

**Namo Tassa Bhagavato Arahato
Sammāsambuddhassa**

Con đem hết lòng thành kính đánh lễ Đức Thế
Tôn, Bạc Arahán, Bạc Chánh Đẳng Giác

Tìm hiểu giáo pháp

Tác giả: Nina Van Gorkom

Chuyển ngữ: Bùi Thanh Bình

Hiệu đính chuyên môn: Vietnam Dhamma Home

Mục lục

Lời giới thiệu.....	7
Đối thoại 1.....	9
Đối thoại 2.....	23

Lời giới thiệu

“Tìm hiểu Giáo Pháp” được viết bởi Nina Van Gorkom dựa trên những cuộc đàm đạo diễn ra tại Ai Cập và Thổ Nhĩ Kỳ. Những câu hỏi được đặt ra là thường thấy ở những người mới tìm hiểu về Phật pháp. Do đó, chúng tôi hy vọng những câu trả lời sau đây sẽ giúp tất cả những bạn đọc quan tâm đến đạo Phật hiểu rõ hơn các kiến thức nền tảng của Phật giáo.

Để biết thêm thông tin chi tiết về những tài liệu tham khảo có sẵn tại Hiệp hội Nghiên cứu và Hỗ trợ Giáo Pháp, xin hãy liên hệ:

Hiệp hội Nghiên cứu và Hỗ trợ Giáo pháp

174/1 Soi Charoen Nakorn 78

Daokhanong, Thonburi

Bangkok 10600, Thailand

Tel. 662 4680239 Fax: 662 4680239

Website: www.dhammadhome.com

Email: info@dhammadhome.com

Với tâm từ,

HIỆP HỘI NGHIÊN CỨU VÀ HỖ TRỢ GIÁO PHÁP

Đối thoại 1

Bà Sujin giải thích về Phật giáo cho bà Tuna - hướng dẫn viên của chúng tôi ở Thổ Nhĩ Kỳ, trong lúc cả đoàn tham quan ở Bosphorus.

S. Chúng ta ai cũng muốn luôn có những cảm xúc dễ chịu, nhưng điều này là không thể. Nếu chúng ta hiểu được nguyên nhân của các cảm xúc khác nhau, chúng ta sẽ bớt có những cảm xúc khó chịu hơn. Cuộc đời là vô thường vì mỗi khoảnh khắc đều do duyên khởi. Có rất nhiều mối nhân duyên tạo nên những trải nghiệm khác nhau. Chúng ta thường nghĩ rằng việc mình sinh ra ở nước này hay nước kia và do đó có những trải nghiệm khác nhau là sự ngẫu nhiên. Trên thực tế, mỗi khoảnh khắc trong cuộc sống của

chúng ta đều được tạo ra bởi các duyên hệ nhất định. Chúng ta cần phải hiểu đúng về bản thân và cuộc sống của mình.

Chúng ta cần phải hiểu đúng về khoảnh khắc này. Ai cũng có những ý nghĩ khác nhau, cảm xúc khác nhau vì có những nhân duyên khác nhau. Chúng ta hay nghĩ rằng có tự ngã nào đây gọi là “tôi”, nhưng cái mà chúng ta tưởng là “tôi” thực ra chỉ là những khoảnh khắc thấy, nghe, ngửi, nếm, xúc chạm hoặc suy nghĩ. Cái thấy thấy đối tượng khả ái hay bất khả ái, nhưng những kinh nghiệm đó diễn ra ở những khoảnh khắc khác nhau. Những kinh nghiệm khác nhau không thể sinh khởi cùng một lúc.

Để hiểu được cuộc sống của mình trong từng khoảnh khắc, chúng ta không nhất thiết phải tư duy trong khuôn khổ một tôn giáo nào cả. Những thực tại như thấy, nghe hay cảm xúc (cảm thọ) thì đều như nhau đối với từng cá nhân, bất kể chúng ta sử dụng ngôn ngữ nào để gọi chúng. Chẳng phải chúng ta đều có những cảm xúc buồn vui? Liệu bạn có thể kiểm soát cảm xúc của mình?

T. Tôi cố gắng kiềm chế cảm xúc của mình. Tôi là tín đồ Hồi giáo, tôi tin vào thánh Alah.

Khi tôi không được vui, tôi cầu nguyện thánh Alah và cảm thấy dễ chịu hơn.

S. Nhưng bạn chưa từng nhìn thấy thánh Alah.

T. Tôi cảm nhận được sự hiện diện của Ngài. Chúng tôi tin rằng Mohammad chính là tiên tri của Ngài.

S. Bạn chưa từng nhìn thấy Mohammad, nhưng bạn biết ông ấy qua những giáo lý của ông, có phải vậy không?

T. Tôi cầu nguyện thánh Alah. Tôi đọc kinh Quran. Khi tôi khát khao điều gì và cầu nguyện, những ước nguyện của tôi thành sự thật.

S. Bạn không cần phải làm gì hay sao?

T. Bỏ chốc tắt cả mong ước của tôi được toại nguyện.

S. Khi mọi người cầu nguyện, có phải lúc nào những mong ước của họ cũng thành hiện thực?

T. Một số người làm việc chăm chỉ nhưng không thể giàu có, trong khi số khác không cần phải làm việc chăm chỉ nhưng lại có mọi thứ.

Điều này phụ thuộc vào cái mà chúng tôi gọi là “kismet”, hay “số phận” trong tiếng Ả-rập.

S. Thật khó hiểu. Những người nghèo cũng muốn có nhiều thứ, nhưng không thể, mặc dù họ có cầu nguyện.

T. Đó là do kismet, số phận của họ như vậy.

S. Như vậy mọi người, bất kể giàu hay nghèo, hạnh phúc hay đau khổ đều nên tin vào Chúa hay sao?

T. Như một người hiểu biết và từng trải đã nói với tôi, cuộc sống là một trường khảo thí. Cuộc đời này chỉ là một chặng đường hay lối dẫn đến một thế giới khác.

S. Liệu những người nghèo có thể hạnh phúc và ngược lại, những người giàu có thể bất hạnh? Nguyên do đâu mà có người giàu và nghèo?

T. Có những người rất giàu có nhưng không hạnh phúc, và có những người nghèo nhưng lại rất hạnh phúc, vì họ giàu tình thương. Họ không coi trọng vật chất.

S. Hạnh phúc có được là nhờ vào thánh Alah hay bản thân mỗi người? Bạn có khả năng tạo

ên cảm xúc của mình không?

T. Có, tôi có thể.

S. Nếu cảm xúc là do tự mỗi người, nó không phải do thánh Alah quyết định. Người nghèo cũng có thể hạnh phúc nếu họ biết cách tự làm cho mình cảm thấy hạnh phúc. Còn những người không tin vào thánh Alah thì sao, họ có thể cảm thấy hạnh phúc được không?

T. Theo tôi, không tin vào thánh Alah là một điều thật tội tệ. Tôi đã từng gặp nhiều du khách không tin vào sự tồn tại của thánh Alah. Tôi không thể hiểu được điều này.

S. Họ vẫn có cảm xúc buồn vui, phải không? Những người không tin vào thánh Alah cũng như tất cả những người khác mà thôi. Ai cũng phải sinh ra và chết đi, dù có tin vào thánh Alah hay không tin.

T. Người ta sẽ chôn cất anh ta ở đâu nếu anh ta không tin vào thánh Alah?

S. Điều đó không còn quan trọng nữa. Anh ta sẽ chẳng biết gì sau khi chết. Thân thể của anh ta sẽ được chôn cất hoặc hỏa táng, đều ổn cả thôi.

