? Tham có chức năng là dính mắc vào đối tượng, bất cứ khi nào nó sinh khởi thì nó bám víu vào đối tượng. *Nhưng cetana thúc đẩy khiến cho tham mạnh hơn nữa.* Dù cái mà nó thúc đẩy là thiện hay bất thiện, nó cũng sẽ đảm nhận chức năng của nó.

**Học viên 2:** Bà có nói là mặc dù nhiều tâm sở cùng sinh khởi nhưng chỉ có tâm sở cetana mới tạo nghiệp thôi. Con muốn hỏi rõ hơn một chút. Lấy ví dụ, con nhìn thấy một cô gái rất là xinh thế xong con có cái thích thì đó là cái tham nhưng mà con chưa có tác ý tạo nghiệp gì cả. Nhưng cái tham ấy lại biến chuyển là con bắt đầu tưởng tượng là con sẽ chiếm đoạt cô ấy bằng cách nào vân vân. Vậy những suy nghĩ ấy thì có phải là ý nghiệp không?

**Sarah:** Có ba mức độ là ý nghiệp, thân nghiệp, khẩu nghiệp. Nếu chỉ dừng ở mức độ tham và sân trong suy nghĩ thì nó ở trong ý nghiệp, nhưng khi tham và sân được tích lũy và trở nên lớn mạnh hơn, nó sẽ thúc đẩy hành động qua khẩu và qua thân. Khi có hành động qua khẩu và qua thân,

nó sẽ tạo nghiệp và được gọi là nghiệp đạo (kamma patha). Còn lúc trước, nó là ý nghiệp nhưng chưa có khả năng tạo quả, nó chỉ làm duyên cho sự tích lũy tiếp theo của tham và sân, cái về sau có thể làm duyên cho nghiệp đạo.

**A.Sujin:** Các thực tại sinh khởi cùng nhau và tạo duyên cho nhau, chẳng hạn như cetana sinh khởi cùng tham thì không chỉ có cetana làm duyên cho tham, mà ngược lại tham cũng làm duyên cho cetana. Cho nên khi tham ở mức độ nhỏ thì cetana không đủ mạnh, nhưng khi tham ở mức độ mạnh hơn thì nó cũng làm duyên cho cetana trở nên mạnh mẽ hơn và thúc đẩy tạo ra nghiệp đạo.

**Sarah:** Tất cả phiền não như tham hoặc sân thì đều rất là nguy hiểm. Bởi vì tuy bây giờ nó chưa đủ mạnh để dẫn đến nghiệp thân và nghiệp khẩu nhưng nó có thể tạo duyên cho tham và sân tiếp tục tăng trưởng và tạo nghiệp dẫn đến quả về sau.

**Học viên 2:** Sau những lời giải thích chi tiết về nghiệp, đề nghị Achaan nói rõ thêm với những hiểu biết đúng đắn thì làm sao ta có thể giảm được tác động của nghiệp và làm sao chúng ta có thể tăng hiểu biết trong quá trình tu tập?

**Jonathan:** Trước hết chúng ta cần phải phân biệt hai thứ, một là những *nghiệp đã tạo* và thứ hai là *những xu hướng được tích lũy*. Bởi vì nghiệp một khi đã được tạo sẽ tạo ra quả, chứ sẽ không tạo ra cái cách mà chúng ta sẽ là trong tương lai. Như vừa rồi Sarah có nói, các tâm sở,

chẳng hạn như thiện và bất thiện, cũng được tích lũy, mặc dù nó sinh và diệt, nhưng sau khi diệt đi, những xu hướng được tích lũy vẫn tiếp tục được chuyển tiếp cho tâm tiếp theo và cứ như thế. Chẳng hạn, không thích lạnh cũng là một xu hướng được tích lũy. Thích một số vị cụ thể nào đó cũng là một xu hướng được tích lũy. Sở dĩ chúng ta có những phiền não là bởi vì những phiền não cũng được tích lũy. Tương tự như vậy, thiện hướng thiện cũng được tích lũy, trong đó cũng bao gồm cả trí tuệ. Những hiểu biết đã từng sinh khởi và được tích lũy trong quá khứ đã diệt đi hoàn toàn rồi, nhưng xu hướng của nó vẫn còn được tích lũy trong những tâm tiếp theo. Tâm thiện hoặc bất thiện sinh khởi phụ thuộc vào rất nhiều yếu tố khác nhau, nhưng một phần trong đó là các xu hướng đã được tích lũy từ trước đến giờ. Nếu nói đến hiểu biết, ở đây chúng ta nói đến hiểu biết và chánh niệm về thực tại, và điều này tùy thuộc rất lớn vào việc được nghe pháp và suy xét về những gì được nghe. Nếu như có sự suy xét một cách chân chánh thì nó có thể tạo duyên cho sự sinh khởi Trí tuệ sau đó. Đó là lý do Achaan nhấn mạnh đến việc nghiên cứu giáo lý. Đó là việc cần phải được làm bởi vì chúng ta đã sinh ra trong kiếp này là để nghiên cứu giáo lý Đức Phật.

**Học viên 2:** Tâm sở sinh và diệt rất nhanh nhưng nó vẫn tạo xu hướng, tạo duyên cho tâm sở trong tương lai, chính vì vậy tạo nghiệp trong tương lai Như vậy tất cả các



pháp đều sinh và diệt. Vậy thực tế nghiệp nó được tích lũy như thế nào, nó nằm ở đâu? Nghiệp ở đâu?

**A.Sujin:** Bạn có thích bông hoa này không?

**Học viên 2:** Có

**A.Sujin:** Thế bạn có lấy nó mang về nhà không?

**Học viên 2:** Không.

**A.Sujin:** Rõ ràng là tùy thuộc vào mức độ của sự dính mắc. Nếu như sự dính mắc không đủ mạnh, nó sẽ không tạo duyên đưa đến hành động, nhưng trong quá trình đó thì vẫn có cetana. Như thế chúng ta có thể thấy được sự khác biệt giữa cetana và tham, nhưng chúng tạo duyên qua lại với nhau.

**Học viên 2:** Vậy làm thế nào mà nghiệp được tích lũy và nó tích lũy ở đâu?

**A.Sujin:** Các tâm và tâm sở đồng sinh và đồng diệt, cái đã sinh khởi rồi thì lại làm duyên cho tâm tiếp theo.

**Jonathan:** Nó chẳng phải giống như những xu hướng của chúng ta hay sao? Những cái chúng ta thích và không thích. Liệu chúng ta có thể phân vân là nó ở đâu và làm thế nào mà những xu hướng ấy được chuyển từ khoảnh khắc này sang khoảnh khắc khác. Thế nếu đặt câu hỏi “Kamma ở đâu?”, bạn có muốn biết tham ở đâu, sân ở đâu không?

**Học viên 2:** Nếu tôi biết được thì rất là tốt, nhưng mà tôi vẫn chưa biết.

**Jonathan:** Bạn nghĩ rằng nếu như bạn biết được thông tin này thì bạn sẽ có thể tận diệt được phiền não của mình hay sao?

**HV 2:** Tôi hi vọng như vậy

**Jonathan:** Bạn có biết là tâm sở nào đảm nhận chức năng tận diệt các phiền não ngủ ngầm không?

**Học viên 2:** Panna- Trí tuệ.

**Jonathan:** Như vậy thì không phải là một người nào đấy có thể tận diệt được phiền não mà đó là tâm sở Trí tuệ, khi nó được tích lũy một cách đầy đủ, nó sẽ đảm nhận được chức năng của nó là tận diệt phiền não.

**Học viên 2:** Thế còn những nghiệp mà tích lũy hàng bao nhiêu tiền kiếp trước thì nó được cất giữ ở đâu?

**Jonathan:** Biết nó được cất trữ ở đâu không có ích gì. Chỉ cần biết rằng chúng ta không thể thoát khỏi chúng là đủ.

**Học viên 1:** Tôi có một kiến giải cho câu hỏi này, mình không thể biết được nghiệp nó tích lũy ở đâu cả chỉ khi nào nó cho cái quả thì mới biết được, giống như cái quả trên cây, trước khi nó trở thành cái quả thì mình có biết được nó nằm ở chỗ nào không? Không biết được đúng không?

**Học viên 2:** Những cái mà mình chưa biết thì chưa chắc nó không có ở đấy, đó có thể là do vô minh cho nên mình mới không biết, do đó phải hỏi Achaan là nó ở đâu và làm cách nào để biết.

**Sarah:** Thế như điện chằng hạn, liệu chúng ta có biết là điện được chuyển hóa như thế nào, nó được dẫn dắt như thế nào không?

**Học viên 2:** Chúng ta thì không biết nhưng các nhà khoa học thì biết.

**Sarah:** Đức Phật có dạy về hai tư duyên hệ. Trong đó có giải thích rất chi tiết về các loại duyên hệ khác nhau và những nghiệp khác nhau. Những gì thuộc về nghiệp và quả của nghiệp thì chỉ có một mình Đức Phật mới có thể có hiểu biết chi tiết mà thôi. Trong kinh điển có nói rằng, chúng ta sẽ bị điên nếu như cố gắng hiểu cái điều mà chúng ta không thể hiểu, một trong những điều được gọi là “bất khả tư nghì”.

Một trong hai tư duyên hệ là vô gián duyên, nghĩa là mỗi tâm diệt đi lại tạo duyên cho sự sinh khởi của tâm tiếp theo. Điều này có nghĩa là tất cả những xu hướng đã được tích lũy trong tâm trước sẽ chuyển qua tâm sau, bao gồm tất cả những xu hướng thiện cũng như bất thiện ngủ ngầm trong đó. Sự diệt đi của tâm đó lại tạo duyên cho sự sinh khởi của những tâm tiếp theo, và khi có những duyên khác thì các xu hướng ngủ ngầm sẽ sinh khởi. Chẳng có cái gì mất đi cả, nhưng ta không thể nói về một cái kho nơi cất giữ những thứ đó.

**Học viên 2:** Chúng ta không biết nhưng có thể Đức Phật biết và có thể Ngài đã nói gì đó về điều này.

**Sarah:** Đó là một trong những điều bất khả tư nghì đã được ghi lại trong kinh sách. Điều duy nhất mà chúng ta có thể nói đến đó là vô gián duyên: tâm này diệt đi làm sinh khởi tâm tiếp theo và mang theo tất cả những gì đã được tích lũy từ tâm trước sang tâm sau.

**Học viên 1:** Bà có nói tầm quan trọng của sự phát triển hiểu biết. Chúng ta được nghe là không phải chúng ta bắt đầu với một phương pháp hành thiền mà Achaan nhấn mạnh đến việc phải nghe pháp và suy xét và phải phát triển hiểu biết về giáo pháp một cách chân thực. Sự hiểu biết ở đây bao gồm các tầng Tuệ khác nhau và cho đến cái cuối cùng là cái khoảnh khắc giác ngộ. Vậy xin Bà cho biết làm thế nào để phát triển các tầng mức khác nhau của Trí tuệ?

**A.Sujin:** Sự phát triển của Tuệ giác rất từ từ, bắt đầu với sự tìm hiểu một cách chi tiết về các thực tại, chẳng hạn vừa rồi ta có nói về cetana và chúng ta được biết rằng nó là vô ngã, nó khác với các thực tại như tham và các thực tại khác. Càng biết thêm chi tiết về các thực tại như vậy, thì chúng ta càng hiểu thêm tính chất vô ngã của những thực tại ấy, và khi hiểu biết về tính chất vô ngã của thực tại ấy được tăng trưởng thì nó sẽ tạo duyên cho sự xả ly, nhưng kể cả khi ấy cũng chưa phải là lúc kinh nghiệm trực tiếp thực tại xuất hiện như nó thực là. Bây giờ chúng ta đều được nghe là cái thấy thì không phải là cái nghe, kể cả khi chúng ta đã được nghe điều ấy, thấy điều ấy là thật thì hiểu

biết ở mức độ ấy vẫn chưa xóa bỏ được ý niệm về ngã ở khoảnh khắc của cái thấy và cái nghe, hiểu biết ấy cần phải được lặp đi lặp lại cho đến khi sinh khởi trí tuệ trực nhận. Chúng ta vẫn được nghe về cái thấy và cái nghe, và vẫn cần phải nghe tiếp cho đến khi cái thấy và cái nghe xuất hiện một cách thực sự là vô ngã, một cách trực tiếp và dần dần tiếp tục được phát triển đến mức độ Tuệ giác có thể tận diệt một cách vĩnh viễn tà kiến về ngã.

Cho đến giờ chúng ta mới nói về hai đặc tính của hai loại thực tại khác nhau. Chúng ta đã nói về thực tại có thể xuất hiện qua mắt, tai, mũi, lưỡi, thân. Nhưng cũng có loại thực tại không thể được kinh nghiệm nhưng chưa xuất hiện. Chẳng hạn như có ý niệm có cặp mắt đây, nhưng mắt thực sự có xuất hiện không? Ai kinh nghiệm được mắt đây? Cái được thấy thì chỉ là đối tượng thị giác chứ không phải là nhãn căn - thực tại có thể tiếp xúc với đối tượng thị giác. Hãy nghĩ đến khoảnh khắc trí tuệ có thể xuyên thấu được đặc tính của một thực tại sinh và diệt để không còn hiểu biết sai lầm về những khoảnh khắc đó, hiểu một cách hoàn toàn trọn vẹn, ở khoảnh khắc đó không có gì cả, không có thể gian, không có con người. Nhưng bây giờ Trí tuệ vẫn chưa ở mức độ đó bởi vì vẫn còn có vô minh sinh khởi sau khoảnh khắc của cái thấy, nghe, ngửi, nếm, xúc chạm.

Nhờ có việc nghe, hiểu biết đúng có thể sinh khởi thay cho vô minh. Tuệ giác cũng hiểu mức độ hiểu biết của nó

về cái đang xuất hiện hiện giờ. Vậy đó sẽ là một con đường rất dài. Mỗi một lời của Đức Phật đều là những lời chân lý (vacca sacca). Không ai có thể thấy được tâm và tâm sở, không ai có thể thấy âm thanh. Nhưng âm thanh thì có thể xuất hiện như là những âm thanh khác nhau - cao, thấp, hay nặng, nhẹ. Tâm thì không có hình dạng, màu sắc hay mùi vị, nó là một yếu tố rất thanh tịnh, chỉ sinh khởi để kinh nghiệm một đối tượng mà thôi. Tâm thì rất khác với sắc, dù là loại tâm nào đi nữa. Cái thấy hiện giờ cũng giống như bất cứ tâm nào, nó sinh khởi chỉ để kinh nghiệm mà thôi. Tuệ giác có thể sinh khởi để xuyên thấu được bản chất thực sự của thực tại chỉ khi chúng sinh khởi. Khi sân chưa xuất hiện thì làm sao ai có thể biết được đặc tính của chúng là nhiều hơn hay ít đi đây? Trong một ngày, tham và sân vật vãnh sinh khởi, chúng không phải là tự ngã.

Các bạn thích màu gì? Tham có thể thích bất cứ cái gì, tham có thể thích một màu cụ thể nào đó, tùy thuộc vào tích lũy khác nhau, một số người thì thích màu đỏ, một số người thì thích màu xanh. Việc thích màu xanh lại tạo duyên cho việc tiếp tục thích màu xanh. Tất cả những thực tại ấy sinh khởi và rồi diệt đi. Kể cả khi đã diệt đi rồi, những xu hướng được tích lũy sẽ được tiếp tục chuyển qua những khoảnh khắc tiếp sau và cứ như thế mãi. Do tích lũy, một số người rất từ tâm và một số thì không. Không có tự ngã nào ở đây cả. Để có thể từ bỏ được ý niệm về

ngã, cần phải có Trí tuệ sinh khởi và hiểu cái gì xuất hiện, không chỉ ở mức độ của lý thuyết. Bây giờ, chúng ta tưởng rằng mình đã hiểu điều mà mình được nghe, nhưng thực ra là chưa hiểu về các thực tại đang xuất hiện, đúng không? Chẳng hạn như cái thấy hiện giờ. Chúng ta hiểu rằng nó sinh khởi để thấy, nhưng mà chưa hiểu ở khoảnh khắc thực sự nó sinh khởi và đang thấy. Bởi vì không có *người* nào có mức độ hiểu biết đó ngoại trừ *trí tuệ ở mức độ đó*. Vậy, hãy kiên nhẫn và phát triển các loại thiện pháp làm ba la mật để tẩy rửa và thanh lọc ô nhiễm của tâm. Bởi vì tâm bất thiện sẽ không thể hiểu bất cứ cái gì sinh khởi. Và hiểu biết sẽ tạo duyên cho thiện pháp khi nó càng được phát triển nhiều hơn. Điều đó đồng nghĩa với việc vô minh sẽ giảm dần từng bước một.

Mọi người: Sadhu, sadhu, sadhu!

**Học viên 13:** Trong Kinh có nhắc đến các vị chư thiên đến gặp Đức Phật để hỏi pháp, vậy các vị chư thiên cũng có cái thấy, cái nghe như mình hay là không?

**Sarah:** Tôi không biết rõ là các vị chư thiên đó thấy được cái gì, nhưng chắc chắn là các vị có thể nghe nên các vị mới đến nghe Đức Phật giảng pháp .

**A.Sujin:** Bạn có nghĩ rằng các vị chư thiên bị mù không?

**Học viên 13:** Con không có suy nghĩ đấy, con chỉ thắc mắc

**A.Sujin:** Không ai biết vì ở đây không có ai là chư thiên cả

**Học viên 13:** Cái thấy cái nghe, các thực tại có phải nương vào cái gì để sinh khởi không?

**Sarah:** Để có cái thấy sinh khởi thì, trong cõi này cần phải có nhãn căn và đối tượng thị giác thì nhãn thức mới có thể sinh khởi. Các vị chư thiên có thể nghe thì các vị ấy cũng có thể thấy. Tôi băn khoăn là tại sao bạn lại quan tâm đến các vị chư thiên này?



**Học viên 13:** Các pháp sinh khởi thì phải có nơi nương cho nó sinh khởi phải không?

**Sarah:** Ở trong cõi này thì tất cả các tâm như nhãn thức, nhĩ thức, thiệt thức, tỉ thức, thân thức phải có các sắc tương ứng, như nhãn căn, nhĩ căn, thiệt căn, tỉ căn và thân căn. Đối với các tâm ngoài ngũ song thức này, chúng cần nương vào cơ sở vật chất khác, được gọi là tâm cơ hay là ý căn (hadaya dathu)

**Học viên 13:** Tức là các pháp phải có nơi tựa để sinh khởi, các pháp sinh và diệt nhưng cũng không hẳn là sinh và diệt hoàn toàn mà còn có nghiệp để lại?

**Sarah:** Tất cả các pháp bao giờ cũng sinh và diệt một cách hoàn toàn. Hôm qua chúng ta có nói về các xu hướng được tích lũy như thế nào, và cái này tạo duyên cho cái kia. Nhưng với những loại tâm như cái thấy, cái nghe... chúng ta không gọi đó là xu hướng tích lũy, chúng không nằm trong các phiền não ngủ ngầm vì chúng là quả của nghiệp. Khi ta nói về tham, sân, si hay trí tuệ thì khi đó chúng ta nói về các xu hướng được tích lũy. Khi tâm tham sinh khởi chẳng hạn, nó diệt đi ngay lập tức, nhưng xu hướng của tham vẫn được tích lũy dưới dạng ngủ ngầm (anussaya). Loại duyên hệ để chỉ sự tích lũy như vậy được gọi là *cận hành duyên*. Mặc dù tâm tham đã sinh khởi tận diệt hoàn toàn nhưng nó vẫn là yếu tố tạo duyên cho các tâm tương tự sinh khởi về sau.

