

TUYÊN TẬP PHÁP ĐÀM VỚI
ACHAAN SUJIN BORIHARNWANAKET

Tập II

Vietnam Dhamma Home

PHÁP ĐÀM VỚI
Achaan Sujin

*Tuyển tập các buổi Pháp đàm
(tại Việt Nam từ năm 2013 - 2016)*

TẬP II

NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC

Mục lục

Chương VII :	
Lộ trình tâm	5
Chương VIII:	
Giới - Thập thiện	57
Chương IX :	
Pháp học - Pháp hành - Pháp thành và Văn tuệ - Tư tuệ - Tu tuệ	163
Chương X :	
Thiền và Thực hành	227

Chương VII: Lộ trình tâm

Pháp đàm tại Huế, chiều ngày 25/05/2014 với một vị sư

Vị sư: Sau khi cảnh sắc diệt đi, tâm biết được tướng - nimitta của sắc đó. Lộ trình tâm sau đó suy nghĩ về tướng đó. Trong lộ trình có tâm suy nghĩ đó, chánh niệm có đồng thời biết hiện tại có cái tâm suy nghĩ về khái niệm không? Như vậy tại một thời điểm, tâm suy nghĩ đối tượng là khái niệm, còn chánh niệm thì hay biết có tâm suy nghĩ là đối tượng chân đế?

Sarah: Khi ta suy nghĩ về đối tượng là khái niệm, ngay sau đó có thể có chánh niệm về suy nghĩ ấy. Khi đó, suy nghĩ, thực chất là nimitta của suy nghĩ (vì suy nghĩ đã diệt đi rồi), là đối tượng của chánh niệm. Nimitta này là bản sao giống hệt bản gốc, tức là trung thành với đặc điểm của suy nghĩ đã diệt đi. Mỗi khoảnh khắc tâm chỉ kinh nghiệm một đối tượng, vì vậy, nếu

chánh niệm ghi nhận đối tượng là khái niệm thì lúc đó không có kinh nghiệm về chân đế.

Vị sư: Bởi vì trong cuốn sách đã dùng chữ “đồng thời”...

Sarah: Gọi là “đồng thời” bởi vì nimitta có cùng một đặc điểm với thực tại vừa diệt đi. Chẳng hạn, đối tượng thị giác sinh khởi và diệt đi, nhưng nimitta của đối tượng thị giác đó là đối tượng hiện tại, và đặc điểm của nó vẫn giống hệt đặc điểm của đối tượng thị giác đã diệt đi. Kể cả khi có mức độ cao của hiểu biết, chẳng hạn ở khoảnh khắc của tuệ minh sát, nó vẫn lấy đối tượng là nimitta của thực tại mà nó kinh nghiệm. Nhưng nó được gọi là đối tượng hiện tại bởi vì nó có đặc điểm giống hệt như thực tại.

Sarah: Để cái thấy có thể kinh nghiệm đối tượng, trước đó đã phải có nhãn căn và đối tượng thị giác sinh khởi để nhãn thức có thể sinh khởi sau đó. Tâm nhãn thức sinh khởi cùng với bảy tâm sở biến hành kinh nghiệm thực tại đó. Đối tượng thị giác có tuổi thọ dài hơn 17 lần tuổi thọ của tâm. Trong lộ trình của nhãn môn, trước hết có các tâm hộ kiếp, sau đó có ngũ môn hướng tâm, là tâm lộ đầu tiên trong lộ trình này thực sự kinh nghiệm đối tượng thị giác đó. Nhưng ngũ môn hướng tâm - ở đây cụ thể là nhãn môn hướng tâm, thì

không *thấy* đối tượng đó, mà chỉ làm công việc hướng vào đối tượng đó. Nó chỉ đảm nhận nhiệm vụ làm cho nhãn thức sinh khởi để *thấy* đối tượng đó. Nhãn môn hướng tâm không phải là tâm thiện hay bất thiện mà là tâm duy tác. Nó làm nhiệm vụ của nó mà thôi. Nhãn thức và các tâm sở đồng sinh *thấy* đối tượng. Sau đó nó được tiếp nối bởi hai tâm kế tiếp là tiếp nhận tâm và suy đạt tâm. Ba tâm vừa kể là các tâm quả. Tâm sau đó - xác định tâm - là tâm duy tác. Nó cần thiết để nối các tâm quả với luồng tốc hành tâm sẽ sinh khởi ngay sau đó. Tiếp sau đó có bảy đồng lực tâm sẽ sinh khởi và kinh nghiệm cùng đối tượng đó. Sau đó, có thêm một hoặc hai tâm trong cùng lộ trình được gọi là các tâm mót. Chỉ khi đó thì đối tượng thị giác mới diệt đi. Rồi lại có một vài tâm hộ kiếp, chúng ta biết rằng các tâm hộ kiếp không kinh nghiệm đối tượng qua sáu căn. Đối tượng của những tâm hộ kiếp, trong đó có tử thức và thức tái tục, hoàn toàn không được nhận biết bởi những người bình thường như chúng ta. Tâm hộ kiếp được tiếp nối bởi lộ trình tâm qua ý môn. Và đối tượng của lộ trình tâm qua ý môn đầu tiên là một với đối tượng thị giác vừa diệt đi. Như đã nói, đối tượng thị giác đó vừa diệt đi hoàn toàn rồi. Nhưng nimitta được kinh nghiệm tiếp theo thì giống hệt đối tượng vừa mới diệt đi, vì thế nó được coi như là kinh nghiệm đối tượng trong hiện

tại. Tiếp theo lộ trình đó, bắt đầu có những suy nghĩ về hình và dạng, và rồi có ý niệm về con người hay cảnh vật ở trong các lộ trình tâm tiếp theo. Theo nghĩa như vậy, chánh niệm về đối tượng thị giác có thể sinh khởi ở trong cả lộ trình ý môn và trong lộ trình ngũ môn. Không cần thiết phải tìm ra một cách chính xác là nó nằm ở chỗ nào.

Vị sư: Nói về kinh nghiệm sắc trong các lộ trình ngũ môn. Ví dụ cảnh sắc được kinh nghiệm thông qua nhãn môn và nhãn môn chính là sắc nhãn căn. Nhưng trong lộ trình ý, thì ý môn lại là tâm hộ kiếp dứt dòng, chứ không phải là sắc ý vật. Tại sao có sự khác nhau như vậy?

Sarah: Bản thân tôi cũng thấy đây là một điểm khó. Như sư đã nói, chúng ta biết nhãn căn là cửa/môn cho lộ trình nhãn môn kinh nghiệm đối tượng thị giác, tâm hộ kiếp dứt dòng là môn cho lộ trình ý môn kinh nghiệm các đối tượng sau đó. Vì nếu không có tâm hộ kiếp dứt dòng thì sẽ không thể có ý môn hướng tâm sinh khởi để hướng đến đối tượng, nên cái gọi là hộ kiếp dứt dòng này được coi là *cận nhân* của ý môn hướng tâm sinh khởi sau đó. Chính vì nó là cận nhân nên nó được coi là môn cho lộ trình qua ý môn. Cũng như vậy, đối với lộ trình của nhãn môn, nếu không có nhãn căn sinh khởi

thì sẽ không thể có sự kinh nghiệm đối tượng qua mắt, như vậy nó cũng là cận nhân. Như chúng ta được biết, trong các cõi có ngũ uẩn, tất cả các tâm, ngoại trừ ngũ song thức, đều nương vào sắc ý vật. Nhưng trong cõi Phạm thiên Vô sắc giới, tâm có thể sinh khởi mà không cần tới sắc - kể cả sắc ý vật. Như vậy cái gọi là sắc ý vật không hoàn toàn tuyệt đối cần thiết, còn tâm hộ kiếp dứt dòng lại hoàn toàn thiết yếu để kinh nghiệm tâm tiếp theo, vì vậy nó được gọi là môn.

Achaan Sujin: Không cần thiết phải quá bận tâm đến những lộ trình tâm mà như vừa rồi đã mô tả. Việc chúng ta tìm hiểu các lộ trình tâm như vậy trong Vi diệu pháp có mục đích là để thấy rõ hơn tính chất vô ngã của các pháp. Ở khoảnh khắc cái thấy kinh nghiệm đối tượng thị giác và cái nghe nghe âm thanh, không cần phải nghĩ đến những lộ trình. Nhờ việc học, chúng ta biết rằng những lộ trình này rất ngắn ngủi, và giữa chúng có xen kẽ các tâm hộ kiếp. Vậy cuộc sống thực chất là một dòng tâm hộ kiếp được xen kẽ đôi lúc bởi những khoảnh khắc kinh nghiệm mà ta gọi là lộ trình. Rất ngắn ngủi: cứ một lộ trình lại được tiếp nối bởi các tâm hộ kiếp và tiếp tục. Đọc những thông tin ấy cũng để hiểu rằng các tâm sinh khởi trong lộ trình đó không hề trường tồn. Nếu không biết kỹ thì ta sẽ tưởng rằng chúng tồn tại lâu dài. Do niềm tin vào sự thật về

sự sinh diệt của các thực tại ngay hiện giờ, ta sẽ thấy rằng không ai có thể làm gì hết. Như vậy, hành uẩn (sankhara khandha) tiếp tục được phát triển, nhưng ta sẽ không biết chính xác khi nào chánh niệm thực sự sẽ sinh khởi.

Liệu có ai có thể biết trước, tính trước được khi nào chánh niệm sẽ sinh khởi không? Giống như cái nghe, ta không biết trước được khi nào nó sẽ sinh khởi. Các pháp đều như vậy, đều do duyên, và chánh niệm cũng là một pháp do duyên. Khoảng khắc chánh niệm sinh khởi phải rất khác so với khoảng khắc không có chánh niệm. Điều ấy chỉ có thể được biết khi chánh niệm sinh khởi. Như vậy không thể có chánh niệm ở khoảng khắc có ý nghĩ: “bây giờ tôi sẽ áp dụng chánh niệm”, bởi vì ở khoảng khắc suy nghĩ như vậy thì có sự dính mắc, không có sự xả ly. Tất cả những gì được thực hiện do dính mắc thì không phải là những gì Đức Phật dạy. Mỗi lời dạy của Ngài đều làm duyên cho sự xả ly. Chẳng hạn, về từ “pháp”(dhamma), ta có thể suy xét rằng tất cả những gì đang xuất hiện hiện giờ chỉ là pháp, và từng pháp sinh khởi do các duyên riêng của nó. Mỗi pháp (thực tại) đó đều không thuộc về ai cả. Chúng không sinh khởi do ý chí của chúng ta, và không tồn tại lâu như những gì chúng ta mong đợi. Trí tuệ cũng có thể hiểu rằng, ngay cái thấy lúc này đây cũng rất ngắn ngủi.

Cái thấy chỉ sinh khởi để thấy và rồi lại diệt đi, ngay lập tức. Ta có thể thấy rằng vô minh hiện giờ không hiểu được các thực tại như Đức Phật đã dạy.

Nếu không có Giáo lý của Đức Phật thì không thể có sự xả ly khỏi dính mắc về mọi thứ xuất hiện hiện giờ. Nếu hiện giờ không có tham hoặc bất thiện pháp nào thì không cần thiết phải phát triển trí tuệ. Nhưng thực tế là, có một sự tích lũy rất sâu dày của phiền não. Chính vì thế, ta biết rằng không thể nào nhanh chóng diệt được vô minh. Những khoảnh khắc nhỏ nhoi của hiểu biết đang tận diệt vô minh, nhưng rất từ từ mà thôi. Sự tận diệt như vậy là con đường đúng, và nó có thể bắt đầu được phát triển. Nó diễn ra ở khoảnh khắc mà chúng ta được nghe giảng về những gì xuất hiện hiện giờ. Sự chân thật sẽ biết hiện giờ mức độ trí tuệ hiểu những gì xuất hiện đang ở đâu. Không có một cách thức cụ thể nào để khiến hiểu biết về những gì đang xuất hiện sinh khởi. Chỉ trí tuệ hiểu đúng lời Giáo lý dạy về những gì đang xuất hiện hiện giờ mới làm nhiệm vụ của nó mà thôi. Khi không có hiểu biết đúng làm nền tảng mà ta cứ cố để có trí tuệ, thì việc đó có thể xảy ra hay không? Bằng việc làm việc này hay việc kia, dù là ngồi dưới gốc cây Bồ đề đi nữa, thì sẽ không ích lợi.

Pháp đàm tại Huế, chiều ngày 26/05/2014

Sarah: Vừa rồi quý sư có đặt câu hỏi với tôi: “Hôm qua chúng ta nói về sinh và tử. Khoảng khắc cuối cùng của kiếp trước, gọi là tử thức, được tiếp nối ngay bởi khoảng khắc đầu tiên của kiếp sau, gọi là thức tái tục. Và rằng nghiệp cuối cùng trước khi tử thức sinh khởi trong lộ trình cuối cùng chính là cái làm duyên cho thức tái tục ở kiếp sau, khiến thức tái tục có thể sinh khởi ở cõi người, cõi trời, hay cõi súc sinh,... tùy thuộc vào tính chất của nghiệp đó. Ở khoảng khắc của thức tái tục không có thấy, nghe, ngửi, nếm, xúc chạm. Khi đó chỉ có thức tái tục là quả của nghiệp. Nhưng cùng lúc đó, nghiệp cũng làm duyên cho ba nhóm sắc sinh khởi cùng với tâm ấy. Nhóm sắc thứ nhất chính là nhóm sắc ý vật, nhóm sắc thứ hai là nhóm sắc tính nam hoặc sắc tính nữ, và nhóm sắc thứ ba là nhóm thân căn. Sau khi thức tái tục diệt đi, có một số tâm hộ kiếp sinh khởi rồi được tiếp nối bởi lộ trình đầu tiên của kiếp sống, luôn luôn là lộ ý, và luôn sinh khởi với tâm tham, đối tượng của tâm tham khi đó là *hữu (bhava)* - sự tồn tại.

Vị sư: Chúng ta biết rằng để tái sinh phải có *tanha* (tham ái), kể cả với các bậc thánh nhân chưa phải là A la hán, sự tái sinh của họ trong kiếp kế tiếp vẫn được duyên bởi tham hữu (*bhava tanha*), đối tượng của *bhava tanha* là sắc ý vật. Điều này được xảy ra trong lộ trình nào?

Sarah: Có ai biết hiện giờ sắc ý vật là gì và ở đâu không, mặc dù ta đã đọc về nó ở trong sách? Vì vậy, nó không phải là đối tượng dính mắc thông thường. Chỉ một vị A la hán mới tận diệt hết tanha. Còn đối với tất cả chúng ta, các nghiệp thiện và bất thiện sẽ cho quả, bởi gốc rễ của sự tái sinh là vô minh và tham ái vẫn chưa được tận diệt. Chừng nào vô minh vẫn chưa được tận diệt thì sau các kinh nghiệm ngũ quan sẽ có thiện và bất thiện sinh khởi và chúng sẽ làm vòng luân hồi tiếp tục. Mặc dù vô minh và tham ái là thứ làm duyên cho việc tạo nghiệp, nhưng không có nghĩa là vô minh và tham ái sẽ sinh khởi ở khoảng khắc lâm chung. Ở thời điểm đó có thể có nghiệp thiện cũng như nghiệp bất thiện sinh khởi. Nếu là nghiệp thiện, nó sẽ làm duyên cho sự tái sinh ở nơi an lành, chẳng hạn như cõi người hoặc cõi chư thiên. Nếu là nghiệp bất thiện, nó sẽ làm duyên cho sự tái sinh ở cõi khổ.

Mặc dù sắc ý vật là cơ sở cho tâm của tất cả các tâm ngoại trừ ngũ song thức, nhưng tôi chưa gặp tài liệu nào nói rằng nó là đối tượng của tham trước khi tử thức sinh khởi.

Jonothan: Tôi muốn thêm một bình luận là mặc dù vị thánh thứ ba, bậc A na hàm (Anagami) đã hoàn toàn tận diệt tham dục, chỉ còn sự dính mắc vào hữu và

chính tham hữu này là duyên cho sự tái sinh của vị ấy nhưng tôi không biết rõ các chi tiết về thời điểm lâm chung và tái sinh của vị ấy.

Sarah: Sáng nay ta đã nghe rằng sắc không thể sinh khởi một mình mà phải sinh khởi theo nhóm. Chẳng hạn, đối tượng thị giác hiện giờ không thể sinh khởi một mình mà phải sinh kèm với nhóm tám sắc bất ly. Ở khoảnh khắc đầu tiên của một kiếp sống, sắc do nghiệp sinh làm duyên cho thức tái tục nương vào để sinh khởi. Ở cõi người, thông thường sắc ý vật sinh khởi trước khi tâm sinh khởi. Còn ở khoảnh khắc tái tục, nó sinh cùng lúc với tâm. Nhóm thứ hai là nhóm sắc tính nam hoặc sắc tính nữ cũng sinh kèm nhóm sắc bất ly. Nhóm cuối cùng là nhóm sắc thân căn. Những nhóm sắc nhĩ căn, nhãn căn sẽ sinh khởi về sau. Như vậy sắc ý vật ngay từ thời điểm đầu tiên của kiếp sống làm nơi cho tâm nương vào để sinh khởi. Các nhóm sắc vừa kể trên sinh khởi với các tổ hợp sắc và rời diệt đi không bao giờ quay lại. Quả thật như Achaan Sujin đã nói, cái chết có thể đến bất cứ lúc nào, và không ai có thể biết được đối tượng xuất hiện ở thời khắc cuối cùng sẽ là gì. Nếu ta có hiểu biết đúng về cái là thực trong khoảnh khắc này, ta sẽ hiểu rằng đến cuối cuộc sống này vẫn là như vậy mà thôi.

Achaan Sujin: Vậy liệu thức tái tục có kinh nghiệm sắc ý vật không?

Vị sư: Ta biết rằng thức tái tục chỉ kinh nghiệm một trong ba đối tượng: *nghiệp*, *nghiệp tướng* (*kamma nimitta*), *gati nimitta* (*điềm tướng*)

Achaan Sujin: Tại sao ta lại dùng những từ ấy để chỉ các đối tượng đó? Chúng cũng là những đối tượng như hiện giờ, nhưng tại sao ta lại dùng những từ đặc biệt ấy.

Chúng ta có thể nghĩ đến bất cứ thứ gì bất cứ lúc nào. Nếu cái chết đến bây giờ, thứ mà ta nghĩ đến sẽ là đối tượng của thức tái tục trong kiếp sống mới. Nhưng vì đó là thời điểm cuối cùng của một kiếp sống nên chúng có những tên gọi đặc biệt.