T. Thế còn linh hồn của anh ta thì sao, linh hồn sẽ không chết đi.

S. Bạn có thể giải thích về linh hồn tại thời điểm hiện tại được không, khi mà cái chết chưa cận kề?

T. Theo quan niệm của chúng tôi, linh hồn ở trong thân xác chúng ta. Khi một người chết, linh hồn sẽ rời thân xác.

S. Khi ta đang ngủ thì linh hồn ở đâu?

T. Tôi không biết.

S. Linh hồn có đó khi ta đang ngủ không? Ta khi đó vẫn chưa chết mà.

T. Tôi nghĩ linh hồn vẫn có đó.

S. Tại khoảnh khắc này chúng ta đang thấy. Có phải là do linh hồn thấy không? Có phải linh hồn có ở tất cả mọi người không?

T. Đương nhiên là như thế.

S. Khi ta đang ngủ, linh hồn chưa đi đâu vì ta chưa chết. Khi ta tỉnh dậy vào buổi sáng, sẽ có khoảnh khắc thấy. Có phải là do linh hồn thấy không?

T. Tôi nghĩ thế.

S. Tại khoảnh khắc nghe, có phải do linh hồn nghe?

T. Chắc vậy.

S. Như vậy là linh hồn có rất nhiều nhiệm vụ trong ngày. Thứ nhất là thấy, thứ hai là nghe. Ngoài ra còn có các nhiệm vụ gửi, ném, xúc chạm và suy nghĩ nữa. Vậy tôi nghĩ linh hồn cũng sẽ phải ngủ.

T. Còn hiện tượng mơ ngủ thì sao? Bà có tin vào những giấc mơ không?

S. Ai khi ngủ cũng mơ thôi. Là linh hồn mơ. Thể xác (thân) thì không biết mơ.

T. Tôi tin vào những giấc mơ. Tôi mơ về những sự kiện mà sau đó thực sự xảy ra.

S. Như vậy cái mà bạn coi là “tôi” hay “bản ngã” của mình chính là ‘linh hồn’ nhận biết. Có thể xác và tinh thần, hay còn gọi là thân và tâm. Linh hồn chiêm bao, linh hồn ngủ, linh hồn thích, không thích, cảm thấy dễ chịu hay khó chịu. Tôi hiểu cái mà bạn gọi là linh hồn. Nó khác với thể xác. Thể xác không thể thấy, nhưng linh hồn có

thể thấy. Thế xác không thể tư duy, nhưng linh hồn thì có thể. Bạn có bao nhiêu linh hồn?

T. Tất nhiên là chỉ có một.

S. Tôi cho rằng thấy khác với nghe. Thấy và nghe diễn ra ở những khoảnh khắc khác nhau và kinh nghiệm những đối tượng khác nhau.

T. Tất cả những khái niệm đó đều rất phức tạp và quá khó hiểu đối với tôi.

S. Sẽ lợi ích nếu nói về những thứ ta kinh nghiệm được tại khoảnh khắc này bởi vì ta có thể hiểu chúng. Khi nói về những điều bản thân không thể trực tiếp trải nghiệm thì ví như mò mẫm trong bóng tối. Ngược lại, khi hiểu các tính chất và chức năng của những thực tại có thể được kinh nghiệm trực tiếp, chúng ta thấy ánh sáng. Tôi thực sự muốn hiểu thêm nhiều điều về các thực tại trong cuộc sống của mình.

Đa phần mọi người cho rằng thấy có nghĩa là “tôi thấy”; họ cho cái thấy là bản ngã của họ. Hoặc họ cho cái nghe là do bản ngã nghe; họ coi thân xác là “của mình”. Tất cả những thực tại đó đều tan biến rất nhanh, chúng không thể lưu lại. Từng tế bào trong cơ thể con người đều tan

biến trong từng giây lát; bằng không chúng ta đã không thể nhận thấy sự thay đổi trong cơ thể.

T. Tôi cho rằng để có thể hạnh phúc trong cuộc đời này, nhất thiết phải là một tín đồ Hồi giáo thuần thành. Phải cầu nguyện, đọc Kinh Quran và thực hiện đúng quy định nhịn ăn uống trong tháng Ramadan. Người giàu thì nên bố thí tiền cho người nghèo hàng năm.

S. Chừng nào còn vô minh về bản chất cuộc sống thì không thể hạnh phúc trọn vẹn. Vô minh là trạng thái đối ngược với hiểu biết hay còn gọi là trí tuệ. Trí tuệ được coi là ưu việt hơn tất cả các loại của cải, là thứ lợi ích nhất trong cuộc sống. Tôi nghĩ rằng trí tuệ có thể lớn mạnh.

T. Tôi đồng ý với Bà.

S. Trí tuệ có thể hiểu thấu đáo khoảnh khắc này. Nó có thể hiểu được các hiện tượng (pháp) xảy ra do nhân duyên nào, các hiện tượng này là vĩnh viễn (thường) hay thoáng qua (vô thường), có thuộc về bản ngã hay không. Mỗi thực tại sinh khởi rồi biến mất rất nhanh, chúng không thể tái diễn. Có khoảnh khắc nghe rồi sau đó biến mất hoàn toàn, chúng ta không thể tìm lại khoảnh

khắc nghe đó sau khi nó biến mất. Từng khoảnh khắc như thấy, cảm nhận hay xúc chạm đều hết sức ngắn ngủi. Nếu cứ cố níu kéo những khoảnh khắc ấy là chúng ta đã thiếu hiểu biết về sự mong manh của các thực tại sinh ra rồi biến mất. Ngay trong lúc chúng ta đang nói chuyện đã có biết bao thực tại đã sinh khởi rồi diệt đi. Mỗi thực tại sinh khởi đều do những duyên tương ứng của nó; không ai có thể làm thực tại nào đó sinh khởi. Nhãn căn (thị giác) là một duyên để thấy, không có nhãn căn thì không có khoảnh khắc thấy. Nhĩ căn (thính giác) là một duyên để nghe, không có nhĩ căn thì không có khoảnh khắc nghe. Khi chúng ta hiểu được rằng những thực tại trong cuộc sống là do duyên sinh thì chúng ta sẽ đối diện với các vấn đề một cách minh triết hơn.

Khi hội đủ duyên tương ứng, một thực tại sẽ sinh khởi. Ví dụ, nếu bạn thích sự ấm áp và được trải nghiệm nó, điều này sẽ làm duyên cho cảm xúc dễ chịu (thọ hỷ). Còn nếu bạn không có được sự ấm áp hoặc mùi vị mà bạn yêu thích, sẽ không có duyên để cảm xúc dễ chịu sinh khởi. Mọi người thường cảm thấy gắn bó với những gì mình có thể kinh nghiệm qua các giác quan và thường hay nhớ về chúng. Như vậy là đã có

sự dính mắc với thấy, nghe, ngửi, nếm và xúc chạm. Theo tôi có rất nhiều loại tâm. Chúng ta có thể sử dụng khái niệm “tâm” thay cho “linh hồn”. Từ “linh hồn” có thể gây hiểu nhầm, nó không được chính xác. Nếu chúng ta dùng từ “linh hồn”, nó sẽ được hiểu là vĩnh cửu. Tâm trải nghiệm từng đối tượng ở mỗi khoảnh khắc và nó không vĩnh viễn, nó thay đổi liên tục.