**Học viên 13:** Mỗi một pháp sinh và diệt thì nó vẫn để lại dấu vết. Giống như bàn chân đặt xuống thì vẫn còn vết bàn chân. Như vậy là các pháp sinh và diệt nhưng để lại nghiệp và các pháp thì phải có một nơi để nó nương thì mới sinh được. Thế thì nghiệp cũng phải có nơi để nương thì nó mới tích lũy được?

**Sarah:** Như hôm qua có nói, nghiệp về mặt bản chất chính là tâm sở cetana. Cetana là một tâm sở sinh khởi với tất cả các loại tâm. Vậy khoảnh khắc cetana sinh khởi với nhãn thức, nơi cetana, tâm và các tâm sở đồng sinh khác nương vào chính là nhãn căn. Tất cả những tâm sinh khởi trong tiến trình của nhãn căn và cũng như của tiến trình ý môn sau đó cùng nương vào một loại sắc là tâm cơ hay ý căn. *Khi chúng ta nói về nghiệp theo một cách chế định, dưới dạng một câu chuyện thì sẽ rất là khó hiểu.* Nhưng khi ta nhận thấy được rằng khoảnh khắc của cái thấy hiện giờ và tất cả những khoảnh khắc sau đó đều sinh khởi do duyên và đều là vô ngã thì ta sẽ thấy được điều này rõ ràng hơn một chút.

**Học viên 5:** Con muốn hỏi về quả của nghiệp và cái tạo nghiệp. Ví dụ những quả trở như bị động đất, cháy nhà hay bị gì đó mà mình phải chịu thì đó là quả của nghiệp. Nhưng ví dụ một người làm cái gì đó phạm vào năm giới thì là tạo nghiệp hay là do cái nghiệp mà người đó phải làm những việc đó như là đánh cá chẳng hạn.

**Jonathan:** Nếu chúng ta muốn sử dụng những thuật ngữ như nghiệp và quả của nghiệp thì ta cần rất chi tiết về ý nghĩa thực sự của chúng. Như chúng ta đã nói, cái mà ta gọi là nghiệp là một tâm sở sinh khởi cùng với tâm và đảm nhận chức năng riêng của nó, đó là tâm sở cetana. Khi ta nói lời thô tháo, khi ấy tâm sinh khởi cùng với tâm sở sân. Nhưng chính tâm sở cetana đi cùng với nó mới là cái tạo nên nghiệp. Nghiệp là nhân, còn vipaka là quả của nghiệp. Quả thực chất là một cái tâm kinh nghiệm đối tượng dễ chịu hoặc khó chịu thông qua ngũ quan. Khoảnh khắc nghe một âm thanh khó chịu là quả của nghiệp, là kết quả của nghiệp bất thiện đã tạo trong quá khứ.

Achaan có giải thích là khoảnh khắc đầu tiên của một kiếp sống cũng là tâm quả và là quả của nghiệp quá khứ. Những nghiệp được tập hợp trong nghiệp đó sẽ tạo nên các quả mà chúng ta nhận được qua ngũ căn trong cả một kiếp sống, và cả tử thức của kiếp sống đó (được tạo bởi cùng một nghiệp đã tạo ra thức tái tục -ND) . Nhưng chúng ta cũng biết là ngoài việc có những kinh nghiệm qua ngũ quan thì con người sinh ra ở những hoàn cảnh khác nhau. Chẳng hạn sinh ra giàu có hay nghèo khổ, trong một gia đình tử tế đàng hoàng hay một gia đình không có hạnh phúc, một số người thành công trong nghề nghiệp của mình nhưng có người thì luôn gặp điều thiếu may mắn trong sự nghiệp. Cái này được gọi là tám ngọn gió đời: được, mất, khen,

chê, vinh, nhục, hạnh phúc và khổ đau. Đây là một cách nói chung chung về quả của nghiệp, chứ không theo nghĩa mà chúng ta bàn về quả của nghiệp ở đây. Khi nói về xã hội nơi ta sinh trưởng hay thảm họa thiên nhiên mà chúng ta phải gánh chịu, đó vẫn là cách nói về quả của Nghiệp quá khứ một cách chung chung. Nhưng cái mà chúng ta quan tâm nhiều hơn là các thực tại đang được kinh nghiệm ở khoảnh khắc này. Chúng ta sẽ thấy rằng, mặc dù những điều kiện ở bên ngoài có thể rất khác nhau, có thể có những đối tượng dễ chịu và khó chịu được kinh nghiệm thông qua các căn khác nhau, sẽ có thích và không thích về những gì đang được kinh nghiệm, tức là tham và sân. Đó là những thực tại có thực ở khoảnh khắc này. Nhưng những thứ mà chúng ta vẫn mô tả như hoàn cảnh thông thường trong cuộc đời thì không phải là những thực tại như hiện giờ.

**Sarah:** Cần phải rất chi tiết. Khi nói một người làm nghề đánh cá chẳng hạn thì ở khoảnh khắc người đó giết một con cá thì khi đó có nghiệp bất thiện được tạo, nhưng ở những khoảnh khắc khác trong ngày, không phải lúc nào bất thiện cũng sinh khởi. Họ cũng có những khoảnh khắc của cái thấy, nghe, ngửi, nếm, xúc chạm hay chăm sóc gia đình của mình, giống hệt như chúng ta mà thôi. Khi có một trận động đất, không phải ai cũng là nạn nhân của động đất ấy. Có thể có những quả khác nhau đối với mỗi người, có người sẽ chết, có người bị thương nhưng việc cái gì được

kinh nghiệm ở thời điểm ấy tùy thuộc vào quả của mỗi người, nó khác nhau.

**Học viên 5:** Hôm qua nói về danh kinh nghiệm sắc. Riêng về phần danh thì con vẫn chưa hiểu, nhất là phần danh kinh nghiệm danh. Xin bà giảng rõ thêm.

**A.Sujin:** Để chúng ta có thể hiểu được thực sự nghiệp và quả của nghiệp thì không chỉ cần nên nói về những khái niệm ấy mà còn cần phải thấy về những gì đang sinh khởi hiện giờ. Nếu không biết về những gì đang sinh khởi hiện giờ thì ta không thể hiểu những khái niệm ấy một cách sâu sắc. Chẳng hạn, hiện giờ đang có cái thấy, ở khoảnh khắc đầu tiên cái thấy (nhãn thức) thấy đối tượng được thấy, đó là quả của nghiệp, nhưng sau đó, khi có suy nghĩ về cái được thấy thì đó không còn là quả của nghiệp nữa. Để hiểu được ba vòng nghiệp luân, phiền não luân và quả luân, chúng cũng phải được hiểu ngay tại khoảnh khắc này, ngay bây giờ đây.

Chẳng hạn chúng ta biết rằng cái thấy thì là quả. Nghiệp thì tạo ra nhãn căn, hiện giờ, ở đây tất cả chúng ta đều đang có nhãn căn. Nhãn căn được tạo duyên bởi nghiệp, nó sinh khởi là do nghiệp. Các sắc được tạo duyên bởi những yếu tố khác nhau: một số bởi nghiệp, một số thì bởi tâm, một số bởi nhiệt độ và một số bởi dưỡng chất. Sắc thì không kinh nghiệm gì cả, nhưng các sắc thần kinh được tạo duyên bởi nghiệp để làm cơ sở (căn) cho *vipaka* (tức là một trong ngũ

song thức) sinh khởi, chẳng hạn sắc nhãn căn là cơ sở cho vipaka là nhãn thức sinh khởi. Không ai có thể làm cho nhãn căn sinh khởi. Nếu hiện giờ không có nhãn căn sinh khởi thì không thể có cái thấy được. Nhãn căn là một loại sắc được tạo duyên bởi nghiệp (hay sắc do nghiệp sinh). Khi tới thời điểm để quả được khởi sinh thì sẽ có đối tượng để làm duyên cho nhãn thức sinh khởi, để có cái thấy như hiện giờ. Như vậy cái thấy hiện giờ đây là quả của nghiệp. Vậy, nghiệp không chỉ tạo ra cái kinh nghiệm, nó cũng tạo ra sắc nữa. *Kammaja rupa- sắc do nghiệp sinh* được tạo ra bởi nghiệp nhưng không phải là quả của nghiệp, không phải là vipaka. Sắc do nghiệp sinh không phải là quả (vipaka), mà chỉ có yếu tố kinh nghiệm một cái gì đấy mới là vipaka- quả của nghiệp. Bởi lẽ sắc không kinh nghiệm gì cả, cho nên nó không thể được gọi là quả của nghiệp, cái mà cần phải kinh nghiệm một cái gì đó, như thấy, nghe, ngửi, nếm, xúc chạm..

Bằng việc hiểu kỹ điều này thì tuệ giác có thể dần dần thấy được rằng ở bất cứ khoảnh khắc nào của cái thấy thì đều không có ai cả, nó chỉ là một khoảnh khắc của quả của nghiệp mà thôi. Ở khoảnh khắc của cái nghe, cái nghe cũng là quả của nghiệp, nhưng nhĩ căn thì được tạo duyên bởi nghiệp nhưng không phải là quả của nghiệp, không phải là vipaka. *Như vậy thì danh mới là nghiệp và kết quả của nó cũng là danh thì được gọi là vipaka. Kết quả của nó*

mà là sắc thì không được gọi là quả -vipaka mà chỉ là được tạo duyên bởi nghiệp mà thôi. Bây giờ, tám thân này từ đầu tới chân được cấu tạo bởi những sắc khác nhau, do những duyên khác nhau. Nhãn căn nằm ở giữa mắt, chính vì vậy ta không thể nhìn từ đằng sau bởi vì không có nhãn căn ở đằng sau lưng. Có ai có thể thay đổi được điều ấy không, tức là để cho nhãn căn của chúng ta sinh khởi ở đằng sau lưng ấy? Và bởi vì các chúng sinh khác nhau có những kết quả của nghiệp khác nhau, nên một số loài thú vật lại có nhãn căn sinh khởi những nơi khác. Vậy, không có nhãn căn thì có thể có cái thấy được không? Vì cái thấy là quả của nghiệp nên khi một nghiệp bất thiện thì đối tượng được thấy đó sẽ là một đối tượng bất khả ái, chẳng hạn như tiếng sấm, có ai thích tiếng sấm không? Nó có khả ái không? Nhưng khi đến thời điểm nghiệp phải trở quả, nó sẽ tạo duyên cho cái nghe sinh khởi và kinh nghiệm âm thanh đó, không thể nào tránh được. Chẳng hạn như ngay bây giờ không thể tránh được việc thấy, nghe, ngửi, nếm, xúc chạm.

Như vậy bây giờ có thể không còn hoài nghi về khoảnh khắc của quả, về khoảnh khắc của thấy, nghe, ngửi, nếm, xúc chạm và về khoảnh khắc đầu tiên của mỗi kiếp sống - cái cũng là quả. Không ai có thể có sự lựa chọn ở đây. Ai đưa chúng ta đến thế giới này, để trở thành con người này? Đó chính là kamma, là nghiệp. Nếu các bạn không còn gì

thắc mắc về quả của nghiệp thì chúng ta sẽ đi đến thảo luận về vòng phiền não luân.

Trong một kiếp sống, không phải chỉ có quả mà thôi. Hàng ngày đều có cái thấy nghe, ngửi, nếm, xúc chạm và đó là quả. Sau khoảnh khắc của những kinh nghiệm đó, bắt đầu sinh khởi những khoảnh khắc của tham, sân, si hay vô tham, vô sân, vô si tùy thuộc vào sự tích lũy. Chẳng hạn như khi nhiều người thấy cùng một thứ; một số thích cái được thấy và một số thì không thích cái được thấy, điều ấy là không thể tránh khỏi, tùy thuộc vào tích lũy mỗi người đã có với đối tượng cụ thể đó. Các pháp có thể được hiểu bất cứ lúc nào nếu là thời điểm chín muồi để trí tuệ hiểu về pháp đó, ở đây hoặc ở kia, ngày hôm nay hoặc ngày mai.

Ngay sau khi có cái thấy, có ai biết được rằng ngay lập tức đã có tham, sân và suy nghĩ về cái được thấy? Kể cả ở khoảnh khắc có suy nghĩ “tôi thấy một bông hoa” thì đã có rất là nhiều tâm sinh và diệt để có được ý niệm là “đây là một bông hoa”. Khoảnh khắc nghĩ về bông hoa đó thì không phải là vipaka-quả nữa. Chúng ta có thể nhớ rằng trong cuộc sống hàng ngày, các khoảnh khắc của cái thấy, nghe, ngửi, nếm, xúc chạm là quả (vipaka) và cái tiếp nối sau đó không phải là quả mà là suy nghĩ. Như vậy là có sáu thế giới, hay sáu cánh cửa giác quan để kinh nghiệm các đối tượng. Liệu suy nghĩ có thể thấy được không?

***Ai đó Trả lời:*** Không



**A.Sujin:** Liệu nghe có thể thấy được không? Và bây giờ ta đã hiểu được cuộc đời của mình là gì rồi. Chỉ có quả của nghiệp, rồi phiền não, và rồi lại tạo nghiệp. Sáng nay khi chúng tôi ăn sáng, thức ăn rất ngon và một số người nói, ôi tham, nhưng tham thì không phải là quả đúng không? Cái thấy thấy, nhưng tích lũy thì sẽ nói rằng “ồ cái này ngon quá”. Ai không có phiền não đây?

**Ai đó Trả lời:** Chỉ có vị A-la-hán)

**A.Sujin:** Chỉ có những vị A-la-hán thì mới không còn phiền não nữa, cho nên thế giới hiện giờ của chúng ta thì ai cũng có phiền não - tham, sân và si. Nhưng các vị A-la-hán cũng thấy như mọi người, nhưng sau khi cái thấy sinh khởi, sẽ không có phiền não sinh khởi đối với vị ấy. Nhưng những người mà không phải là A-la-hán sẽ có phiền não sau khi có cái thấy sinh khởi. Tùy thuộc vào tích lũy mà có những lúc có thể có thiện pháp sinh khởi sau cái thấy, điều ấy cũng không thể tránh khỏi, tùy thuộc vào duyên. Tất cả mọi người đều muốn có nhiều thiện pháp chứ không muốn có nhiều bất thiện pháp, nhưng làm sao điều ấy có thể xảy ra mà không có duyên cho nó? Nhưng bằng việc tìm hiểu và nghiên cứu kỹ hơn nữa thì những hiểu biết đúng sẽ tạo duyên cho các lời nói và hành động đúng đắn, nhờ thấy được hiểm họa của bất thiện và của việc thiếu hiểu biết kể từ khi sinh ra. Ở khoảnh khắc này có quả - vipaka không?

**Ai đó nói:** Có

**A.Sujin:** Có phiền não không? Có nghiệp không? Nghiệp gì hiện giờ đây?

**Trả lời:** Đủ mọi loại nghiệp.

**A.Sujin:** Như vậy thì quá là chung chung, chúng ta cần phải rất chi tiết, nếu chỉ cần nói chung chung “tất cả là pháp” là xong thì ai cũng là A la hán hết rồi! Nếu nói là có nghiệp thì nghiệp đó là gì?

**Trả lời:** Đây là nghiệp thiện.

**A.Sujin:** Cụ thể là gì?

**Trả lời:** Đó là hiểu biết đúng

**A.Sujin:** Đúng như vậy, đó là loại nghiệp tốt nhất, bởi vì nếu chúng ta không được nghe pháp thì sẽ không thể nào có hiểu biết được rằng không có ai ở đây cả mà chỉ có các thực tại mà thôi. Các khoảnh khắc của cái thấy, nghe ngửi nếm xúc chạm là quả được tiếp nối bởi các phiền não và rồi nghiệp, không có gì khác ngoài những thứ đó. Nếu không có sự suy xét chân chánh thì liệu có thể có hiểu biết đúng không? Vì vậy chỉ nghe thôi thì không đủ mà cần phải có sự suy xét từng từ Đức Phật đã nói.

Vậy ta hãy quay về với một từ thôi, từ pháp -dhamma. Điều này tùy thuộc vào mức độ hiểu biết của người nghe. Một số không hề có ý niệm pháp là gì, trong tiếng Pali, dhamma có nghĩa là cái có thực. Vì vậy, ở khoảnh khắc nghe pháp, người đã có tích lũy hiểu biết đúng sẽ hiểu về ý

nghĩa thực sự của từ pháp - là cái có thực, và hiểu biết ấy sẽ mang lại sự hoan hỷ, piti. Chỉ một từ thôi, nhưng khác hẳn với những từ khác, và nó làm tăng thêm mối quan tâm để tiếp tục nghiên cứu thêm, để hiểu một cách kỹ lưỡng hơn, sâu sắc hơn chứ không chỉ hời hợt. Chính vì vậy những người đã có tích lũy hiểu biết thì sẽ lại tiếp tục nghe và nghiên cứu, suy xét, tiếp tục và tiếp tục. Bởi vì *chân lý có thể được liễu ngộ chỉ có ở bây giờ mà thôi, vì vậy sự vun bồi trí tuệ phụ thuộc vào hiểu biết về những gì xuất hiện hiện giờ*. Nếu không thì Đức Phật đã không thuyết giảng về những thứ bình thường trong cuộc sống của chúng ta như cái thấy, nghe, ngửi, nếm, xúc chạm, thiện và bất thiện... Tất cả những cái đó đang là ngay bây giờ đây.

Tuệ giác cần phải được phát triển tiếp tục để hiểu thực sự ý nghĩa của lời nói rằng mọi thứ đều sinh và diệt, rằng không gì còn lại, như là hư không vậy. Sinh và diệt cũng là ý nghĩa của từ Khandha (uẩn), một thực tại không biết sinh từ đâu và không biết diệt đi đâu, nó như là hư không vậy, không hơn không kém. Nhưng vô minh sẽ tạo duyên cho thực tại dính mắc, bởi vì nó không hiểu được sự thật ấy. Khoảnh khắc của sự giác ngộ thì hoàn toàn khác với những khoảnh khắc mà mọi thứ đều sinh và diệt. Đây là mức độ Tuệ giác vô cùng cao cả, và nó có thể xuyên thấu được bất cứ thực tại nào đang xuất hiện. Nếu không có hiểu biết đúng thì sẽ thật vô ích khi chỉ nghe theo hay đi theo, hay

làm một cái gì đó, những thứ ấy không tạo ra hiểu biết. Mọi thứ bây giờ đều đang rất thật nhưng nếu không có hiểu biết đúng về chúng sẽ không thể có sự giác ngộ, nếu không thì trí tuệ hiểu cái gì đây?

Từ Khanda- Uẩn có nghĩa là gì? Tất cả mọi người ở đây đều hiểu từ khanda, chúng ta đã nói về Khanda rồi đúng không? Từ không gì cả một thứ sinh khởi và rồi diệt đi chẳng còn gì nữa. Làm sao ta có thể sở hữu được những thực tại chỉ được tạo duyên để sinh khởi rồi lại diệt đi, vì vậy tất cả các pháp đều là vô ngã.

**Sarah:** Quay trở về với câu hỏi danh kinh nghiệm danh, thì như ta đã nói, ở khoảnh khắc của cái thấy, cái thấy kinh nghiệm đối tượng thị giác-một loại sắc, sau đó, lại có các tâm khác sinh và diệt, và cuối cùng thì có suy nghĩ về cái được thấy với tham hoặc sân. Trong tiến trình qua nhãn môn, tất cả các tâm sinh khởi trong tiến trình ấy lấy đối tượng là sắc đó, tức là đối tượng thị giác. Sau đó trong tiến trình của ý môn, bắt đầu có khái niệm về cái được thấy là gì cùng với sự dính mắc hay khó chịu với cái được thấy, với hình dạng hoặc màu sắc của cái được thấy, chẳng hạn bông hoa này.