Đối tượng được kinh nghiệm ở lộ trình tâm cuối cùng cũng sẽ là đối tượng của thức tái tục.

Người hỏi: Tại sao trong tiến trình tâm của kiếp trước, nó là đối tượng của ý, và sau đó, khi là đối tượng của thức tái tục thì không thể được kinh nghiệm qua sáu căn?

Sarah: Lý do chúng ta không nhận biết được đối tượng của thức tái tục là bởi vì đối tượng đó không xuất hiện qua các căn. Chỉ trí tuệ như Đức Phật mới biết tường tận về đối tượng của thức tái tục và tử thức. Tuy nhiên, ta được học rằng những gì được kinh nghiệm

trong lộ trình tâm cuối cùng của kiếp trước cũng sẽ được kinh nghiệm bởi thức tái tục, các tâm hộ kiếp, và tử thức của kiếp này.

Một lần nữa tôi muốn nhắc lại là chúng ta nói đến tất cả những điều này không phải vì việc biết các thông tin chi tiết như vậy là thiết yếu, mà là để nhấn mạnh đến sự thật rằng trong quá khứ, hiện tại cũng như tương lai đều không có một tự ngã nào cả. Chỉ là các tâm sinh khởi giống như bây giờ và đều là vô ngã. Nếu ta hiểu được cái thấy, cái nghe hiện giờ ta sẽ hiểu được rằng quá khứ hay tương lai sẽ vẫn vậy.

Liệu sắc ý vật có là đối tượng của tâm trong đời sống hàng ngày không? Có ai biết sắc ý vật hiện giờ không? Nếu không biết về sắc này, làm sao nó không thể là đối tượng của tâm trong đời sống hàng ngày?

Nhóm sắc ý vật ở thời điểm của thức tái tục được gọi là nhóm thập sắc, bao gồm tám sắc bất ly, sắc mạng căn và chính nó, tổng cộng là một nhóm mười sắc sinh khởi cùng nhau. Cũng tương tự như vậy với hai nhóm sắc thân căn và sắc tính. Có mười hai loại sắc thô nhưng chỉ có bảy loại sắc thường xuyên được kinh nghiệm trong cuộc sống hàng ngày, đó là: ba đại trong Tứ đại: cứng mềm, nóng lạnh, chuyển động, co giãn, cùng với đối tượng thị giác, âm thanh, mùi, vị. Sắc ý vật là sắc

tế, nó chỉ được kinh nghiệm qua ý môn mà thôi. Sắc ý vật chỉ có thể được kinh nghiệm bởi trí tuệ ở một mức độ rất cao. Những đối tượng khác, chẳng hạn như đối tượng thị giác hiện giờ hay âm thanh hiện giờ là những đối tượng thông thường, vì vậy khi cái chết tới, một số trong chúng có thể là đối tượng của lộ trình tâm cuối cùng và là đối tượng cho thức tái tục của kiếp sống tiếp. Nhưng sắc ý vật là loại sắc rất vi tế nên nó không hề xuất hiện trong cuộc sống đời thường. Nếu bây giờ cái chết có tới, nó không thể là đối tượng của tâm kinh nghiệm, và không thể là đối tượng của thức tái tục của kiếp sống sau.

Vị sư: Như vậy, trong phần nói vật cảnh sinh duyên, sắc ý vật là đối tượng của tâm tham, vì sao sắc vi tế đó lại là đối tượng của tâm tham?

Achaan Sujin: Trong ba nhóm tổ hợp sắc sinh khởi ở khoảnh khắc đầu tiên của thức tái tục có nhóm sắc ý vật, liệu tâm có thể lấy đối tượng là sắc ý vật mà sinh khởi cùng với nó khi đó hay không, có thể kinh nghiệm cái là “căn” cho tâm nương vào khi đó hay không?

Vị sư: Không thể.

Achaan Sujin: Đúng thế.

Sarah: Như chúng ta đã nói, ngoại trừ ngũ song thức, tất cả các tâm còn lại đều nương vào sắc ý vật

để làm căn cho nó sinh khởi. Nhưng điều đó không có nghĩa là sắc ý vật là đối tượng của tâm.

Vị sư: Nếu suy xét kỹ một chút thì thấy rằng mọi thứ đều tạo ra do nghiệp, không ai có thể tạo ra bất cứ cái gì hết ngoài việc phát triển hiểu biết về vô ngã.

Achaan Sujin: Đó chính là mục đích, mấu chốt của việc nghiên cứu Giáo Pháp - để thấy bản chất vô ngã của cuộc sống, và trở nên xả ly hơn từ việc học và nghiên cứu về các thực tại. Nó sẽ phát triển từ từ như vậy cho đến khi trí tuệ kinh nghiệm thực tại một cách trực tiếp, và khi đó sẽ là pháp hành. Như vậy, nếu không có pháp học sẽ không thể có pháp hành sinh khởi. Nếu không có pháp hành sẽ không thể có pháp thành. Hiện giờ sắc ý vật có là đối tượng của tâm không?

Trả lời: Không

Achaan Sujin: Hiện giờ sắc ý vật không là đối tượng của tâm, nhưng việc tìm hiểu này sẽ cho ta thấy rằng, sắc ý vật là nơi tâm nương vào cho tất cả các tâm ngoại trừ các tâm sinh khởi ở năm căn - tức là ngũ song thức. Vậy, ở khoảnh khắc của thức tái tục, loại sắc nào làm căn (cơ sở) cho thức tái tục sinh khởi?

Vị sư: Cũng là sắc ý vật.

Achaan Sujin: Và sau khi thức tái tục diệt đi, nó lại làm duyên cho tâm tiếp theo sinh khởi là tâm hộ kiếp, và trong suốt cuộc đời, cũng có nhiều khoảnh khắc khiến tâm hộ kiếp sinh khởi, và căn cho tâm hộ kiếp là gì?

Tâm trước nhãn thức nương vào căn nào?

Trả lời: Sắc ý vật

Achaan Sujin: Sau nhãn thức, tâm tiếp theo sinh khởi nương vào tâm nào?

Vị sư: Sắc ý vật

Achaan Sujin: Hiện giờ tâm nương vào căn nào để sinh khởi?

Vị sư: Nếu ở khoảnh khắc của cái thấy, là nhãn căn...

Achaan Sujin: Thế còn ở khoảnh khắc của tứ thức?

Vị sư: Cũng là sắc ý vật.

Achaan Sujin: Đức Phật đã giảng cho chúng ta rằng, chỉ có mười tám tâm không sinh khởi nơi sắc ý vật. Như vậy ta có thể thấy được sự khác biệt rất lớn giữa ngũ song thức và các loại tâm khác. Ta có thể nghĩ về cái ta đã thấy, nhưng nó không phải cùng khoảnh khắc với cái thấy. Khi đó không có ngôn từ nào, nhưng rất

rõ ràng khi nó kinh nghiệm được cái được thấy. Tương tự như vậy với nghe, ngửi, nếm, xúc chạm. Trong tiếng Pali có một từ riêng dành cho ngũ song thức là *upati*, và một từ cho tất cả tâm còn lại là *nipati*.

Trong giấc mơ, khi đó có là khoảnh khắc của cái thấy thực sự không? Đó là loại tâm nào?

Vị sư: Có thể là tâm thiện hoặc bất thiện.

Achaan Sujin: Có thể là tâm thiện hoặc bất thiện cùng với suy nghĩ. Vì khi đó không có kinh nghiệm đối tượng thị giác hay âm thanh, mà chỉ là suy nghĩ về những thứ đã được kinh nghiệm. Suy nghĩ sinh khởi nương vào căn nào?

Vị sư: Sắc ý vật

Achaan Sujin: Thế còn tâm bất thiện?

Vị sư: Sắc ý vật

Achaan Sujin: Thế còn tâm thiện?

Vị sư: Sắc ý vật.

Achaan Sujin: Còn các tâm quả khác ngoài ngũ song thức?

Vị sư: Tất cả các loại tâm còn lại đều nương vào sắc ý vật.

Achaan Sujin: Tất cả những tâm còn lại. Và tái tục là một trong 14 chức năng của tâm. Nó cũng là tâm quả, nhưng nó đảm nhận chức năng tái tục, dù là ở bất cứ cõi nào, không có tự ngã nào, không có chúng sinh nào, không ai có thể kiểm soát và điều khiển tất cả những điều đó. Chẳng hạn hiện giờ ở khoảnh khắc này, cái thấy sinh khởi nơi nhãn căn, có ai nhận biết được không? Mặc dù nhãn căn đang có ở đó, và mọi người biết về mặt lý thuyết nhưng không có kinh nghiệm trực tiếp. Có ai muốn kinh nghiệm nó không? Bạn có muốn tìm phương pháp để kinh nghiệm nó hay không?

Trả lời: Không ạ.

Achaan Sujin: Việc có kinh nghiệm được trực tiếp hay không sẽ tùy thuộc vào duyên. Nếu như ta cứ cố để kinh nghiệm điều đó thì có nghĩa là gì?

Trả lời: Là tham, dính mắc

...

Achaan Sujin: Mời ông Jonothan trình bày lộ trình qua ý môn trước, bởi vì lộ trình tâm đầu tiên của một kiếp sống luôn là lộ trình qua ý môn.

Jonothan: Nhìn chung, như bạn biết tâm kinh nghiệm đối tượng qua ngũ môn và ý môn. Các tâm lộ

tức là các tâm sinh khởi trong lộ trình khác với tâm hộ kiếp - là những tâm không kinh nghiệm các đối tượng của ngũ môn và ý môn. Trong lộ trình, có những tâm tiếp nhận đối tượng và có những tâm nghĩ về đối tượng. Những tâm nghĩ về đối tượng có thể là thiện hoặc bất thiện, chúng đảm nhận chức năng chạy qua đối tượng, và các tâm khác trong cùng lộ trình sẽ đảm nhận các chức năng khác nhau. Một số tâm là tâm quả, một số tâm là tâm duy tác. Đó là mô tả chung về những lộ trình tâm qua ý môn.

Trong trường hợp của lộ trình qua ngũ môn, lộ trình này bắt đầu khi một trong các đối tượng của ngũ môn in dấu lên môn tương ứng. Và sẽ có ba tâm hộ kiếp sinh khởi khi đối tượng tiếp xúc với căn tương ứng. Sau đó, ngũ môn hướng tâm sinh khởi và hướng tâm đến đối tượng đó. Tiếp theo, sẽ có một chuỗi các tâm kinh nghiệm đối tượng ấy, trong đó có các tâm động lực (hay tốc hành tâm) đảm nhận chức năng chạy qua đối tượng. Nếu ta lấy ví dụ trường hợp của lộ trình qua nhãn môn, thì khi nhãn thức kinh nghiệm một đối tượng, khoảnh khắc đó là tâm quả. Sau khi lộ trình qua ngũ môn diệt đi, cùng đối tượng đó sẽ được kinh nghiệm trong lộ trình ý môn. Những vòng lộ trình như vậy sẽ cứ lặp đi lặp lại trong suốt cuộc đời của chúng ta qua các căn khác nhau. Nhưng vì những lộ trình này diễn ra quá

nhanh, cho nên ta có cảm tưởng rằng có rất nhiều đối tượng được kinh nghiệm cùng một lúc. Chính vì vậy, bản chất của thực tại không xuất hiện *như nó là* đối với chúng ta hiện giờ. Sự tiếp nối liên tục của những thực tại này tạo nên ảo ảnh và che giấu bản chất của những thực tại ấy.

Như ta nói từ trước, các tâm hộ kiếp sinh khởi rất nhiều trong cuộc đời của chúng ta. Thực chất là chúng (các dòng tâm hộ kiếp) chỉ bị ngắt quãng bởi các lộ trình tâm qua ngũ môn và ý môn, và giữa các lộ trình của ngũ môn và ý môn cũng có các tâm hộ kiếp. Thông tin này sẽ giúp chúng ta hiểu hơn về bản chất của cái mà chúng ta gọi là cuộc sống. Điều này cũng giúp cho chúng ta nhận thức rõ hơn những điều mà Đức Phật dạy chúng ta về các pháp sinh và diệt: cuộc sống mà chúng ta coi là liên tục và kéo dài chỉ diễn ra trong mỗi khoảnh khắc mà thôi.

Achaan Sujin: Ý nghĩa của lộ trình ý môn và ngũ môn là gì?

Trả lời: Không có ai cả.

Achaan Sujin: Thức tái tục có kinh nghiệm đối tượng nào không?

Trả lời: Có

Achaan Sujin: Qua môn nào?

Vị sư: Ý môn

Achaan Sujin: Không phải vậy, tôi sẽ giải thích rõ hơn sau đây. Bất kể tâm nào sinh khởi, nó luôn có đối tượng, dù là qua một trong sáu môn hay không qua sáu môn. Mọi người đều biết có những khoảnh khắc ngủ sâu. Liệu khi đó có các tâm sinh và diệt luôn luôn từ khoảnh khắc này sang khoảnh khắc khác hay không? Trong lúc ngủ say hoàn toàn thì có ai biết được không? Không biết gì cả. Nhưng thực chất, ở những khoảnh khắc đó vẫn có các tâm sinh và diệt và kinh nghiệm đối tượng cùng là một với đối tượng của thức tái tục - tâm ở khoảnh khắc đầu tiên của kiếp sống này. Bởi vì nghiệp không chỉ làm duyên cho thức tái tục: chỉ một khoảnh khắc là quả thôi thì vẫn chưa đủ là quả của nghiệp tạo ra kiếp sống này. Nghiệp làm duyên cho nhiều hơn một khoảnh khắc của quả. Sau khoảnh khắc của thức tái tục được làm duyên bởi nghiệp, nghiệp tiếp tục trở quả là những tâm khác. Bản chất của tâm là mỗi khi nó diệt đi, nó làm duyên cho những tâm tiếp theo sinh khởi, không có sự gián đoạn giữa các tâm ấy. Trong khi ta ngủ say thì có sự gián đoạn nào không? Không có chút gián đoạn nào, các tâm sinh khởi tiếp nối nhau. Chúng sinh khởi từ khoảnh khắc đầu tiên cho đến khi kết thúc

cuộc đời. Một tâm chỉ kinh nghiệm một đối tượng. Ở khoảnh khắc của cái thấy này, liệu cái thấy cũng có thể nghe không? (*Trở lời*: không thể). Vậy ta có thể cảm nhận được sự sinh và diệt vô cùng nhanh chóng của các tâm tiếp nối nhau suốt cả ngày. Để có thể thấy được tính chất vô ngã của tất cả các tâm, tâm sở và sắc, cần phải có sự nghiên cứu rất cẩn mực, một cách tôn kính, không đi theo ý niệm riêng của mình, bởi vì chúng ta không phải là Đức Phật. Đối tượng của tâm sau khi thức tái tục diệt đi là gì?

Vị sư: Hai tâm đó có cùng một đối tượng.

Achaan Sujin: Ở những khoảnh khắc của thức tái tục, cũng như những khoảnh khắc của tâm hộ kiếp, khoảnh khắc của lúc ngủ say, thế giới này có xuất hiện không? Cũng như lúc ngủ say, không có gì xuất hiện khi đó, nhưng tâm có ở đó và sinh rồi diệt do duyên. Vậy sự khác biệt giữa tâm là thức tái tục và tâm tiếp nối thức tái tục là gì?

Vị sư: Nó có chức năng khác nhau, thức tái tục có chức năng tái tục, cái kia chỉ là tâm hộ kiếp

Achaan Sujin: Đúng, sự khác biệt là về chức năng. Khi tâm tiếp theo sinh khởi thì không có chức năng tái tục nữa. Nghiệp đã tạo ra thức tái tục sẽ tiếp tục làm

duyên cho các tâm hộ kiếp cùng kiếp sống đó cả cuộc đời ấy. Ở những khoảnh khắc đó thì thế giới không xuất hiện. Đêm qua có tâm hộ kiếp không? (*Trả lời*: có ạ)

Achaan Sujin: Ở những khoảnh khắc đó không có gì xuất hiện, đúng không? Kể cả ngay bây giờ cũng có những tâm hộ kiếp, nhưng chúng không được nhận biết. Bất kể là sắc sinh khởi qua căn nào, nó chỉ có thể tồn tại trong 17 sát na tâm. Sau khi nó diệt đi thì cái gì xảy ra? Cái gì sinh khởi?

Trả lời: Tâm hộ kiếp

Achaan Sujin: Vậy cuộc sống này chỉ là một chuỗi của các tâm hộ kiếp và xen kẽ chúng có những lộ trình ngũ môn, tâm hộ kiếp, rồi lại lộ trình ý môn suy nghĩ, rồi tâm hộ kiếp, rồi lại lộ trình qua môn khác, rồi lại tâm hộ kiếp, cứ như vậy. Nhưng vì chúng xảy ra rất nhanh nên dường như mọi thứ đang xuất hiện cùng một lúc. Khi dùng từ *lộ trình*, ta nói đến các tâm không phải là tâm hộ kiếp. Thế giới khi đó bắt đầu xuất hiện. Thế giới đó chính là đối tượng mà tâm kinh nghiệm. Hãy nói về khoảnh khắc sau thức tái tục. Có rất nhiều tâm hộ kiếp khác nhau. Chúng ta không nhớ được loại tâm đó, bởi vì khi đó ta ở trong bụng mẹ. Ai có thể nhớ lại được những khoảnh khắc đó?

Lộ trình đầu tiên của một kiếp sống là lộ trình qua ý môn, chưa có thấy nghe, ngửi, nếm, xúc chạm. Những gì đã được tích lũy trong tâm có thể làm duyên cho suy nghĩ nghĩ về một điều gì đó cụ thể, nó được tích lũy do duyên, và cũng chỉ để rơi vào lãng quên mà thôi.