Cái thấy là một loại tâm; nó là một thực tại với đặc tính riêng. Nó không phải là thân xác, không phải vật hữu hình, không phải vật chất. Nó là yếu tố kinh nghiệm đối tượng thị giác. Cái thấy là cái thấy với tất cả mọi người, nó không thuộc về dân tộc hay chủng tộc nào cả. Các con vật cũng thấy. Bất kể bạn gọi nó là gì thì thấy vẫn là thấy. Như vậy thấy là sự thật tuyệt đối với tất cả mọi người, là một thực tại tối hậu (pháp chân đế). Chúng ta không nhất thiết phải đặt tên cho những thực tại đó; chúng có những chức năng và đặc tính riêng có thể được kinh nghiệm trực tiếp. Cái thấy thấy đối tượng thị giác, cho dù đó là bạn thấy hay tôi thấy. Cái thấy không thể xúc chạm đối tượng thị giác, nó chỉ có thể nhìn thấy. Bạn có thể xúc chạm đối tượng thị giác không? Bạn có nhìn thấy tôi không? Bạn chỉ có thể nhìn

thấy những đối tượng thị giác. Sau tâm thấy sẽ đến tâm nghĩ về những hình dạng khác nhau và ký ức về đồ vật và con người khác nhau. Cái thấy không thể nhìn thấy một con người, chỉ có suy nghĩ nghĩ về một con người. Nghĩ là một loại thực tại khác, sinh khởi ở một khoảnh khắc khác. Theo thời gian chúng ta có thể phát triển hiểu biết đúng về các thực tại, và lúc đó cuộc sống của ta sẽ tươi sáng hơn.

T. Trên thế giới có rất nhiều dạng người khác nhau. Một số người rất tốt bụng, giống như mẹ tôi. Mẹ tôi là một người đàn bà tuyệt vời, bà thương yêu tất cả mọi người và luôn cố gắng làm những điều tốt đẹp nhất cho những người bà gặp. Trong khi đó, có một số người không muốn giúp đỡ ai cả, họ chỉ luôn nghĩ về bản thân. Có vẻ như mỗi người từ bẩm sinh đã có tính cách khác nhau. Bà giải thích điều này thế nào?

S. Mỗi người vốn khác nhau, và không phải lúc nào cũng có tâm thiện. Có những thực tại thiện (thiện pháp) và thực tại bất thiện (bất thiện pháp). Lòng tốt và từ bi là thiện; sự tàn nhẫn, hận thù và ghen ghét là bất thiện. Ai cũng có nhân duyên cho những khoảnh khắc thiện cũng

như bất thiện. Những khoảnh khắc này sinh khởi theo hướng nào tùy thuộc vào sự tích lũy của mỗi người. Một số người đã tích lũy nhiều thiện tâm. Trong cùng môi trường hoàn cảnh, có nhiều nhân duyên cho tâm thiện sinh khởi nơi họ hơn nơi những người chưa tích lũy được nhiều. Con người trong cùng một tình huống sẽ có những phản ứng khác nhau vì họ có những suy nghĩ khác nhau. Để làm một người tốt, bạn phải phát triển tâm thiện trong mình, phải rèn luyện bản thân. Giống như khi muốn nấu ăn giỏi, bạn phải luyện tập để một ngày nào đó trở thành người đầu bếp tài ba.

T. Đôi khi ta gặp những người không muốn trở thành người tốt, đơn giản họ không quan tâm.

S. Bạn có thể giúp họ hiểu được lợi ích của tâm thiện để họ đối xử tốt hơn với người xung quanh. Như vậy, họ sẽ có nhiều khoảnh khắc hạnh phúc hơn những khoảnh khắc đau khổ. Tôi nghĩ mọi người đều thích những kết quả tốt đẹp, nhưng lại không biết điều gì dẫn đến những kết quả như vậy. Nếu bạn nói với họ rằng những kết quả tốt hay xấu đến từ những nhân duyên tương ứng, họ sẽ có hiểu biết đúng đắn hơn. Hiểu biết

này sẽ làm duyên cho họ tích lũy tâm thiện và dẫn tới những kết quả tốt đẹp. Nếu bạn thân thiện với mọi người thì họ cũng sẽ thân thiện với bạn. Nếu bạn không thích những người xung quanh thì mọi người cũng sẽ không thích bạn.

Tôn giáo chỉ là thuật ngữ để chỉ đức tin của một người. Nếu bỏ qua việc dán nhãn đặt tên, ta có thể hiểu được bản chất của các thực tại. Chúng ta có thể hiểu được những thực tại là chung với tất cả mọi người, bất kể tôn giáo hay quốc tịch. Cái thấy là một đối với tất cả; đó chỉ là khoảnh khắc kinh nghiệm đối tượng thị giác. Trong khoảnh khắc nghe sẽ không thể thấy nữa. Nghe là một khoảnh khắc kinh nghiệm âm thanh; nó không biết gì về đối tượng thị giác. Khi có duyên để nghe, ta không thể không nghe. Thấy, nghe và các thực tại khác nằm ngoài tầm kiểm soát, chúng sinh khởi do duyên rồi lại tan biến mất. Không ai có thể làm chúng sinh khởi hoặc duy trì chúng sau khi chúng đã khởi sinh. Như vậy, cuộc đời là chuỗi các khoảnh khắc ngắn ngủi, cứ vậy cho đến khi chết. Bản chất cuộc sống chỉ là một khoảnh khắc trải nghiệm sự vật rồi lại tan biến vào hư vô.

Đối thoại 2

Đối thoại giữa Gabi, Alan và Nina trong thời gian đi tham quan Ai Cập cùng với Achaan Sujin.

Hỏi: Phật giáo có khác biệt so với các tôn giáo và triết học khác? Trong những lời dạy của Đức Phật có những gì không thể tìm thấy ở các giáo lý khác?

Đáp: Nhờ Phật giáo chúng ta có thể tìm hiểu về những thực tại có thể được kinh nghiệm trực tiếp. Phật giáo không đưa ra những chủ thuyết để bắt ta phải tin vào, mà dạy cho chúng ta phát triển hiểu biết về các thực tại ở trong và xung quanh ta. Bằng cách đó, ta có thể tự kiểm nghiệm chân lý. Phật giáo dạy về những nguyên nhân

thực tế dẫn đến những gì xảy ra trong cuộc sống của chúng ta như được và mất, khen và chê, vinh và nhục, hạnh phúc và khổ đau. Chúng ta hiểu ra rằng những kinh nghiệm khả ái hay bất khả ái qua ngũ quan đều là kết quả của quả nghiệp (kamma), những hành động tốt hay xấu từng tạo ra trong quá khứ. Nhờ Phật giáo, chúng ta được biết đến khái niệm nhân và quả. Tất cả những gì xảy ra trong cuộc sống của chúng ta đều do duyên tương ứng. Khi hiểu được nhiều hơn về các mối duyên hệ, ta có thể đối diện với những tình huống khó khăn trong cuộc sống và vun bồi thêm tâm thiện.

Hỏi: Để trở thành một Phật tử chân chính, có cần phải tin vào những gì Đức Phật dạy không?

Đáp: Chúng ta không nhất thiết phải tin mù quáng vào những lời dạy của Đức Phật. Chúng ta tìm hiểu về những gì Đức Phật dạy, rồi sau đó phải tự mình kiểm nghiệm; chúng ta phải suy xét kỹ lưỡng. Qua thực hành chúng ta sẽ có thể chứng minh được Đức Phật đã giảng về chân lý.

Hỏi: Phật giáo có thể cho tôi những lợi ích gì?

Đáp: Khi bạn hiểu được sự thật về các thực tại của cuộc sống, bạn sẽ ít bị đau khổ hơn. Khi bạn hiểu được rằng những nghịch cảnh của cuộc đời chỉ là các pháp do duyên sinh, bạn sẽ đối phó với những vấn đề của mình tốt hơn.

Hỏi: Tôi khá là hạnh phúc; tôi có rất ít vấn đề trong cuộc sống. Nhiều người có thể sống hạnh phúc mà không cần đến tôn giáo. Tại sao tôi lại cần Phật giáo để tìm thấy hạnh phúc?