Trong sự phát triển của hiểu biết, nếu hiểu biết đã được phát triển hơn thì có thể có hiểu biết về các thực tại thay cho việc bị cuốn vào suy nghĩ về bông hoa hay con người như thường lệ. Có thể có sự suy xét chân chánh về các thực

tại như tham, sân hay những thực tại khác mà ta nói đến. Nhưng ở mức độ tư duy, vẫn chỉ khái niệm về thực tại làm đối tượng của suy nghĩ ở khoảnh khắc đó. Khi hiểu biết được phát triển, thực tại ấy sẽ được tiếp cận gần hơn thay cho việc chỉ hoàn toàn là khái niệm về thực tại đó. Chẳng hạn bây giờ tham là thực, nó có đặc tính riêng. Nó có thể là đối tượng của hiểu biết trực tiếp ngay sau khi nó diệt đi. Nó là danh, lúc ấy nó sẽ là đối tượng của Tâm- danh, danh kinh nghiệm danh, đây chỉ là một ví dụ thôi.

**Học viên 5:** Khi nhìn một bông hoa, tâm sinh khởi bất thiện là đặt cho bông hoa đó là xấu, đẹp, thích hoặc không thích. Nếu lúc đó có một cái tâm hiểu được đây là chỉ thực tại, chỉ là hình và màu, thì lúc đó nó cắt được phiền não và thanh lọc, thì chấp tâm đó có phải là chánh niệm không ạ?

**Sarah:** Hiện giờ thì chúng ta đang nghe nhiều về thực tại khác nhau, về sự dính mắc vân vân, nhưng thực ra đây vẫn chỉ là những suy nghĩ rằng đây là thực tại. Nhưng *chỉ có trí tuệ mới có thể biết được chính xác liệu đây có phải là trí tuệ về thực tại hay không mà thôi*. Nếu như có sự phân vân hay hoài nghi liệu như thế có phải là chánh niệm hay hiểu biết hay không thì chắc chắn là ở khoảnh khắc đã qua đó vẫn chỉ là suy nghĩ về thực tại, và thực tại ngay khi đó lại là suy nghĩ hợp với hoài nghi. Khi ta có mong muốn được biết liệu cái này có phải là Trí tuệ hay không, khi đó thực tại thường là tham -mong muốn một kết quả nào đó.

**Học viên 5:** Trong một tiến trình tâm bất thiện, có khoảnh khắc tâm thiện nó đan xen để ngăn chặn tâm bất thiện đó. Con hiểu như vậy không đúng sao ạ?

**Sarah:** Trí tuệ cùng với chánh niệm có thể sinh khởi bất cứ lúc nào. Hôm qua Achaan đã nói là ngay sau khoảnh khắc của cái thấy thì đã có thể có tham hay sân, thì cũng như vậy, ngay sau khoảnh khắc của tham hay sân, cũng có thể có khoảnh khắc của Trí tuệ và chánh niệm sinh khởi để có hiểu biết đúng đặc tính của cái vừa xuất hiện. Kể cả những khoảnh khắc ta rất buồn và đang khóc, ngay lúc ấy có thể có khoảnh khắc sinh khởi của trí tuệ và chánh niệm hiểu về thực tại đang xuất hiện. Chính vì vậy trong các bài kinh, đặc biệt kinh Đại niệm xứ, Đức Phật có nói về tất cả các loại tâm, và rằng kể cả các tâm bất thiện đều có thể trở thành đối tượng của chánh niệm tỉnh giác.

**Học viên 5:** Khi có phiền não sinh khởi, có tâm chánh niệm ghi nhận, nhưng nếu mình không để cho nó tự nhiên mà mình suy nghĩ là đang có chánh niệm, như vậy là mình không chánh niệm trong hiện tại mà chỉ đang trong tư duy, suy nghĩ mà thôi, phải không?

**Jonathan:** Như chúng ta đã nói hôm qua, muốn có chánh niệm là tham, cố gắng chánh niệm cũng là tham. Hiểu biết hay trí tuệ thì đơn thuần hiểu về cách thức của mọi thứ như nó là mà thôi. Khi nghe Đức Phật giảng Pháp hay nghe về những gì Đức Phật đã thuyết giảng, và có sự

suy xét về những gì được nghe, điều ấy có thể làm duyên cho chánh niệm sinh khởi. Vì vậy chúng ta không nên nghĩ đến việc thử làm cách này hay cách kia. Khi chúng ta thực sự hiểu rằng hiểu biết hay sự suy xét chân chánh về các thực tại có thể làm duyên cho chánh niệm cùng Trí tuệ trực tiếp kinh nghiệm thực tại, khi đó chúng ta sẽ được giải thoát khỏi ý niệm là cần phải làm gì đó để có tuệ giác. Khi chúng ta hiểu rằng bất cứ pháp nào cũng có thể là đối tượng của hiểu biết đúng, của trí tuệ, chúng ta sẽ không phải lo lắng đến việc liệu là danh hay sắc được kinh nghiệm. Chúng ta không cần phải nghĩ đến việc sẽ phải có chánh niệm trên một số loại thực tại cụ thể nào đó, phải thay đổi bất cứ điều gì về thực tại hiện giờ. Chúng ta hiểu rằng chánh niệm có thể có bất cứ thực tại nào làm đối tượng.

**Sarah:** Nếu như muốn hay biết một đối tượng cụ thể hay cố gắng hay biết về đối tượng cụ thể thì đó vẫn là một sự trói buộc - xiềng xích (yogha) mà Achaan đã nói tới, và lại là một loại xiềng xích nặng nề vì chưa đưng tà kiến trong đó. Bởi vì khi ấy sẽ luôn luôn có sự dính mắc vào ý niệm về ngã, vào phiền não của tôi, vào chánh niệm của tôi.

**Học viên 14:** Ví dụ sau cái thấy mà tâm nhận biết là có sự dính mắc vào đối tượng và khi đó có buông bỏ sự dính mắc luôn, thì ở khoảnh khắc đấy có phải là có sự hiểu biết không?

**Sarah:** Ai buông bỏ?

**Học viên 14:** Ở khoảnh khắc mà tâm nhận biết, có sự dính mắc vào đối tượng, và khi đó tâm có sự buông bỏ dính mắc đó.

**Jonathan:** Hẳn ở đây phải có một mong muốn buông bỏ hoặc một ý niệm cho rằng buông bỏ thì tốt hơn, bởi vì thông thường, phản ứng tự nhiên là không muốn buông bỏ, vậy ở đằng sau nó chắc chắn là có ý niệm về sự thực hành buông bỏ. Như vậy chắc chắn là có sự mong muốn thay đổi mọi thứ và mong muốn không có sự dính mắc sau cái thấy, thay cho việc trí tuệ thực sự sinh khởi và hiểu về cái được thấy.

**Sarah:** Đây chính là ý mà Achaan muốn ám chỉ khi nói Đạo là con đường của sự xả ly, không phải là con đường của sự dính mắc. Chúng ta có thể suy xét liệu Đạo là con đường của sự hiểu biết hay là con đường của việc cố gắng buông bỏ.

**A.Sujin:** Khi bạn nói buông bỏ thì buông bỏ là gì?

**Học viên 14:** Khi tâm nhận thấy sự dính mắc vào đối tượng, và thấy đó là bất thiện.

**A.Sujin:** Từ bỏ cái gì?

**Học viên 14:** Từ bỏ sự dính mắc vào đối tượng.

**A.Sujin:** Liệu ai có thể từ bỏ sự dính mắc vào đối tượng nếu không có hiểu biết đúng sinh khởi ở ngay tại khoảnh khắc đó không?



**Học viên 2:** Không. Bởi vì khi mình nhận ra là muốn buông bỏ thì pháp dính mắc đó nó đã diệt rồi.

**Học viên 14:** Tức là khi đó chỉ có sự suy nghĩ thôi sao?

**Sarah:** Suy nghĩ với mong cầu.

**Jonathan:** Mặc dù ở đó có mong cầu, nhưng điều khiến nó nguy hiểm hơn chính là ý niệm cho rằng đó là cách thức phát triển hiểu biết.

**A.Sujin:** Hiện giờ bạn thấy gì?

**Học viên 14:** Đối tượng thị giác ạ.

**A.Sujin:** Nếu bạn nói buông bỏ, sẽ là buông bỏ đối tượng được thấy hay là buông bỏ ý niệm về bông hoa đây?

**Học viên 14:** Như vậy Bà muốn khuyên con là chỉ cần hay biết tâm bất thiện thôi ạ?

**A.Sujin:** Không, tôi chỉ muốn bạn hiểu thôi, hiểu đúng những gì được nói tới. Tôi muốn bạn hiểu được rõ ràng, đúng đắn từng thứ một, ngay cả cái từ *buông bỏ*. Chẳng hạn ta nói đến đối tượng của cái thấy, hiện giờ mọi người đang thấy con người, bàn ghế v.v, về mặt thực chất thì nó chỉ là những ý niệm xuất phát từ cái được thấy. Đức Phật không chỉ dạy mọi người chỉ suy nghĩ không, mà phải hiểu thực sự những lời của Ngài. Ở khoảnh khắc của hiểu biết đúng, vô minh bớt đi một chút nhưng phải rất từ từ. *Khi trí tuệ vẫn chưa hiểu thì sẽ không thể buông bỏ gì cả*. Như vậy sự buông bỏ ấy sẽ tùy thuộc vào trí tuệ chứ không vào

ai đây nghĩ rằng tôi buông bỏ. Nhưng khi có kinh nghiệm rằng đối tượng thị giác không phải là cái gì đó hay ai đó, hiểu biết đúng ấy sẽ từ từ được phát triển. Hôm nay dường như có chút hiểu về đối tượng thị giác qua khái niệm về nó. Nhưng đó sẽ vẫn chỉ là suy nghĩ thôi, chừng nào con đường đạo chưa thực sự bắt đầu. Nó chưa phải là Đạo bởi vì hiểu biết đúng còn vô cùng nhỏ bé. Chẳng hạn, ở khoảnh khắc này, nếu có một chút hiểu biết nào đó thì lúc đó có chánh niệm. Nhưng hiện giờ đặc tính của chánh niệm đã xuất hiện đối với trí tuệ hay chưa để trí tuệ hiểu được nó? Đã có ai có thể biết được rằng sati- chánh niệm không phải là tự ngã, không phải là ta không? *Chúng ta không nên nghĩ về những từ như chánh niệm hay giác ngộ, mà chỉ cần có hiểu biết chút xíu nhờ việc nghe một chút xíu và thêm nữa, thêm nữa.* Hiểu biết về mặt tư duy hay lý thuyết chưa thể phân biệt được đối tượng thị giác và bông hoa. Liệu hiện giờ có ai có hiểu biết thực sự rằng không có ai cả ngoài đối tượng thị giác không? Chẳng hạn, bây giờ chúng ta nói về đối tượng thị giác và đối tượng thị giác thì đang xuất hiện, nhưng không ai có thể nói rằng đó không phải là một bông hoa. Thế còn những khoảnh khắc khác, đi ra khỏi căn phòng này thì sao? Rất có thể đó chỉ là suy nghĩ rằng đây không phải là bông hoa mà chỉ là đối tượng thị giác thôi, phải không? Vậy thì vẫn chưa phải là mức độ của tuệ giác có thể buông bỏ đâu. Và buông bỏ cái gì đây? Cái

cần buông bỏ là ý niệm cái gì đó từ một đối tượng thị giác mà chúng ta vẫn cho là một con người hay một cái gì đó. Ngày nay, mọi người cho rằng họ có thể làm cái gì đó, tạo ra một con đường tắt để kinh nghiệm ngay lập tức sự sinh diệt của thực tại. Nhưng con đường là lối tắt đó về bản chất chính là con đường của vô minh, vì nó không hiểu đúng những gì đang xuất hiện. Nếu không có hiểu biết đúng, làm sao nó có thể là con đường chánh đạo đây? Nếu không có hiểu biết đúng, đó là con đường của vô minh và tà kiến. Sẽ không có phi lạc sinh khởi ở khoảnh khắc nghe những lời Đức Phật dạy. Ở thời Đức Phật, có những người cần đến 60 năm để nghe và hiểu được những lời Đức Phật đến mức độ giác ngộ, và có những người khác chẳng giác ngộ gì cả. Vậy làm sao chúng ta nghĩ rằng ngày nay chúng ta có thể dễ dàng giác ngộ đây? Chúng ta cần phải rất trung thực để thừa nhận rằng nếu chưa có hiểu biết về khoảnh khắc hiện giờ một cách đúng đắn, sẽ không có con đường dẫn tới giác ngộ. Nếu không hiểu về những gì đang xuất hiện hiện giờ thì trí tuệ hiểu về gì đây? Những gì đang xuất hiện thì rất thực và có thể được hiểu. Còn những gì không xuất hiện thì không thể được hiểu. Nếu không nghe thì có thể có sự buông bỏ được không?

**Học viên 14:** Không, vì khi con nghe bà giảng về Nghiệp và quả thì con thấy rất sợ bởi vì tiến trình bất thiện mà nó xảy ra thì nó đã tạo nghiệp rồi.

**A.Sujin:** Khi bạn nói là sợ thì sợ là gì?

**Học viên 14:** Đó là sân- dosa.

**A.Sujin:** Để có thể giác ngộ, không thể nào bảo rằng chỉ hiểu một số thứ này và không cần hiểu một số thứ kia, mà mọi thứ phải được hiểu một cách kỹ lưỡng, sâu sắc. Chừng nào không có cái hiểu về sợ hãi thì nó cứ sinh khởi rồi lại diệt đi, và sự vô minh về thực tại còn đó, cho nên nó lại có ý niệm “tôi sợ”. Chúng ta không cần phải đi ra ngoài để tìm xem “tự ngã” ở đâu, mà chính là bây giờ đây. Khi chúng ta đã đọc và nghiên cứu thật nhiều thì chúng ta sẽ thấy rằng pháp luôn luôn là bây giờ, không có xa đâu cả. Nhưng khi có vô minh thì mặc dù mọi thứ đang có ở đây, chúng không thể được hiểu.

**Học viên 2:** Trong các cuộc trao đổi vừa rồi có nói rất nhiều đến các khái niệm và thực tại. Nhưng liệu chúng ta có thể sống một cuộc sống bình thường khi ta không có khái niệm không? Khi mà có một sự hiểu đúng mà có thể từng bước nhìn nhận ra thực tại như nó là nhưng bên cạnh đó vẫn tiếp tục xây dựng những khái niệm để chúng ta tiếp tục sống cuộc đời bình thường của mình, hiểu như vậy có đúng không?

**A.Sujin:** Không ai có thể sống mà không có khái niệm, nhưng trí tuệ biết rõ cái gì là cái gì, còn nếu không thì sẽ luôn luôn có sự vô minh trong suốt cuộc đời của chúng ta. Tại sao nói rằng không ai có thể sống mà thiếu khái niệm

và rằng trí tuệ biết rõ cái gì là cái gì, tại sao lại như vậy? Bởi vì các pháp là như thế, rất tự nhiên, không ai có thể thay đổi. Tiến trình tự nhiên xảy ra là: ở khoảnh khắc của cái thấy, nhãn thức kinh nghiệm đối tượng thị giác, đối tượng thị giác là sắc, và tuổi thọ của nó dài gấp 17 lần tuổi thọ của tâm, vì thế nó được kinh nghiệm bởi 17 tâm khác nhau và rồi diệt đi. Sau đó, dù sắc ấy đã diệt đi rồi, nhưng ý niệm về sắc ấy sẽ được chuyển sang tiến trình tiếp theo, tâm suy nghĩ về nó và lấy khái niệm về cái được thấy làm đối tượng, nhờ vậy biết được khái niệm về cái được thấy đó là gì.

Đức Phật có phân biệt được những người khác nhau, nơi chốn và các sự kiện không? Đức Phật vẫn biết được tất cả những thứ đó, vì đó là tiến trình tự nhiên của các pháp. Sau khi cái thấy kinh nghiệm đối tượng thị giác thì tướng (sanna) sinh khởi cùng với cái thấy sẽ đánh dấu và ghi nhớ cái được thấy, và rồi sẽ nhận ra đó là cái gì. Sau khoảnh khắc rất ngắn ngủi đó, lập tức sẽ có một ý niệm, ta không cần đặt tên tiến trình đó là gì, nhưng nó có khái niệm về cái gì đó, dù là chưa có ngôn từ. Chẳng hạn những con chó con mèo vẫn nhận ra mọi thứ mặc dù không có ngôn từ. *Tức là trước khi có suy nghĩ bằng ngôn từ, thì đã có suy nghĩ về hình và dạng, và đó là suy nghĩ về nimitta, tức là tướng của thực tại.* Sự sinh diệt của thực tại tạo duyên cho sự xuất hiện của hình và dạng, là tướng (nimitta) của thực

tại vừa được nhận biết và điều ấy bây giờ đang xảy ra rất nhiều. Vậy chúng ta đang sống trong thế giới của nimitta, của tướng, đúng không? Luôn luôn là như vậy, tướng của con người này, tướng của bông hoa kia. Điều đó chỉ ra rằng các thực tại sinh và diệt nhanh tới mức nào, và đó pháp vận hành như vậy. Không ai có thể thay đổi gì cả, pháp thì vẫn là pháp. Chỉ có trí tuệ mới hiểu, chứ không có tôi hay cái tự ngã nào có thể làm được công việc ấy. Nếu không thì chúng ta sẽ không thể biết được panna-trí tuệ là gì. Ta có thể cho rằng mình có thể khiến cho tuệ giác sinh khởi, nhưng bất cứ cái gì sinh khởi đều cần có những duyên tương ứng. Vậy trong một ngày sẽ có bao nhiêu tà kiến và bao nhiêu sự thực hành sai lầm nếu như không có hiểu biết đúng đây?

**Học viên 15:** Con rất thích với câu của Achaan dạy là: kinh nghiệm khoảnh khắc hiện tại. Bây giờ con thực hành như thế này thì con muốn biết là có đúng hay không để con áp dụng. Ví dụ con buồn ngủ, đầu tiên có sự hay biết là buồn ngủ, hay biết sự nặng của mi mắt hay biết cái tâm suy nghĩ là buồn ngủ rồi, nhưng trước mặt Achaan đáng kính thì không được ngủ gật, và hay biết được sự vật lộn, hay biết sự thúc giục đứng lên, hay biết có âm thanh, hay biết có sự tác ý, tất cả sự ấy thì luôn có sự hay biết. Thực hành thế đúng chưa? Đó là cách để kinh nghiệm khoảnh khắc thực tại không?

**A.Sujin:** Khi bạn mô tả bạn thể này thể kia thì *bạn ở đâu, bạn là gì?*

**Học viên 15:** Lúc bấy giờ, khởi đầu thì phải là mình, nhưng một lát sau đó là sự hay biết về cảm giác nặng ở mi mắt hay biết là có một suy nghĩ chạy là đang nghe Achaan giảng, không được ngủ gật.

**Sarah:** Khi kinh nghiệm về cái cứng xuất hiện thì chỉ đặc tính của nó xuất hiện, hay có ý niệm là cái cứng ở mắt, ở cái bàn hay ở chân?