Tất cả những kinh nghiệm của thiện và bất thiện đều được tích lũy. Khi một đứa trẻ cười, ta có thể biết được đối tượng của tâm lúc ấy là gì không? Mỗi một trường hợp lại rất khác nhau. Chỉ với các tổ hợp sắc bao gồm tám sắc bất ly là tứ đại và bốn sắc ý sinh đã tạo ra rất nhiều thứ khác nhau, như nhiều loài hoa, nhiều loài cây. Nhưng sự đa dạng của tâm và các tâm sở còn đáng kinh ngạc hơn thế nữa. Vì vậy mỗi khoảnh khắc lại khác nhau, dù bất kể ở thế giới nào, và suy nghĩ cũng vậy. Ai không có tham? Người nào không còn tham nữa thì không còn duyên để tái sinh trở lại. Chính vì vậy, lộ trình đầu tiên trong một kiếp sống là lộ trình qua ý môn và với tham. Những tâm sinh khởi trong lộ trình ý môn có sinh và diệt không? Khi chúng diệt đi, chúng có thể làm duyên cho các tâm khác trong các lộ trình khác sinh khởi. Có thể có khoảnh khắc nào quay lại hay không? Tôi ở đâu, tự ngã ở đâu? Tự ngã chỉ là suy nghĩ với dính mắc vào một ý niệm sai lầm, và đó chính là tà kiến.

Sarah: Ta có thể tìm hiểu về khoảnh khắc đầu tiên của một lộ trình. Sau khi các tâm hộ kiếp diệt đi, có

ngũ môn hướng tâm hướng về đối tượng để rồi ngũ thức sinh khởi. Sau đó có các tâm khác cùng lộ trình, có thể là quả, duy tác, thiện hoặc bất thiện, tiếp tục kinh nghiệm đối tượng đó. Khi lộ trình tâm qua ý môn diễn ra, không có gì được kinh nghiệm qua ngũ môn. Khi đó cửa ngũ môn được coi như đã đóng lại. Không ai có thể làm công việc đóng môn này hay môn kia, mọi thứ diễn ra do duyên. Sau khi lộ trình của ý môn đầu tiên diệt đi, có lộ trình qua các môn tương ứng, rồi lại làm duyên cho các tâm hộ kiếp sinh khởi xen kẽ và rồi có duyên cho các lộ trình ngũ môn sinh khởi, cứ như vậy, không có ai làm gì ở đó hết.

Achaan Sujin: Bây giờ tôi sẽ nói về từng loại tâm một, để chúng ta có thể hiểu hơn. Bây giờ, tất cả mọi người đều đã biết về thức tái tục. Đó là tâm quả, là quả của nghiệp. Nếu không có nghiệp, không thể có thức tái tục. Nó xảy ra chỉ một lần trong một kiếp sống. Sau khi thức tái tục diệt đi, sẽ không còn bất cứ thức tái tục nào trong kiếp đó nữa. Nhưng nó được tiếp nối bởi cùng loại tâm quả, chúng sinh khởi liên tục mà không được nhận biết. Khi nói đến lộ trình là chúng ta đang nói đến những tâm kinh nghiệm những đối tượng qua sáu căn, khác với các tâm hộ kiếp. Chẳng hạn, lúc đang thấy thì không có tâm hộ kiếp. Tuy nhiên, tâm thấy và nghe thì không phải là những tâm đầu tiên của lộ trình đầu tiên của cuộc đời.

Bây giờ chúng ta học về một loại tâm nữa. Chúng ta đã nói về thức tái tục và tâm hộ kiếp. Những tâm này kinh nghiệm cùng đối tượng. Nếu không có những tâm trong lộ trình thì không đối tượng nào khác có thể được kinh nghiệm. Việc các đối tượng cụ thể nào được kinh nghiệm trong lộ trình là do bởi những duyên khác nhau. Nếu không có đối tượng thị giác in dấu lên nhãn căn, có thể có khoảnh khắc tâm biết được đối tượng không phải là đối tượng của tâm hộ kiếp hay không? Hãy nghĩ về tâm thấy (nhãn thức) hiện giờ, ngay trước đó có các tâm hộ kiếp. Nếu không có nghiệp làm duyên cho nhãn căn, làm duyên cho nhãn thức thì sẽ không thể có cái thấy hiện giờ. Nhưng khoảnh khắc đầu tiên của một lộ trình không phải là khoảnh khắc mà ta gọi là nhãn thức. Ở khoảnh khắc đó mới chỉ có sự nhận ra là có một “cái gì đó” đã được in dấu lên nhãn căn. Trong trường hợp của âm thanh, đó là âm thanh in dấu lên nhĩ căn. Trong trường hợp của đối tượng thị giác, đó là đối tượng thị giác in dấu lên nhãn căn. Khi đó vẫn chưa có thấy hoặc nghe, mà mới chỉ có sự nhận biết là có một cái gì đó. Sau khi nó diệt đi, nó sẽ làm duyên cho tâm tiếp theo là cái thấy thấy đối tượng thị giác. Trong trường hợp âm thanh in dấu lên nhĩ căn, tâm hộ kiếp không thể kinh nghiệm được âm thanh, nhưng có một tâm khác bắt đầu biết là có một cái gì đó, đó là nhĩ môn hướng tâm.

Và sau khi tâm này diệt đi, nó sẽ làm duyên cho nhĩ thức sinh khởi kinh nghiệm âm thanh. Vậy tâm đầu tiên kinh nghiệm đối tượng khác với các tâm hộ kiếp chính là ngũ môn hướng tâm. Nó không phải là tâm quả, nó được duyên bởi đối tượng in dấu lên căn tương ứng. Ngũ môn hướng tâm này chỉ có thể hay biết đối tượng qua ngũ môn, tức là đối tượng ngũ dục mà thôi. Nó kinh nghiệm đối tượng vẫn còn chưa được nghe hoặc thấy.

Đức Phật dùng những từ khác nhau cho các thức, chẳng hạn như nhãn thức thấy hiện giờ, nhĩ thức nghe hiện giờ. Tâm sinh khởi trước đó không thể nghe, không thể thấy, nó chỉ biết là có một đối tượng ở đó, không có ai cả. Và Đức Phật dạy cho chúng ta tất cả những điều này để hiểu rằng đó là vô ngã, không có thực tại hữu vi nào là trường tồn.

Như vậy, nhãn thức không phải là tâm đầu tiên của lộ trình nhãn môn, nhãn môn hướng tâm mới chính là tâm đầu tiên. Nó là tâm quả, là tâm thiện hay tâm bất thiện? Nó không phải là thiện, không phải là bất thiện, không phải là quả. Bây giờ chúng ta biết đến loại tâm thứ tư - tâm duy tác (kiriya). Thông thường, chúng ta chỉ nghe về các tâm là tâm quả, tâm thiện và bất thiện, nhưng có một loại tâm khác không phải là thiện, không phải là bất thiện cũng không phải là quả. Nó chính là tâm đầu tiên trong một lộ trình. Một vị A la hán có loại

tâm này không? Một con chó hay một con chim có loại tâm này không? Bất cứ khi nào có cái thấy, trước khi có cái thấy thì phải có tâm này. Một vị A la hán thì không có tâm thiện và bất thiện, bởi vì Ngài không còn có các tâm với các nhân tham, sân, si. Vì không có những nhân đó nữa, nên bất cứ những gì Ngài làm sau khi giác ngộ đều không thể tạo quả. Những nhân tịnh hảo (vô tham, vô sân, vô si) có thể sinh kèm tâm thiện, tâm quả, hoặc tâm duy tác. Đối với những người không phải là A la hán thì chỉ có hai loại duy tác: loại thứ nhất - ngũ môn hướng tâm, loại tâm không trực tiếp thấy, nghe, ngửi, nếm, xúc chạm; loại thứ hai là tâm sinh khởi trước các tâm đồng lực (javana) thiện và bất thiện.

Vị sư: Sư muốn làm rõ nghĩa của *ngũ môn hướng tâm* và tâm sở *manasikara*. Bởi vì chúng ta biết là *manasikara* là tác ý hướng đến đối tượng, còn ngũ môn hướng tâm chỉ là khai mở cái cửa của một trong ngũ môn thôi. Vậy thì cái hướng đến.

Achaan Sujin: Có ba loại *manasikara*, chúng khác nhau như thế nào? Chúng là gì?

Vị sư: Một loại hiện giờ hướng tới đối tượng, một loại hướng đến ngũ môn, một loại hướng đến tốc hành tâm.

Achaan Sujin: Một loại hướng tâm theo tư cách tâm sở, hai loại kia là tâm. Loại thứ nhất là *aramana*

patipatika manasikara, là tâm sở tác ý hướng đến đối tượng. Tôi muốn đưa ra một ví dụ rất đơn giản, ai hướng đến cái đồng hồ này? Ai làm ra nó và nó được làm như thế nào? Khi chú ý đến một đối tượng nào đó, đó chính là tính chất của tâm sở manasikara, tâm sở này sinh khởi với mỗi tâm, bất kể mức độ chú ý như thế nào. Nó hướng tới đối tượng được kinh nghiệm. Thức tái tục có manasikara không? Có, vì nó là một tâm sở, còn hai loại còn lại là tâm, chỉ sinh khởi ở một số thời điểm cụ thể.

Sarah: Loại thứ nhất là *aramana patipatika manasikara*, loại tâm sở sinh khởi với mỗi tâm, nó có chức năng là hướng tới đối tượng. Loại thứ hai là loại chúng ta vừa nói đến, được gọi là *vitthi patipatika manasikara*. Vitthi nghĩa là lộ/ lộ trình, và patipatika là bàn đạp, nghĩa là nó là bàn đạp cho các tâm tiếp theo trong lộ trình có thể sinh khởi. Nếu không có tâm này thì các tâm khác trong lộ trình không thể sinh khởi, và đó là loại thứ hai. Loại thứ ba, là *javana patipattika manasikara*, là xác định tâm (vothapana citta), tâm sinh khởi ngay trước các tâm thiện và bất thiện trong chuỗi đồng lực. Ý nghĩa của nó là tâm là bàn đạp cho các tâm thiện và bất thiện sinh khởi tiếp theo.

Achaan Sujin: Hôm nay chúng ta đã được nghe về bao nhiêu loại tâm? Hôm nay chúng ta không học về

các tâm theo số lượng, mà ta học về chức năng của các loại tâm. Về sau ta sẽ biết có bao nhiêu tâm đảm nhận chức năng này hoặc chức năng kia. Chúng ta đã học về thức tái tục, tâm hộ kiếp, ngũ song thức, ngũ môn hướng tâm (pañcadvāravajjanacitta), ý môn hướng tâm (manodvāravajjanacitta). Bất cứ khi nào có tâm thiện hoặc bất thiện thì ý môn hướng tâm sẽ phải sinh khởi trước đó. Các thuật ngữ này trong tiếng Pāli lúc đầu rất khó nhớ, nhưng khi các bạn hiểu được ý nghĩa thì sẽ dễ nhớ hơn, chẳng hạn, “pañca” có nghĩa là “năm”, “dvāra” có nghĩa là “môn”, như vậy pañcadvāravajjanacitta là ngũ môn hướng tâm. “Mano” là ý, manodvāravajjanacitta là ý môn hướng tâm. Có rất nhiều cần được biết, nhưng tất cả những cái đó đều chính là khoảnh khắc này.

Nghiên cứu Giáo lý không phải là nghiên cứu những gì trong sách mà là những gì đang xuất hiện hiện giờ. Chỉ nhớ tên và con số thì không phải là pháp học. Phải thực sự hiểu về những gì mà Đức Phật dạy về tinh thần vô ngã, khi đó mới có pháp học, và đó là bàn đạp cho một mức độ cao hơn là pháp hành. Nó sẽ dẫn tới pháp thành và sự chứng ngộ Tứ Thánh Đế, thông qua các tuệ minh sát. Không ai có thể thực hành minh sát, nhưng vipassanā (minh sát tuệ) sẽ được sinh khởi nhờ quá trình nghe và suy xét.

Pháp đàm tại Sài Gòn, sáng ngày 05/01/2015

Vị sư 2: Khi xúc chạm, đặc tính cứng mềm xuất hiện, lúc đó chưa có ý niệm về con người. Nhưng khi đứng trong bóng tối, chạm vào vật gì đó thì có hai tình huống xảy ra: chạm vào chúng sanh hữu tình và cảm nhận đó là chúng sanh hữu tình, nhưng có lúc chạm vào chúng sanh hữu tình thì lại cảm nhận đó là vật vô tri. Vậy lúc nhận định sai lầm đó là do sắc thay đổi hay do yếu tố tâm?

Achaan Sujin: Ở khoảnh khắc kinh nghiệm đặc tính cứng, không thể có ý niệm nào, bởi vì ở khoảnh khắc đó, cái duy nhất được kinh nghiệm là đặc tính cứng. Ở khoảnh khắc đó vẫn chưa có *suy nghĩ* qua ý môn. Nhưng ở ý môn đầu tiên, sau khi lộ trình qua thân môn đã diệt đi, sẽ có kinh nghiệm đặc tính của thực tại vừa diệt đi. Nếu không có một tuệ giác rất phát triển, liệu ai có thể nói được rằng, cái hiện giờ đang được kinh nghiệm được kinh nghiệm qua nhãn môn, qua thân môn hoặc qua ý môn hay không? Ở khoảnh khắc đặc tính cứng được kinh nghiệm, nó không chỉ được kinh nghiệm qua thân môn, mà cũng được kinh nghiệm qua ý môn sinh khởi ngay sau đó. Ở khoảnh khắc đặc tính cứng được kinh nghiệm, không thể có ý niệm nó đang được kinh nghiệm qua thân môn hay qua ý môn. Vậy điều quan

trọng nhất là hiểu rằng, thực tại được kinh nghiệm đó chỉ là một pháp được kinh nghiệm mà thôi, trước khi có thể có được sự xả ly khỏi ý niệm về một “cái gì đó”- đối tượng được xúc chạm. Khi trí tuệ phát triển cao hơn, nó có thể kinh nghiệm trực tiếp cả điều đầy nữa (tính chất của pháp thay cho một “cái gì đó”- VDH).

Bây giờ hãy nói về sắc là nhãn căn - sắc được làm duyên bởi nghiệp. Tâm không thể làm duyên cho nhãn căn, nhiệt độ cũng không thể làm duyên cho nhãn căn, dưỡng chất không thể làm duyên cho nhãn căn sinh khởi. Có ai *nhìn thấy* được nhãn căn hay không? đặc tính của nhãn căn không phải là cứng, mềm hay “có thể được thấy”, đặc tính của nó là có thể được xúc chạm, *hay in dấu bởi đối tượng thị giác*. Mặc dù nhãn căn rất nhỏ, nhưng nó cũng được duyên bởi những sắc đồng sinh với nó. Ở khoảnh khắc có xúc chạm với cái gọi là mắt, thì cái được xúc chạm không phải là nhãn căn, mà chỉ là đặc tính cứng sinh khởi cùng với nhãn căn. Hiểu biết ở mức độ lý thuyết có thể làm duyên cho hiểu biết trực tiếp, điều đó diễn ra bởi trí tuệ chứ không phải bởi một con người nào. Càng phát triển thì trí tuệ sẽ càng thấy được đặc tính của vô ngã một cách rõ ràng hơn, chắc chắn hơn. Càng chắc chắn bao nhiêu thì sẽ càng rời xa ý nghĩ phải làm một cái gì đó, hay cố gắng nắm bắt một cái gì đó.

Cũng như *cái thấy* sinh khởi do duyên, *chánh niệm* cũng sinh khởi do duyên. Bất cứ cái gì có thể làm đối tượng cho chánh niệm thì là những thứ đã sinh khởi rồi. Khi không có duyên để chánh niệm sinh khởi thì chánh niệm sẽ không thể được nhận biết. Khi chánh niệm thực sự (chánh niệm của Bát Chánh Đạo - VDH) sinh khởi, sẽ có hiểu biết đồng sinh với nó. Khi chánh niệm thực sự sinh khởi thì hoàn toàn khác với lúc chúng ta được bảo, “hãy chánh niệm đi”. Có những lúc ta nghĩ rằng mình đang có chánh niệm, nhưng đó không phải là chánh niệm thực sự được làm duyên bởi hiểu biết đúng đã được phát triển, mà chỉ là cái mà chúng ta *tưởng lầm* là chánh niệm. Khi không được làm duyên bởi *chánh kiến*, đó sẽ không phải là chánh niệm của Bát Chánh Đạo. Hiểu biết đúng về Giáo lý sẽ đưa tới sự buông xả, sẽ không còn ý niệm “tôi đang cố gắng” hay “tôi sẽ cố gắng” để biết điều này hay hiểu điều kia.

Sarah: Trước khi có ý niệm rằng đây là cái bàn, có rất nhiều lộ trình khác nhau kinh nghiệm đối tượng xúc chạm, rồi có suy nghĩ, rồi kinh nghiệm đối tượng xúc chạm rồi lại suy nghĩ. Xen kẽ giữa chúng cũng có các lộ trình của các căn môn khác. Bữa trước, chúng ta có nói rằng, mặc dù có thể ánh sáng có vẻ yếu ớt, gần như là tối, theo ngôn ngữ chế định thì ta nói “Bây giờ nhìn không rõ”, nhưng trên phương diện chân đế thì vẫn chỉ

có cái thấy kinh nghiệm *đối tượng thị giác* là cái được thấy. Nếu bây giờ chúng ta có nhắm mắt lại thì vẫn có một chút ánh sáng, và sẽ vẫn có *đối tượng thị giác* được thấy, tức là vẫn có cái thấy. Khi ở trong một căn phòng tối, ta đi lại chạm vào một cái gì đó thì có thể có sự nhầm lẫn, nhận ra cái này là cái bàn, hay cái ly, thì về bản chất vẫn chỉ là *đối tượng thị giác*, và cái được xúc chạm chỉ là đặc tính cứng - mềm nóng - lạnh. Vẫn có *tướng* tiếp nối ở mỗi một khoảnh khắc và đánh dấu ghi nhận đặc tính của *đối tượng*. Suy nghĩ đó có thể là suy nghĩ đúng, tức là nhận ra đúng *đối tượng* của nó, hoặc nhầm lẫn, ví dụ cái bàn thì nhầm là cái ly. Điều đó xảy ra chỉ là do có duyên khiến cho suy nghĩ nghĩ theo những cách khác nhau mà thôi. Theo ngôn ngữ chế định, ta có thể nói rằng, đây là do nhầm tưởng, hay lẫn lộn. Nhưng dưới góc độ của Pháp, bất cứ khoảnh khắc của bất thiện nào đều là khoảnh khắc của *điên đảo tướng* (*saññā - vipallāsā*). Như vậy, ở cả những khoảnh khắc chúng ta gọi *đối tượng* này là cái ly và cùng chung ý kiến đó với tất cả mọi người, nhưng nếu không có hiểu biết đúng về nó thì vẫn có *điên đảo tướng*. Vì vậy chúng ta luôn nhấn mạnh đến việc hiểu đúng về các pháp đang xuất hiện hiện giờ, nhưng đó không phải là cái mà ta vẫn gọi trong ngôn ngữ thế gian là “suy nghĩ một cách đúng đắn”.