Đáp: Tôi không thấy thỏa mãn với những giải thích về cuộc sống được cung cấp bởi khoa học, sinh học hay hóa học. Nhờ Phật giáo tôi hiểu được cuộc sống này thực chất là gì: là một khoảnh khắc kinh nghiệm đối tượng. Khoảnh khắc thấy được tiếp nối bởi khoảnh khắc nghĩ về nó. Khoảnh khắc nghe được tiếp nối bởi khoảnh khắc nghĩ về nó. Tương tự với các khoảnh khắc ngửi, nếm và xúc chạm. Thường chúng được tiếp nối bởi nhiều khoảnh khắc của suy nghĩ. Khi khám phá thêm những thực tại trong cuộc sống của mình, ta sẽ tự nhận ra những lỗi lầm và thói xấu của bản thân. Do bởi những gì được kinh nghiệm qua ngũ môn và ý môn, phiền não sinh khởi.

Hỏi: Phiền não có nghĩa là gì?

Đáp: Đó là những trạng thái tâm bất thiện, chúng không lợi ích. Sớm hay muộn chúng sẽ gây tổn hại cho chúng ta hoặc người xung quanh. Ví dụ, sân hận là một trạng thái tâm bất thiện. Khi sân hận sinh khởi, ta tự hại bản thân và người khác. Trong những lúc đó không có sự bình an trong tâm trí, tâm thô tháo và hung bạo.

Hỏi: Khi sân hận, ta tự hại mình như thế nào?

Đáp: Vào những khoảnh khắc đó có sự bức xúc và bất cần. Mọi người khi tức giận thường làm những điều gây hối hận về sau. Khi bị tắc đường, có người còn ra khỏi xe và hành hung người khác. Qua đó có thể thấy sự liều lĩnh và mất bình tĩnh của trạng thái tâm thức này.

Hỏi: Trong lịch sử, đôi lúc có nhắc đến đức vua nổi cơn lôi đình chính đáng. Có bao giờ giận dữ là cách cư xử đúng không?

Đáp: Trạng thái giận dữ luôn là bất thiện, bất kể nguyên nhân của nó là gì. Nó làm tổn hại đến bạn và mọi người. Điều ấy không có nghĩa là bạn không thể cứng rắn với người khác khi

cần thiết vì lợi ích tha nhân, nhưng sân hận và giận dữ lúc nào cũng là bất thiện. Trong những lúc đó, bạn không có sự cân bằng trong tâm trí, bạn không còn sáng suốt. Tự bạn không đánh giá được hành động của bản thân là tốt hay xấu vì tâm trí bạn đang bị hỗn loạn. Khi tức giận, bạn mất lý trí.

Hỏi: Có những phiền não nào khác ngoài sân?

Đáp: Có nhiều loại phiền não, trong đó ba loại chính là ba nhân bất thiện: tham, sân và si.

Hỏi: Thế còn tình yêu, đó là thiện hay bất thiện?

Đáp: Chúng ta phải cân nhắc kỹ về thực tại mà từ đó biểu đạt. “Tình yêu” có thể biểu đạt thực tại là lòng từ hướng tới những người khác. Nó sinh khởi khi ta mong họ được an vui. Tuy nhiên, “tình yêu” cũng có thể biểu đạt một thực tại bất thiện. Khi dính mắc với một người, thực chất ta nghĩ đến sự thích thú của bản thân. Khi phải rời xa người đó, sự dính mắc sẽ làm duyên cho bất mãn và chán chường. Trong khi đó, nếu có tình yêu thương vô tư, không điều kiện, ta sẽ không nghĩ đến vui thú của mình.

Hỏi: Như vậy là không nên có sự dính mắc giữa vợ và chồng, bố mẹ và con cái? Khi tôi chứng kiến nhiều cuộc hôn nhân tan vỡ, tôi lại thấy dính mắc là cần thiết. Tại sao bà nghĩ chúng ta không nên yêu?

Đáp: Vấn đề không phải là nên hay không nên. Bạn vẫn là bạn. Tuy nhiên, chúng ta nên hiểu rõ hơn về tình yêu không vị kỷ, sự quan tâm thực lòng đến người khác và ngược lại là lòng luyến ái dính mắc, vị kỷ. Chúng ta cần phải phân biệt được tình yêu vị kỷ và vị tha. Tình yêu vị tha có đặc tính là hướng tới sự an vui và lợi ích của người khác. Sự dính mắc với người khác thì hoàn toàn do ham muốn của bản thân. Khi chúng ta muốn được ở bên cạnh người mình yêu thương hoặc thích một ngôi nhà ấm cúng thì đó là dính mắc; chúng ta đang nghĩ đến bản thân.

Hỏi: Tôi hiểu rằng dính mắc là không lành mạnh. Phải chăng điều đó có nghĩa chúng ta sẽ phải gạt bỏ hết các thú vui trong cuộc sống như nghe bản nhạc dễ chịu, đi khiêu vũ, đọc sách, vui đùa với bạn bè hay đi mua sắm? Chúng ta có bắt buộc phải từ bỏ những dính mắc đó và những cảm xúc dễ chịu đó?

Đáp: Chính cuộc sống thường ngày là thứ cần được hiểu. Chúng ta nên sống một cách tự nhiên để có thể hiểu được những khuynh hướng và ô nhiễm trong tâm. Chúng ta cần hiểu những dính mắc và buồn giận sinh khởi tự nhiên trong đời thường. Có thể tận hưởng các thú vui, nhưng cũng nên hiểu hơn về các thực tại trong cuộc sống của mình. Có thể có thêm hiểu biết về bản chất của tham, sân, của từ tâm và những cảm xúc buồn vui. Một người có trí tuệ có thể tận hưởng cuộc sống song song với với hiểu biết.

Hỏi: Chúng ta đều thích những đối tượng khả ái và không thích những đối tượng bất khả ái; điều này là hiển nhiên. Thích hay không thích không phải lúc nào cũng dẫn đến những hành động xấu. Vậy có phải lúc nào chúng cũng là bất thiện?

Đáp: Thích hay không thích cũng có rất nhiều mức độ khác nhau. Chúng có thể ở mức độ yếu hoặc mạnh hơn, dẫn đến những hành động bất thiện. Một người có thể thích một thứ đến mức muốn lấy làm của riêng, và như vậy rõ ràng là bất thiện. Nhưng ngay cả khi thích ở một mức độ thấp hơn thì cũng là bất thiện và không có lợi.

Sau cái thấy, nghe và các kinh nghiệm ngũ quan khác, thường nảy sinh dính mắc mà chúng ta có thể không nhận thấy. Chúng ta dính mắc vào tất cả các đối tượng ngũ dục và vì thế tham ái rất dễ phát sinh. Vào những khoảnh khắc đó có sự ích kỷ và thiếu sự hào phóng rộng lượng.

Do dính mắc sinh khởi hết lần này đến lần khác, nó sẽ tích tụ. Tương tự, không thích (sân) cũng có nhiều mức độ khác nhau. Nó có thể dẫn đến bạo lực và như vậy rõ ràng là bất thiện. Khi ở mức thấp hơn nó thể hiện ở sự không thoải mái hoặc khó chịu, buồn bực. Tâm chúng ta lúc đó không an tịnh. Bất cứ khi nào có cảm giác khó chịu thì đó là biểu hiện của sân. Như đã nói, tham, sân và si là gốc rễ (nhân) của các tâm bất thiện.

Hỏi: Tại sao si lại bất thiện?