**Học viên 15:** Không phải là cái cứng mà nó là sự nặng ở mi mắt.

**Người phiên dịch:** Vâng, cứng hay nặng thì là do cách dùng từ thôi. Nếu là nặng thì nó nặng ở mắt hay ở đâu? Nghĩa là có ý niệm về nơi chốn không?

**Học viên 15:** Chỉ là sự nặng nó muốn trĩu xuống và sự hay biết là nó muốn trĩu xuống.

**Sarah:** Khi đó thực ra chỉ là suy nghĩ về cái nặng thôi. Trong suốt cả một ngày, đều có danh và sắc sinh khởi, luôn luôn. Khoảnh khắc cái cứng thực sự xuất hiện, sẽ không thể có ý niệm gì, đó chỉ là một thực tại xuất hiện qua thân căn mà thôi. Chẳng hạn như khi buồn ngủ hoặc đói, ở khoảnh khắc đó vẫn chỉ là thức kinh nghiệm một đối tượng, ví dụ như cảm thọ. Sau đó có suy nghĩ rằng tôi buồn ngủ, tôi không nên ngủ v.v... Suy nghĩ thì luôn có thể sinh khởi và

suy nghĩ về bất cứ điều gì. Vấn đề ở đây không phải là tôi nên làm cái này hay tôi nên làm cái kia, mà để hiểu rằng đó là các thực tại hữu vi mà thôi. Nếu không thì sẽ luôn luôn có những ý niệm là tôi phải làm cái này hay tôi phải làm cái kia. Trong khi thực tế là chỉ có các thực tại đang xuất hiện và có thể được hiểu hay không hiểu mà thôi.

**Học viên 1:** Achaan rất nhấn mạnh là để có hiểu biết thực sự thì cần phải chi tiết một cách tường tận từng từ một. Nói về cái thấy chẳng hạn, thì khi đối tượng thị giác tiếp xúc với nhãn căn thì nó sẽ làm khởi sinh nhãn thức, nhưng nhãn thức nó không đi một mình mà bao giờ nó cũng sinh khởi cùng thọ, tưởng và tác ý. Như vậy cùng với nhau chúng hình thành tứ danh uẩn, và tứ danh uẩn này kết hợp với nhãn căn, nhãn căn và đối tượng thị giác là sắc uẩn, sắc uẩn này kết hợp với tứ danh uẩn thành ngũ uẩn. Tại sao lại tách thọ và tưởng thành uẩn riêng biệt, và chúng vận hành như thế nào để tạo thành ngũ uẩn?

**Jonathan:** Tôi hiểu câu bạn hỏi là tại sao tưởng và thọ lại là hai uẩn riêng biệt?

**Học viên 1:** Đúng vậy.

**Jonathan:** Khi Đức Phật giảng pháp, Ngài giảng theo nhiều cách khác nhau. Đôi khi Đức Phật xếp các thực tại thành khanda- uẩn, đôi khi thì lại xếp theo giới (dhatu), hay là theo xứ (ayatana), hay xếp theo Tứ niệm xứ (satipathana). Mỗi cách xếp như vậy đều giúp chúng ta hiểu Giáo pháp



theo một cách khác nhau. Trong cách phân chia thành ngũ uẩn, có để riêng tướng và thọ thành những uẩn riêng biệt để nhấn mạnh. Thọ uẩn là một cetasika -tâm sở rất quan trọng, chúng ta rất dễ dính mắc, bận tâm vào cảm thọ dễ chịu và khó chịu được kinh nghiệm. Sanna-tướng thì cũng là một tâm sở quan trọng vì nó đánh dấu và ghi nhớ đối tượng. Thọ xuất hiện rất thường xuyên trong cuộc sống hàng ngày của chúng ta. Nhưng sanna thì không thường xuyên như vậy (trở thành đối tượng của tâm). Việc hiểu tại sao chúng lại được xếp thành hai loại uẩn riêng thì không quan trọng bằng những việc chúng là những thực tại rất quan trọng. Nhưng quan trọng nhất thì vẫn là thực tại đang xuất hiện hiện giờ và có thể là đối tượng của chánh niệm.

**A.Sujin:** Con người muốn có gì rất nhiều trong ngày? Câu mà chúng ta nói khi gặp nhau là gì, “bạn có khỏe không?” Con người muốn có cái gì? Muốn có thọ lạc. Chính vì vậy Đức Phật dạy về các uẩn là ngũ uẩn thủ. Và ta muốn kinh nghiệm gì trong ngày? Chúng ta muốn thọ, nhưng câu trả lời ở đây là sắc. Ta có thể có thọ lạc mà không có kinh nghiệm về sắc không? Sắc là một đối tượng mà chúng ta mong muốn có, bởi vì nếu không có sắc sẽ không có kinh nghiệm qua ngũ quan, sau khi kinh nghiệm qua ngũ quan thì mới có suy nghĩ về những gì được kinh nghiệm. Có ai thích thọ khổ hay ưu không? Nhờ có sắc nên mới có những cảm thọ dễ chịu mà ta dính mắc vào, dù là

qua ngũ quan hay ý môn, đó là lý do mà sắc cũng rất quan trọng. Đức Phật cũng dùng từ *sắc uẩn thu*.

Nếu thức ăn mặc dù rất ngon nhưng trông không ưa nhìn thì sẽ không thích, cho nên cũng cần phải có phân trình bày đẹp đẽ nữa. Đôi khi có đồ ăn ngon, trình bày đẹp, nhưng nếu có âm thanh du dương lại còn dễ chịu hơn nữa. Vậy sắc không bao giờ đủ cả. Dù chúng ta có làm bao nhiêu việc thiện chẳng nữa, nghiệp ấy vẫn đưa chúng ta tái sinh đến các cõi có ngũ uẩn, trong đó có sắc. Và chúng ta có thể dính mắc với sắc một cách mạnh mẽ đến mức có thể tạo các nghiệp bất thiện chỉ để có được sắc mà ta muốn có. Những người muốn trở nên giàu có thì mục đích để làm gì đây? để có được những sắc mà họ muốn. Nếu ta không có được cái mình muốn thì giàu có để làm gì? Nếu có thật nhiều tiền ở trên một hòn đảo hoang thì có thể làm gì đây? quanh đi quẩn lại chỉ có cùi dứa và nước dứa mà thôi, lúc đấy thì sẽ muốn có những cái cụ thể hơn là tiền, đúng không? Nếu như không có sự suy xét, chúng ta không thể thấy được mình dính mắc với cái loại sắc làm đối tượng cho thị giác chừng nào. Có những người dính mắc với cái được thấy, một số thì lại dính mắc với âm thanh được nghe, chẳng hạn như tiếng nhạc du dương, một số lại dính mắc với mùi nước hoa, một số lại thích hương vị ngon. Tôi nghĩ rằng tất cả mọi người thì đều có những dính mắc, hết như là trẻ con vậy, và đó là những đối tượng của ngũ quan hay gọi là ngũ dục, tức là sắc uẩn, cái làm duyên cho thọ uẩn.

Nếu không có sanna - tưởng ghi nhớ lại những thứ đó thì ta sẽ không bị rắc rối gì cả. Tưởng luôn nhớ mọi thứ: đồ ăn ngon ở đâu nhỉ? dù nó ở một nơi rất xa xôi, nhưng cũng phải đến bằng đước. Vậy ai có thể từ bỏ đước sự dính mắc vào các đối tượng ngũ dục đây? Vâng, chỉ có vị Thánh bắt lai.

Đừng coi thường sự dính mắc của chúng ta vào những đối tượng ngũ quan. Sự dính mắc ấy thì có thể thực sự đước tận diệt bằng tuệ giác, nhưng một cách rất từ từ, bắt đầu từ hiểu biết đúng. Nếu không có hiểu biết đúng thì sẽ có vô minh cho rằng mọi thứ là trường tồn. Ai có thể biết đước căn cơ của những người khác, rằng người này thích cái này hay thích cái kia, nhưng mình tự biết rõ bản thân mình hơn. Dù là thiện pháp hay bất thiện pháp thì hiểu biết đúng có thể hiểu đúng những thực tại đó như nó là, chỉ là pháp, không phải là tự ngã. Nếu không thì sẽ không có sự tận diệt của bất thiện đước. Ý niệm về ngã có thể nghĩ rằng mình sẽ có thể có đước hiểu biết từ cách thực hành này hay cách thực hành kia. Nhưng hãy thử xem hiểu biết về cái thấy và cái nghe hiện giờ thì sao? Đây chính là điểm khởi đầu của Tuệ giác ở mức độ cao hơn.

Trong các uẩn, không phải chỉ có sắc uẩn, thọ uẩn, tưởng uẩn mà hành uẩn cũng rất quan trọng, ở những thời điểm khác nhau. Thế còn sự dính mắc đối với thức uẩn, thực tại kinh nghiệm đối tượng thì sao đây? Nếu không có thức uẩn thì sẽ không có sự dính mắc, đúng không? Không

có thể giới nào xuất hiện hết cả. Có uẩn nào không phải là đối tượng của dính mắc không? Tất cả các uẩn đều là đối tượng của chấp thủ, dính mắc. Khi có sự dính mắc với sự thực hành sai trái và tà kiến thì là uẩn nào? Đó là Hành uẩn-sankhara khandha. Đó là thực tại nào trong hành uẩn đây?

**Trả lời:** Tham và tà kiến

**A.Sujin:** Hiện giờ chúng ta đang sống trong thế giới của nimitta (tướng) có đúng không? Đây là lời nhắc nhở rằng, ở khoảnh khắc không có cái hiểu về thực tại, thì cái mà chúng ta tưởng lầm là cái gì đấy hay con người nào đấy chỉ là nimitta mà thôi.

**Học viên 2:** Hôm qua có trao đổi quan trọng về ý nghiệp là chỉ có tâm sở tác ý thì mới tạo nghiệp. Lấy ví dụ có người đi lên núi, ngồi trong cốc, không nói chuyện với ai, không làm việc bất thiện nào nhưng trong tâm người ấy thì có nhiều ý nghĩ ác chẳng hạn muốn hại người này người kia. Vậy thì người đó có tạo nghiệp không? Con có xem sách Vi diệu pháp để tìm mối liên quan giữa tâm và tâm sở nhưng nó phức tạp quá. Nên con muốn nhờ Achaan giải thích thêm?

**Sarah:** Chúng ta sắp hết thời gian nên tôi chỉ đưa ra vài ví dụ đơn giản mà thôi. Như đã nói ở phần trước, một người đánh cá không phải lúc nào cũng có tác ý sát sinh. Một phần nhiều thời gian có thể họ cũng chỉ nghỉ ngơi trên thuyền và có tham sinh khởi khi nghĩ đến bữa ăn trưa của

mình, giống như chúng ta vậy. Có lúc họ có thể nghĩ đến việc bắt cá và cố gắng bắt cá nhưng không thành công. Mặc dù ở thời điểm đó, tác ý là đánh bắt cá để sát sinh, nhưng do không thành công cho nên chưa trở thành nghiệp đạo, tức là sẽ tạo quả trong tương lai. Để là nghiệp đạo sát sinh thì cần phải có 4 yếu tố: 1. biết có một chúng sinh có mạng sống là đối tượng để sát sinh; 2. có tác ý sát sinh; 3. có hành động sát sinh; và 4. chúng sinh đó bị chết. Chỉ đến khi đó nghiệp đạo mới hoàn toàn trọn vẹn và sẽ tạo quả về sau. Nếu chưa hội đủ các yếu tố đó, mới chỉ có nghiệp là ý nghiệp bất thiện ở các mức độ khác nhau mà thôi. Cũng tương tự như vậy, chúng ta có thể nghĩ đến việc lấy một bông hoa này đem về nhà, nhưng hành động ấy không xảy ra, thì nó cũng giống như là trong một giấc mơ trong đó mình làm những hành động bất thiện. Có rất nhiều ví dụ như vậy có thể được thấy trong cuốn Chú giải Bộ pháp tụ, nhưng toàn bộ chi tiết vi tế về nghiệp và quả của nghiệp chỉ có thể được hiểu trọn vẹn bởi Đức Thế tôn mà thôi. Điều quan trọng là hiểu được các thực tại hiện giờ là thiện hay bất thiện, còn chúng ta sẽ không bao giờ có thể đoán ra được kết quả của nó sẽ thế nào. Hiểu về thực tại hiện giờ là thiện hay bất thiện thì quan trọng hơn là lo lắng về kết quả của cái đã xảy ra rồi, bởi vì khi lo lắng như vậy luôn luôn là sự dính mắc vào ý niệm về “tôi” và “của tôi”.

Sadhu sadhu sadhu!

**PHÁP ĐÀM VỚI CÁC VỊ SƯ**  
**Sài Gòn, chiều 04.09.2013**

---

**Vị sư 1:** Khi không có cái hiểu thì luôn luôn có sự cố gắng. Thậm chí khi sư đến gặp Achaan , sư vẫn có ý niệm là đến để có thêm sự hiểu biết cho chính mình.

**A.Sujin:** Sẽ vẫn là như vậy cho đến khi tà kiến về ngã được tận diệt hoàn toàn. Trong Tam tạng có cụm từ giới cấm thủ (silabata paramassa), có nghĩa là sự chấp thủ vào những sự thực hành sai trái, kể cả với những người đã hiểu được Giáo lý. Bởi bất cứ thứ gì sinh khởi đều do duyên, chùng nào còn ý niệm về ngã, chùng ấy sẽ còn những khoảnh khắc có ý muốn cố gắng. Kể cả hiện giờ, có thể đang có ý định chánh niệm. Hiểu biết đúng có thể thấy được rằng điều đó là không đúng, bởi vì ý định -cetana không phải là một chi của Bát chánh đạo. Hiểu biết đó sẽ làm duyên cho sự buông bỏ ý định chánh niệm, hay cố làm một cái gì đó. Chỉ một vị Tu đà hoàn mới hoàn toàn tận diệt giới cấm thủ, nhưng panna- trí tuệ sẽ giúp ta quay về con đường đúng, vì nó biết rằng đó là sai lầm, và như vậy sẽ cứ phải bắt đầu, rồi bắt đầu lại, để hiểu một cách vững vàng

hơn rằng bất cứ cái gì xuất hiện đều do duyên. Sẽ cần một thời gian rất dài để có thể có được hiểu biết kiên cố, gọi là sacca nanna, nhờ có trí tuệ biết và thấy mỗi khi ditthi - tà kiến sinh khởi.

Như vậy thì đừng mong đợi một kết quả nhanh chóng là có thể tận diệt ngay được những ý niệm về ngã. Đó chỉ là chức năng của trí tuệ, chứ không phải là của một ai đấy, hay một tự ngã. Chính hiểu biết đó sẽ giúp ta xa rời tà kiến rằng mình là có thể làm cái gì đó, theo những ý niệm riêng của mình. Ở khoảnh khắc có sự hay biết về đặc tính cứng, thay cho việc gọi chung chung là “bất cứ thực tại nào”, thì phải rất chi tiết, bởi cái được kinh nghiệm khi đó là đặc tính cứng. Trước khi được nghe Giáo lý về thực tại, không hề có ý niệm rằng kể cả đặc tính cứng thôi cũng cần phải được nhận biết. Vì nó cũng giống như các thực tại khác, đều sinh và diệt, tuệ giác không lựa chọn một đối tượng cụ thể. Trí tuệ thực sự xảy ra rất tự nhiên, nó sinh khởi do duyên chứ không phải do ai đó cố gắng. Trong một ngày có rất nhiều khoảnh khắc kinh nghiệm đặc tính cứng, ở đây chúng ta đang nói về một thực tại có thể áp dụng cho tất cả thực tại khác. Hiện giờ đặc tính cứng đang xuất hiện bình thường như mọi lúc. Không ai có thể thay đổi đặc tính của cái cứng khiến nó trở nên cứng hơn hay mềm hơn, nó chỉ như nó là ở khoảnh khắc nó xuất hiện nhanh chóng đó. Vậy không phải là việc cố gắng tập trung vào nó. Hiểu

biết đúng sau khi nghe pháp có thể hiểu được thực tại đó với đúng đặc tính của nó, tức là không phải là tự ngã. Nếu ở khoảnh khắc này, ai đó cố gắng tập trung vào nó hay cố gắng chánh niệm về đặc tính cứng thì đó không phải là chánh niệm đúng đắn, bởi vì chỉ có trí tuệ mới có thể hiểu thực tại đó mà thôi. Tà kiến về ngã có thể sinh khởi cùng với sự hoan hỷ về điều đó (khi cố gắng chánh niệm- ND), nhưng đó không phải là trí tuệ cùng chánh niệm thực sự sinh khởi một cách tự nhiên. Cái xuất hiện hiện giờ xuất hiện một cách không hề mong đợi, đó là cách mà pháp vận hành. Cần phải có các *ba la mật* để hỗ trợ cho sự phát triển hiểu biết ở tất cả các mức độ khác nhau.

Ví dụ, trong một ngày, đặc tính cứng xuất hiện như thường lệ, nhưng nhờ có việc đã được nghe đi nghe lại nhiều lần, hiểu biết bắt đầu biết rằng không phải là tôi hay biết mà là *hay biết* biết đặc tính cứng đó. Lúc khởi đầu, đó mới chỉ là suy nghĩ mà thôi. Chúng ta có thể thấy rằng trong một ngày ta có thể nghĩ đến nhiều thứ khác nữa, vậy thì cái gì làm duyên cho việc suy nghĩ về đặc tính cứng đây? Cần phải có duyên để suy nghĩ về đặc tính cứng đó sinh khởi, thay cho suy nghĩ về thứ khác, và ở khoảnh khắc đó, suy nghĩ cũng không phải là tự ngã. Nhưng lúc ban đầu, không thể có suy nghĩ về vô ngã ngay lập tức. Trí tuệ sẽ học cách hiểu bất cứ cái gì xuất hiện một cách từ từ. Trí tuệ tự nó biết, ta không cần phải hỏi người khác hiện giờ hiểu biết của mình ở mức độ nào.



Cũng như vậy đối với bất kỳ thực tại nào đang xuất hiện. Chúng ta đã được nghe rất nhiều lần rằng, hiện giờ chỉ có đối tượng thị giác đang được thấy mà thôi. Mặc dù chúng ta đã nghe vô cùng nhiều lần rồi, nhưng vẫn chưa ai thấy được đối tượng thị giác. Nhưng đến một lúc nào đấy, một cách không mong đợi, nó bắt đầu nghĩ chỉ về cái đó mà thôi, và khi đó ta hiểu được chi thứ hai của Bát chánh đạo, đó là Chánh tư duy- tâm sở tầm - vitakka. Thông thường chúng ta nghĩ đến vitakka trong sự gắn kết với suy nghĩ. Nhưng thực chất, nó có thể sinh khởi trước khi cái mà chúng ta vẫn gọi là suy nghĩ sinh khởi. Và bây giờ, ngoại trừ khoảnh khắc của cái thấy, cái nghe, luôn có vitakka nhưng không được nhận biết, tất cả đều trong bóng tối chừng nào tuệ giác vẫn chưa sinh khởi.