Vị sư 2: Khi sắc được kinh nghiệm qua lộ trình ngũ môn, sau đó diệt đi, “tướng” của nó được kinh nghiệm ở nơi ý môn. Nimitta [của sắc đã diệt đi trước đó] được kinh nghiệm ở một vài lộ ý môn đầu tiên, còn sau đó chỉ là những nimitta của khái niệm? Khi chúng ta nói về khái niệm trong lộ trình ý môn thì là nói đến nimitta của khái niệm? Bà có thể nói chi tiết hơn về điều này?

Sarah: Xét cho cùng thì việc chúng ta sử dụng ngôn từ nào không thực sự quá quan trọng. Nhưng đúng như sư đã nói, sau khi ngũ môn chấm dứt thì nimitta - bản sao của thực tại đã diệt đi đó - được kinh nghiệm trong ý môn đầu tiên. Ví dụ, nếu nói về kinh nghiệm qua nhãn môn, khi đó đối tượng là *đối tượng thị giác*. Khi lộ trình của nhãn môn chấm dứt và đối tượng của nhãn môn diệt đi, lộ trình của ý môn tiếp theo vẫn là lộ trình kinh nghiệm *đối tượng thị giác* vừa diệt đi. Trên thực tế, *đối tượng thị giác* đã thực sự diệt đi khi tâm cuối cùng của lộ trình nhãn môn đã chấm dứt, vì vậy cái được kinh nghiệm trong lộ trình của ý môn tiếp theo không phải là chính *đối tượng thị giác* đó, nhưng đặc tính của nó giống hệt, mà ta có thể gọi đó là bản sao hoàn chỉnh của nó, tiếng Pali là nimitta, hay tướng của *đối tượng thị giác*.

Về phương diện đối tượng của trí tuệ và chánh niệm, do tướng của đối tượng vừa diệt đi này giống hệt

như đặc tính của đối tượng vừa diệt đi nên không cần phân vân liệu kinh nghiệm ấy xảy ra trong lộ trình của nhãn môn hay lộ trình của ý môn. Bởi vì khi đó “cái xuất hiện” với tâm chỉ là đặc tính của *đối tượng thị giác* mà thôi, vì thế xảy ra ở đâu thì cũng không thực sự quan trọng. Sau lộ trình của ý môn kinh nghiệm đặc tính của *đối tượng thị giác*, có nhiều lộ trình của ý môn khác tiếp theo. Và bắt đầu có những ý niệm khác nhau về kích cỡ, về hình và dạng của *đối tượng thị giác* vừa diệt đi. Sau đó bắt đầu có ý niệm cụ thể *đối tượng thị giác* đó là gì. Ý niệm đó được hình thành sau khi có rất nhiều lộ trình qua nhãn môn và lộ trình qua nhĩ môn nối tiếp nhau, biết được rằng “đây là cái bàn”, hay “đây là cái ly”. Ý niệm được hình thành trong những lộ trình ý môn không phải là thực tại, mà là *khái niệm (pannati)*. Khi ta nói về *đối tượng thị giác* hiện giờ thì thực chất là đang bàn luận về khái niệm về *đối tượng thị giác*. Nhưng khi hiểu biết bắt đầu phát triển hơn, nó sẽ dần tiến gần đến đặc tính thực sự của *đối tượng thị giác* khi nó xuất hiện.

Jonothan: Như vừa rồi chúng ta đã nói, có ba giai đoạn riêng biệt. Ở giai đoạn thứ nhất, *đối tượng thị giác* được kinh nghiệm trực tiếp trong lộ trình nhãn môn. Giai đoạn thứ hai, khi đó *đối tượng thị giác* đã diệt đi rồi, nhưng bản sao của nó vẫn được kinh nghiệm trong lộ trình của ý môn tiếp theo. Giai đoạn thứ ba, trong

những lộ trình của ý môn sau đó, tâm *suy nghĩ* về các đối tượng đã diệt đi rồi và nó không còn kinh nghiệm đặc tính của đối tượng ấy như trong ý môn đầu tiên nữa. Khi đó, nó có thể nghĩ tới những khái niệm, như hình và dạng v. v. Khi đó không giống như ở giai đoạn thứ hai, là giai đoạn mà đặc tính của *đối tượng thị giác* vẫn được kinh nghiệm.

Pháp đàm tại Sài Gòn, chiều ngày 06/01/2015

Người hỏi: Trong 17 sát na tâm của lộ trình tâm thì khi nào nghiệp xuất hiện? Con nghi ngờ là nó xuất hiện ở đồng lực tâm hoặc ở tâm suy đạt. Xin Bà giải thích ạ.

Sarah: Tùy thuộc vào loại *cetanā* (tu - tác ý). Như chúng ta đã nói, có hai loại *cetanā* và chỉ một loại có năng lực tạo nghiệp. Tôi nghĩ bạn đang nói đến loại *cetanā* thứ hai. Trong trường hợp đó, những tâm có khả năng tạo nghiệp nằm trong luồng đồng lực (luồng tốc hành). Khi tính chất thiện hoặc bất thiện đủ mạnh, nó có thể làm duyên cho hành động qua thân, hoặc lời nói qua khẩu. Khi đó nó có năng lực tạo quả trong tương lai. Tâm tiếp nhận và tâm suy đạt là những tâm quả, chúng không có năng lực tạo quả trong tương lai nữa. Các tâm là tâm duy tác là ngũ môn hướng tâm, xác định tâm

và ý môn hướng tâm. Chúng không phải là những tâm quả, không phải tâm thiện hoặc bất thiện, chúng không có năng lực tạo quả trong tương lai. Chỉ các tâm trong luồng dòng lực mới có thể có tính chất thiện hoặc bất thiện, nhưng chúng chỉ có năng lực tạo quả khi có đủ sức mạnh. Chẳng hạn khi ta uống một đồ uống và cảm thấy thích thú thì mới chỉ đơn thuần là *tham* mà thôi, nó chưa có sức mạnh tạo quả. Tuy nhiên, nếu sự dính mắc của chúng ta đủ mạnh đến mức chúng ta có thể lấy một món đồ không thuộc về mình, khi đó nghiệp xấu đã được tạo và sẽ có năng lực trở quả trong tương lai.

Người hỏi: Nguyên nhân gì khiến cho có lúc lộ trình tâm dừng lại ở sau tâm xác định, lúc thì dừng lại sau tốc hành tâm, lúc thì dừng lại sau hai tâm sót? Có phải điều đó là phụ thuộc vào năng lực khác nhau của nghiệp?

Sarah: Điều đó không phụ thuộc vào cường độ của nghiệp, mà tùy thuộc vào thời điểm sắc sinh khởi. Chúng ta đã học rằng sắc có tuổi thọ tương đương với 17 sát na tâm. Chúng ta tính từ thời điểm ba tâm hộ kiếp (quá khứ, hộ kiếp rung động và hộ kiếp dứt dòng) trước khi có ngũ môn hướng tâm, khi sắc tác động lên căn tương ứng. Trường hợp sắc sinh khởi và in dấu lên căn tương ứng cùng thời điểm với tâm hộ kiếp quá khứ, sau khi các tâm hộ kiếp diệt đi, chúng được tiếp nối bởi ngũ môn hướng tâm, rồi sắc đó sẽ được kinh nghiệm

bởi một trong ngũ song thức, rồi sau đó là tiếp nhận tâm, suy đạt tâm, xác định tâm, và bảy tâm trong lộ trình của tốc hành tâm và hai tâm sót. Đó chính là mô tả lộ trình đầy đủ khi sắc được kinh nghiệm bởi 17 sát na tâm. Nhưng giả dụ sắc đó đã sinh khởi trước khi hộ kiếp quá khứ sinh khởi hai sát na tâm thì nó sẽ phải diệt đi trước khi có hai tâm sót sinh khởi. Như vậy lộ trình đó sẽ dừng lại sau bảy tâm tốc hành. Bởi vì nó đã sinh khởi trước nên 17 sát na tương ứng với tuổi thọ của nó đã hết cùng với thời điểm tâm tốc hành cuối cùng kinh nghiệm nó. Vì thế không thể có hai tâm sót sinh khởi để kinh nghiệm nó nữa. Đó chỉ là một ví dụ mà thôi.

Pháp đàm tại Sài Gòn, sáng ngày 01/01/15

Người hỏi: Câu hỏi thứ hai: Thế giới này được kinh nghiệm qua ngũ song thức, tức là 10 tâm. Thế còn suy nghĩ, Bà có thể nói rõ hơn về suy nghĩ, tâm nào thực hiện chức năng suy nghĩ?

Achaan Sujin: Thức còn lại, tức là ý thức, chính là thức đảm nhận các chức năng của suy nghĩ, mà ta vẫn gọi là hoạt động của ý môn.

Sarah: Chúng ta biết rằng sau thấy, nghe, ngửi, nếm, xúc chạm, có suy nghĩ về đối tượng được kinh nghiệm. Khi nói đến suy nghĩ, chúng ta cần phải hiểu

rằng, ta đang nói đến cả tâm cùng với những tâm sở đồng sinh. Một trong những tâm sở đóng vai trò then chốt trong công việc suy nghĩ chính là *tâm sở tầm* (vitakka). Nhờ có sañña - tâm sở tưởng, sinh khởi cùng với các tâm mà sau đó có ý niệm về con người và mọi thứ suốt cả ngày. Về mặt bản chất, không có một con người nào suy nghĩ mà chỉ là tâm cùng với một số tâm sở sinh khởi cùng nhau và làm công việc đó.

Người hỏi: Khoảnh khắc của suy nghĩ thực sự là gì? Những tâm qua ngũ môn như tâm thấy, tâm nghe đều đảm nhận một chức năng, vậy tâm sinh khởi để đảm nhận chức năng *suy nghĩ* là gì?

Sarah: Như ta đã biết, khi cái thấy sinh khởi, nó đảm nhận chức năng *thấy đối tượng thị giác*. Tại khoảnh khắc của suy nghĩ, tâm không đảm nhận chức năng thấy mà lúc đó đối tượng của tâm là khái niệm. Sau lộ trình nhãn môn sẽ là lộ trình qua ý môn. Các tâm của lộ trình ý môn đầu tiên kinh nghiệm tướng của đối tượng của lộ trình ngũ môn trước đó. Tiếp theo, có rất nhiều lộ trình qua ý môn khác kinh nghiệm đối tượng là hình và dạng. Sau đó sẽ là *suy nghĩ* về các khái niệm, như cái cốc hay cái ly. Nếu không có cái thấy qua nhãn môn trước đó, không thể có lộ trình trong đó có “thấy cái ly”. Chỉ tại khoảnh khắc của cái thấy thì mới có ánh sáng, còn

tại khoảnh khắc của các tâm khác thì luôn luôn kinh nghiệm trong bóng tối. Nếu ta thấy thế giới luôn luôn sáng thì chứng tỏ không thực sự có cái hiểu về cái thấy. Trên thực tế, chỉ ở khoảnh khắc của cái thấy thì thế giới mới thực sự trong ánh sáng, và sau đó, cả thế giới chìm trong bóng tối. Kể cả khoảnh khắc suy nghĩ về cái được thấy cũng không hề có ánh sáng, như vậy ta mới thấy được rằng những lời dạy của Giáo lý là vô cùng vi tế.

Sau lộ trình qua nhãn môn là lộ trình qua ý môn. Tâm đảm nhận chức năng suy nghĩ là thực, tâm sở đi kèm tâm lúc đó cũng là thực, ví dụ như tâm sở tầm, tưởng, thọ hay xúc. Tất cả đều là những thực tại có đặc tính riêng. Nhưng đối tượng được nghĩ về lúc đó không phải là thực, đó chỉ là một ý niệm, khái niệm - panati. Và không thể có cái hiểu trực tiếp về cái là khái niệm, vì nó chỉ là cái được nghĩ về. Giống như khi chúng ta ngủ mơ thì mọi thứ đều không thực. Tất cả những hình ảnh ta thấy trong giấc mơ đều là sự tưởng tượng mà thôi. Tương tự, khi chúng ta đang thức thì thứ mà chúng ta nghĩ về cũng đều chỉ là khái niệm. Nhưng sự khác biệt với khi ta thức là ở chỗ, trong khi thức thì giữa những lộ trình qua ý môn có những lộ trình qua ngũ môn như nhĩ môn và nhãn môn,...

Jonothan: Ở trong lộ trình ý môn, tâm suy nghĩ sẽ là thiện hoặc bất thiện. Những tâm sinh khởi để thấy,

nghe, ngửi, nếm, xúc chạm qua các lộ trình ngũ môn là tâm quả chứ không phải là tâm thiện hay bất thiện. Còn những tâm nghĩ về những gì đã được kinh nghiệm, chẳng hạn về *đối tượng thị giác* kinh nghiệm qua mắt hay *âm thanh* kinh nghiệm qua tai, là tâm thiện hoặc bất thiện.

Pháp đàm tại Đà Lạt, chiều ngày 15/05/2015

Người hỏi: Thưa Achaan Sujin, cho con hỏi, tại sao chúng ta nói nhiều về lộ trình tâm trong khi chưa thể kinh nghiệm về nó. Điều đó sẽ mang lại lợi ích gì?

Achaan Sujin: Nếu Đức Phật chỉ nói, “tâm không phải là bạn”, như vậy có đủ không?

Người hỏi: Không ạ

Achaan Sujin: Ngay cả khi Ngài nói thêm, “cái gì sinh ra? chỉ có tâm, tâm sở và sắc sinh ra, được làm duyên bởi nghiệp”, như vậy đã đủ chưa?

Người hỏi: Chưa ạ

Achaan Sujin: Nếu Ngài nói rằng, “tất cả các pháp sinh rồi diệt, không thường hằng”, như vậy đã đủ chưa?

Người hỏi: Dạ chưa

Achaan Sujin: Đó là lý do vì sao chúng ta cần học thêm các chi tiết: để thấy không có cái ngã nào cả. Chúng ta tìm hiểu, nghiên cứu để niềm tin vào tính chất vô ngã của các pháp trở nên kiên cố đến mức độ trở thành sacca-nāna, sau đó các mức độ trí tuệ cao hơn có thể được phát triển - không phải bởi ai đó mà bởi chính trí tuệ. Hãy có niềm tin vào trí tuệ. Nó có thể hiểu dần dần, từng chút một, đến mức độ có thể hiểu được sự sinh và diệt của thức tướng ngay trong khoảnh khắc này. Giáo lý sẽ dần tận diệt vô minh và dính mắc vào ý niệm về ngã. Pháp chân đế chỉ có thể xuất hiện đối với trí tuệ cùng chánh niệm đã phát triển. Bất kể vô minh có cố gắng bằng nhiều cách khác nhau thì nó cũng không thể kinh nghiệm bản chất của thực tại. Hãy có niềm tin vào trí tuệ.

Jonathan: Trong thời Đức Phật, có nhiều người không cần nghe nhiều chi tiết đến vậy. Họ đã tích lũy trí tuệ nhiều đến mức chỉ cần nghe một vài từ thôi đã có thể khiến cho trí tuệ của họ vượt sang một mức khác. Nhưng để đạt được mức độ đó, họ đã phải nghe rất nhiều chi tiết từ nhiều kiếp trước để có thể hiểu đúng đắn. Với chúng ta, những người sinh ra rất xa thời Đức Phật tại thế, chắc chắn cần phải nghe rất nhiều và thường xuyên về những chi tiết này. Vì vậy, quay trở lại với câu hỏi trước đó, chúng ta đều mới được nghe về Giáo Pháp và

mới hiểu ở mức độ lý thuyết mà thôi, chưa thể ngay lập tức hiểu được trực tiếp. Chẳng hạn như, chúng ta được nghe giảng rằng, cái được thấy chỉ là đối tượng thị giác mà thôi, nhưng dường như với chúng ta cái được thấy luôn là con người và sự vật. Chúng ta được biết rằng chỉ âm thanh là cái được kinh nghiệm bởi nhĩ thức, nhưng khi ta nghe thì dường như luôn ngay lập tức là giọng nói bằng các ngôn ngữ khác nhau rồi. Nhưng như Achaan Sujin đã nói, chúng ta cần được nghe về những sự thật này một cách thường xuyên, nghe đi nghe lại, và có niềm tin rằng, nếu đó là Giáo lý của Đức Phật thì đến thời điểm chín muồi, trí tuệ sẽ phát triển đến mức độ cao hơn.

Chúng ta có thể nhớ đến một ví dụ quen thuộc mà Đức Phật đã đưa ra là ví dụ về “chiếc cán búa”, đại ý rằng khi cầm chiếc cán búa, ta sẽ không thấy nó mòn đi trong một, hai ngày, nhưng sau một thời gian dùng đủ dài, ta sẽ thấy cán búa đã bị mòn đi, từng chút một.

Pháp đàm tại Nha Trang, sáng ngày 05/04/2016

Achaan Sujin: Giải thoát là giải thoát khỏi vô minh. Trong Kinh điển có nói rằng, dù có phát triển Tứ vô lượng tâm bao nhiêu đi nữa, thì cũng không thể so

sánh với một khoảnh khắc của hiểu biết về vô thường. Nhiều vị thầy có thể dạy chúng ta cách để phát triển tâm từ, nhưng không hiểu rằng tâm từ không phải là tự ngã. Đó là sự khác biệt lớn lao giữa Đức Phật và những người không phải là Đức Phật. Như vậy, ta biết rằng ai là người dẫn dắt chúng sinh thoát khỏi vô minh. Dù ở trong thế giới này hay bất kể thế giới nào, chỉ có một người duy nhất làm việc ấy. Vì vậy, chúng ta không chỉ đơn thuần nghe những gì Đức Phật dạy, mà cần phải tìm hiểu, nghiên cứu kỹ lưỡng. Chẳng hạn chúng ta đã nói rất nhiều về thấy, nghe, ngửi, nếm, xúc chạm và suy nghĩ. Hiện giờ có hiểu biết về những thực tại đang thấy, đang suy nghĩ ở khoảnh khắc này hay không? Vẫn chưa thể, bởi vì trí tuệ phải phát triển một cách từ từ, từng chút một. Nếu chúng ta không được nghe về từ “pháp” ngày hôm nay, thì không ai nghĩ gì về nó. Nếu như chúng ta không nói về cái thấy hiện giờ thì ta lại nghĩ về những thứ khác. Bởi vì có rất nhiều duyên để chúng ta không nghĩ về các thực tại. Có bao giờ ta có ý nghĩ rằng, nếu không có những thực tại nhận biết, kinh nghiệm và những thực tại không nhận biết, kinh nghiệm gì cả, sẽ không có bất cứ ai trong căn phòng này.