Đáp: Thiếu hiểu biết (vô minh, si) là nguyên nhân của mọi phiền não. Si luôn đi kèm với mỗi khoảnh khắc bất thiện của tâm. Bởi vô minh, chúng ta sống trong u mê; chúng ta không biết đâu là thiện và ích lợi và đâu là bất thiện. Khi có vô minh, chúng ta không phân biệt được đâu là thật và đâu là tưởng tượng. Vô minh làm duyên

cho cái nhìn lệch lạc về thực tại, tức tà kiến. Khi chúng ta tin rằng thân xác và linh hồn là bất diệt, rằng chúng trường tồn, đó là tà kiến. Cái mà chúng ta gọi là linh hồn trên thực tế chỉ là những khoảnh khắc tâm ngắn ngủi và không thể lưu lại. Cái mà chúng ta gọi là thân xác là những phân tử luôn luôn biến đổi và cũng không thể lưu lại. Khi chúng ta tin rằng tâm hồn và thể xác chính là bản ngã hoặc thuộc về mình thì chính là tà kiến. Tà kiến làm phát sinh nhiều phiền não khác.

Hỏi: Làm sao để tìm thấy hạnh phúc qua tìm hiểu Phật pháp?

Đáp: Thông qua việc hiểu được bản chất của các thực tại.

Hỏi: Tại sao điều đó lại đem đến hạnh phúc?

Đáp: Hiểu đúng có thể diệt trừ vô minh và tà kiến. Thông qua hiểu biết đúng, dính mắc sẽ suy giảm, cũng có nghĩa là thêm sự tự do.

Hỏi: Có nhiều tông phái Phật giáo khác nhau như Phật giáo Tây Tạng hay Thiên. Tôi nghĩ Phật giáo Theravada (Nguyên Thủy) dạy con đường đúng. Như vậy những tông phái khác là sai?

Đáp: Tôi sẽ không nói là các tông phái khác đúng hay sai. Những lời giảng nào giúp chúng ta hiểu được thực tại của khoảnh khắc này đều là đúng. Bằng cách đó, chúng ta có thể tự phân biệt được lời giảng nào đúng và lời giảng nào sai.

Hỏi: Một người quan tâm đến Phật giáo nên bắt đầu học từ đâu?

Đáp: Người đó có thể đọc và suy ngẫm những điều đã đọc được, tìm người phù hợp để giảng giải Giáo lý, nhờ vậy có thể bắt đầu phát triển hiểu biết đúng về tất cả các thực tại của cuộc sống.

Hỏi: Bà có thể giải thích thêm thực tại là gì?

Đáp: Trong Phật giáo, chúng ta tìm hiểu về bản chất của thấy, nghe, ngửi, nếm, xúc chạm và suy nghĩ; về đối tượng thị giác, âm thanh và các đối tượng khác được kinh nghiệm qua ngũ môn và ý môn.

Hỏi: Tôi đã hiểu xúc chạm là gì. Khi chạm vào một vật gì đó, tôi nhận ra nó là gì. Tôi biết khi mình chạm vào tai hay cái ghế. Ai cũng

biết điều đó. Tôi biết khi chạm phải một vật nóng.

Đáp: Chúng ta dùng từ ngữ và khái niệm để biểu đạt ý nghĩ của mình. Ví dụ như, chúng ta có thể nói, Cairo nóng hay lửa nóng. Nóng là một thực tại có thể được kinh nghiệm trực tiếp qua thân căn mà không cần phải gọi tên. Nóng là một thực tại đúng với tất cả mọi người, là chân lý tuyệt đối. Khi bạn nghĩ đến Cairo hay lửa, bạn đang nghĩ đến một câu chuyện dài chứ không thực sự kinh nghiệm một thực tại.

Mục đích thực sự của Phật giáo không phải là lý luận về thế giới và dựng lên những câu chuyện về thế gian và con người. Mục đích của Phật giáo là phát triển hiểu biết về các thực tại như thấy, nghe, ngửi, nếm, xúc chạm hay suy nghĩ, cũng như đối tượng thị giác, âm thanh, mùi, vị, đối tượng xúc chạm và pháp trần (các đối tượng được kinh nghiệm trong ý môn). Đó là những thực tại chúng ta có thể tìm hiểu khi chúng xuất hiện riêng lẻ từng cái một.

Hỏi: Đối tượng xúc chạm là gì?

Đáp: Là một thực tại có thể được kinh

kinh nghiệm qua thân căn. Hàng ngày chúng ta chạm vào những vật thể cứng. Chúng ta nghĩ đó là cái chén, đĩa hay ghế vì chúng cứng. Trên thực tế, cái được kinh nghiệm qua thân căn chỉ là tính chất cứng, không phải cái chén, đĩa hay ghế. Khi cảm nhận vật cứng, thông qua ký ức ta nhận ra đó là cái chén, đĩa hay ghế, nhưng chúng không phải là những thực tại có thể được kinh nghiệm trực tiếp. Chúng là những khái niệm và ý niệm mà chúng ta nghĩ đến. Thông qua thân căn, các tính chất cứng, mềm, nóng, lạnh, chuyển động hay căng trụng có thể được kinh nghiệm. Những tính chất đó là một đối với tất cả mọi người, bất kể chúng được gọi như thế nào. Chúng sinh khởi bởi những duyên tương ứng rồi diệt đi ngay, chúng không thể lưu lại.

Hỏi: Đối tượng thị giác là gì, có phải là ô tô hay ti vi? Có vẻ như chúng là những thứ tôi thấy được.

Đáp: Đối tượng thị giác là thứ được thấy qua nhãn môn. Khi nhận ra một cái xe là chúng ta đang nghĩ đến một khái niệm, ý niệm.

Thực tại (pháp chân đế) là các hiện tượng vật chất (sắc) và tâm thức (danh). Thấy là danh, nó

kinh nghiệm đối tượng. Đối tượng thị giác, cái có thể được thấy là sắc, chúng không có nhận thức. Nghe là danh, là cái kinh nghiệm âm thanh. Âm thanh là sắc, nó không có nhận thức. Cái kinh nghiệm đối tượng xúc chạm là danh. Đối tượng xúc chạm là sắc. Những hiện tượng vật chất và tâm thức trong cuộc sống của chúng ta sinh khởi rồi lại biến đi ngay, chúng vô thường và vô ngã.

Hỏi: Tôi cảm thấy khó hiểu về vô ngã. Làm thế nào để trải nghiệm được chân lý?

Đáp: Sự thật về vô ngã không thể được chứng ngộ ngay. Chúng ta đã tích lũy quá nhiều vô minh và tà kiến. Thông qua đọc, suy xét và thảo luận hiểu biết về thực tại sẽ dần tăng thêm. Nhờ vậy, duyên cho trí tuệ trực tiếp kinh nghiệm thực tại được xây đắp và rồi trí tuệ càng lớn mạnh. Quá trình ấy tiến triển theo từng giai đoạn và dần dần chúng ta sẽ liễu ngộ được chân tướng của thực tại

Hỏi: Làm sao để nhận biết các thực tại?

Đáp: Giờ đây chúng ta đang thấy. Cái thấy có thể được hiểu là một thực tại kinh nghiệm đối tượng thị giác, chỉ trong một khoảnh khắc.

Không có ai thấy cả, cái thấy tự thấy. Bạn không phải làm gì đặc biệt để có thể thấy. Khi có đủ duyên để thấy, bạn không thể không thấy. Cái thấy đó có vĩnh viễn không? Bạn không thể thấy mãi được. Khi nghe thì lại là một thực tại khác; không thể cùng một lúc vừa nghe vừa thấy được. Chúng ta có thể tìm hiểu về từng thực tại ngay khi chúng xuất hiện. Khi đủ duyên, có thể có trí tuệ hiểu trực tiếp danh và sắc, rằng chúng chỉ là các pháp. Sự khác biệt giữa chúng sẽ được liễu ngộ. Chúng ta không nên mong muốn có chánh niệm; cần luôn nhớ rằng mục đích của chúng ta là hiểu đúng về thực tại. Mỗi khi có chánh niệm về thực tại xuất hiện thì có thể hiểu trực tiếp về nó, và như vậy trí tuệ có thể lớn mạnh.