Trong thế giới của các thực tại, mọi thứ đều sinh khởi trong bóng tối. Vì chỉ có duy nhất một căn môn là nhãn căn qua đó đối tượng thị giác mới được thấy, và như vậy có rất nhiều khoảnh khắc của bóng tối. Khi không có đối tượng thị giác, mọi thứ đều tối. Một thứ còn tối hơn nữa là vô minh. Vô minh không biết cái gì đang có ở đó, và chúng ta sống trong thế giới của vô minh. Chính vì thế, mặc dù có cái thấy nhưng không có hiểu đúng về cái thấy như nó là. Cái thấy sinh khởi do duyên. Nó sinh khởi và rồi diệt đi, chỉ thế mà thôi. Các tâm khác thì sinh khởi trong bóng tối. Hãy nghĩ đến cái xuất hiện là đối tượng thị giác chỉ là đối

tượng thị giác. Mỗi khi chúng ta nhắm mắt lại, đối tượng thị giác sẽ không thể được thấy. Nhưng có tưởng nhớ về cái được thấy, và có suy nghĩ về cái được thấy, giống như trong một giấc mơ. Trong giấc mơ thì không có đối tượng thị giác, nhưng vẫn có suy nghĩ về cái được thấy. Cái đó cần phải được hay biết, nhưng vô minh thì đâu có biết được đâu. Nhờ có việc nghiên cứu Giáo lý và suy xét về nó ngày càng nhiều hơn, ta có thể hiểu rằng trên thực tế thì ta sống trong bóng tối nhiều hơn là trong ánh sáng. Vì cái thấy sinh và diệt luôn luôn, nên thế giới dường như là sáng, nhưng khi các thực tại xuất hiện như nó là (không phải chỉ riêng cái thấy, mà còn các thực tại khác nữa - ví dụ như sự kinh nghiệm đặc tính cứng), không phải luôn là sáng. Và vì chỉ có một đối tượng ở một thời điểm thôi, nên ở khoảnh khắc của kinh nghiệm đặc tính cứng, làm sao mà không tối được đây? Nhưng kể cả trong bóng tối thì trí tuệ vẫn có thể hiểu, dù là trong bóng tối hay không trong bóng tối, nó có thể hiểu bất cứ cái gì xuất hiện. Vậy thực tại kinh nghiệm (tâm) tối hay không tối đây? Ta có thể nói hiện giờ ta đã hiểu tâm như nó là hay chưa? Bởi vì khi nó xuất hiện, nó xuất hiện trong bóng tối. Khi nó xuất hiện, không có hình và dạng, nó chỉ kinh nghiệm đối tượng được kinh nghiệm mà thôi. Khi đó thì ta mới thực sự hiểu được ý nghĩa của từ “*thế giới- thế gian*”: không có gì cả, rồi có một cái gì đó, rồi lại không gì cả. Nếu không có gì sinh khởi, liệu ta

có thể nói rằng có thể giới không? Nếu không có gì sinh khởi thì không có thể giới, nhưng bất cứ khi nào có cái gì đó sinh khởi thì đó là thể giới, dù đó là gì đi nữa. Chính vì vậy ý nghĩa của *thế gian* là cái sinh và diệt. Chỉ có duy nhất một thực tại không sinh diệt, vượt lên trên thế gian, đó là Niết bàn. Nếu không nghiên cứu, ta sẽ cho rằng đó là một nơi chôn rất đẹp đẽ, rất yên bình và hạnh phúc. Nhưng nếu như vậy, nó lại là một thể giới rồi, nhưng nó thực chất là siêu thể chứ không phải là thế gian. Nếu Đức Phật không dạy về Niết bàn thì có ai có thể biết về Niết bàn không?

**Vị sư 1:** Achaan nói rằng hiểu biết phát triển bởi biết đặc tính của thực tại một cách từ từ. Vậy sự khác biệt giữa đặc tính của thiện và bất thiện, đặc tính của lạnh và nóng về mặt tối hậu?

**A.Sujin:** Bằng lý thuyết, chúng ta biết rằng tính chất của thực tại là khác nhau, chẳng hạn như về tâm: một số tâm là thiện, một số là bất thiện, một số là quả và một số là duy tác (không phải thiện hay bất thiện). Lúc khởi đầu chưa hiểu được thực tại là pháp thì chưa thể biết được ngay lập tức tính chất của các thực tại ấy. Nếu chưa có hiểu biết về từng thực tại riêng biệt thì chưa thể hiểu được thực tại này là thiện, và thực tại kia là bất thiện. Hiểu biết về tất cả các pháp cần phải được phát triển, nhưng chưa thể hiểu ngay lập tức nó là thiện hay bất thiện, hãy chỉ cần bắt đầu hiểu rằng nó không giống như bất cứ cái gì trước đây,

nó chỉ là một đặc tính, không phải là cái bàn, cái ghế hay những thứ mà trước đây ta vẫn nghĩ. Ở khoảnh khắc này, đặc tính cứng xuất hiện nhưng nó không thực sự rõ ràng, bởi vì cũng có những thực tại khác xuất hiện, và chưa sinh khởi thực tại có đặc tính hay biết (tức là chánh niệm - ND). Khi chánh niệm sinh khởi, sẽ khác với lúc bình thường, mặc dù chỉ chút xíu mà thôi. Chẳng hạn ở khoảnh khắc có sự xúc chạm hiện giờ, vẫn chưa có cái hiểu về đặc tính cứng, nhưng ở khoảnh khắc có chánh niệm, chỉ có đặc tính cứng xuất hiện mà thôi. Khi đó ta không cần phải nói là chánh niệm đang hay biết về nó, nhưng đặc tính của cái cứng thực sự xuất hiện như nó là. Đây là sự khác biệt giữa cuộc sống hàng ngày có hiểu biết và cuộc sống hàng ngày không có hiểu biết, và cũng là sự khởi đầu của hiểu biết đã khác với hiểu biết thuần túy tư duy. Kể cả sự kiện ấy cũng có thể trở thành đối tượng của sự dính mắc ngay lập tức. Vì vô minh vẫn còn đó, dính mắc còn đó và ý niệm về ngã còn đó. Duy nhất chỉ có trí tuệ mới có thể thấy được sự khác biệt. Nếu không, nó sẽ lại rơi vào cái bẫy của sự dính mắc. Tham ái là một ông chủ rất quyền lực. Kể từ khoảnh khắc ta mở mắt, có ai thấy ông chủ không? Chúng ta cử động, chúng ta làm mọi thứ đều do ông chủ.

Như vậy trí tuệ cứ phát triển từ từ tiếp tục cho đến khi nó hiểu được thực tại như nó là, nhiều hơn và kỹ hơn. Chỉ có trí tuệ mới có thể tận diệt được tà kiến và vô minh mà

thôi. Chỉ đến khi tâm siêu thế kinh nghiệm Niết bàn mới tận diệt hoàn toàn dính mắc vào ý niệm về ngã, hoàn toàn loại bỏ không bao giờ trở lại. Khoảnh khắc không muốn có tham thì lúc đó tham đã có mặt rồi. Làm thế nào thoát khỏi nó đây? Chỉ có hiểu biết đúng mới có thể thấy một cách rõ ràng hơn. Và trí tuệ không hoài nghi về các đối tượng đã được hiểu. Nhưng tuệ giác vẫn còn chưa đủ để hiểu rằng bản thân hoài nghi đó cũng không phải là tự ngã. Dù trong kiếp sống này hay trong kiếp sống khác, tham và si vẫn là những ông chủ lớn. Chúng ta đã là nô lệ của tham từ rất lâu rồi, vậy làm sao để tham từ bỏ nô lệ của chúng đây? Chỉ có trí tuệ mới có thể làm điều ấy, một cách từ từ cho đến khi tham hoàn toàn tận diệt.

*Vị sư 1:* Vậy thì ý niệm về tham hay sân chỉ là suy nghĩ của chúng ta và tại khoảnh khắc mà nó sinh khởi thì nó chỉ sinh khởi mà thôi?

*A.Sujin:* Thực tại là vô ngã và trí tuệ có thể hiểu được điều ấy. Thông thường, sẽ có ý niệm “tôi thích” hoặc “tôi bực”, nhưng khi tham sinh khởi thì có sự dính mắc, khi dosa sinh khởi thì sự khó chịu, những đặc tính ấy khác nhau, nếu không sẽ không thể phân biệt được rằng lúc này tôi tham và lúc này tôi sân.

*Vị sư 1:* Nhưng cái đó có thể là ở khoảnh khắc sau. Còn trong khoảnh khắc đó thì chỉ là sinh khởi.

*A.Sujin:* Khi sân sinh khởi thì ta có cần phải gọi nó

là sân chưa? Sân là một thực tại có đặc tính riêng và chức năng riêng của nó, đó cũng là một loại pháp. Hiểu biết đúng bắt đầu hiểu được từng thực tại là pháp cho đến khi tất cả các pháp đều chỉ là vô ngã mà thôi.

**Vị sư 1:** Khi Bà nói nó là thực tại thì có phải ý rằng đó là *như nó là* không?

**A.Sujin:** Đúng như vậy. Ví dụ sân thì không phải là tham, nó có đặc tính riêng.

**Vị sư 1:** Khi chúng ta nói tham và sân thì thường có xu hướng nghĩ rằng đó là xấu, nhưng tại khoảnh khắc cái mà là tham và sân thì nó không có cái ý niệm đó, mà nó ở khoảnh khắc sau.

**A.Sujin:** Ở khoảnh khắc có sự suy nghĩ, suy nghĩ đó có thể sinh khởi với tham hoặc sân. Nhưng suy nghĩ chỉ làm nhiệm vụ suy nghĩ, không phải là tham cũng không phải là sân. Tâm làm nhiệm vụ kinh nghiệm đối tượng không phải là suy nghĩ, không phải là tham hay sân. Mỗi thực tại có chức năng riêng của chúng, mỗi thực tại như tâm và tâm sở đều sinh khởi để đảm nhận chức năng riêng của chúng. Ở khoảnh khắc có một âm thanh rất lớn làm chói tai, dù ta vẫn chưa biết đó là âm thanh gì thì đã có sân với âm thanh đó rồi, như vậy, lúc có sân sinh khởi cùng với suy nghĩ, nhưng có lúc nó không sinh khởi cùng với suy nghĩ.

**Vị sư 1:** Khi nói về sân và tham hay khi nghĩ về chúng,

thì thường là có sự phản ứng nghĩ rằng nó là cái không tốt, nó là cái chướng ngại, nhưng có lúc lại nghĩ rằng chúng chỉ là các pháp tự nhiên. Tại sao lại như vậy?

**A.Sujin:** Do duyên. Có rất nhiều loại duyên khác nhau, về cơ bản thì có hai mươi tư loại duyên hệ, nếu tính những loại duyên phụ thì còn nhiều hơn nữa.

**Vị sư 1:** Khi Achaan nói đến kinh nghiệm khoảnh khắc hiện tại thì điều đó có thường xảy ra trong ngày? hay là nó xảy ra rất lâu, có thể nhiều năm cũng chưa thể thấy được nó.

**A.Sujin:** Ý sư là kinh nghiệm cùng với hiểu đúng về thực tại?

**Vị sư 1:** Đúng.

**A.Sujin:** Phải nói rõ là với hiểu biết đúng, bởi vì lúc nào cũng có tâm kinh nghiệm đối tượng, kể cả ở khoảnh khắc ngủ say, khi đó tâm hộ kiếp vẫn đảm nhận nhiệm vụ duy trì sự sống. Khi kiếp sống đó kết thúc, sẽ không còn tâm sinh khởi cùng với thân đó nữa. Ngay sau khi tâm cuối cùng trong kiếp sống đó diệt đi, lại có những tâm khác sinh khởi tiếp nối mà không có sự gián đoạn. Mỗi tâm sẽ làm duyên cho tâm tiếp nối theo phương thức vô gián duyên, ngoại trừ tâm tử của một vị Arahat. Đó được gọi là Đại Niết bàn hay Bát Niết bàn. Với các tâm còn lại, bất cứ tâm nào diệt đi cũng lại tạo duyên cho tâm tiếp theo. Nếu như

hiện giờ không có tâm sinh khởi thì sẽ không có cái thấy, không có con người, không có gì xuất hiện cả.

**Vị sư 1:** Cái hiểu đúng sinh khởi nhiều lần trong ngày hay phải mất thời gian rất lâu và khó khăn? Có nhân duyên nào mà có thể xảy thường trong ngày hay nhiều ngày sau đó.

**A.Sujin:** Ông chủ lớn đang có ở mặt ở đó. Hiện giờ tham đang sinh khởi và nó trăn trở khi nào, bao lâu, được nhiều không? Nếu hiểu biết đúng sinh khởi, nó chỉ biết là nó sinh khởi và tại thời điểm đó nó biết rất rõ điều ấy, còn bất kể khoảnh khắc hiểu biết tiếp theo sẽ sinh khởi vào khi nào thì không quan trọng, vì điều ấy tùy thuộc vào nhân duyên, không quyết định được. Mời Sarah nói thêm về các ách hay xiềng xích (yoga).

**Sarah:** Như chúng ta đã nói từ trước, các loại xiềng xích (ách, gông) như vô minh, tham ái và dính mắc trôi buộc chúng ta trong vòng luân hồi. Chẳng hạn bây giờ có thể có một chút hiểu biết về mặt tư duy về thực tại. Chúng ta có thể cảm thấy phấn khích về điều đó và cho rằng có sự hoan hỷ ở trong đó. Liệu có thể có tham thọ hỷ mà chúng ta đã tích lũy từ lâu trong đó? Cái đó giống như một cái bẫy. Nếu chúng ta bần khoản liệu có thể có thêm những khoảnh khắc hiểu biết hay không vào ngày mai, đó đã là một cái ách to hơn rồi. Khi chúng ta bắt đầu phân vân, liệu đây có phải là cái hiểu về đối tượng thị giác v.v... đó lại là



cái ách nữa. Khi lại tiếp tục hỏi liệu bao lâu nữa ta sẽ lại có thêm hiểu biết ấy, thì đó lại là thêm ách, thêm cái bẫy tiếp theo. *Thay cho việc tiếp tục bị chìm đắm trong những câu chuyện về con người và mọi thứ, chúng ta có thể bị chìm đắm trong những câu chuyện về cái cứng, về cái thấy, đối tượng thị giác và v.v.* Ở những khoảnh khắc đó có tâm tham hợp với tà kiến về ngã và mong muốn có thêm hiểu biết cho bản thân ra. Đây không phải là mục đích của việc phát triển hiểu biết đúng. Mục đích tốt nhất của sự phát triển trí tuệ không phải là để cho bản thân, cho thế giới, hay cho một người nào đó, mà chỉ cho chính trí tuệ đó mà thôi. Ngay lúc đầu, sư có nói một câu rất trung thực rằng, đến đây nghe Achaan giảng cũng bị thúc đẩy bởi ý niệm về ngã và mong muốn cho bản thân; đó cũng đều là những thực tại hữu vi mà thôi, là sự dính mắc vào việc muốn có hiểu biết. Đó cũng là vô ngã. Như vậy, tất cả những gì ở khoảnh khắc này, ví dụ như dính mắc, hay xiềng xích mà chúng ta vừa nói tới, đều có thể trở thành đối tượng của hiểu biết. Bất cứ thực tại nào, bất cứ pháp nào đều có thể là đối tượng của hiểu biết đúng, kể cả những dính mắc đã đưa chúng ta đi vào con đường sai.

**A.Sujin:** Chúng ta có thể nói về một số những khía cạnh khác nhau của phiền não, nếu không thì chúng ta sẽ không thể nhận ra là chúng ta có nhiều phiền não đến mức nào. Mỗi người chỉ có một tâm ở một thời điểm, ai biết

được có những gì ở trong đây đã được tích lũy, bao nhiêu bất thiện và bao nhiêu thiện, cùng với những thực tại khác, tùy thuộc vào khoảnh khắc mà nó sinh khởi mà thôi. Vậy nếu không có những gì đã tích lũy thì sẽ không còn những phiền não nữa, nhưng một khi nó đã sinh khởi và diệt đi thì tâm tiếp theo sẽ mang theo tích lũy vừa xảy ra, cứ tiếp tục như vậy trong mỗi khoảnh khắc của tâm. Kể cả ở khoảnh khắc của sự tái sinh (trong kiếp cuối), Đại Bồ tát cũng chưa tận diệt được hết phiền não. Mặc dù vẫn còn phiền não dưới dạng ngủ ngầm nhưng những Ba la mật của Ngài còn mạnh mẽ hơn.

Ta có thể thấy những gì mà chúng ta đang tích lũy hôm nay, dù là thiện pháp hay bất thiện pháp, đều không phải là tôi mà chỉ là những tích lũy trong tâm được chuyển tiếp từ tâm này sang tâm khác. Chính những tích lũy hiểu sự thật mới đưa chúng ta tới đây. Nhưng bên cạnh đó, cũng có tất cả những tích lũy bất thiện. Chính vì vậy khi trí tuệ vẫn chưa đủ, ta vẫn nghe Pháp chỉ vì cho bản thân mình mà thôi. Khi đó sẽ có ý niệm tôi sẽ nghe, tôi sẽ hiểu. tôi sẽ chứng đắc, v.v. Đây là một khía cạnh của phiền não gọi là ách mà cô Sarah vừa đề cập tới.

Hôm trước, chúng ta có nhắc tới 3 nhóm phiền não: ngủ ngầm, lụt và ách (xiềng xích, gong, cùm). Asava- lậu hoặc là những ô nhiễm đã được tích lũy, ủ men, và chúng sẵn sàng tiết ra bất cứ lúc nào. Ngay ở khoảnh khắc của cái

thấy, nếu đó là thời điểm để cho một loại phiền não sinh khởi thì nó sẽ lập tức sinh khởi. Không ai có thể biết được mức độ đó của phiền não, nó rất vi tế. Chỉ những loại phiền não mạnh hơn như thế thì chúng ta mới có thể nhận biết được mà thôi. Chỉ có Đức Phật mới có năng lực biết được cả những phiền não dưới dạng *ngủ ngầm* của chúng sinh. Đó chính là cái chúng ta gọi là *phiền não ngủ ngầm*. Nó vẫn tiềm ẩn trong tâm nhưng chưa sinh khởi, nó chỉ chờ đợi ở đó để có dịp sinh khởi mà thôi. Đó là loại phiền não vi tế nhất. Asava lậu hoặc cũng vi tế, bởi vì nó sinh khởi mà ta không biết, còn ngủ ngầm thì hoàn toàn không sinh khởi. Nếu không có ngủ ngầm thì chẳng còn phiền não nào cả. Từ chỗ không có gì cả, nhưng do nó tồn tại dưới dạng ngủ ngầm, khi có cơ hội để nó sinh khởi thì nó lại sinh khởi. Dường như chỉ có một cái lỗ rất nhỏ để nó có thể thoát ra, cái lỗ nhỏ ấy chính là asava - lậu hoặc. Có một cụm từ dùng để chỉ các vị A la hán, đó là người đã *đoạn tận các lậu hoặc*, khi các lậu hoặc đã được tận diệt bởi tâm đạo. Thay cho việc nói rằng các phiền não đã được tận diệt, ta cũng có thể nói là đoạn tận lậu hoặc. Có bốn loại lậu hoặc: thứ nhất là *dục lậu hoặc* - khi nào thấy, nghe, ngửi, nếm, xúc chạm thì lậu hoặc này ở đó; cùng với nó có thể có *tà kiến lậu hoặc* cho rằng cái được kinh nghiệm là một cái gì đó tồn tại kéo dài; cũng có thể có *hữu lậu hoặc* ở đó nữa; và lậu hoặc căn bản nhất là *avijja asava- vô minh lậu hoặc*,

luôn có ở khoảnh khắc của bất thiện. Do vô minh mà có tham, và mỗi khi có sân thì cũng có vô minh ở đó, vô minh đứng đằng sau tất cả bất thiện. Vậy tâm mang theo nhiều bất thiện đến mức nào, từ khoảnh khắc này sang khoảnh khắc khác. Và nó lại dày thêm, dày thêm ở mỗi khoảnh khắc bất thiện sinh khởi. Như vậy, đừng nghĩ ta có thể sớm trở thành một vị Tu đà hoàn mà không có hiểu biết thực sự phát triển. Mỗi khi lậu hoặc sinh khởi thì nó giống như là một trận lụt, giống như biển cả cứ rộng thêm và rộng thêm nữa. Ta cảm thấy rất khó khăn khi bơi qua đại dương đó khi nó càng ngày càng xâm lấn nhiều hơn. Một loại phiền não nữa là *ách* hay *xiềng xích*. Đó là một cái ách, gông, cùm hay xiềng xích giữ chúng ta ở một chỗ khiến ta không thể di chuyển được, giống như một cái khung tranh vậy, khung tranh giữ ta ở đó không thể thoát ra khỏi, như bị dính chặt vào. Khi có những ý niệm như “làm thế nào” hay “liệu tôi có thể”, thì lúc đó không thể thoát ra khỏi cái ách đó. Cũng có thể ví nó như việc một người bị cùm ở trong một căn phòng, căn phòng đó lại bị khóa kín, và cửa nhà cũng bị đóng chặt. Vậy nếu không có trí tuệ thì không thể nào thoát khỏi mấy ông chủ là tham, tà kiến và vô minh.