Sáng nay ta thức dậy. Nó là pháp nào trong các pháp mà ta đã được nghe? Cái gì ngủ và cái gì thức? Không có con người nào từ khoảnh khắc này sang

khoảnh khắc khác. Chính vì vậy, chúng ta cần phải nghe đi nghe lại và hiểu từng thực tại, một cách đơn giản hơn. Theo nghĩa tối hậu thì không có gì khác ngoài các pháp chân đế. Khi chúng ta nói về các pháp chân đế, mỗi pháp có một đặc tính riêng và đặc tính ấy không thể thay đổi. Cái thấy hiện giờ là cái có khả năng thấy bất cứ đối tượng thị giác nào, bất kể ở nơi nào và là cái gì. Nhưng hiện giờ khi thấy thì dường như đã thấy rất nhiều thứ khác nhau. Khi vẫn còn thấy như vậy, chúng tỏ rằng chưa có hiểu biết. Bởi vì cần có sự phân biệt được rất rõ giữa thực tại kinh nghiệm và thực tại không kinh nghiệm. Nếu không vẫn chỉ là ý niệm “tôi” đang thấy một cái gì đó suốt cả ngày. Nhưng thực chất từ sáng tới tối không có một con người nào cả, chỉ có các pháp khác nhau mà thôi. Nếu Đức Phật không giác ngộ thì ai có thể nói với chúng ta về sự thật ấy, rằng cái thấy thấy và rồi diệt đi ngay lập tức.

Ngày hôm qua chúng ta đã nói về khoảnh khắc đầu tiên của kiếp sống là khoảnh khắc của thức tái tục. Ai tái sinh và ai là thức tái tục? Thức tái tục chỉ là thức tái tục. Nó có khả năng kinh nghiệm đối tượng của nó và nó có chức năng sinh ra để bắt đầu một kiếp sống. Ai biết được rằng sau khoảnh khắc của thức tái tục đó thì cuộc sống sẽ tiếp diễn, như cuộc sống đang tiếp diễn hiện giờ. Không ai biết được sự thật ấy. Không ai biết

được khoảnh khắc tiếp theo chúng ta sẽ thấy gì. Lúc thì có một người bước vào căn phòng này, và lúc khác lại có một người bước ra. Liệu chúng ta có thể biết trước được rằng, ở khoảnh khắc ấy sẽ có một người bước vào và một người khác lại bước ra hay không? Mỗi khoảnh khắc đều sinh khởi do duyên.

Sau khoảnh khắc của thức tái tục lại là một khoảnh khắc khác của một tâm hộ kiếp, cũng là tâm quả và nó là quả của cùng nghiệp đã sản sinh ra thức tái tục. Khi đó vẫn chưa phải là sự chấm dứt của một kiếp sống mới, và mỗi khoảnh khắc hộ kiếp của kiếp sống đó lại được làm duyên bởi nghiệp đã tạo trong quá khứ. Tâm hộ kiếp sinh khởi sau tâm tái tục thì không phải là thức tái tục, bởi vì nó là khoảnh khắc sau đó. Nghiệp khiến cho những tâm ấy sinh rồi diệt và rồi lại sinh và diệt, khi ấy vẫn chưa có con người nào cả. Nhưng khi đến thời điểm đủ duyên thì sẽ cho không có các tâm hộ kiếp ấy sinh khởi, mà là những tâm khác. Tâm đầu tiên sinh khởi sau những tâm hộ kiếp đó là một lộ trình qua ý môn.

Tất cả chỉ có sáu cửa giác quan thôi, không có nhiều hơn thế. Dù là ở trong bất cứ cuộc đời nào, ở trong cõi nào đi nữa thì vẫn chỉ có sáu giác quan mà thôi. Chẳng hạn mắt - nhãn căn sẽ là nơi để cho nhãn thức - cái thấy nương vào để kinh nghiệm đối tượng thị giác. Bản thân

mắt không tự thấy được. Vì nó là quả của nghiệp nên một số người có mắt, một số người thì không có mắt. Với những người có mắt thì rất có thể một ngày nào đó họ không còn có mắt nữa. Tất cả những điều ấy không diễn ra do ý chí của ai cả mà do nghiệp. Vì vậy ta có thể nói rằng một nửa cuộc đời là do nghiệp làm duyên và một nửa khác thì do những tích lũy làm duyên.

Chúng ta đã biết rằng có sáu cửa giác quan, đó là mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý. Có ai không biết về mắt, tai, mũi, lưỡi và thân hay không? Ai cũng biết, nhưng là biết với những ý niệm “mắt của tôi”, “tai của tôi”, “mũi của tôi”, “thân của tôi”, “lưỡi của tôi”, và không hiểu gì về những thực tại ấy. Chính vì không hiểu bản chất của chúng nên dính mắc cho đó là “của tôi”. Vì vậy, khi nghe những lời dạy của Đức Phật, ta không chỉ đơn thuần nghe, mà cần phải suy xét về những gì được nghe thì mới có thể hiểu được bản chất của những pháp ấy: mắt thì không phải là mắt của tôi, thân thì không phải là thân của tôi, v. v.

Có ai biết rằng, lộ trình nhận thức đầu tiên của một kiếp sống luôn luôn bắt đầu với lộ trình của ý môn, dù là ở bất cứ cõi nào. Có rất nhiều tích lũy khác nhau, có những tích lũy thiện và cũng có những tích lũy bất thiện, nhưng cái gì làm duyên cho suy nghĩ ở lộ trình ý

môn đầu tiên trong một kiếp sống? Khi nói đến ý môn, ta cần phải hiểu ý môn là gì. Có sáu cửa giác quan khác nhau. Tâm hộ kiếp cuối cùng giữa các lộ trình chính là cửa (môn) để cho ý thức sinh khởi, bởi vì sau khi tâm đó diệt đi, nó sẽ làm duyên cho các tâm khác không phải là tâm hộ kiếp sinh khởi.

Sau khi tâm hộ kiếp diệt đi, sẽ không thể có thiện hay bất thiện sinh khởi ngay lập tức, mà cần phải có một tâm khác trước đó. Tâm ấy không phải là thiện, cũng không phải là bất thiện, cũng không phải là tâm hộ kiếp, hay tâm quả, vậy tâm này là tâm gì? Chúng ta biết rằng tâm hộ kiếp là tâm quả, tâm thiện là tâm thiện, và tâm bất thiện là tâm bất thiện, chúng là những tâm thuộc về những chủng loại (jati) khác nhau, vậy loại tâm khác đó thuộc chủng loại gì đây? Chúng ta vẫn chưa nói nhiều về thực tại này, nhưng bây giờ chúng ta biết rằng khi tâm không phải là tâm quả, tâm thiện, hay tâm bất thiện thì nó sẽ phải là tâm duy tác - kiryacitta.

Chúng ta biết rằng trong cuộc sống của chúng ta, có những khoảnh khắc tâm là quả. Những tâm tái tục, tâm hộ kiếp là tâm quả. Tâm thấy, tâm nghe, tâm ngửi, tâm nếm, tâm xúc chạm cũng là những tâm quả, vậy những tâm còn lại sẽ phải là tâm thiện hoặc tâm bất thiện hoặc tâm duy tác. Liệu tham có thể sinh khởi cùng tâm duy

tác hay không? Sân và si có thể sinh khởi với tâm duy tác hay không? Chúng ta biết rằng tham, sân chỉ sinh khởi với những tâm bất thiện. Chúng cũng không sinh khởi với tâm quả và tâm duy tác. Chính vì vậy tham và sân không thể sinh khởi cùng với tâm duy tác.

Có vô số tâm sinh khởi từ vô lượng kiếp đến giờ, từ khoảnh khắc này sang khoảnh khắc khác, và cứ thế không thể nào đếm được. Chỉ có Đức Phật - đấng Thế Tôn là người xuyên thấu được bản chất của các pháp và đã phân loại những loại tâm này thành những chủng loại khác nhau. Chúng ta biết rằng tâm thường được chia thành 89 loại, nhưng không phải ai cũng có cả 89 loại tâm. Bởi có những tâm thuộc về những cõi khác và cũng có những tâm cụ thể chỉ sinh khởi ở những thời điểm cụ thể. Khi chúng ta được nghe về những tâm này, chúng ta có thể thấy được mức độ trí tuệ lớn lao của Đức Phật.

Chúng ta hãy quay về với khoảnh khắc tâm hộ kiếp diệt đi và bắt đầu với lộ trình tâm đầu tiên của kiếp sống. Do tích lũy, tâm duy tác này sẽ hướng về một đối tượng. Ý môn đầu tiên này luôn luôn sinh khởi cùng với tham, bất kể ở cõi nào đi chăng nữa. Đây là điều vượt qua tầm kiểm soát của bất kỳ ai. Không ai có được thiện pháp ở trong lộ trình ý môn đầu tiên sau khi các tâm hộ kiếp đã

diệt đi. Một vị A la hán có còn tâm bất thiện không? Ý nghĩa của bậc A la hán là gì? Một vị A la hán là một vị đã đoạn tận lậu hoặc, đoạn tận các phiền não, cho nên sau khi trở thành vị A la hán thì sẽ không còn có tâm bất thiện nữa. Vậy khi ta nói đến các tâm duy tác sinh khởi cùng các tâm sở tịnh hảo là nói đến tâm duy tác của vị A la hán. Nhưng với những người chưa phải bậc A la hán, sẽ chỉ có hai loại tâm duy tác mà thôi, nhưng những tâm này thì khác với tâm duy tác của vị A la hán.

Vì chúng ta đã bắt đầu nói về khoảnh khắc đầu tiên của kiếp sống cho đến ngày hôm nay. Chúng ta có thể nói về hai loại tâm: loại *tâm thuộc lộ trình* (*vithicitta - tâm lộ*) và những *tâm không thuộc lộ trình*.

Hiện giờ ở khoảnh khắc này, có những tâm là tâm lộ và những tâm không phải tâm lộ. Mọi người có thể cho rằng lúc nào cũng có tâm lộ vì dường như các giác quan luôn luôn tiếp nhận cảnh ở khoảnh khắc này, nhưng thực chất vẫn có những tâm xen kẽ giữa các giác quan không phải là tâm lộ. Chẳng hạn, cái thấy là tâm lộ, cái nghe là tâm lộ, chúng phụ thuộc vào các căn môn để có thể kinh nghiệm đối tượng. Và xen kẽ giữa những tâm kinh nghiệm đối tượng qua các căn môn có những tâm hộ kiếp. Đức Phật đã giác ngộ về điều này và nhờ Giáo lý của Ngài mà chúng ta biết được rằng, xen kẽ giữa những lộ trình qua các giác quan có những

khoảnh khắc tâm không kinh nghiệm các đối tượng ấy, và để thấy rằng nếu chúng ta không hiểu được rõ các thực tại đang diễn tiến ở khoảnh khắc này thì sẽ không thể nào giải thoát được khỏi vô minh và các phiền não. Vậy nếu ai đó nói rằng chúng ta không cần học Giáo lý mà chỉ cần thực hành thôi, thì điều đó liệu có đúng hay không? Điều đó chắc chắn không phải Giáo lý của Đức Phật. Nếu không có hiểu biết ở mức độ tư duy, liệu có thể có cái hiểu trực tiếp về những gì đang xuất hiện hiện giờ? Để hiểu rằng hiện giờ không có một tự ngã, không có một thực thể nào trong những gì được kinh nghiệm.

...

Vị sư: Thưa Achaan Sujin, lúc này Bà có nói về các tâm nằm trong lộ trình, có những tâm trước ngũ song thức, có hai chức năng là khai ngũ (ngũ môn hướng tâm) và khai ý (ý môn hướng tâm). Như vậy thì hai tâm này có nằm trong lộ trình không?

Sarah: Những tâm đó là tâm duy tác và cũng là tâm lộ, bởi chúng cũng kinh nghiệm cùng đối tượng qua các căn môn đó. Những tâm duy nhất không phải tâm lộ là các tâm hộ kiếp.

Vị sư: Khi Bà giải thích về lộ trình tâm, Bà thường nói rằng sau cái thấy hoặc cái nghe, dòng tâm được tiếp nối ngay lập tức bởi lộ trình của suy nghĩ về cái vừa

được thấy và được nghe. Nhưng vài nguồn tài liệu khác có nói, sau lộ trình của cái thấy và cái nghe, sẽ có nhiều lộ trình suy nghĩ tiếp nối, đó là những suy nghĩ về hình và dạng, rồi mới tới lộ trình suy nghĩ thực sự. Như vậy là phải có rất nhiều lộ trình ở giữa?

Sarah: Mỗi lộ trình ngũ môn đều được tiếp nối bởi lộ trình của ý môn. Đúng như là sư đã nói, ngay sau lộ trình của nhãn môn thì sẽ chưa có ý niệm ngay lập tức về bông hoa, về cái bàn, hay con người. Trong lộ trình ý môn đầu tiên tiếp nối lộ trình của nhãn môn, đối tượng của nó có đặc tính giống hệt như trong lộ trình của nhãn môn, và rồi cũng có những lộ trình khác ở trong đó bắt đầu có những ý niệm về hình và dạng trước khi có ý niệm thực sự về bông hoa. Rồi sau đó mới có suy nghĩ về màu, về sắc, hay về âm thanh. Và mãi về sau mới có ý niệm về bông hoa hay *cái gì đó* ở đó. Khi chúng ta nói rằng ngay sau cái thấy có suy nghĩ về cái được thấy, thì đó chỉ là cách nói tắt mà thôi. Bởi vì các lộ trình diễn ra rất nhanh nên trong thực tế, điều đó xảy ra gần như ngay lập tức. Trên thực tế, như ta thấy, ý niệm về một cái gì đó dường như có ngay rồi, nhưng nếu xét về mặt chi tiết, quả thực phải có rất nhiều lộ trình của ý môn khác nhau, nhưng những lộ trình này không được nhận biết.

Chương VIII: Giới - Thập thiện

Pháp đàm tại Hội An, chiều ngày 18/05/2014

Người hỏi: Con xin hỏi câu hỏi thứ hai. Để hiểu Pháp, chúng ta phải hiểu từ việc thiện của mình, nghĩa là mình làm việc thiện thì mới có thể hiểu được Pháp. Vậy, để phát triển tâm thiện và phân biệt thiện và bất thiện phải như thế nào ạ?

Achaan Sujin: Thiện có phải là một pháp không?

Người hỏi: Dạ, phải ạ

Achaan Sujin: Hiện giờ có thiện hay không?

Người hỏi: Dạ, có.

Achaan Sujin: Vậy thiện không phải là bạn, đúng không? Thiện chỉ là một thực tại có tính chất thiện.

Người hỏi: Dạ.

Achaan Sujin: Hiện giờ có bất thiện không?

Người hỏi: Dạ, không chắc.

Achaan Sujin: Khi không có cái hiểu thì khi đó có bất thiện, akusala. Từ sáng đến giờ có gì nhiều hơn? Thiện hay bất thiện?

Người hỏi: Dạ, thiện nhiều hơn.

Achaan Sujin: Ai nghĩ rằng từ sáng đến giờ mình có nhiều thiện pháp hơn bất thiện pháp, xin mời giờ tay! Bạn nghĩ là từ sáng đến giờ không có bất thiện đúng không? Hay là bạn không chắc chắn bất thiện là gì?

Người hỏi: Dạ, chắc là vậy ạ.

Achaan Sujin: Tất cả những pháp như không hiểu (vô minh), dính mắc, tà kiến, hay tham, sân, si đều là bất thiện. Thiện có sinh khởi cùng khoảnh khắc của cái thấy không? Liệu cái thấy có thể là thiện không?

Người hỏi: Dạ, không.

Achaan Sujin: Cái thấy sinh và diệt, và tiếp theo cái thấy là gì?

Người hỏi: Dạ, suy nghĩ.

Achaan Sujin: Có sự dính mắc với cái thấy và cái được thấy. Sau khi có âm thanh, có cái nghe rồi lại có sự dính mắc với âm thanh và cái nghe. Nếu không có khoảnh khắc hiểu đúng về thực tại thì còn lại sẽ là gì?

Người hỏi: Còn lại là bất thiện.

Achaan Sujin: Thiện có phải là nghiệp không?

Người hỏi: Dạ, phải.

Achaan Sujin: Có thể nói một cách chi tiết, chính xác hơn là sự dính mắc hay tham đối với cái thấy hay đối tượng của cái thấy chưa phải là nghiệp, nhưng nó là duyên để sinh khởi những nghiệp sẽ được tạo về sau. Chính vì vậy, chúng ta cần phải hiểu rất rõ những mức độ khác nhau của bất thiện. Ở khoảnh khắc của hiểu biết đúng, khoảnh khắc đó có phải là nghiệp thiện không?

Người hỏi: Dạ, phải.

Achaan Sujin: Như vậy, bạn sẽ bắt đầu hiểu được hơn khoảnh khắc nào là thiện pháp và khoảnh khắc nào là bất thiện pháp.

Người hỏi: Nhân đây, con cũng muốn hỏi thêm một vấn đề nữa. Con hay có suy nghĩ muốn làm được nhiều việc thiện, vậy tâm mong muốn làm nhiều việc thiện đó cũng gọi là tâm tham?

Achaan Sujin: Có những lúc ta nghĩ đến việc giúp đỡ người khác nhưng có phải lúc nào ta cũng làm việc đó không hay chỉ nghĩ đến việc làm đó thôi?

Người hỏi: Dạ, nghĩ.

Achaan Sujin: Ở khoảnh khắc có suy nghĩ đến việc làm điều tốt giúp đỡ người khác thì khoảnh khắc đó có tâm thiện nhưng vì khi đó chưa có hành động qua thân và khẩu nên chưa gọi là nghiệp.

Người hỏi: Nhưng nó có được gọi là tâm tham không?

Achaan Sujin: Ai có thể nói gì về khoảnh khắc đó? Nó tùy thuộc vào tác ý khi đó. Chẳng hạn, ở khoảnh khắc định bố thí, tâm khi đó muốn bố thí vì không dính mắc với món đồ mà ta có thể bố thí, hay chỉ vì bản thân mình mà thôi? Nếu ta muốn có được một cái gì đó nhờ việc cho đi, khi ấy có gọi là thiện pháp hay không? Hay khi ta lựa chọn việc bố thí với những người mình thân thích như bạn bè, người thân, hay đối với thú nuôi trong nhà?