Hỏi: Khi bà nói cần phải hiểu rằng thấy chỉ là một thực tại, điều đó nghĩa là sao?

Đáp: Đó là khi một người bắt đầu hiểu ra rằng cái thấy không phải là của tôi, không kéo dài và quá quan trọng như vẫn nghĩ. Ý niệm về bản ngã không thể sớm được tận diệt, nhưng người đó sẽ dần nhận biết rằng có những thực tại sinh khởi nối tiếp nhau. Người đó sẽ dần hiểu ra, cái thấy hay đối tượng thị giác chỉ có thể sinh

khởi khi có đủ duyên và không ai có thể kiểm soát việc đó. Các thực tại đều nằm ngoài tầm kiểm soát, chúng không sinh khởi theo ý muốn của ai cả. Tương tự, chánh niệm và hiểu biết cũng là những thực tại chỉ sinh khởi khi có đủ duyên, ngoài tầm kiểm soát. “Ngoài tầm kiểm soát” cũng là một cách khác để nói “chỉ là một thực tại” hay “chỉ là pháp”. Những thực tại trong đời sống của chúng ta đều thoáng qua và không đáng bận tâm. Chúng sinh khởi rồi lại biến mất vĩnh viễn.

Hỏi: Một người phải làm gì để sống đúng theo những gì Phật dạy?

Đáp: Người đó phải phát triển hiểu biết đúng về những lời Phật giảng thông qua đọc, suy ngẫm và thảo luận. Rồi sau đó người đó sẽ ứng dụng những lời dạy đó vào trong cuộc sống sao cho tốt nhất có thể.

Hỏi: Khi một người phát triển sự hiểu biết, chẳng phải người đó chỉ chú tâm vào tiến bộ tinh thần của bản thân, như vậy có phải là một hành vi ích kỷ không?

Đáp: Không phải như vậy, mà người đó sẽ

phát triển thêm hiểu biết về thế giới bên trong và xung quanh mình. Bản ngã không phải là thực tại. Khi hiểu biết phát triển, bản ngã sẽ không còn là mối quan tâm nữa. Chúng ta đã tích lũy rất nhiều vô minh và vì thế có duyên cho nhiều loại phiền não sinh khởi. Khi vô minh suy giảm, sẽ bớt đi tâm bất thiện và điều này ích lợi cho bản thân và cả những người xung quanh.

Hỏi: Tôi không thấy mình thiếu sự hiểu biết. Tôi biết cách làm công việc của mình, biết lái xe và nấu ăn.

Đáp: Chúng ta thiếu sự hiểu biết về những thực tại như thấy, nghe, đối tượng thị giác, âm thanh; tất cả những thực tại có thể được kinh nghiệm qua năm giác quan và qua tâm. Chỉ một thực tại xuất hiện ở mỗi khoảnh khắc qua một trong sáu cửa giác quan. Chúng chỉ xuất hiện trong lúc đó rồi biến mất ngay. Chúng ta vô minh về những thực tại chóng vánh đó và nghĩ rằng chúng chính là thế giới này hay bản ngã của mình. Chúng ta không phân biệt được các kinh nghiệm qua sáu giác quan và ghép các thực tại với nhau thay vì hiểu đúng bản chất của chúng - chỉ là từng yếu tố thoáng qua. Chúng ta

nghĩ rằng các thực tại còn lưu lại. Chúng ta có vô minh và tà kiến. Bạn có muốn biết vì sao không có bản ngã không? Vì thực chất chẳng có gì trên đời này thuộc về bạn cả.

Hỏi: Chẳng phải chính bản ngã làm mọi việc, quyết định làm cái này hay cái kia? Chẳng phải là bản ngã nỗ lực để thực hiện mục tiêu?

Đáp: Ý định (tác ý, tư) là một tâm sở; nó sinh khởi khi có duyên phù hợp. Tuy nhiên, không có ai sở hữu ý định này cả. Nỗ lực (tinh tấn) cũng vậy, chỉ là một tâm sở sinh khởi do duyên. Chẳng có ai là thực hiện nỗ lực hay sở hữu nó cả. Khi một người vun bồi Bát Chánh Đạo, có chánh tinh tấn, là một chi của Bát Chánh Đạo. Chính chánh kiến (trí tuệ) của Bát Chánh Đạo là nhân duyên cho sự sinh khởi của chánh tinh tấn chứ không ai có thể làm cho nó phát sinh .

Hỏi: Bà có thực hành thiền không?

Đáp: Chúng ta phải hết sức thận trọng khi nói đến thiền. Tôi thường tránh dùng từ “thiền” vì mọi người hiểu khác nhau về từ này. Mục tiêu của chúng ta là phát triển hiểu biết đúng về các

thực tại đang xuất hiện hiện giờ. Chúng ta có thể bắt đầu nhận biết và suy xét từng thực tại một xuất hiện ở từng khoảnh khắc, và khi ấy không cần phải gọi tên hay nghĩ đến nó nữa. Trí tuệ có thể được nuôi dưỡng trong mọi hoàn cảnh, không nhất thiết phải thay đổi cuộc sống của mình hay làm gì đặc biệt. Trí tuệ có thể phát triển một cách tự nhiên, ngay tại khoảnh khắc này mà không cần phải ngồi ở một nơi yên tĩnh. Như vậy, điều này khác với cái mà mọi người thường hiểu khi nhắc đến “thiền”. Sự phát triển tuệ giác hay còn gọi là minh sát tuệ, vipassana, là hình thái phát triển tâm trí có thể được thực hiện ở bất kỳ đâu.

Hỏi: Không phải chúng ta cần ở một nơi yên tĩnh để tập trung sao?

Đáp: Hoàn toàn không, vì mục đích của Giáo lý Đức Phật là để hiểu về những thực tại sinh khởi tự nhiên, ngay trong đời sống thường nhật. Chúng ta cần phát triển hiểu biết về những thực tại như cái thấy, đối tượng thị giác, cái nghe và âm thanh. Âm thanh là một thực tại bất kể bạn ở đâu, ở nơi yên tĩnh hay có nhiều tiếng ồn. Khi chúng ta ở một nơi ồn ào và cảm thấy khó chịu (sân) với những tiếng động đó, cần hiểu rằng

sân là một thực tại do duyên sinh, không phải “sân của tôi”. Nếu chúng ta biết rằng trí tuệ có thể phát triển trong bất cứ hoàn cảnh nào, sẽ có duyên cho nó lớn mạnh.

Hỏi: Bà có nhắc đến âm thanh. Đề mục thiền âm thanh nghe thật lạ. Làm sao có thể phát triển hiểu biết về âm thanh mà không cần đến một nơi yên tĩnh để suy ngẫm? Phải bắt đầu từ đâu?

Đáp: Ngay giờ đây bạn có cần phải cố để thấy, nghe hay xúc chạm không? Đó là những thực tại sinh khởi một cách tự nhiên trong cuộc sống. Khi có duyên để chúng sinh khởi, bạn sẽ không thể không thấy, nghe hay xúc chạm. Khi đã có hiểu biết tư duy về thực tại, sẽ có duyên cho trí tuệ trực tiếp hiểu chúng khi chúng xuất hiện tuần tự trong mỗi khoảnh khắc. Tuy nhiên, chúng ta không thể ấn định thời gian, có thể ngay bây giờ, mà cũng có thể muộn hơn nữa. Không ai có thể ép trí tuệ sinh khởi, nó được duyên bởi nhiều yếu tố.