Kể cả khi ta đã tạo được các thiện pháp ở mức độ cao như đắc thiền, nó cũng giống như một sợi dây thoi, nó cho ta đi xa một đoạn nhưng vẫn bị kéo về, rồi lại bị nhốt vào căn phòng đó và lại bị khóa cửa lại. Hãy hiểu điều đấy để

thấy được giá trị và ơn đức lớn lao của Đức Pháp, cái giúp chúng ta thoát khỏi vòng xiềng xích của những phiền não ấy. Khi đọc về cuộc đời của những vị đệ tử của Đức Phật, chúng ta thấy các vị ấy đã phát triển tuệ giác trong nhiều đại kiếp, bắt đầu từ hiểu biết về mặt tư duy. Kể cả từ *pháp*, sáng nay chúng ta đã nghe nhiều lần, nhưng bây giờ có cái hiểu nào về pháp hiện khởi ở đây không? Nếu ta không được nhắc nhở thường xuyên, thì suy nghĩ lại cứ nghĩ sang những chuyện khác, luôn luôn suốt cả ngày. Chính vì vậy Đức Phật đã thuyết giảng trong 45 năm, từ sáng đến trưa, đến chiều và cả tối nữa cho bất cứ ai có cơ hội nghe Ngài thuyết giảng, và Ngài vẫn tiếp tục thuyết giảng kể cả ngay trước khi nhập diệt.

**Vị sư 1:** Chúng ta sống trong vô minh dày đặc, vì thế để có chánh niệm nhận ra đặc tính của thực tại thì rất là khó khăn.

**A.Sujin:** Chính vì lẽ đó mới cần nhấn mạnh đến hiểu biết đúng. Thông thường chúng ta vẫn hay nhắc đến chánh niệm, nhưng mấu chốt là, khi có hiểu biết đúng sẽ có chánh niệm ở đó. Bình thường chánh niệm cũng có trong bố thí, trì giới, nhưng chánh niệm của Bát Chánh đạo phải đi kèm với hiểu biết đúng. Còn khoảnh khắc muốn có chánh niệm thì sẽ có xiềng xích ở đó, *nó không thể sinh khởi từ việc muốn có mà phải từ việc hiểu*. Khi hiểu biết về mặt lý thuyết vẫn chưa đủ vững vàng đến mức độ sacca nana, nó

không thể tạo duyên cho chánh niệm sinh khởi. Chính vì vậy chánh niệm không nên là đối tượng của mong muốn, dính mắc, mà nó cần phải là đối tượng của hiểu biết đúng. Khi không có hiểu biết đúng thì chánh niệm cũng sẽ trở thành đối tượng của sự dính mắc. Khi có đủ hiểu biết đúng, sẽ thấy chẳng có gì cần phải làm về nó, bởi vì tất cả các pháp sinh khởi do duyên và chỉ do duyên mà thôi. Hiện giờ cái thấy được sinh khởi do duyên, cũng như vậy chánh niệm cũng sinh khởi do duyên. Cách tốt nhất là không nghĩ về việc có nó, hãy hiểu thôi! Đây là cách duy nhất để giúp chúng ta xa rời các ông chủ kia.

Mọi người: Sadhu, sadhu, sadhu!

**Vị sư 1:** Khi này Achaan và cô Sarah nói về sự dính mắc, rằng tâm tham trong đời sống rất nhiều, phần lớn khoảnh khắc có vô minh và tâm tham. Chẳng hạn trong cái nhìn thì muốn thấy cái gì đó xem nó là màu xanh hay màu trắng, cái muốn đó có phải là tâm tham không?

**A.Sujin:** Tâm thấy sinh khởi và diệt đi ngay lập tức, tâm tiếp theo kinh nghiệm cùng đối tượng với nó nhưng đảm nhận một chức năng khác. Mỗi tâm có chức năng riêng của mình. Chẳng hạn, tâm đầu tiên của một kiếp sống sinh khởi và đảm nhận chức năng tiếp nối tử thức của kiếp trước và rồi diệt đi ngay lập tức. Sau khi thức tái tục này diệt đi, nó lại được tiếp nối bởi một tâm khác, tâm này không có chức năng nghe, thấy, nếm, ngửi, xúc chạm như bình thường, mà chỉ có chức năng tiếp tục duy trì mạng sống trong kiếp đó mà thôi. Ngay cả hiện giờ, giữa khoảnh khắc của cái thấy và cái nghe cũng có những tâm ấy xen kẽ và tiếp nối để duy trì được mạng sống trong kiếp này. Như vậy chúng ta có thể mô tả là có một *dòng hữu phần* (hay *dòng hộ kiếp*), và xen kẽ có cái thấy, cái nghe, suy nghĩ v.v

sinh khởi. Từ không hề có một thực tại nào xuất hiện, sau đấy lại có một khoảnh khắc của cái thấy hay một cái nghe, rồi lại có những khoảnh khắc của các tâm hộ kiếp đó. Tâm sinh và diệt tiếp nối nhau rất nhanh. Một số tâm không kinh nghiệm đối tượng qua sáu căn. Một số tâm chỉ có thể có đối tượng thị giác là đối tượng mà thôi. Một số thì chỉ có thể có âm thanh là đối tượng. Những mô tả này chính là về hiện tại, nhưng tất cả trôi qua rất nhanh nên không ai có thể biết gì về nó. Chắc chắn cần phải có tâm trước khi có cái thấy, nhưng có ai biết được không? Phải có những tâm tiếp nối cái thấy, nhưng ai có thể biết được nào? Nhưng thường thì chỉ ở những khoảnh khắc bắt đầu có tham hay sân với đối tượng, chúng ta mới biết đến cái được kinh nghiệm.

Kể cả những mức độ phiền nào rất vi tế như lậu hoặc cũng có thể được tận diệt bởi trí tuệ. Nhưng trước khi trí tuệ có thể phát triển đến mức độ ấy, cần phải có hiểu biết ở mức độ tư duy nhờ nghe những lời dạy chân chánh về sự thực của tất cả những gì đang xuất hiện hiện giờ. Khi không được nghe Pháp, không có hiểu biết đúng, vô minh và dính mắc sẽ đi liền sau cái thấy. Nhưng nếu như có hiểu biết đúng, khi không có vô minh và dính mắc, trí tuệ có thể hiểu đúng về thực tại ở khoảnh khắc đó, và đó chính là sự phát triển của hiểu biết. Khi đó thay cho bất thiện sau cái thấy sẽ có thiện hợp trí. Ở khoảnh khắc của suy nghĩ, nếu ta chưa phải một vị A la hán thì hẳn sẽ phải là thiện hoặc



bất thiện. Nếu không nghiên cứu Giáo lý thì ta sẽ không thể biết được loại tâm đang suy nghĩ đó là tâm gì. Kể cả bây giờ nếu như được hỏi là những suy nghĩ đó là gì, liệu ai đó có thể nói mình đang suy nghĩ như thế nào hiện giờ không? Bởi vì suy nghĩ sinh và diệt quá nhanh. Nhưng khi trí tuệ sinh khởi, nó có thể hiểu được đặc tính của cái xuất hiện trước đó. Còn bây giờ, mặc dù thực tại xuất hiện nhưng không có hiểu biết đúng về nó.

*Tại sao chúng ta cứ nói đi nói lại mãi về cái thấy, cái nghe, hay cái cứng? Đó là bởi vì chúng đang xuất hiện hiện giờ.* Nếu chúng ta nói về những thứ khác, sẽ không thể có duyên để hiểu về những gì đang xuất hiện, để có thể thấy được sự khác biệt giữa khoảnh khắc trước khi được nghe Pháp và sau khi nghe Pháp. Cái cứng xuất hiện nhiều hơn hay ít hơn trước đây, kể từ sau khi được nghe pháp? Dù là trước đó hay bây giờ, mặc dù đặc tính cứng được kinh nghiệm nhưng không có hiểu biết đúng. Bất cứ khi nào có sự xúc chạm, ví dụ cầm một cái gì đó lên, thì đã có ý niệm là tôi cầm một cuốn sách, chẳng hạn, chứ không phải là sự xuất hiện của đặc tính cứng. Vậy thì cái thực sự sinh khởi lại không xuất hiện (trở thành đối tượng nhận biết của tâm - ND). Bởi cái mà chúng ta xúc chạm luôn xuất hiện với tư cách là cái bàn, cái khăn v.v... Hay cái xuất hiện ở khoảnh khắc của cái thấy xuất hiện với tư cách là những bông hoa, hay cái bàn. Tuy nhiên, cái thực sự là đối tượng

của cái thấy sinh và diệt trong thời gian vô cùng ngắn ngủi, được tiếp nối bởi rất nhiều suy nghĩ về nó, đó chính là lý do khiến đối tượng ấy không xuất hiện như nó là.

Cả cái cứng và cái kinh nghiệm đặc tính cứng đó là một phần của luân hồi, nếu không có những thứ đó thì có luân hồi không? *Bất cứ cái gì xuất hiện trong ngày đều là một phần của luân hồi.* Khi chúng ta nói về luân hồi, chúng ta dễ quên đi cái cứng, trong khi nó vẫn đang có ở đó, ngay bây giờ đây. Nó cần phải được biết đúng như nó là, rằng đó không phải là cái bàn, không phải là bông hoa hay bất cứ cái gì khác. Để bớt đi sự dính mắc về ý niệm về con người hay vạn vật, cần phải có hiểu biết về thực tại đúng như nó là. Cái cứng chỉ là cứng thôi, không có gì ở trong đó cả. Đối tượng thị giác chỉ là cái được thấy, không ai trong đó cả. Chỉ có âm thanh được nghe thôi, chứ không có ngôn từ trong đó. Nếu như không hiểu điều ấy, sẽ không thể có được khoảnh khắc hiểu được thực tại là vô ngã, vì vô minh đã có ở đó. Nó không thể hiểu được các thực tại như chúng là vì khi ấy, các thực tại xuất hiện cùng nhau theo khối, với hình và dạng. Chính vì thế nếu không có hiểu biết đúng về các thực tại chân đế, sẽ luôn luôn có ý niệm về một cái gì đó- đó chính là *attanuditthi* (tà kiến về ngã đối với những gì bên ngoài -ND).

Vì vậy nếu như không có Giáo lý của Đức Phật thì sẽ không ai biết tới, hoặc không ai hiểu được thực tại như nó

là. Chỉ khi ấy mới hiểu được ơn đức của Đức Phật, ở khoảnh khắc đó mới có Buddhanusati. Buddhanusati không phải là khoảnh khắc tụng câu đó bằng tiếng Pali mà không hề biết Đức Phật đã giác ngộ về cái gì, khi ấy sẽ không có sự an tịnh và không có niệm ơn Đức Phật. Nhưng nếu có hiểu biết đúng tại khoảnh khắc của cái thấy hiện giờ, thì cũng sẽ có cái hiểu về cội nguồn của hiểu biết ấy, là bậc Giác ngộ đã thuyết giảng cho chúng ta về thực tại. *Khoảnh khắc có sự an tịnh cùng hiểu biết và sự ghi ơn Đức Phật như vậy cũng là một loại samatha. Nếu sự an tịnh đó lớn mạnh dần, nó có thể đạt được mức độ của sự toàn định, khi tâm an trụ hoàn toàn, không rời khỏi đối tượng nữa.* Khi ta nhận thức được đâu là con đường đúng và đâu là con đường sai, khi đấy có thể niệm ơn đức Pháp (Dhammanusati). Vì vậy từng từ trong Giáo lý cần phải được nghiên cứu. Nếu trí tuệ được phát triển, ngay sau khoảnh khắc của cái thấy có thể tâm thiện sinh khởi thay cho bất thiện, và nếu Tuệ giác được phát triển hơn nữa thì thay cho thiện và bất thiện có thể có tâm duy tác sinh khởi. Chỉ khi ấy thì mới hiểu được sự khác biệt giữa tâm thiện và tâm duy tác của một vị A la hán. Tâm thiện là tâm thiện đối với bất cứ ai vẫn còn phiền não. Do vẫn còn phiền não ngủ ngầm, tâm thiện đó vẫn còn năng lực tạo quả. Nhưng khi là tâm thiện mà không còn chút phiền não ngủ ngầm nào nữa, nó sẽ không còn năng lực để tạo quả. Đó là ý nghĩa của việc một vị A la hán sẽ không còn tái sinh.

**Vị sư 1:** Như Achaan nói khi có chánh niệm kinh nghiệm trực tiếp khoảnh khắc hiện tại, ngay khi đó thì phải phát sinh các chi trong Bát chánh đạo. Vậy trong khoảnh khắc kinh nghiệm thực tại đó, chức năng và biểu hiện của chánh kiến, chánh tư duy, chánh tinh tấn, chánh niệm là gì?

**A.Sujin:** Tất cả các chi của Bát chánh đạo đều là các tâm sở nhưng chúng khác nhau, chẳng hạn tâm sở chánh kiến thì đối nghịch với tà kiến. Khoảnh khắc thấy bông hoa, tà kiến sẽ cho rằng đó là một thứ thường hằng, tồn tại kéo dài, nhưng hiểu biết đúng thì biết rằng nó rất tạm bợ, rằng nếu không có cái thấy, nó sẽ không thể xuất hiện. Nhưng những gì diễn ra thực sự vi tế hơn nhiều, hiện giờ dường như là bông hoa đang xuất hiện với cái thấy, nhưng thật ra, có rất nhiều khoảnh khắc của cái thấy, khi ta biết đến bông hoa, cả cái thấy cũng như đối tượng của cái thấy đã diệt đi rồi. Nếu không có đối tượng thị giác (cảnh sắc) thì sẽ không thể có cái thấy. Nhưng khi cái thấy sinh khởi và thấy đối tượng thị giác thì đối tượng thị giác ấy vẫn chưa diệt đi bởi vì sắc có tuổi thọ dài hơn tâm. Chính vì vậy sắc đó vẫn là *cảnh duyên* cho những tâm khác sinh khởi kinh nghiệm nó vì nó vẫn chưa diệt đi. Vì những khoảnh khắc đó nó sinh và diệt và tiếp nối nhau rất nhanh cho nên ta hoàn toàn không hay biết gì về những tâm đó, cho đến khi bắt đầu thấy thích và không thích đối tượng đó, khi ấy mới bắt đầu nhận ra là có cái thích hay không thích đó sinh khởi. Đức

Phật dạy chúng ta rất chi tiết về từng khoảnh khắc của tâm: tâm được tạo duyên như thế nào, có bao nhiêu tâm sở sinh khởi cùng với nó, chỉ để cho người nghe suy xét xem điều được nghe ấy có đúng không. Đó chính là hiểu biết đúng, là chánh kiến. Khi không có hiểu biết đúng sẽ có tà kiến. Khi hiểu biết đúng sinh khởi, nó biết cái gì là đúng và cái gì là sai. Sự có muốn hỏi thêm gì về chánh kiến không?

*Vị sư 1:* Achaan hãy chia sẻ thêm.

*A.Sujin:* Chánh kiến là một tâm sở, nó sinh và diệt, nhân gần để nó sinh khởi là được nghe chánh pháp và suy xét về những gì được nghe một cách chân chánh.

Về chi thứ hai của Bát chánh đạo, chánh tư duy, samma samkapa, nó cũng là một tâm sở, tâm sở này sinh khởi với hầu như tất cả các loại tâm, trừ những tâm được gọi là ngũ song thức. Ngũ song thức là năm cặp tâm quả, là quả của nghiệp: mỗi cặp bao gồm quả của nghiệp thiện và quả của nghiệp bất thiện. Khi nhân thức diệt đi, ngay khoảnh khắc sau đó đã có tâm sở tầm sinh khởi. Trong một ngày, chúng ta có thể thấy được sự khác biệt giữa cái thấy, nghe, ngửi, nếm, xúc chạm, nó xảy ra rất nhanh như một tia chớp vậy. Bởi vì ngoài những thức đó ra, không có tâm nào khác có thể đảm nhận chức năng thấy hoặc chức năng nghe, một cái là quả thiện, một cái là quả bất thiện. Vì vậy chúng ta có thể hình dung rằng cái thấy hoàn toàn khác với những tâm khác. Đức Phật dùng thuật ngữ *upatti* để chỉ ngũ song thức.

Ở khoảnh khắc của một trong ngũ song thức, tất cả các xứ đều phải có mặt cùng nhau ở thời điểm đó, chẳng hạn nhãn thức sinh khởi nương vào nhãn căn cùng đối tượng thị giác. Vậy, khoảnh khắc của cái thấy hoàn toàn khác với khoảnh khắc của những tâm khác, mặc dầu dường như bây giờ các tâm khác cũng đang thấy, như là tham hay sân cũng đang thấy. Nhưng trên thực tế đó là những tâm khác, chúng cũng kinh nghiệm đối tượng đó nhưng chúng không phải là cái thấy, chúng tiếp nhận đối tượng từ nhãn thức, bởi vì có tâm sở tầm ở đó. Rất khó để nói về các tâm sở, bất kể là tâm sở nào. Chúng ta đã nói rất nhiều về tâm, nhưng chừng nào đặc tính của thực tại đó chưa xuất hiện đối với hiểu biết đúng, ta vẫn chưa thể hiểu được nó một cách trọn vẹn. Chẳng hạn, nhãn thức sinh khởi cùng với bảy tâm sở khác nhau, không có thực tại nào trong đó là đối tượng được kinh nghiệm cho nên chúng không được biết. Nhưng tâm tiếp nối nhãn thức lại là một tâm sinh khởi cùng tâm sở tầm. Làm thế nào chúng ta có thể thực sự hiểu được điều ấy đây? Chúng ta mới chỉ hiểu được một khía cạnh của tâm sở, là khía cạnh mà chúng ta vẫn gọi là suy nghĩ. Tại sao mọi người lại suy nghĩ khác nhau? Đó là do bởi vitaka- tâm sở tầm. Tâm sở tầm đó sẽ chạm vào những đối tượng khác nhau, trong khi xúc chỉ làm nhiệm vụ xúc chạm mà thôi. Chức năng của phassa -xúc là chỉ xúc chạm, nếu không có vitaka thì đối tượng ấy sẽ không thể được biết sau khi

có nhãn thức, nhĩ thức, thiệt thức v.v... sinh khởi. Chính vì vậy, các loại tâm sinh khởi sau mười tâm này phải có vitakka sinh khởi cùng. Ở khoảnh khắc của suy nghĩ thì có xúc không?