Người hỏi: Theo con, việc lựa chọn đối tượng là không nên.

Achaan Sujin: Nhưng liệu ở khoảnh khắc đó bạn có thể ngăn có sự dính mắc với người thân hay những con thú nuôi trong nhà hay không?

Người hỏi: Hình như là không.

Achaan Sujin: Thế còn giữa mẹ với con thì sao? Khi một người mẹ nuôi con, chăm sóc con cái với sự yêu thương, săn sóc, đó có phải với tâm từ, thiện hay không?

Người hỏi: Dạ, có

Achaan Sujin: Có chắc không? Bởi vì từ, metta, không thể làm duyên cho dính mắc và buồn đau.

Người hỏi: Con nghĩ tùy thuộc vào tâm, tâm mỗi người khác nhau.

Achaan Sujin: Cái gì biết được sự khác biệt giữa thiện và bất thiện?

Người hỏi: Chỉ có sự hiểu biết thôi ạ.

Achaan Sujin: Đúng rồi. Nếu không hiểu rõ, nó sẽ trở thành sự mong cầu mà thôi. Hiện giờ có tham không?

Người hỏi: Dạ, có

Achaan Sujin: Hiện giờ tham dính mắc với cái gì?

Người hỏi: Dạ, muốn có sự hiểu biết.

Achaan Sujin: Bạn nghĩ rằng mình có thể hiểu biết mà không có sự lắng nghe và suy xét hay không?

Người hỏi: Dạ, không thể.

Achaan Sujin: Bạn thực sự muốn hiểu biết từ bên trong hay chỉ nghĩ đến việc có hiểu biết mà thôi?

Người hỏi: Nó không sâu nhưng nó cũng có, không sâu là mình phải chắc chắn có hiểu biết đó nhưng phải có hiểu biết để phát triển cái tâm của mình.

Achaan Sujin: Những gì hiện đang không xuất hiện có thể là đối tượng của sự nhận biết hay không?

Người hỏi: Không phải đối tượng thì không thể nhận biết được.

Achaan Sujin: Trí tuệ có thể hiểu bất cứ cái gì xuất hiện. Có cái thấy, liệu cái thấy có nên là đối tượng của hiểu biết không? Hiện giờ đang có cái nghe, liệu có nên có hiểu biết về cái nghe không? Vậy bất cứ cái gì xuất hiện nên là đối tượng của hiểu biết, đúng không?

Người hỏi: Dạ.

Achaan Sujin: Chính vì lý do đó mà chúng ta nói về những thứ xuất hiện hiện giờ, vì nó có thể làm duyên cho hiểu biết. Nếu bạn có hiểu biết về nghiệp ở ngay khoảnh khắc này thì đó là nghiệp thiện. Đây là hiểu biết về mặt tư duy về thế nào là nghiệp thiện ngay tại khoảnh khắc này, và đó là một mức độ của trí tuệ. Tuy nhiên, mức độ của hiểu biết đó không phải mức độ của hiểu biết trực tiếp về đặc tính của tâm thiện. Trước khi có được trí tuệ trực tiếp xuyên thấu bản chất thực sự của thực tại, cần rất nhiều hiểu biết được tích lũy từ việc nghe và suy xét.

Sarah: Bạn đã nói rằng trong lúc nghe Pháp buổi sáng, có lúc bạn chú ý đến bài Pháp, có lúc lại chú ý đến chuyện khác, điều này chứng tỏ có sự bận tâm, mong muốn sự việc xảy ra khác đi. Nhưng khi bận tâm “giả như mình không bị lơ đễnh đến vậy”, ngay lúc đó có thể có hiểu biết về bản chất của thực tại ở khoảng khắc đó. Việc không có sự chú tâm hoàn toàn vào những gì được nghe xảy ra rất tự nhiên và thông thường, như Achaan Sujin đã nói, nó chỉ là pháp mà thôi. Phát triển hiểu biết cũng là quá trình vun bồi sự xả ly đối với bất cứ cái gì xuất hiện, dù ta có thích hay không thích nó. Chẳng hạn, hiện giờ có thể có sự nghi hoặc, phân vân, không rõ,.... Một đặc tính nào đó ngay hiện giờ để có thể được biết, được hiểu, nhưng ngay ở khoảng khắc muốn hay biết, muốn chú ý hay muốn một cái gì khác với cái đang là, ta đã đi xa khỏi con đường Chánh Đạo. Vì khi đó đang có ý niệm về một cái tôi muốn sự việc khác đi, muốn có chánh niệm, muốn có sự tập trung.

Các pháp là vô ngã, chính vì vậy, chúng ta không thể khiến các pháp sinh khởi theo một cách cụ thể mà mình mong muốn. Hiện giờ đang có cái thấy, khi cái thấy sinh khởi, nó là quả của nghiệp. Thông thường, sau khi cái thấy sinh khởi, nó sẽ được tiếp nối bởi sự dính mắc vào đối tượng được thấy, và nó là bất thiện. Tùy thuộc vào tích lũy mà cái sinh khởi tiếp nối sau cái

thấy sẽ là thiện hay bất thiện. Do vậy, cũng có thể có hiểu biết sinh khởi biết rằng pháp đang xuất hiện chỉ là pháp mà thôi và không có sự cố gắng để thay đổi điều đó, không cố gắng để có sự tập trung hơn. Càng có hiểu biết sẽ càng bớt bận tâm đến việc đó là thiện hay bất thiện, bởi vì sự bận tâm đến việc thay đổi cái đang là sẽ tạo ra hiệu ứng ngược lại thay cho phát triển thêm thiện pháp.

Người hỏi: Tôi muốn hỏi rõ thêm một chút về vấn đề này. Khi bận tâm đến thiện bất thiện thì sự bận tâm đó là do lo lắng, nó là bất thiện pháp. Nhưng ngược lại, nếu có hiểu biết về hiểm họa của bất thiện thì khi đó nó là thiện pháp chứ không phải bất thiện pháp có đúng không?

Sarah: Suy nghĩ bận tâm đến việc “khi nghe Pháp không có sự chú ý là thiện hay bất thiện, và nếu là bất thiện thì nó không tốt và mong muốn nó khác đi” là suy nghĩ mang tính chất bất thiện, vì nó là sản phẩm của sự mong cầu. Ngược lại, nếu có hiểu biết về bản tính bất thiện của pháp có mong muốn, chẳng hạn, khi mình muốn mọi việc khác đi, ngay khi đó nếu có hiểu biết về tính chất bất thiện, biết rằng điều đó không mang lại lợi ích thì khi đó nó lại là thiện vì nó mang lại lợi ích.

Jonothan: Và đương nhiên cũng phải nhấn mạnh thêm rằng, biết được một suy nghĩ thế này là thiện hay

bất thiện là một điều vi tế, do vậy, không dễ dàng để đưa ra định nghĩa thế này là thiện và thế kia là bất thiện. Nó là một thực tại cần phải được hiểu vì nó rất vi tế. Thông thường do sự tích lũy, chúng ta có nhiều tham với việc muốn có suy nghĩ là thiện, đó là một tích lũy. Thiện pháp chỉ có thể sinh khởi nhờ hiểu biết thực sự mà thôi.

Sarah: Và chúng ta cũng biết rằng tham là một thực tại có rất nhiều quyền năng nên nó được gọi là ông chủ lớn (Big boss). Chúng ta có thể nghĩ rằng, việc tôi đang nghe Pháp một cách tập trung như thế này là thiện, nhưng không nhất thiết là vậy, vì chỉ có trí tuệ sinh khởi mới có thể biết được đặc tính của tâm khi ấy là thiện hay bất thiện. Nhiều người có thể nghĩ rằng, mình chỉ nên để ý đến một số loại suy nghĩ trong ngày, hay một số hành động nào đó cụ thể. Tuy nhiên, việc lựa chọn một số những hành động nào đó để hay biết bị thúc đẩy bởi tham, thông thường là như vậy. Càng nghe Pháp, chúng ta sẽ càng thấy sự tinh tế và thâm sâu của Giáo lý, cho nên càng khó để có thể nói rằng cứ như thế này là thiện và cứ như thế kia là bất thiện, vì thiện hay bất thiện là phẩm chất của tâm.

Achaan Sujin: Bạn có nghĩ rằng mình có thể hiểu được thiện mà không hiểu về cái xuất hiện hiện giờ hay không? Hiện giờ có thể có thiện pháp nhưng chúng ta

không hiểu về nó, chúng tỏ bạn đã nghe thấy những cái tên khác nhau về thực tại nhưng không biết về chúng khi chúng có mặt. Một ví dụ, có cái thấy hiện giờ đang xuất hiện, nhưng lại không có hiểu biết về cái thấy chỉ là một thực tại thấy. Chúng ta đang học để phân biệt giữa trí tuệ ở mức độ lý thuyết và trí tuệ ở mức độ thực hành, pháp hành và pháp học. Tuệ giác không thường xuyên sinh khởi, nó phát triển rất từ từ. Hiểu biết về mặt lý thuyết sẽ là nền tảng cho hiểu biết trực tiếp về cái xuất hiện hiện giờ.

Hiện giờ có tính cứng hay không?

Người hỏi: Dạ, có.

Achaan Sujin: Bạn có hiểu đó chỉ là một thực tại sinh khởi do duyên và nó chỉ có đặc tính cứng hay không?

Người hỏi: Dạ, vẫn còn mơ hồ ạ.

Achaan Sujin: Tính chất cứng cũng là một pháp, giống như tâm từ, hay một pháp thiện, một pháp bất thiện,... Tất cả đều là những thực tại khác nhau. Hiện giờ tính cứng đang xuất hiện, đối tượng thị giác đang xuất hiện, âm thanh đang xuất hiện, nhưng chúng ta không hiểu được những thực tại đó chỉ là pháp mà thôi, không phải là ta, không phải là một cái gì đó. Vậy, làm sao có thể hiểu được thiện hay bất thiện chỉ là pháp, không phải

là ta? Ở khoảnh khắc đặc tính cứng xuất hiện, phải có một thực tại kinh nghiệm tính cứng đó, nếu không sẽ không thể biết được đang có nó, đúng không? Liệu ở khoảnh khắc có sự kinh nghiệm tính cứng đó, có hiểu biết rằng cái được kinh nghiệm chỉ là tính cứng, nó có đặc tính là cứng, không phải là một “cái gì đó” hay không?

Người hỏi: Những lúc hiểu được nó là tính cứng hay những lúc hiểu khoảnh khắc thấy, nghe dường như rất ít, chỉ có lúc được nghe Pháp thì mới chú ý còn trong sinh hoạt hàng ngày thì mình không phát triển được hiểu biết về vấn đề đó.

Achaan Sujin: Ngay lúc này đây, đang có sự xúc chạm, và khi đó tính cứng là đối tượng của sự hay biết đúng không? Kể cả khi có sự hay biết về tính cứng đó, có sinh khởi hiểu biết rằng tính cứng đó chỉ là một pháp, không phải là một cái gì đấy hay không?

Người hỏi: Dạ, chỉ biết cảm nhận là pháp, chứ chưa tìm thấy pháp ở trong đó. Tức là, chỉ là suy nghĩ biết về mặt lý thuyết thôi chứ chưa thực sự hiểu được nó.

Achaan Sujin: Trí tuệ đang bắt đầu phát triển để hiểu rằng tất cả những gì đang được kinh nghiệm hiện giờ chỉ là những thực tại khác nhau. Như vậy, ta có thể nhận ra nếu không có việc nghe Pháp thì sẽ không thể

hiểu được những gì là thực trong cuộc sống. Không phải chỉ riêng chủ đề về nghiệp, về thiện hay bất thiện, tất cả đều cần có Giáo lý soi sáng. Giáo lý dạy chúng rằng tất cả những gì sinh khởi, xuất hiện đều có một đặc tính riêng của nó, và những gì sinh khởi đều sinh khởi do duyên tương ứng chứ không phải ai đó khiến cho nó sinh khởi, và không ai có thể kiểm soát các pháp đó. Ta bắt đầu hiểu rằng tính cứng hiện giờ, cái thấy hiện giờ, cái nghe hiện giờ đều là những thực tại không trường tồn, kéo dài. Hiểu biết đó sẽ làm duyên cho sự xả ly với những thứ mà bản chất vốn vô thường. Và hiểu biết đó, nếu càng sâu sắc sẽ càng làm duyên cho sự xả ly nhiều hơn, vì khi đó sẽ không có sự dính mắc với thiện là “thiện của tôi”, không có sự dính mắc với cái thấy là “tôi thấy”, không có sự dính mắc với cái nghe là “tôi nghe”. Tất cả những thực tại mà ta mô tả đó, khi đến thời điểm chín muồi, đều có thể trở thành đối tượng của trí tuệ nhưng thời điểm đó sẽ tự tới.

Người dịch: Khi chúng ta nghe giảng về các thực tại khác nhau, có thể có những lúc có suy nghĩ rằng những điều này cứ nghe đi nghe lại mãi, nhưng ngay ở khoảnh khắc đó, chính suy nghĩ đó có thể trở thành đối tượng của sự hiểu biết, chứ không phải chỉ cái nghe hay cái thấy.

Achaan Sujin: Ta có thể thấy rằng, việc hiểu những thực tại nào và ở thời điểm nào được làm duyên bởi những hiểu biết đã được tích lũy trước đó do được nghe nói về những thực tại đó.

Vị sư: Việc trao đổi Giáo Pháp giúp cho nhiều người hiểu thêm khoảnh khắc hiện tại này. Chẳng hạn như có cái biết xảy ra và nó biết một đối tượng, và chính nhờ việc trao đổi đó mà giúp nhắc nhở mọi người có thêm hiểu biết về vấn đề đó. Vậy, việc trao đổi với mọi người về thiện và bất thiện có cần thiết hay không hay nó chỉ đơn thuần là do tâm mong muốn và dính mắc?

Achaan Sujin: Thiện đó là tôi hay là không phải là tôi?

Vị sư: Phần lớn việc mình hỏi Pháp là có sự mong muốn để hiểu thêm về vấn đề, và rất khó tránh khỏi sự mong muốn, điều đó rất tự nhiên. Chính nhờ sự trao đổi của Achaan Sujin giúp cho việc hiểu về nó chân chánh hơn. Vậy có cần thiết phải đặt ra những câu hỏi để hiểu được đặc tính của thiện và bất thiện không với một người mà họ muốn hiểu thêm về thiện và bất thiện?

Achaan Sujin: Hiểu được thiện và bất thiện chỉ là vô ngã, không phải là ta là điều tối thượng, nếu không có hiểu biết đó đi kèm thì sẽ luôn là “thiện của tôi” và

“bất thiện của tôi”. Khi đó sẽ không có hiểu biết đi kèm rằng, dù là thiện hay bất thiện, chúng chỉ là các pháp, không phải là một con người nào đó. Sự thật là các thực tại không thuộc về một con người nào, nhưng do vô minh, ta sẽ dính mắc với tất cả những gì xuất hiện và cho nó là “tôi”, “bản thân tôi”. Chỉ ra điều đó chính là sự khác biệt lớn lao giữa Đức Phật, bậc Toàn Giác với những người khác. Chừng nào vẫn có sự dính mắc vào các thực tại là tôi và của tôi, không hiểu về chúng như chúng thực là thì vẫn không thể hiểu phiền não. Chúng ta không thể nào làm ngưng lại sự sinh khởi của các thực tại theo duyên riêng của chúng, nhưng bất cứ lúc nào cũng có thể hiểu về chúng như chúng là. Ngoài Đức Phật, ai có thể biết được rằng thiện hay bất thiện cũng không phải là tôi đây? Chỉ có bậc Giác Ngộ, người đã thuyết pháp trong 45 năm mới giúp ta có được hiểu biết đúng đắn về các thực tại là vô ngã. Như vậy, tất cả các lời dạy của Đức Phật sẽ mang tới hiểu biết về vô ngã.

Người dịch: Thưa Achaan Sujin, tuy nhiên, các thiện pháp cũng rất cần thiết cho sự hiểu biết.

Achaan Sujin: Nhưng luôn phải nhớ rằng thiện pháp cũng không phải là ta. Chừng nào những thiện pháp vẫn được coi là tôi và của tôi thì nó còn tiếp tục hỗ trợ cho ý niệm về ngã, chứ không làm duyên cho cái

hiểu về vô ngã. Cũng có những loại thiện pháp rất cao như các tầng thiên vô sắc giới, nhưng kể cả thiện pháp ở mức độ cao đến vậy vẫn không hiểu được các thực tại hiện giờ chỉ là thực tại, không phải là một tự ngã, không phải là cái gì đó hay ai đó.

Vị sư: Vậy ý Achaan Sujin muốn nói là vấn đề không phải là thiện hay bất thiện mà vấn đề là phải hiểu được pháp sinh khởi?

Achaan Sujin: Đức Phật đã dạy về các thực tại và các thực tại thì không phải là ai đó.

Vị sư: Sư cũng nhớ là Achaan Sujin đã nói nếu chỉ nói về các thực tại mà không hiểu về các đặc tính của nó, như vậy cũng không phải là đủ.

Achaan Sujin: Mặc dù đúng là như vậy nhưng sẽ vẫn còn cái hiểm họa của cái ý niệm là tôi biết, tôi kinh nghiệm đặc tính đó.

Vị sư: Trong việc tìm hiểu đó không thể thoát khỏi sự mong muốn nhưng ý Sư muốn nói là, khi trao đổi vấn đề sẽ có khoảnh khắc thiện và bất thiện sinh khởi nhưng không được biết. Chính nhờ việc trao đổi của Achaan Sujin làm duyên cho việc hiểu được khoảnh khắc đó là của bất thiện hay của thiện mà trước đó không hề biết.

Sarah: Hôm qua chúng ta đã thảo luận rất nhiều về các thực tại như cái thấy và đối tượng thị giác. Cái thấy là thực tại kinh nghiệm và đối tượng thị giác là cái được thấy, là một thực tại không kinh nghiệm gì cả. Và chúng ta cũng nói đến tầm quan trọng của việc suy xét rằng cái thấy chỉ là một đặc tính thấy và cái được thấy chỉ là một pháp có đặc tính được thấy, và rằng nếu không có sự suy xét về điều đó thì sẽ luôn có ý niệm “tôi” thấy và thấy “một cái gì” đó.