Hỏi: Thật khó để hiểu đúng về thực tại đối với một người mới học đạo.

Đáp: Cần phải có hiểu biết tư duy đúng đắn về các danh pháp và sắc pháp là đối tượng của trí tuệ. Ta cần hiểu rằng, hiểu biết đúng phải được phát triển một cách tự nhiên trong đời thường. Nhiều người chỉ muốn ngồi và tập trung vào hơi thở, nhưng họ nên tự suy xét xem đó có phải là cách để nhận biết các thực tại trong cuộc sống hay không. Đó có phải là cách để nhận biết thấy, nghe và các thực tại khác, và cả những dính mắc sinh khởi khi kinh nghiệm đối tượng qua các giác quan? Phiền não không thể bị tận diệt nếu không được nhận biết khi chúng sinh khởi trong cuộc sống hàng ngày. Hiểu biết đúng về các thực tại có thể được tích lũy dần dần nếu ta phát triển nó một cách tự nhiên, không cố làm cho một thực tại nào đó sinh khởi hay kiểm soát chúng. Các thực tại sinh khởi do duyên riêng của chúng. Cũng như vậy, trí tuệ sinh khởi khi có đủ nhân duyên, không ai điều khiển được nó.

Hỏi: Hiểu biết được tích lũy dần dần, nhưng liệu trong giai đoạn đầu có những thành quả gì để động viên những người mới học đạo tiếp tục phát triển trí tuệ không? Thường một người mới đi theo con đường

Đức Phật sẽ muốn thấy ít nhất vài tiến bộ từ việc thực hành.

Đáp: Sự tiến bộ sẽ không thấy ngay được, cũng không có thước đo lường. Tuy nhiên, trong quá trình phát triển hiểu biết, bạn sẽ cảm thấy vững tin hơn. Bạn sẽ hiểu rõ hơn vì sao mình cảm thấy buồn, vì sao thấy vui. Bạn sẽ đối diện với những tình huống khó chịu với nhiều hiểu biết hơn, đồng thời bạn cũng sẽ khoan dung hơn với mọi người do bạn đã hiểu hơn về nguồn gốc các hành vi của họ. Bạn sẽ càng cảm thấy trân trọng hơn giá trị của hiểu biết đúng.

Hỏi: Bà đã nói về nghe và thấy, nhưng nếu tìm hiểu thêm về chúng có vẻ sẽ hơi tẻ nhạt.

Đáp: Nếu bạn chỉ đọc về các thực tại thì có thể thấy tẻ nhạt, nhưng bạn nên nhớ rằng chúng chính là những hiện tượng xảy ra thường ngày. Khi bạn nhận biết được mỗi khi chúng sinh khởi và phát triển hiểu biết về chúng thì sẽ không hề tẻ nhạt, mà còn thú vị là đằng khác.

Hỏi: Tôi nghĩ rằng hiểu về những dính mắc, khó chịu, những trải nghiệm khả ái hoặc bất khả ái trong cuộc sống thì sẽ thú vị và ích lợi hơn. Chúng ta cần phải biết thêm những

phiền não của mình, nhưng còn thấy, nghe, tính chất cứng hay mềm thì biết để làm gì? Có nhất thiết phải biết chúng không?

Đáp: Chỉ khi hiểu hơn về những thực tại khác nhau này thì mới dần xả ly với ý niệm về ngã, cái làm duyên cho nhiều phiền não. Chúng ta phải hiểu được rõ rằng không có ai thấy, chẳng có ai nghe, chúng chỉ là những thực tại sinh khởi do duyên mà thôi. Như vậy chúng ta mới xóa bỏ được ý niệm về ngã.

Hỏi: Khi tôi thấy, tôi bị cuốn hút bởi cái được thấy, nhưng tôi không nghĩ đến một tự ngã đang thấy. Khi tôi nghe, tôi bị cuốn hút bởi những thứ nghe được, bởi những lời nói. Nhưng tôi không có ý nghĩ đó là tự ngã đang nghe. Tôi không hiểu vì sao ý niệm về ngã phải được xóa bỏ khi nghe hoặc thấy.

Đáp: Chúng ta không thể nói rằng lúc nào cũng có ý niệm về ngã mỗi khi thấy hoặc nghe. Tuy nhiên, ý niệm về ngã đã bám rễ rất sâu. Kể cả khi ý niệm đó không xuất hiện trong đầu thì vẫn tiềm tàng xu hướng tà kiến (tà kiến ngũ ngầm). Nó cũng như một con vi-rút ẩn náu trong cơ thể nhưng có thể kích hoạt bất cứ lúc nào. Tà

kiến có thể làm duyên cho rất nhiều phiền não khác. Nó chỉ được tận diệt hoàn toàn khi giác ngộ. Tà kiến phải được tận diệt trước thì mới xóa bỏ được sự dính mắc với các đối tượng ngũ dục. Phát triển hiểu biết về các thực tại như thấy và nghe là quan trọng, vì tất cả các thực tại trong đời sống thường ngày của chúng ta cần phải được hiểu là vô thường và vô ngã. Chúng ta sẽ học được rằng cái mà chúng ta tưởng là trí óc của mình thực ra chỉ là những khoảnh khắc khác nhau của tâm và các tâm sở; còn cái mà chúng ta tưởng là thân xác thì chỉ là các sắc pháp. Khi hiểu biết được phát triển, chúng ta sẽ nhận ra, sau mỗi khoảnh khắc thấy hoặc nghe đa phần sẽ nảy sinh phiền não. Chúng ta thích nhìn ngắm và thích cảnh sắc. Chúng ta thích nghe và thích âm thanh. Chúng ta bị dính mắc vào những đối tượng này. Thường chúng ta không chú ý đến những khoảnh khắc như vậy, nhưng thông qua sự phát triển hiểu biết đúng, chúng ta sẽ có được nhận biết tinh vi hơn về những khoảnh khắc tâm khác nhau.

Hỏi: Tôi cảm thấy khó để tách biệt cái thấy với suy nghĩ về cái thấy. Thấy và nghĩ về con người và sự vật có vẻ như xảy ra cùng

lúc và do đó có cảm tưởng như chúng ta đang thấy người nào đó hay vật thể nào đó như xe ô tô hay ngôi nhà.

Đáp: Hiểu đúng về cái thấy rất quan trọng. Cái thấy chỉ thấy thứ xuất hiện qua mắt, không gì khác. Khi chú ý vào hình dạng, nhận ra người hay đồ vật là lúc có sự nhớ tưởng đến những khái niệm, đó là suy nghĩ, chứ không phải thấy. Tuy nhiên, chính cái thấy tạo duyên cho ý nghĩ về các khái niệm. Nếu không có cái thấy, sẽ không có suy nghĩ về khái niệm. Chúng ta phải nhận thức được khi nào mình đang sống trong thế giới của các khái niệm và khi nào là trong thế giới của các thực tại. Nếu ta học phân biệt được thấy và nghĩ, sẽ bớt đi một chút vô minh.

Hỏi: Để hiểu về thực tại, liệu có tốt hơn nếu chúng ta không nghĩ không?

Đáp: Không. Chúng ta cần hiểu chân tướng của suy nghĩ, của cái thấy, của cảm xúc; chúng là những thực tại khác nhau. Cảm nhận cái nóng khác với biết cái nóng đó xuất hiện từ đâu.

Hỏi: Bà có tin chúng ta sẽ trở thành người hoàn thiện hơn khi hiểu được những điều đó không?