**Ai đó Trả lời:** Có.

**A.Sujin:** Đúng là như vậy, nhưng nó có xuất hiện không? Nhưng ta vẫn biết được là mình đang suy nghĩ, sờ dĩ như vậy bởi vì có đặc tính của tâm sở tầm xuất hiện, cái chỉ suy nghĩ về một đối tượng ở một thời điểm. Tất cả những tâm sở khác đều rất vi tế, rất khó nhận biết. Chẳng hạn thông thường, *tâm sở tầm* luôn sinh khởi cùng *tâm sở tứ*. Nói như vậy là để cho tất cả mọi người thấy rằng tất cả các thực tại đều là vô ngã, không ai có thể khiến một thực tại cụ thể trở thành đối tượng của chánh niệm - xúc không thể trở thành đối tượng của chánh niệm bằng ý chí. Vậy những gì chúng ta có thể biết được hiện giờ là gì nào? vẫn chưa có gì cả. Chỉ cần nghe và biết rằng hiện giờ đang có những thực tại ấy mà thôi, để tuệ giác có thể được phát triển đến mức độ bất cứ đối tượng nào cũng có thể trở thành đối tượng của nó, và mỗi một khoảnh khắc đều không thể mong đợi hay lên kế hoạch. Đó là ý nghĩa của từ vô ngã - không thể kiểm soát được.

Vừa rồi là lời mô tả về tâm sở tầm. Khi nó đi cùng với tâm sở chánh kiến, nó sẽ trở thành một chi của Bát chánh đạo mà chúng ta gọi là chánh tư duy. Chúng ta có thể nói

rằng bất cứ khi nào có chánh kiến thì chánh tư duy cũng có ở đó. Nhưng vì chánh kiến vẫn chưa đủ mạnh nên tất cả những tâm sở sinh khởi cùng với tâm sở ấy đều chưa được nhận biết. Chúng ta có thể biết được tại sao tầm lại là một trong các chi của Bát chánh đạo, bởi vì chức năng của nó là nhấn vào đối tượng để chánh niệm có thể hay biết về đối tượng ấy, còn chánh kiến - trí tuệ có thể hiểu đúng đặc tính của đối tượng ấy. Có rất nhiều tâm sở khác nhau sinh khởi cùng với tâm và diệt đi cùng với tâm ngay bây giờ đây.

**Sarah:** Có một số người có thể thắc mắc là tại sao Achaan lại nhấn mạnh đến chánh kiến - Yếu tố đầu tiên của Bát chánh đạo nhiều đến như vậy. Bởi vì họ quen với những ý niệm như là: đầu tiên phải có tinh tấn trước hay chánh niệm trước rồi mới có hiểu biết, hay phải có chánh định trước rồi mới có trí tuệ sinh khởi. Nhưng chúng ta đã học từ mấy ngày hôm nay rằng, nếu không có chánh kiến sinh khởi để biết được rằng các thực tại đều là vô ngã thì các tâm sở đi cùng sẽ không thể là *chánh* được. Ở khoảnh khắc có chánh kiến sinh khởi, chánh tư duy - samma samkapa (vitakka -tâm) sẽ làm nhiệm vụ nhấn vào đối tượng và hỗ trợ cho trí tuệ hiểu rõ hơn về đối tượng ấy. Ở khoảnh khắc có chánh kiến thì chánh niệm cũng có ở đó, nó hay biết về đối tượng ấy một cách thiện. Nó hay biết về thực tại, về đối tượng mà không hề có ý niệm là đang phải cố gắng chánh niệm. Ở thời điểm có chánh kiến như vậy thì đồng thời



cũng có mặt chánh tinh tấn, chánh tinh tấn khi ấy sẽ đảm nhận chức năng của mình là hỗ trợ chánh kiến hiểu đúng đối tượng. Khi ấy chánh định cũng sẽ có mặt, trụ trên đối tượng ấy một cách đúng đắn. Ở khoảnh khắc của sự giác ngộ, mức độ định của Chánh định (samadhi) tương ứng với các tầng thiền (jhana), vì đối tượng của tâm lúc đó là Niết bàn. Đó chính là lý do mà Achaan nhấn mạnh đến chánh kiến nhiều như vậy. Bởi vì bất cứ khi nào chánh kiến có mặt thì các tâm sở đồng sinh cũng sẽ thành chánh và nó hỗ trợ cho chánh kiến, nhưng trong tất cả các chi đó thì chánh kiến chính là yếu tố dẫn đầu. Đó chính là cái giúp chúng ta không đi lệch khỏi con đường đúng và cho rằng cần phải cố gắng theo một cách cụ thể đặc biệt nào đó, hay là cố gắng có chánh niệm.

**Học viên 2:** Mình nói rất nhiều về sự hiểu biết đúng đắn- trí tuệ, nó có những thang bậc khác nhau để chúng ta có thể đo được trí tuệ của chúng ta đến đâu không? vì rõ ràng chúng ta phải vun bồi nó từ từ, khi hành thiền minh sát thì các thiền sư hay nói về 16 tầng tuệ giác, cái đó có phải là bảng để chúng ta tham chiếu được không? Con được biết thì trong kinh điển thì chính Đức Phật không thuyết giảng về các tầng tuệ này mà nó chỉ xuất hiện trong Thanh tịnh đạo.

**Jonathan:** Đúng như bạn vừa nói, tuệ giác phải phát triển một cách rất từ từ. Nó bắt đầu ở mức độ rất sơ khởi

mà hiện giờ tất cả chúng ta đang ở đó. Nhưng kể cả ở giai đoạn đầu tiên đó. nó chỉ có thể sinh khởi khi có hiểu biết đúng về đối tượng của trí tuệ. Chính vì vậy chúng ta đã nói rất nhiều về những loại pháp khác nhau có thể sinh khởi trong cuộc sống hàng ngày của chúng ta. Bước chuyển từ sự khởi đầu của phát triển tuệ giác đến các tuệ minh sát không thể diễn ra trong vòng một kiếp sống. Chúng ta đọc trong kinh điển Pali về các vị trưởng lão tăng, trưởng lão ni, về các kiếp quá khứ của họ thì thấy rằng phát triển trí tuệ cần đến nhiều đại kiếp. Rất nhiều người có thể có ý niệm rằng có thể đạt được tuệ giác vipassana bằng cách thực hành một số kỹ thuật nào đấy. Chúng ta rất dễ bị dụ vào những diễn giải đó bởi tâm tham cho rằng điều ấy là có thể. Với sự thực rằng Trí tuệ chỉ có thể phát triển một cách rất từ từ, chúng ta không nên có mong đợi rằng sẽ có sự chứng đắc nào đó chỉ trong một kiếp sống mà thôi. Khi có tham vọng đó nó sẽ trở thành một chướng ngại cho sự sinh khởi của chánh niệm và tỉnh giác.

**A.Sujin:** Thế bạn muốn nói đến tuệ giác vipassana nào để làm thước đo đây?

**Học viên 2:** Khi được nghe về các tầng tuệ giác thì chúng ta có thể dùng các thông tin ấy để làm thước đo không? Bởi vì con không hiểu nên con muốn hỏi Achaan, chứ con nghĩ mình cũng chưa có được cái Tuệ giác nào.

**A.Sujin:** Vậy thì trước hết chúng ta hãy tìm hiểu xem, thế nào là tuệ minh sát?

**Học viên 2:** Con cũng chưa được nghiên cứu nhiều, tầng tuệ đầu tiên là tầng tuệ phân biệt danh sắc, tầng tuệ thứ hai là Tuệ nhân quả, tuệ ba là tuệ diệt thì có cũng chỉ hiểu như vậy, khi hành thiền thì thỉnh thoảng con cũng có một vài trải nghiệm nhưng con không chắc đó có phải là Tuệ giác không?

**A.Sujin:** Trước hết hãy xác định thế nào là tuệ minh sát, chứ chưa cần phải nói đến từng tầng tuệ.

**Học viên 2:** Tuệ minh sát là một cái hiểu rõ pháp như nó là.

**A.Sujin:** Hiểu về cái mà chúng ta đang nói hiện giờ thì có phải là tuệ minh sát không?

**Học viên 2:** Chắc chắn đúng là như vậy.

**Sarah:** Chẳng hạn bây giờ ta đang nói về rất nhiều về cái thấy là một danh kinh nghiệm một đối tượng. Đối tượng thị giác là một đối tượng được thấy, nó không phải là con người, không phải là đồ vật hay bất cứ cái gì có hình dạng, mà chỉ là cái được thấy mà thôi. Như vậy thì có thể có một vài sự suy xét chân chánh về cái thấy và đối tượng thị giác. Nhưng đó vẫn chưa phải là hiểu biết trực tiếp về cái xuất hiện. Trí tuệ trực nhận khác hẳn với suy nghĩ về những thực tại ấy. Nếu không có hiểu biết trực tiếp về cái xuất hiện thì cũng không thể nào cố gắng để hay biết về chúng, và khi ấy vẫn chưa phải là sự bắt đầu của Tứ niệm xứ. Trừ phi ta có được hiểu biết về pariyati- pháp học một

cách hoàn toàn đúng đắn và không còn ý niệm về một ai đây có thể cố gắng chánh niệm, chúng ta chưa thể nói đến sự phát triển Tứ niệm xứ (sự hay biết trực tiếp về thực tại). Và nếu chưa có những căn bản ấy thì cũng chưa có gì để mà phấn khích vội. Vì cần phải có chánh niệm hay biết trực tiếp về tất cả các loại thực tại *hiều lần* trước khi có thể có xuất hiện được tuệ thứ nhất là Tuệ phân biệt danh sắc. Khi đó sẽ có sự phân biệt một cách rõ ràng sự khác biệt giữa đặc tính của danh và đặc tính của sắc, chứ không phải chỉ là suy nghĩ về những thứ ấy như hiện giờ.

**Học viên 2:** Đây là câu hỏi cho Sarah và Jonathan, tôi rất ngưỡng mộ trí tuệ của hai vị và tôi được biết hai vị đã học theo Achaan hơn 40 năm. Tôi cũng muốn hiểu về Vi diệu pháp. Tôi muốn hỏi là hai vị chỉ học theo lời Achaan dạy hay hai vị có nghiên cứu chính xác cả 7 cuốn vi diệu pháp không?

**A.Sujin:** Có phải ý bạn muốn nói rằng những điều tôi nói không đúng theo Tam Tạng?

**Học viên 2:** Không phải thế, những lời Achaan giảng rất ngắn gọn và dễ hiểu cho những người mới như con, nhưng trong thời gian ngắn ngủi như thế này thì đương nhiên nó chỉ mang đến một phần kiến thức nhỏ thôi, còn nếu giả sử con muốn tập trung vào học vi diệu pháp một cách nghiêm túc thì con có cần học kỹ cả bảy cuốn vi diệu pháp không?

**Jonathan:** Tất cả những lời của Achaan luôn luôn chính xác theo Tam tạng kinh điển. Achaan luôn khuyến khích chúng ta khảo cứu những điều này ở trong Tam tạng kinh điển. Như bạn biết tôi và Sarah cũng có diễn đàn trên mạng và trao đổi về pháp với nhiều người với những nền tảng đa dạng. Những cuộc thảo luận trên mạng này không có sự có mặt của Achaan. Những gì chúng tôi đề cập cũng được phản biện và tính chính xác của chúng được tham chiếu tới Tam tạng kinh điển để kiểm chứng. Với bản thân tôi, tôi cũng muốn chia sẻ là tôi không dựa vào lời nói của người khác mà tôi phải tự kiểm chứng.

**Sarah:** Đối với tôi, tôi cũng giống như các bạn, đã hỏi rất nhiều, suy xét rất nhiều và luôn kiểm tra đối chiếu với kinh điển để có thể suy xét và tìm ra cái gì là đúng.

**A.Sujin:** Thực chất, đó không phải là những lời của tôi. Những lời chân lý về bản chất của thế giới là Phật ngôn. Chính Đức Phật đã nói rằng tất cả lời chân lý đều là những lời của Ngài. Nhưng ai có thể nói lại Phật ngôn về chân lý như vậy mà không có sự nghiên cứu đây? Vậy thì tất cả lời nói đúng đắn đều là lời nói của Đức Phật. Không phải là lời nói của riêng ai, không phải là lời nói của riêng tôi.

**Sarah:** Tất cả những gì chúng ta đã thảo luận trong vài ngày qua - về các thực tại, về vitakka, về các lậu hoặc, các ách, các chi của Bát chánh đạo hay nghiệp đạo, v.v..., tất cả các chi tiết ấy các bạn có thể tìm thấy trong Tam tạng

kinh điển. Tất cả các thực tại ấy là vô ngã, và khi hiểu như vậy thì nơi chốn không phải là vấn đề. Sự phát triển hiểu biết phải rất tự nhiên. Mặc dù chúng tôi đã phải làm việc rất nhiều và sống xa nơi Achaan sống, nhưng tất cả những điều ấy không phải là sự cản trở cho việc nghiên cứu Giáo pháp, cản trở duy nhất chính là tà kiến không thể thấy được con đường đúng đắn.

**Jonathan:** Để trả lời câu hỏi của bạn là liệu có cần phải đọc một cuốn sách cụ thể nào không, thì điều quan trọng nhất là chúng ta được gần gũi một bậc thiện trí, là người có thể giúp chúng ta có cái hiểu đúng đắn về Giáo pháp. Bởi nếu chúng ta đọc sách mà không có nền tảng hiểu biết đúng ngay từ ban đầu, chúng ta có thể hiểu sai những ý đề cập trong cuốn sách đó, và như vậy sẽ không giúp cho chúng ta có được hiểu biết đúng và đi trên con đường đúng. Khi Đức Phật thuyết pháp, Ngài thường thuyết pháp cho những đối tượng là những người đã có mức độ tuệ giác rất cao, đủ chín muồi cho giác ngộ. Với những người như chúng ta, do mức độ tuệ giác còn rất ít ỏi, chúng ta cần được nghe những lý giải về những gì Đức Phật đã thuyết giảng cho các vị đệ tử khi ấy bởi người có hiểu biết đúng về những lời dạy ấy, những lý giải ấy không sẵn có trong Kinh.

**A.Sujin:** Tôi nghĩ rằng điều quan trọng không phải là ai nói mà là điều người ấy nói ra có đúng hay không.

**Vị sư 1:** Hôm qua Achaan có hỏi mọi người, cái cứng

có phải là uẩn không? Đáp là nó là uẩn, Achaan lại hỏi tại sao nó là uẩn, vì nó sinh diệt. Achaan có hỏi cái cứng sinh diệt nó có khổ không? Mọi người đáp là khổ, Achaan lại hỏi vậy tại sao nó lại khổ? Nhưng chưa có câu trả lời, vậy nhân đây Achaan hãy trả lời cho mọi người được biết.

**A.Sujin:** Cái sinh khởi và lại diệt đi ngay lập tức thì để làm gì đây? Và lại lặp lại rồi lặp lại nữa thì để làm gì đây? Nó thật là một sự bất toại nguyện lớn lao, nó cứ sinh và diệt, và không ai có thể làm ngưng sự vận hành như vậy của các thực tại. Cái mà ta cho là ta, thân ta hay tự ngã có sinh và diệt ngay lập tức không? Không. Chính vì vậy (vẫn còn chìm đắm trong những ý niệm như vậy -ND) nên vẫn còn cảm thấy dễ chịu, vì rằng, khi ấy vẫn có suy nghĩ là dù điều gì xảy ra đi nữa thì cũng không làm sao cả, một ngày nào đó mọi sự sẽ tốt hơn.

Đó là lý do vì sao ở thời Đức Phật, các vị tỳ kheo thường được hỏi: *tại sao vị này lại trở thành vị tỳ kheo* và câu trả lời là *để thấy dukkha*. Điều ấy có nghĩa rằng dukkha không dễ thấy và hiểu. Bây giờ thì chẳng có cái gì là dukkha cả, bởi vì không có cái gì dường như đang sinh và diệt hiện giờ. Nhưng trên thực tế khi thực sự liễu ngộ rằng không có con người và mọi thứ, mà chỉ có những thực tại sinh và diệt mà thôi, khi ấy chẳng phải là dukkha hay sao? Để làm cái gì đây, cứ sinh rồi diệt, rồi biến mất hoàn toàn, như vậy không khổ hay sao? Chúng ta có thể nói đó

là một sự đau khổ- dukkha vĩ đại bởi vì không có cách nào chữa lành nó cả.

**Sarah:** Và theo nghĩa tối hậu thì tất cả thực tại như chánh niệm, trí tuệ hay tâm thiền thì cũng đều là khổ, vì chúng đều sinh và diệt và không có gì đáng để bám víu vào.

**Học viên 5:** Người tu tập luôn luôn hiểu nhầm về sự tinh tấn. Mấy ngày học vừa qua Achaan nói về cái tinh tấn không giống lâu nay như chúng con vẫn nghĩ. Nếu tinh tấn cố gắng làm cái gì đó, cái đó hoàn toàn là ảo tưởng về bản ngã. Achaan hãy dạy cho chúng con tinh tấn như thế nào mới gọi là Chánh tinh tấn?

**A.Sujin:** Chánh tinh tấn là chánh khi nó sinh khởi cùng với tâm thiện, và đặc biệt khi nó đi kèm với chánh kiến.

**Học viên 5:** Làm thế nào để có chánh tinh tấn?

**A.Sujin:** Không ai có thể làm gì cả vì nó cũng là một pháp hữu vi do duyên tạo, nó là vô ngã. Chánh tinh tấn luôn sinh khởi cùng với chánh kiến, cho nên đừng lo lắng về việc làm thế nào để có chánh tinh tấn vì bất kỳ khoảnh khắc nào có chánh kiến thì chánh tinh tấn đã có ở đó rồi. Hiện giờ có tinh tấn không?

**Học viên 5:** Có ạ

**A.Sujin:** Tinh tấn có sinh khởi với cái thấy không?

**Học viên 5:** Dạ, có



**A.Sujin:** Không phải đâu. Không cần phải có tinh tấn thì vẫn thấy được. Bởi vì đó là khoảnh khắc của sự hội tụ giữa nhãn căn, nhãn thức và đối tượng thị giác, chừng ấy đã tạo duyên cho cái thấy sinh khởi rồi. Vì không thể có sự sinh khởi của tâm nếu không có các tâm sở cho nên cần phải có bảy tâm sở để cho cái thấy sinh khởi, trong đó không có tinh tấn. Hiện giờ có ai phải cố gắng để thấy không? Cái thấy đã sinh khởi do duyên rồi

**Học viên 5:** Ý con muốn nói là trên cái thấy đó có sự hiểu đúng trên cái thấy chứ không phải con nói là cố gắng trên cái thấy.

**A.Sujin:** Khoảnh khắc của nhãn thức sinh khởi không sinh khởi cùng với tinh tấn, đó là sự thực. Khi tâm là bất thiện nhưng không có tham và sân mà chỉ có si ở đó thôi thì có tinh tấn không?

**Học viên 5:** Không ạ.

**A.Sujin:** Có đấy. Bất cứ khi nào có tâm bất thiện, mặc dù không có tham, sân nhưng vẫn có tinh tấn ở đấy rồi. Có ai ở đây phải cố gắng để không hiểu không? Dường như chúng ta không cần phải cố gắng, nhưng thực ra để có vô minh sinh khởi ở khoảnh khắc không hiểu, vẫn cần phải có sinh khởi tâm sở viriya-tinh tấn. Ai có thể biết được điều này? Đó là trí tuệ từ sự giác ngộ của chính Đức Phật. Bởi vậy, nếu chúng ta không nghiên cứu kỹ, chúng ta sẽ theo các ý niệm riêng của mình mà thôi, vì chúng ta không biết rõ về tâm, về tinh tấn, hay các thực tại khác.