Hiểu Pháp cũng có nghĩa là hiểu về các thực tại kinh nghiệm một cái gì đó và thực tại không kinh nghiệm gì cả. Nếu chúng ta không nói nhiều về các thực tại như cái thấy, cái nghe, v. v. , để hiểu rằng chúng là vô ngã, mà chỉ nói về thiện hay bất thiện thì rất dễ có ý niệm về thiện, bất thiện là tôi. Chúng ta có thể thấy rằng rất nhàm chán và khó hiểu khi nói mãi về các thực tại như thấy và nghe, đối tượng thị giác và âm thanh, v. v. , nhưng nếu không có hiểu biết kỹ lưỡng về những thực tại này, hiểu được sự khác biệt về đặc tính của cái kinh nghiệm và đặc tính của cái không kinh nghiệm thì sẽ không thể nào hiểu biết sâu hơn. Nếu có nền tảng là hiểu biết đúng về các thực tại là vô ngã thì khi chúng ta suy xét về các thực tại như thiện hay bất thiện, chánh niệm, tâm từ, v. v. , có thể sẽ có kèm theo hiểu biết rằng đó chỉ là các pháp mà thôi, không phải là một ai đó.

Nếu không chúng ta sẽ luôn có ý niệm “tôi muốn có tâm từ” khi được nghe rằng tâm từ là một phẩm chất tốt đẹp, hay là người này có tâm từ, người kia có tâm từ, v. v. , nhưng không có hiểu biết rằng chỉ là các pháp sinh khởi chứ không phải một người nào đó. Metta, từ tâm, là một pháp thiện, nó sinh khởi khi có sự thân thiện hay mong muốn giúp đỡ người khác, nhưng kể cả những khoảnh khắc đó cũng cần được hiểu rằng đó không phải là “tôi”, không phải là ai cả. Như vậy, những khoảnh khắc của thiện hoặc bất thiện, tham, sân hay từ cần phải được đi kèm với hiểu biết về vô ngã thì mới trọn vẹn.

Achaan Sujin: Sự thật có dễ hiểu không? Chân lý tối hậu có dễ hiểu không? Nếu không có sự kham nhẫn và bền bỉ, liệu có thể có sự hiểu biết về các thực tại tối hậu được không? Để có thêm hiểu biết về từng từ của Giáo lý, cần phải có nhiều phẩm chất thiện như tín (sadha), tâm (hiri), quý (otapa), những phẩm chất này thấy được hiềm họa của việc không hiểu những gì xuất hiện. Khi cái thấy sinh khởi, nếu có hiểu biết sẽ có tâm - là sự xấu hổ đối với việc không hiểu thực tại là cái thấy.

Chúng ta nói về các thực tại mà không hiểu rõ rằng từng thực tại đó chỉ là các pháp có đặc tính khác nhau. Khi chúng ta nói đến những pháp chân đế có nghĩa là chúng ta nói đến việc không có gì khác ngoài những

thực tại tối hậu đó. Chẳng hạn như hiện giờ đang có đối tượng được thấy. Hiện giờ có ai không thấy cảnh sắc hay đối tượng thị giác hay không? Ai có thể kinh nghiệm được rằng đối tượng thị giác đó chỉ là đối tượng mà thôi? Vậy cái gì là thực? Con người hay cảnh vật, hay tính chất có thể được thấy? Giữa hai cái đó cái gì là thực? Và đó chính là Giáo lý của Đức Phật, đó là thực tại tuyệt đối không thể thay đổi. Ai có thể *thấy* được âm thanh hay không? Có ai *thấy* được mùi không? Thực tại tối hậu có nghĩa là không ai có thể thay đổi tính chất của nó. Hiểu một cách sâu sắc hơn nữa, ở khoảnh khắc của cái thấy, không có con người hay cảnh vật khi đó. Ở khoảnh khắc của cái thấy, liệu thực chất có con người, con chó, hay các hình ảnh khác nhau trên màn hình vô tuyến hay không? Thấy hiện giờ và thấy những gì trên tivi không có gì khác biệt: do có những màu sắc khác nhau nên chúng làm duyên cho những con người và cảnh vật khác nhau. Suy nghĩ về cái vừa được thấy không phải là khoảnh khắc cùng với cái thấy, cái thấy chỉ thấy trong một khoảnh khắc mà thôi. Sau đó bắt đầu có suy nghĩ về cái được thấy. Không có người nào thấy, nó chỉ là một thực tại không có sự kiểm soát nào cả. Chừng nào vẫn còn những ý niệm cho cái được thấy là cái gì đó thì sẽ không hiểu được ý nghĩa của vô ngã. Nếu chúng ta không hiểu được những gì đang xuất hiện

một cách đúng đắn thì vẫn chỉ là *suy nghĩ* về đối tượng thị giác, và về cái thấy mà thôi. Khoảnh khắc suy nghĩ nghĩ về cái thấy và cái được thấy không phải là khoảnh khắc cái thấy sinh khởi. Nếu trí tuệ không hiểu được điều này một cách rõ ràng, sẽ không có cách nào tận diệt được ý niệm về ngã.

Chúng ta biết rằng có ba mức độ của hiểu biết hay trí tuệ: Pháp học, Pháp hành và Pháp thành. Những người đọc Giáo lý mà không suy xét một cách kỹ càng cho rằng họ có thể làm một cái gì đó để có thể kinh nghiệm một cách trực tiếp các thực tại, nhưng đó không phải là hiểu biết đúng, đó là một hiểu biết sai trái. Chính vì vậy, Đức Phật đã nói về con đường chánh đạo và con đường phi đạo. Mọi người cần phải lắng nghe và suy xét để có được trí tuệ. Ai có thể mượn hoặc mua trí tuệ từ người khác hay không? Điều đó là không thể bởi trí tuệ là một thực tại tối hậu, cũng như các thực tại khác, không thuộc về ai cả.

Hãy bắt đầu dù chỉ với một từ *pháp* thôi. Khi nghe từ *pháp*, cần phải hiểu rằng nó chỉ đến một thực tại không thuộc về ai cả, chỉ là một đặc tính xuất hiện, không phải cái gì đó trường tồn, nó không kéo dài. Vậy bây giờ là lúc hiểu bất cứ cái gì xuất hiện, nhờ việc nghe thêm về Giáo lý. Hãy chỉ nghĩ đến một khoảnh khắc

thôi, ở khoảnh khắc của cái thấy không gì có thể xuất hiện ngoại trừ cái được thấy, và khác với khoảnh khắc nghe. Ở khoảnh khắc nghe thì không có đối tượng thị giác xuất hiện mà chỉ có âm thanh xuất hiện. Giữa thấy và nghe thì có những gì nào? Có rất nhiều thực tại trong các lộ trình không hề được biết tới, nhưng được Đức Phật dạy một cách rất chi tiết để giúp những người học Pháp hiểu được bản chất vô ngã của các thực tại hữu vi. Ở khoảnh khắc biết về cái được thấy, khi đó là cái thấy hay là suy nghĩ? Cũng tương tự như giữa cái thấy và cái nghe, dường như chúng sinh khởi cùng một lúc, nhưng trên thực tế, khoảnh khắc thấy và khoảnh khắc biết cái được thấy là gì là những khoảnh khắc khác nhau.

Có rất nhiều thực tại nhưng cái gì có thể được thấy? Chỉ có một thực tại có thể được thấy và hiện giờ đang xuất hiện đây. Cái hiện giờ đang xuất hiện là cái có thể được thấy. Còn những khoảnh khắc khác thì sao? Ta có nhận ra rằng mình sống trong bóng tối hay không? Ở khoảnh khắc nghe, ở khoảnh khắc suy nghĩ, khi đó là sáng hay tối? Vậy cái đang xuất hiện hẳn phải khác với những cái thực sự có, như là xem màn ảo thuật vậy. Và hiện giờ, nếu chưa kinh nghiệm được sự xuất hiện riêng rẽ của từng thực tại, nếu chúng vẫn xuất hiện dường như cùng một lúc thì vẫn chưa thực sự có hiểu biết.

Có hai khoảnh khắc riêng biệt: khoảnh khắc của cái thấy và rồi suy nghĩ về cái được thấy, chỉ có trí tuệ mới bắt đầu thấy được sự khác nhau của hai khoảnh khắc đó. Trí tuệ sẽ xuất hiện một cách rất tự nhiên chứ không phải là cố để phân biệt sự khác nhau của hai khoảnh khắc đó. Khi hiểu rõ hơn rằng đó chỉ là vô ngã, nó sẽ làm duyên cho hiểu biết thấy được những điều ấy. Không cần thiết phải cố làm một cái gì đó với ý niệm “tôi sẽ cố”, bởi vì khi có sự mong muốn hay suy nghĩ như vậy, nó sẽ che lấp sự thật mà Đức Phật đã dạy cho chúng ta, và đó chính là vô minh và dính mắc.

Các bạn có câu hỏi gì không? Có ai có hoài nghi về vô minh hay không? Chúng ta không phải đi tìm vô minh ở đâu cả, ngay lúc này đây có vô minh khi không có cái hiểu về những gì xuất hiện. Ở khoảnh khắc không có hiểu biết thì sẽ có sự dính mắc cùng với vô minh.

...

Người hỏi: Trong thập thiện nghiệp, có ba la mật bố thí và ba la mật chia sẻ Pháp. Vậy thì có sự khác biệt nào giữa thiện pháp bố thí và thiện pháp là chia sẻ Pháp hay không?

Achaan Sujin: Tất cả mười thiện pháp có thể được chia thành ba nhóm: nhóm bố thí, trì giới và phát triển tâm trí.

Jonathan: Khi bạn nói về chia sẻ pháp, có phải ý bạn muốn nói đến chuyên tà kiến thành chánh kiến, hay thuyết pháp?

Người hỏi: Thuyết pháp.

Jonathan và Sarah: Như Achaan Sujin đã nói, mười cơ sở của thiện pháp được chia thành ba nhóm: nhóm bố thí bao gồm ba yếu tố đầu tiên trong thập thiện nghiệp, liên quan đến mọi hình thức bố thí như thuyết pháp, tùy hỷ phước, nhóm trì giới và phát triển tâm trí. Trong trường hợp đó thuyết pháp thuộc về nhóm thứ ba là phát triển tâm trí.

Người hỏi: Khi nói thuyết pháp thuộc về phát triển tâm trí thì dường như đối với người nhận nó là phát triển tâm trí, nhưng đối với người thuyết pháp thì đó là sự bố thí pháp.

Jonathan: Mười cơ sở của phước thiện là cách phân biệt sự khác nhau của các thiện pháp. Trường hợp thuyết Pháp không nói đến phước thiện của người nghe mà nói đến phước thiện của người nói. Khi có sự trao đổi Pháp, đối với cả người thuyết Pháp và người nghe Pháp đều có sự suy xét về những gì được nghe hoặc những gì đang nói tới về các thực tại, và như vậy đều có thể là duyên cho thiện pháp cùng hiểu biết sinh khởi lúc

đó. Vì thế, nó sẽ thuộc về sự phát triển tâm trí với cả hai bên, không chỉ với người nói mà thôi. Và đó là với điều kiện người nói có sự suy xét với hiểu biết của mình, còn nếu người thuyết Pháp chỉ đơn thuần nhắc lại những gì được nghe mà không có hiểu biết khi đó thì sẽ không có thiện pháp của sự phát triển tâm trí.

Sarah: Dù khi đang thuyết Pháp hay nghe Pháp đều có duyên cho hiểu biết phát triển lúc đó, và cùng thời điểm đó cũng có sự bố thí vì có sự chia sẻ Pháp, và có sự trân quý hay tùy hỷ ở nơi người khác sinh khởi. Như vậy, có cả hai loại thiện pháp cùng một lúc, vừa là thiện pháp bố thí và phát triển tâm trí.

Pháp đàm tại Sài Gòn, chiều ngày 06/01/2015

Jonothan: Bạn đưa ra một ví dụ về pháp chế định đã được Đức Phật nói tới là “ý định làm việc thiện”. Tôi không nghĩ rằng Đức Phật đã dạy về “ý định làm việc thiện”. Thực chất, “tư chân chánh” mà Đức Phật nói tới là một tâm sở sinh khởi với những khoảnh khắc của tâm thiện. Ý niệm muốn làm việc thiện không phải là một khái niệm có trong Giáo lý và sự phát triển con đường Đạo. Điều tôi muốn nói là, nếu một khoảnh khắc không phải là thiện thì đương nhiên nó sẽ phải là bất

thiện, xét về phương diện các tâm sinh khởi trong đồng lực (túc hành tâm). Điều đó có nghĩa là, ở khoảnh khắc thiện sinh khởi, tư tâm sở sinh khởi cùng với nó đã là thiện, chứ không phải đầu tiên có một ý định thiện rồi sau đó mới có thiện sinh khởi. Chính vì vậy, chúng ta quay lại với thực tại trong khoảnh khắc hiện giờ. Chỉ có sự phát triển của chánh niệm mới khiến hiểu biết về khoảnh khắc nào là thiện và khoảnh khắc nào là bất thiện trở nên rõ ràng. Chúng ta không thể giả định rằng, việc có ý định làm một việc tốt nào đó thì khoảnh khắc đó đã là thiện, vì đó chỉ là ý niệm mang tính chất chế định của chúng ta về việc thiện mà thôi, chứ không phải tính chất của thiện pháp ở khoảnh khắc đó. Chúng ta nên nhớ rằng Đức Phật thường sử dụng ngôn ngữ chế định, nhưng những gì mà Ngài muốn chỉ tới thì là về các thực tại.

Sarah: Tôi muốn nhấn mạnh một điểm rằng vừa rồi chúng ta có nói đến tư chân chánh, cần phải hiểu đó là nói đến tư tâm sở ở khoảnh khắc của tâm thiện chứ không phải là chánh tư của Bát Chánh Đạo, bởi vì ý định hay *cetanā* - *tư* không phải là một chi của Bát Chánh Đạo.

Người dịch: Nếu có ý định bố thí thì ở khoảnh khắc đó có thể là thiện pháp hay không?

Jonothan: Nếu có ý định làm thiện thì có thể có thiện pháp. Nhưng có ý định làm với mục đích để có thêm thiện pháp thì khi đó có thể trở thành bất thiện.

Pháp đàm tại Đà Lạt, chiều ngày 13/05/2015

Người hỏi: Khi mà thiện pháp hướng tới vô ngã, ví dụ trong khi bố thí như cúng dường tới một vị tăng, lúc đó người thí chủ phải suy xét về phẩm chất tâm của người đang thọ thí, hay phải suy xét về vô ngã?

Jonothan: Trước hết chúng ta cần phải nói rằng: dù chúng ta đã có hiểu biết hoặc chúng ta đã được nghe Giáo lý của Đức Phật hay chưa, thì các pháp luôn luôn là vô ngã. Dù ta bố thí theo cách nào, hay hiểu biết của ta như thế nào, thì các pháp vẫn luôn luôn là vô ngã. Các pháp là vô ngã nên chúng không thuộc kiểm soát của ai hết. Chúng ta không thể định đặt trước trong lúc bố thí tâm sẽ sinh khởi như thế nào. Ta có thể có ý định trước rằng, “bây giờ mình sẽ dâng cúng hoa để có sự biết ơn Tam bảo”. Mặc dù có thể chúng ta có ý định như vậy, nhưng trên thực tế lúc ta dâng hoa lên bàn thờ Phật, có thể sinh khởi sự dính mắc với vẻ đẹp của bông hoa, hay hoài nghi, hoặc đủ các loại phiền não hay những loại suy nghĩ khác nhau, vì các pháp là vô ngã, không ai

có thể kiểm soát được các pháp. Vì vậy, thay cho việc nghĩ rằng tôi phải nghĩ như thế nào, tôi phải hướng tâm như thế nào, thì quan trọng nhất là hiểu rằng cái gì sinh khởi cũng chỉ là pháp mà thôi, chẳng hạn khi có suy nghĩ hiện diện thì nhận ra rằng suy nghĩ đó chỉ là một pháp. Vì vậy hãy phát triển hiểu biết một cách tự nhiên, còn ý niệm về ngã thì sẽ luôn luôn làm duyên cho suy nghĩ: “tôi sẽ phải làm gì, tôi sẽ phải làm như thế nào”,...

Chúng ta được đọc trong Giáo lý rằng, chính Tứ niệm xứ làm viên mãn mọi thiện pháp. Như vậy chúng ta được nhắc nhở rằng, không phải “chúng ta” là người có thể làm viên mãn các thiện pháp như bố thí, tri giới, mà chính sự phát triển hiểu biết mới có thể dần dần tạo nên sự hoàn mãn của các loại thiện pháp một cách tự nhiên, nó là hệ quả của sự lớn mạnh của hiểu biết chứ không phải do một nỗ lực khiên cưỡng. Khi chúng ta cứ cố tìm cách để bố thí một cách đúng đắn hơn thì khi đó chúng ta càng xa rời sự bố thí đúng đắn một cách thực sự. Chúng ta hãy cứ làm mọi việc tự nhiên như chúng ta vẫn thường làm, nhưng đừng quên sự phát triển hiểu biết ở những khoảnh khắc có thể nhớ được điều đó.

Người hỏi: Như vậy chỉ có phát triển Tứ niệm xứ, phát triển hiểu biết thì mới đưa tới sự giải thoát? Còn sự bố thí thì chỉ đưa tới nghiệp và quả của nghiệp, có phải vậy không?

Sarah: Bồ thí là thiện pháp, có thể là thiện pháp kèm trí tuệ hoặc thiện pháp không kèm với trí tuệ, vậy cái gì tốt hơn?

Người hỏi: Thiện pháp kèm với trí tuệ thì tốt hơn.