Đáp: Nếu chúng ta hiểu chính xác về các thực tại thì sẽ ít bị dính mắc bởi ý niệm về ngã. Chúng ta sẽ bớt nghĩ mình là người tốt hay người xấu. Chỉ có những thực tại thiện và bất thiện sinh khởi do duyên. Sẽ tốt hơn nếu chúng ta bớt bám lấy ý niệm về một tự ngã thấy, nghe, về một con người tốt hay xấu.

Hỏi: Một khi đã tin vào vô ngã, rằng không có một ai để làm điều gì đó, chẳng phải điều này sẽ dẫn đến sự phó mặc cho số phận sao?

Đáp: Khi hiểu biết phát triển, bạn sẽ thấy giá trị của trí tuệ hiểu bản chất các pháp. Bạn sẽ cảm thấy tin tưởng hơn vào những lời Phật dạy, và điều này sẽ tạo duyên cho sự thôi thúc tiếp tục phát triển hiểu biết về tất cả các thực tại. Sẽ không còn chỗ cho sự lười biếng hay buông thả, phó mặc cho số phận nữa.

Hỏi: Có thể trong kiếp sống này ta sẽ chưa kinh nghiệm trực tiếp được thực tại. Như vậy, phải có một niềm tin vững chắc mới có thể tiếp tục phát triển hiểu biết, phải vững tin rằng mình đang đi theo con đường đúng.

Đáp: Không cần phải chờ đến khi kinh

nghiệm trực tiếp được thực tại mới có niềm tin (tín). Có tín ở những khoảnh khắc tâm thiện, ví dụ như khi ta giúp đỡ ai đó hoặc khi học và suy ngẫm về những lời Phật dạy. Chúng ta có thể tự kiểm chứng rằng tín là một thực tại thiện (thiện pháp). Chúng ta không nên mong hiểu ngay được bản chất của các thực tại, nhưng chúng ta có thể vững tin khi nuôi dưỡng tâm thiện đi kèm với hiểu biết đúng. Chúng ta cũng có thể kiểm nghiệm rằng các thực tại tuyệt đối (các pháp chân đế) không phải là khái niệm.

Những thực tại như thấy, cảm thọ hay dính mắc có những tính chất và tính năng riêng của chúng. Những tính chất đó không thể thay đổi; chúng đều đúng với mọi người. Cái thấy thì lúc nào cũng là cái thấy đối với bất cứ ai; chúng ta không cần phải gọi tên hay đặt tên để có thể kinh nghiệm nó. Khi chúng ta tích lũy được nhiều hiểu biết hơn về các thực tại, chúng ta sẽ ít bị làm tương bởi những khái niệm về các cá nhân hay bản ngã. Chúng ta sẽ vẫn còn dính mắc vào các thực tại và khái niệm, nhưng chúng ta biết rằng hiểu biết đúng sẽ giúp giảm bớt dính mắc.

Hỏi: Kể cả khi biết rằng các thực tại

không lưu lại được, chúng sinh khởi rồi lại biến mất, ta vẫn bị dính mắc. Ta vẫn chờ thực tại tiếp theo xuất hiện, vì vẫn thích được trải nghiệm nó.

Đáp: Thông qua chánh niệm và trí tuệ, bạn có thể thấy giá trị của việc giải thoát khỏi sự phụ thuộc vào những đối tượng xuất hiện qua sáu giác quan, dù chỉ là trong một khoảnh khắc.

Hỏi: Trong Tam tạng chúng ta đọc về những người xuất gia xa rời Giáo lý và đã sa ngã. Khi nào thì một người bị coi là sa ngã?

Đáp: Khi người đó không còn chú tâm vào phát triển hiểu biết.

Hỏi: Tôi nghĩ điều này xảy ra khi một số người bị nản lòng, khi họ nghĩ rằng phát triển hiểu biết đúng quá khó và họ không thấy kết quả. Có phải vậy không?

Đáp: Cho dù là phát triển hiểu biết có khó đi chăng nữa, vẫn sẽ có rất nhiều dịp để ta có thể bắt đầu lại từ đầu. Ta có thể bắt đầu lại tại bất cứ khoảnh khắc nào, cho dù đang làm việc hay không làm việc, đang vội vã hay thanh thoi, đều như nhau cả. Lúc nào ta cũng có cơ hội để

bắt đầu lại. Ta có thể tiếc vì mình thiếu sự hiểu biết hay chánh niệm, nhưng còn ngay tại khoảnh khắc này thì sao?

Hỏi: Khi làm việc ta gặp nhiều vấn đề làm mình sao nhãng hơn, chẳng phải vậy sao?

Đáp: Không có sự khác biệt giữa khi làm việc hay rảnh rỗi. Chúng ta gặp vấn đề khi làm việc cũng như khi không làm việc; chúng ta đều phải ra những quyết định. Những vấn đề của chúng ta đều phát sinh bởi tham, sân và si, và chúng sinh khởi bất kể chúng ta ở đâu. Chỉ khi chúng ta phát triển hiểu biết đúng về khoảnh khắc hiện tại trong mọi hoàn cảnh, phiền não và các vấn đề mới suy giảm.

Hỏi: Tôi không khỏi cảm thấy hối tiếc vì mình thiếu chánh niệm. Tôi mong muốn chánh niệm sinh khởi. Liệu tôi có thể tự bảo mình không nên có ham muốn ấy?

Đáp: Khi hiểu được chính ham muốn đó trì hoãn sự tiến bộ là bạn đã tạo ra các duyên để không còn ham muốn kết quả nữa. Chỉ có hiểu biết đúng về những lời dạy của Đức Phật, tích lũy trong quá trình đọc, suy xét và luận đàm mới

có thể tạo duyên cho sự sinh khởi của hiểu biết trực tiếp cho bây giờ hay sau này. Chúng ta sẽ có kiên nhẫn hơn khi nhớ rằng chánh niệm và hiểu biết đúng không thuộc về bản ngã nào có thể làm chúng phát sinh. Như vậy, chúng ta sẽ có thêm can đảm để bắt đầu lại lần này qua lần khác nhằm tìm hiểu sâu hơn về các thực tại xuất hiện hiện giờ.

“Người nào hòa mình với Pháp sẽ sống hạnh phúc với tâm tịnh; người có trí tuệ sẽ mãi tìm thấy niềm vui trong Pháp được tiết lộ bởi những vị cao Tăng”

[Panditavagga, Dhammapada]

TÌM HIỂU GIÁO PHÁP

Tác giả: Nina Van Gorkom
Chuyên ngữ: Bùi Thanh Bình
Hiệu đính chuyên môn: Vietnam Dhamma Home

HỘI LUẬT GIA VIỆT NAM
NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC
65 Tràng Thi - Quận Hoàn Kiếm - Hà Nội
Email: nhaxuatbanhongduc65@gmail.com
nhaxuatbanhongduc@yahoo.com
Điện thoại: 024.3 9260024 Fax: 024.3 9260031

Chịu trách nhiệm xuất bản
Giám đốc BUI VIỆT BẮC
Chịu trách nhiệm nội dung
Tổng biên tập LÝ BÁ TOÀN
Biên tập: Phan Thị Ngọc Minh
Sửa bản in: ---
Bìa: ---

Đối tác liên kết:

In 1.000 cuốn, khổ 13,5cm x 20,5cm, tại Xí nghiệp in FAHASA.
774 Trường Chinh, P.15, Q. Tân Bình, TP.HCM. Số XNĐKXB: 000-
2020/CXBIPH/000-00/HĐ. Số QĐXB của NXB: 000/QĐ-NXBHĐ
cấp ngày 00/00/2020. In xong và nộp lưu chiểu năm 2020. Mã số
sách tiêu chuẩn quốc tế (ISBN) 978-604-000-000-0.