**Jonathan:** Điều mà Achaan vừa giải thích về viriya - tâm sở tinh tấn không phải là ý niệm thông thường hay chế định về cái mà chúng ta gọi là nỗ lực hay cố gắng, hay là cố làm một cái gì đó. Nó là một tâm sở, nó hoàn toàn vô ngã, không thuộc về ai.

**Học viên 5:** Trong lúc mình tu tập, không cần phải làm gì hết chỉ cần có sự hiểu đúng thôi ạ. Tại sao Đức Phật lại dạy Bát chánh đạo như trong Kinh Đức Phật có nói hãy tinh tấn ngăn ngừa ác pháp chưa sanh, tinh tấn trong tứ chánh cần thì sao ạ?

**Sarah:** Ở khoảnh khắc của thiện thì có sự ngăn ngừa bất thiện ở đấy rồi đúng không? Ở khoảnh khắc có chánh niệm về đặc tính cứng, khi ấy có thể có bất thiện nào tại khoảnh khắc đó không? Bởi vì ở khoảnh khắc của tâm thiện đó, cũng có chánh tinh tấn ở đó, nó ngăn ngừa bất thiện ngay khi ấy nên không phải làm gì đó thêm. Chính vì vậy khi Đức Phật nói đến chánh tinh tấn trong kinh, Đức Phật nói hãy nỗ lực, hãy cố gắng, nhưng đó chỉ là theo cách nói chế định mà thôi. Về bản chất, Ngài nói đến chánh tinh tấn đi kèm với chánh kiến, chúng là các pháp vô ngã. Ngay ở khoảnh khắc này, khi chúng ta đang nghe pháp và có hiểu biết đúng thêm một chút, dù ở mức độ tư duy, thì ở khoảnh khắc đó cũng có chánh tinh tấn ngăn ngừa những bất thiện ở chính khoảnh khắc đó. Ngay khi có ý niệm ta phải cố gắng nỗ lực, cố gắng chánh niệm thì đã có tà tinh tấn sinh

khởi cùng với tâm bất thiện. Như vậy chúng ta cứ cần phải ghi nhớ rằng, tâm sở tinh tấn là chánh tinh tấn đã sinh khởi ở khoảnh khắc có hiểu biết đúng rồi, chứ không cần nỗ lực hay làm thêm cái gì đó đặc biệt. Vậy hãy quên đi ý niệm rằng có một cái ngã nào đó nỗ lực hoặc làm một cái gì đó.

**Học viên 5:** Dạ, con hiểu rồi, cảm ơn ạ.

**Học viên 2:** Nếu chánh kiến sinh khởi thì có tất cả chi của Bát chánh đạo đi kèm, thế thì Đức Phật phải dạy 8 chi làm gì? Tại sao không gọi là Nhất chánh đạo, học một thứ thôi cho đơn giản.

**A.Sujin:** Liệu chánh kiến có thể sinh khởi một mình không?

**Jonathan:** Nó được gọi là *Bát chánh đạo* bởi vì *khi tâm đạo sinh khởi thì ở đó có tám chi, chứ không phải bởi vì ở đó có tám thứ phải làm*. Khi chúng ta nói rằng bất cứ khi nào có chánh kiến thì đã có chánh tinh tấn ở đó rồi, thì ý ở đây là: không cần phải phát triển chánh tinh tấn như là một thứ riêng rẽ với chánh kiến. Khi ấy, chúng ta hiểu rằng con đường Bát chánh đạo về thực chất chỉ là một khoảnh khắc của tâm sinh khởi, trong đó có những tâm sở bao gồm trí tuệ, tinh tấn cùng những chi khác.

**Sarah:** Và vì chánh kiến không thể sinh khởi và đảm nhận chức năng của mình mà không có sự hỗ trợ của các chi kia.

**A.Sujin:** Khi có chánh kiến, nó hiểu về vô ngã. Các thực tại không thể sinh khởi một mình mà cần các thực tại khác trợ duyên cho nó sinh khởi. Có nhiều hơn là bảy tâm sở sinh khởi cùng với trí tuệ nhưng những tâm sở kia không được tính là các chi của Bát chánh đạo. Từ Đạo có nghĩa là gì?

**Học viên 2:** Là con đường.

**A.Sujin:** Dẫn tới đâu?

**Học viên 2:** Đạo là con đường dẫn đến sự diệt khổ.

**A.Sujin:** Thế có thể đi trên con đường đó mà không hiểu gì cả không?

**Học viên 2:** Không thể.

**Học viên 12:** Phát triển con đường Bát chánh đạo là phát triển dần dần, Vậy có phải là bất cứ khi nào có duyên để phát triển một trong các yếu tố đó, thì mình sẽ phát triển cái yếu tố đó, có phải không?

**A.Sujin:** Đối tượng của Bát chánh đạo là gì?

**Học viên 12:** Niết bàn.

**A.Sujin:** Tứ diệu đế không chỉ có một mà thôi. Niết bàn là diệu đế thứ mấy? Trước đó thì là gì nào?

**Học viên 2:** Trước đó là nguyên nhân về khổ.

**Học viên 12:** Là sự thật về khổ.

**A.Sujin:** Thế nào là khổ?

**Học viên 12:** Theo con hiểu chấp thủ vào ngũ uẩn là khổ. Con muốn Bà giải thích về khổ theo nghĩa chấp thủ vào ngũ uẩn là khổ, như thế nào là sự hiểu biết đúng về những điều Đức Phật dạy trong kinh về 11 yếu tố mà Đức Phật dạy là khổ như sinh, già, bệnh, chết...

**Sarah:** Tôi nghĩ rằng cả hai bạn đều chưa trả lời vào câu hỏi của Achaan về đối tượng của con đường đạo là gì, khi con đường đạo đang được phát triển thì đâu là đối tượng của con đường đạo? *Câu trả lời cho câu hỏi này là tất cả các thực tại hữu vi đều là đối tượng của con đường Bát chánh đạo trước khi diệt để thứ ba được chứng ngộ (Diệt đế hay Niết bàn).*

**A.Sujin:** Theo nghĩa tuyệt đối thì thế nào là dukkha?

**Học viên 12:** Do sự sinh và diệt của mọi pháp.

**Học viên 2:** Tôi không nghĩ vậy, tôi nghĩ bản thân sự sinh diệt của pháp không có vấn đề gì cả mà tà kiến về cái sinh và diệt đó mới dẫn đến khổ.

**A.Sujin:** Chúng tôi nghĩ rằng, điểm này cần phải được làm rõ, bây giờ bạn hãy nói đến từng cái khổ mà bạn vừa kể đến, từng cái một.

**Học viên 12:** Khi nói khổ là bởi vì mọi thứ đều sinh và diệt nên nó khổ. Với con, điều đó dường như chỉ là suy nghĩ về mặt logic thôi.

**A.Sujin:** Nếu như không có sự sinh khởi thì có thể có sự diệt đi của thực tại không?

**Học viên 12:** Nếu nó không sinh thì không có diệt và cũng không có khổ.

**A.Sujin:** Tại sao các vị tỳ kheo ở thời Đức Phật đã xuất gia chỉ để thấy Khổ?

**Học viên 12:** Bởi vì Đức Phật đã nói ngũ uẩn thủ là Khổ.

**A.Sujin:** Một thực tại sinh và rồi lại diệt đi hoàn toàn không bao giờ trở lại, cứ như vậy thì cái đó không phải là khổ hay sao?

**Học viên 12:** Có những khi rất chánh niệm và thấy mọi thứ nó sinh và diệt rất là nhiều thì khi đấy thấy rất mệt và lúc đó đúng là thấy rất là khổ.

**Sarah:** Có phải ý của bạn là nó chỉ khổ khi nó được hiểu là nó sinh và diệt thôi hay sao? Chẳng hạn như hiện giờ đang có cái cứng, nó đang sinh và diệt nhưng không có cái hiểu về điều đó thì có khổ không?

**A.Sujin:** Khi bạn nói như vậy là bạn khổ thôi, chứ không phải là cái hiểu của tuệ giác về khổ, đó không phải là cái hiểu của panna. Bạn cho cảm thọ khổ đó là diệu đế hay sao?

**Học viên 12:** Không ạ.

**A.Sujin:** Chỉ có tuệ giác khi hiểu được sự sinh diệt của thực tại thì nó hiểu về khổ, còn khi có ý niệm là mình khổ thì khi đó chỉ là thọ khổ thôi chứ không phải là cái hiểu trực tiếp về sự sinh diệt của thực tại.

**Sarah:** Liệu Tuệ giác có một khi nó hiểu thực tại hay nó hiểu về sự sinh diệt của thực tại không?

**Học viên 12:** Không.

**A.Sujin:** Vậy thì đó không phải là panna. Chỉ có tuệ giác mới có thể thấy được sự sinh và diệt, cho nên cái mà bạn gọi là sự sinh diệt đó không phải là sự sinh diệt của thực tại, cái chỉ xảy ra một cái ở một thời điểm. Nếu trí tuệ một thì chúng ta có nên có trí tuệ không?

**Học viên 12:** Con không nói là trí tuệ một ạ.

**Học viên 12:** Câu hỏi lúc này là phát triển con đường Bát chánh đạo, nếu có duyên để phát triển bất cứ một trong tám yếu tố trong Bát chánh đạo, thì sẽ phát triển yếu tố đấy. Đó có phải là phát triển dần dần không?

**A.Sujin:** Không có người nào phát triển Bát chánh đạo mà chỉ có *Trí tuệ* phát triển mà thôi.

**Sarah:** Phát triển dần dần có nghĩa là bắt đầu ngay bây giờ, ở khoảnh khắc hiểu về thực tại, hiểu đúng về con đường phát triển của hiểu biết, không có ai ở đó. Khi có ý niệm rằng ai đó hay tùy thuộc vào nhân duyên mà một trong các chi của Bát chánh đạo sẽ được phát triển, thứ nhất là ở đó có ý niệm về một ai đó phát triển Bát chánh đạo, thứ hai là không có hiểu biết đúng về sự phát triển Bát chánh đạo thực sự là gì,

**Học viên 12:** Ví dụ trường hợp nếu tiếp xúc với đối

tượng nào đó mà có thể dẫn đến sân hoặc si. Ở cái khoảnh khắc đó với sự hiểu biết đúng thì sẽ là phát triển *Tứ chánh cần* tức là làm cho bất thiện pháp chưa sinh không sinh khởi, bất thiện pháp đã sinh không phát triển, thiện pháp chưa sinh thì sinh khởi, thiện pháp đã sinh thì tăng trưởng.

**Jonathan:** Chánh tinh tấn là một trong những chi của Bát chánh đạo, nó sinh khởi cùng các chi khác, chúng ta không chọn để *làm* chánh tinh tấn đó, bất cứ khi nào có tâm thiện thì đã có tinh tấn là thiện rồi. Bất cứ khi nào tâm là thiện thì tâm sở tinh tấn đó sẽ đảm nhận chức năng mà bạn vừa đề cập tới, hoặc một trong số các chức năng đó. Chẳng hạn như ở khoảnh khắc của giữ giới thì khi đó chánh tinh tấn sẽ làm nhiệm vụ ngăn ngừa bất thiện pháp sinh khởi, chứ không phải là việc cố gắng làm cái gì đó khi có tham hay sân.

**Học viên 12:** Tại khoảnh khắc ấy có thể có cái thực hành, cái phát triển về Tứ chánh cần, tức là không để cho bất thiện pháp sinh khởi, hoặc để cho thiện pháp sinh khởi và tăng trưởng. Ở khoảnh khắc đó chỉ có chánh tinh tấn thôi, chứ không có được chánh kiến là cái sự hiểu biết về Tứ đế.

**Sarah:** Khi đến thời điểm để cho cái thấy sinh khởi vì có cái duyên cho cái thấy sinh khởi thì nó sẽ sinh khởi. Khi đến thời điểm để cho sân sinh khởi bởi vì có duyên cho nó sinh khởi thì nó sẽ sinh khởi. Khi có những con người



hay chúng sinh có duyên để cho tâm từ sinh khởi thì tâm từ sẽ sinh khởi. Ở khoảnh khắc đó, có thể không có hiểu biết nhưng mà tâm là tâm thiện. Ở khoảnh khắc đó có tinh tấn là thiện cùng với tâm đang là tâm từ, chứ không phải là một ai đấy cố gắng có tâm từ hay có sự thân thiện, không ai có thể khiến cho tinh tấn sinh khởi. Tinh tấn sinh khởi cùng tâm thiện là thiện, nhưng nó không phải là chánh tinh tấn của con đường Bát chánh đạo.

**Học viên 12:** Bây giờ chúng ta đang thảo luận, phát triển con đường Bát chánh đạo thì phải phát triển cả 8 yếu tố đó đồng thời cùng lúc thì là như thế nào? Bởi vì như thế kia là chỉ có 1 yếu tố, đâu có đủ hết các yếu tố khác.

**Jonathan:** Chúng ta đang không nói đến khoảnh khắc của Bát chánh đạo ở tâm đạo, tức là tâm siêu thế khi cả tám chi cùng có mặt, mà chúng ta đang nói đến những khoảnh khắc phát triển con đường Bát chánh đạo, có thể gọi là Bát chánh đạo hiệp thế, thì ở khoảnh khắc của Bát chánh đạo hiệp thế, có năm hoặc sáu chứ không phải cả tám chi đều sinh khởi một lúc.

**Học viên 12:** Dường như phát triển từng yếu tố thì còn dễ dàng một chút, chứ nếu bảo là phát triển đồng loạt thì không có dễ dàng, dù là không đủ cả tám yếu tố.

**Jonathan:** Khi có hiểu biết đúng về các pháp thì tự các chi đó sinh khởi cùng nhau, chứ không cần phải có *chúng ta* phát triển chúng một cách riêng biệt. Ở khoảnh khắc của

Bát chánh đạo hiệp thể, có ít nhất các tâm sở như chánh kiến, chánh tư duy, chánh tinh tấn, chánh niệm và chánh định sinh khởi cùng với nhau, và có thể với một trong ba tâm sở tiết chế: chánh ngữ, chánh mạng, chánh nghiệp, nếu như có cơ hội để cho một trong ba tâm sở này sinh khởi (vì cả ba không bao giờ sinh khởi cùng nhau trong Bát chánh đạo hiệp thể).

**A.Sujin:** Bạn nói là bạn muốn cố gắng phát triển chánh tinh tấn?

**Học viên 12:** Không phải là con mà đó là công việc của tâm.

**Học viên 9:** Con hiểu Khổ là sự vận hành của 12 nhân duyên, mà bắt đầu là do vô minh. Nếu như chấm dứt được nhân duyên thì sẽ không có khổ?

**A.Sujin:** Thế nào là dukkha- khổ? Chúng ta dùng từ này rất nhiều, nhưng nó là gì đây? Chúng ta đang nói đến dukkha là một trong tam tướng mà vẫn chưa thể được biết, được hiểu hiện giờ, hay là chúng ta nói về cái khổ trong cuộc sống hàng ngày của mình? Cái mà chúng ta đang nói đến ở đây, là dukkha trong Tứ diệu đế, là khổ đế. Bạn có mệt không? Cái mệt đó có phải là dukkha không? Chính xác hơn là, bất cứ cái gì, trong đó bao gồm cả cái mệt này, đều sinh và diệt, và đó là khổ. Bất cứ cái gì sinh và diệt là khổ, đó là ý nghĩa tuyệt đối của dukkha. Nếu như không có kinh nghiệm trực tiếp về sự sinh diệt của thực tại hiện giờ, thì liệu ta có thể gọi đó là thánh đế thứ nhất không?

Chính vì vậy, chưa cần phải nói về mức độ dukkha mà hiện giờ chúng ta vẫn chưa thể thấy được, mà cần phải bắt đầu với việc hiểu về thực tại khi chúng xuất hiện. Bởi vì, ngay cả ở tuệ đầu tiên của minh sát tuệ -tuệ phân biệt danh sắc, vẫn chưa có cái hiểu về khổ - dukkha, vì lúc đó chưa có sự xuyên thấu sự sinh diệt của thực tại.

**Sarah:** Có ba loại khổ: thứ nhất là loại khổ sinh khởi cùng với thọ khổ khi chúng ta đau đớn hay buồn rầu, cái đó gọi là *dukkha-dukkha* (*khổ khổ*), rất dễ nhận biết ; thứ hai là loại khổ được biết đến với sự diệt đi của thọ lạc và thọ hỷ, kể cả những thứ dễ chịu cũng sinh và diệt, nó không kéo dài, vì vậy cũng là khổ và được gọi là *viparinama dukkha* (*hoại khổ*); thứ ba, là khổ do sự sinh diệt của tất cả các thực tại hữu vi, được gọi là *hành khổ* (*sankkhara dukkha*). Kể cả khi chưa có giáo lý của Đức Phật, mọi người vẫn biết rất rõ về khổ khổ, tức cái khổ của thọ khổ, người ta cũng biết hơn một chút về hoại khổ, cái khổ của trạng thái dễ chịu nhưng không kéo dài. Nhưng chỉ khi Đức Phật ra đời và giảng về thực tại, người ta mới biết được về Hành khổ, chính là loại dukkha nói đến trong Tứ Thánh đế, là một mức độ dukkha rất sâu sắc mà chỉ có trí tuệ ở mức độ chứng nghiệm về sự sinh diệt của thực tại mới hiểu được.

**Học viên 1:** Theo hiểu biết của con về khổ thì có hai cách hiểu về Khổ. Khổ theo cách nghĩ thông thường là không có nhà cửa, không có thứ đồ mà họ muốn có thì là khổ, đây là do sự dính mắc với các đối tượng là các sắc.

Thứ hai Khô mà Đức Phật nói đến trong Tứ diệu đế, là cái khô trong bản chất của các pháp, tại sao có cái khô này, là do tính chất vô thường của tất cả các pháp. Hình thành rồi tan hoại thì dẫn đến cái khô đó.

**Sarah:** Sẽ không thể hiểu được ý nghĩa thâm sâu của loại khô thứ ba này nếu như không bắt đầu từ các thực tại hiện giờ như cái thấy, cái nghe, cái cứng v.v., và chỉ nhờ sự phát triển hiểu biết về các thực tại đang xuất hiện hiện giờ, đến một lúc nào đấy, có thể có được tuệ giác xuyên thấu sự sinh diệt của thực tại, khi ấy cái hiểu về dukkha- khô để mới thực sự được chứng nghiệm.

**Ai đó hỏi:** Hôm qua Bà nói sắc chẳng hạn như cái cứng, cái mềm đều sinh và diệt do vậy nó đều là khô. Nhưng theo con thì sắc không biết cái gì cả. Vậy thì làm sao nó có thể là khô? Chỉ có sự dính mắc vào cái sinh và diệt đó thì mới là khô.

**A.Sujin:** Cái cứng là một thực tại là sắc và nó không biết gì cả, nhưng nó cũng sinh và diệt giống như các thực tại hữu vi khác, chúng vô thường, vậy nếu chúng ta dính mắc vào cái sinh và diệt đi và không bao giờ quay trở lại, đó là khôn ngoan hay xuẩn ngốc đây? Thánh đế thứ nhất hay sự thật về khô không phải nói về thọ khô đâu.

Mọi người: Sadhu, sadhu, sadhu!