Sarah: Nếu không có hiểu biết thì có cách nào để biết được một khoảnh khắc có phải là bồ thí hay không? Hôm qua chúng ta đã nói rằng, không thể nào phán xét từ hành động bên ngoài xem có bồ thí thực sự ở một khoảnh khắc cụ thể hay không. Ví dụ chúng ta có thể cho ai một cái gì đó nhưng không phải với động cơ là sự xả ly. Chẳng hạn ở khoảnh khắc dâng hoa cúng Tam bảo, lúc đó chắc chắn có khoảnh khắc của thiện pháp bồ thí, tuy nhiên nó bị xen kẽ rất nhiều khoảnh khắc của dính mắc, hoài nghi, tà kiến, vì thế nếu không có hiểu biết thì không thể biết được khoảnh khắc nào là thiện pháp. Chỉ nhờ hiểu biết thì thiện pháp bồ thí mới trở nên trong sạch hơn, không còn bị ô nhiễm bởi những loại phiền não khác. Hiện giờ đang có sự chia sẻ Pháp, như Đức Phật đã nói, Pháp thí là loại bồ thí cao thượng nhất, hay việc tùy hỷ với thiện pháp trong lúc nghe Pháp cũng là một hình thái của bồ thí cao thượng. Nhưng liệu trong hai giờ đồng hồ pháp đàm luôn luôn có bồ thí hay không? Chắc chắn là không rồi. Trong lúc tôi đang nói đây, có nhiều khoảnh khắc khác nhau,

khoảnh khắc có sự dính mắc, khoảnh khắc chia sẻ, khoảnh khắc sâu với cảm giác hơi lạnh, v. v. Như vậy có rất nhiều khoảnh khắc xen kẽ nhau, chỉ có trí tuệ mới biết được cụ thể khoảnh khắc nào là thiện pháp và khoảnh khắc nào không phải là thiện pháp. Rồi khi trả lời câu hỏi, có suy nghĩ “không biết mọi người có đồng ý với câu trả lời của mình không”. Có rất nhiều suy nghĩ khác nhau, và càng phát triển thiện pháp thì chúng ta càng thấy rằng thiện pháp sinh khởi vô cùng thưa thớt và ít ỏi. Con đường đạo chính là con đường của sự chân thật, và qua đó các thiện pháp có thể được thanh lọc, như vừa rồi ông Jonothan đã chia sẻ. Nếu không chúng ta luôn luôn dính mắc, kể cả vào thiện pháp của mình, luôn luôn “tôi” làm thiện pháp và thiện pháp “của tôi”. Nếu hiểu ra điều đó thì sẽ bớt đi được một chút bất thiện pháp trong ngày. Ai cũng muốn làm người tốt với rất nhiều thiện pháp, nhưng đó vẫn là sự dính mắc vào bản thân, muốn mình theo một cách nào đó. Chính vì lý do đó hiểu biết về vô ngã là vô cùng quý báu, vì khi đó sẽ nhận ra rằng sự bố thí không phải là “bố thí của tôi”.

Pháp đàm tại Đà Lạt, sáng ngày 14/05/2015

Người hỏi: Kính thưa Bà, nói về giữ giới thì phải có tác ý để giữ giới. Ý nghĩa của câu giữ giới nhưng

không có người giữ giới cần hiểu như thế nào? Và khi giữ giới thì tác ý như thế nào là đúng pháp?

Achaan Sujin: Giáo lý của Đức Phật là để giúp chúng ta hiểu đúng về thực tại hiện giờ, cho nên khi nghe từ “giữ giới” thì câu hỏi đặt ra là “cái gì giữ giới?”, có phải là một tự ngã giữ giới hay không? Khi nghe đến giữ giới chúng ta sẽ cần phải tìm hiểu ý nghĩa của từ giới - sila, giới có phải là một con người không? Nếu chúng ta không biết thì sẽ không có tác dụng gì trong việc tìm hiểu Giáo Pháp của Đức Phật, nếu không biết giới là gì thì sẽ thật là vô ích. Sẽ luôn luôn có ý niệm “tôi giữ giới”, và những ý nghĩ tương tự. Khi không hiểu những điều diễn ra trong cuộc sống của mình bản chất là gì thì đó không phải là Giáo lý của Đức Phật.

Trước khi chúng ta có thể bàn luận về bất cứ thứ gì, chúng ta cần đặt câu hỏi “đó là gì?” trước khi nói về nó. Nếu không có tâm, tâm sở và sắc thì có thể có giới hay không? Như vậy “giới” không phải là một con người có ý định làm cái này, hay đi theo cái kia. Nếu chúng ta nghĩ như vậy thì đó chính là vô minh. Giáo lý của Đức Phật không thể thay đổi bởi vì Ngài là người đã giác ngộ về sự thật của tất cả các pháp. Vậy giới - sila có nghĩa là gì? Sắc có thể là giới hay không? Tâm có thể là giới hay không? Vậy trên thực tế cái gì là giới? Đặc biệt

là, hiện giờ có giới hay không? Nếu không thì chúng ta sẽ cứ nói về giới mà không hề nhận biết liệu hiện giờ có giới hay không? Vậy giới là gì?

Sarah: Khi chúng ta mới tới đây, một số người đã chấp tay bày tỏ sự cung kính đối với các vị tỳ kheo, với Achaan Sujin, với những người lớn tuổi. Khi có sự cung kính một cách chân thành để tỏ lòng tôn kính thì nơi đó có tâm thiện, đó chính là loại thiện pháp thuộc về giới. Từ giới - sila có nghĩa là hành vi, ứng xử, có thể là hành vi đúng đắn hay hành vi sai trái, thiện giới hay ác giới. Nói đến sự cung kính là nói đến thiện giới. Ở khoảnh khắc bày tỏ sự cung kính thì ai là người cung kính? Và cung kính với cái gì? Từ việc nghiên cứu kỹ lưỡng Giáo lý từ mấy ngày nay, chúng ta biết rằng chỉ có ba loại thực tại tạo nên cái mà chúng ta gọi là con người là tâm, tâm sở và sắc. Một hành vi đúng đắn không phải là “tôi” hay “ai đó”. Không phải là một “tự ngã” bày tỏ sự cung kính. Trên thực tế, cái diễn ra là tâm thiện làm duyên cho sự sinh khởi một số loại sắc, và biểu hiện thành một số hành vi được gọi là “sự cung kính”. Có những loại tâm làm duyên cho thân biểu tri, khẩu biểu tri. Những sắc này được làm duyên bởi tâm và được biểu hiện thành hành vi mà nhìn từ bên ngoài, ta thấy rằng ai đó đang bày tỏ sự cung kính. Khi chúng ta càng nghiên cứu Giáo lý kỹ lưỡng thì chúng ta càng

biết chắc rằng ở khoảnh khắc này chỉ có các pháp mà thôi, không có con người nào cả. Một số loại tâm thiện và bất thiện làm duyên cho những hành vi mang tính thiện lành hoặc bất thiện.

Ta có thể nói đến giới ở khía cạnh của tâm sở, đồng thời cũng là các chi của Bát Chánh Đạo, đó là tâm sở tiết chế, làm chức năng xa lìa những lời nói và việc làm sai trái. Chẳng hạn có lúc khi đang chuẩn bị nói ra những lời nói thô ác, thiếu sự cung kính tôn trọng, ta có thể nhớ lại rằng: nói như vậy là nói một cách không đúng đắn, và ở khoảnh khắc đó có thể có sự tiết chế việc nói ra lời nói không đúng đắn. Khoảnh khắc tiết chế đó chính là khoảnh khắc của thiện giới. Nếu sự tiết chế ấy được hiểu là chỉ là một thực tại, một pháp thì nó sẽ trở thành một chi của Bát Chánh Đạo - chánh ngữ hoặc chánh nghiệp. Chúng ta có thể đưa ra nhiều ví dụ khác nhau, nhưng chung quy tất cả các ví dụ đó đều có thể được phân tích thành các hoạt động của tâm, tâm sở và sắc.

Jonothan: Như vừa rồi cô Sarah giải thích, ở khoảnh khắc có sự tiết chế hành vi sai trái thì có thiện giới. Tuy nhiên, mức độ của thiện pháp khi đó sẽ còn tùy thuộc. Một người có thể giữ giới do nhiều lý do khác nhau: vì không muốn người khác thấy mình phạm

giới, hoặc có thể do sợ quả của nghiệp sẽ tạo ra trong tương lai. Vì thế ta không thể giả định và nói rằng toàn bộ quá trình giữ giới như vậy hoàn toàn trong sạch, không bị ô nhiễm. Câu hỏi đặt ra có liên quan đến tác ý giữ giới. Khoản khắc của sự tiết chế là khoản khắc của sila - giới, chẳng hạn khoản khắc chuẩn bị đập muỗi hay lấy đi một thứ gì đó không thuộc về mình nhưng rời tiết chế. Nhưng khi không có những cơ hội như vậy thì sẽ không có sự tiết chế sinh khởi. *Nói đến giới không phải là nói đến khoản khắc có ý định giữ giới, bởi vì lúc có ý định đó không phải là khoản khắc thực sự của giữ giới.* Khoản khắc có tác ý giữ giới đó có phải là thiện pháp hay không thì tùy thuộc vào tâm ở khoản khắc đó, vào động cơ của việc có ý định giữ giới đó, và chỉ cá nhân người đó mới có thể biết được khoản khắc đó là thiện hay không phải là thiện.

Người hỏi: Nếu một người không thể giữ được năm giới, ví dụ người đánh cá, thì người đó có đủ tiêu chuẩn làm một người Phật tử hay không?

Achaan Sujin: Trước hết phải hiểu rõ giới là gì. Ta đã hiểu về giới một cách đầy đủ chưa để có thể tìm hiểu xem ở khoản khắc này, hay trong trường hợp này có phải là giới hay không? Nếu không có cái hiểu đúng về pháp, về thực tại thì liệu có thể có cái hiểu đúng về giới

hay không? Bởi vì giới là hành vi thể hiện ra bên ngoài của tâm và tâm sở ở mỗi thời điểm cụ thể. Chính vì vậy trong Tam Tạng Kinh điển có nói đến ba loại giới: thiện giới, ác giới, vô ký giới. Chúng ta biết từ “kusala” là thiện, “akusala” là bất thiện, thế còn từ “avyakata” là gì? Những gì không phải là thiện và bất thiện thì là vô ký. Rupa - sắc không phải là thiện, không phải là bất thiện, vì vậy nó là pháp vô ký. Niết bàn cũng không phải là pháp thiện, cũng không phải là bất thiện, vì vậy niết bàn là pháp vô ký. Những tâm quả cũng không phải là tâm thiện và bất thiện, vì thế tâm quả cũng là pháp vô ký. Vì vậy người ta sẽ phải dùng đến ba loại giới khác nhau: thiện giới, ác giới và giới vô ký để dành cho trường hợp các vị A la hán. Hàng ngày, các tâm sinh và diệt một cách liên tiếp không ngừng nghỉ. Ở khoảnh khắc mở mắt ra là tâm thiện hay bất thiện? Hành xử của tâm sẽ làm duyên cho những hành vi qua thân và khẩu khác nhau.

Thông thường, chúng ta chỉ biết về giới dưới góc độ như ngũ giới, bát giới hay 227 giới. Tuy nhiên, ở bất cứ khoảnh khắc nào có tâm làm duyên cho một hành vi qua thân và khẩu mà những tâm đó là thiện, bất thiện, hoặc vô ký thì nó sẽ tạo ra loại giới tương ứng. Bất cứ hành động nào qua thân được làm duyên bởi tâm bất thiện thì đều là ác giới. Về mặt bản chất thì không có người đánh cá, không có Phật tử,... Mỗi lời dạy trong

Giáo lý Đức Phật đều nhắc nhở chúng ta rằng không có một chủ thể hay một tự ngã nào cả. Nếu không biết rõ như vậy, làm sao ta có thể nói rằng mình tìm hiểu Giáo lý của Đức Phật đây? Chắc chắn Đức Phật không muốn mọi người chỉ hỏi thôi, mà muốn mọi người cũng lắng nghe và để cho hiểu biết thấm thấu, trở thành hiểu biết riêng nơi tự thân. Khi một ai đó đặt câu hỏi: liệu cái này là thiện hay bất thiện, thì nên chẳng người đó nên suy xét và có hiểu biết để tự thân có thể nhận biết được đâu là thiện và đâu là bất thiện. Chúng ta học được từ Ngài để hiểu rằng, tất cả những gì xuất hiện đều là vô ngã. Bây giờ ta có thể học để biết rằng những khoảnh khắc bình thường trong cuộc sống, những khoảnh khắc của uống, ăn, v. v. thì là thiện giới hay ác giới, bởi vì tự thân sắc thì không làm được gì cả. Nhưng khi tâm sinh khởi, nó cũng làm duyên cho sắc sinh khởi. Vì thế sở dĩ có cảm giác sắc đang có cử động là do bởi có tâm làm duyên cho điều đó. Để có thể biết được hành vi của thân là thiện hay bất thiện thì cần phải biết tâm tạo ra hành vi đó là gì.

Ngày nay mọi người có thể ngộ nhận rằng mình đang nghiên cứu Giáo lý của Đức Phật bởi việc nghe, đọc, học thuộc lòng, nhưng đó không phải là bản chất của tìm hiểu Giáo lý. Sứ mệnh của việc trở thành một vị Chánh Đẳng Giác là để giúp được những người khác

hiểu được đúng đắn lời dạy của mình. Chính vì vậy, Đức Phật đã phát triển trí tuệ trong một quãng thời gian dài vô tận. Nếu Ngài đã không mệt mỏi giảng dạy trong suốt 45 năm thì ngày nay làm sao chúng ta có thể được nghe Giáo lý của Ngài? Nếu chúng ta lắng nghe Giáo lý của Ngài một cách cẩn trọng, ta càng thấy được rõ hơn ơn đức của Ngài và thấy được rõ hơn mức độ cao thượng, sự thanh tịnh cũng như lòng từ bi vô hạn của Ngài, để hiểu được các pháp từ khi sinh ra cho tới khi chết đi. Bởi vì không ai biết được rằng về bản chất, cái gì sinh ra và cái gì chết đi. Có ai biết được rằng về mặt bản chất thì không có một con người, một tự ngã nào cả, mà chỉ là các pháp sinh và diệt? Điều đó diễn ra từ khoảnh khắc ta chào đời cho đến khi chết đi.

Nếu chúng ta không được lắng nghe và tìm hiểu Giáo lý của Đức Phật thì chúng ta sẽ sinh ra và rồi chết đi trong cuộc đời này mà không hề hiểu gì về bản chất của nó. Tất cả những người không được nghe Giáo lý chắc chắn sẽ có cái hiểu sai về các pháp, cho cái vốn chỉ là các pháp là “tôi”, là “người này”, “người kia”. Tuy nhiên, những lời dạy trong Giáo lý cho chúng ta hiểu biết về từng từ một, từng chút một một cách ngày càng rõ ràng hơn, cho đến khi hiểu biết ấy trở nên sâu sắc, đến mức độ có thể trở thành sacca - ñāna (tuệ học hiểu Tứ Thánh Đế). Khi đó không còn xa rời những thực tại

mà mình đã được học từ Giáo lý của Đức Phật, rằng tất cả các pháp đều là vô ngã.

Khi có sự dính mắc vào ý niệm cho rằng những gì được nhận biết là một “cái gì đó”, thì đó chính là attānuditṭhi, tức là sự chấp ngã về những thứ bên ngoài. Không ai có thể nhận rằng mình có thể tự có được hiểu biết đúng về những gì xuất hiện xung quanh mà không cần tới Giáo lý của Đức Phật. Giờ đây, Giáo lý đang dần suy mất do không có cái hiểu đúng về Giáo lý. Nếu không phải do cái hiểu sai thì làm sao Giáo lý có thể bị tan hoại được đây?

Người hỏi: Khi tác ý chánh niệm, tác ý đó có rơi vào tà kiến không?

Achaan Sujin: Tác ý - cetana (tư) có phải là một trong tám chi của Bát Chánh Đạo không?

Trả lời: Không

Achaan Sujin: Vậy, có ý định chánh niệm là sai, bởi vì *chánh niệm không sinh khởi do duyên bởi ý định chánh niệm*. Nếu ai đó nghĩ rằng ý định hiểu sẽ làm cho hiểu biết sinh khởi thì điều đó cũng là sai. Bởi vì bản thân tư ý - cetana có thể là thiện, bất thiện hoặc vô ký. Bát Chánh Đạo chỉ có tám chi mà thôi. Ý định như vậy chúng tỏ đã không có cái hiểu về các pháp, không

có cái hiểu về vô ngã, về con đường Bát Chánh Đạo và về những gì Đức Phật đã dạy. Chánh niệm của Bát Chánh Đạo là gì? Ở mỗi khoảnh khắc của thiện pháp đều có chánh niệm. Mọi người có thể có loại chánh niệm sinh khởi với thiện pháp thông thường, do những tích lũy của họ. Tuy nhiên, để có được chánh niệm của Bát Chánh Đạo, nếu không có sự nghiên cứu Giáo lý tới mức độ *sacca - ñāna* hay niềm tin vững mạnh vào sự thực về các pháp chân đế, thì sẽ không thể nào có loại chánh niệm đó. Vì vậy, chánh niệm của Bát Chánh Đạo hẳn phải vô cùng khác với những loại chánh niệm khác. Nếu bây giờ không có hiểu biết đúng về các thực tại hiện khởi thì làm sao có thể có được chánh niệm của Bát Chánh Đạo đây? Cái làm duyên cho chánh niệm thực sự sinh khởi là *sacca - ñāna*, chứ không phải là ý định có chánh niệm.

Jonathan: Về câu hỏi có nên có tác ý để có thiện pháp hay không, chúng ta cần phân biệt rõ, việc có tác ý để có thiện pháp và khoảnh khắc của thiện pháp có phải là một hay không? Bạn nghĩ thế nào?

Người hỏi: Khoảnh khắc có tác ý để có thiện pháp và khoảnh khắc thiện pháp là khác nhau.

Jonathan: Nếu như vậy, liệu có bối cảnh nào trong đó việc có tác ý để có thiện pháp sẽ khiến tác ý đó trở thành thiện không?

Người hỏi: Khi đặt thân xuống ghế, trong lúc đó tự động có tác ý ghi nhận tính cứng, thì ngay lúc đó có phải là có tác ý về chánh niệm đi kèm không?

Jonothan: Việc hay biết trực tiếp đặc tính cứng và việc có ý định hay biết là một hay là hai?

Người hỏi: Đó là hai thứ khác nhau.

Jonothan: Có trường hợp nào mà bản thân tác ý chánh niệm có thể trở thành thiện không? Nếu nó là thiện thì thuộc loại thiện pháp nào?

Người hỏi: Khi có tác ý có chánh niệm thì khi đó có ý niệm về ngã, nhưng chánh niệm kinh nghiệm trực tiếp thì chỉ biết về đặc tính, và chỉ khi có duyên thì nó mới xuất hiện mà thôi.

Jonothan: Đúng vậy, khi có ý định có thiện pháp là lúc đó ý niệm về ngã tồn tại, chúng ta biết rằng thiện pháp không thể được tạo được bởi ý niệm về ngã, Vậy hãy cứ để tự nhiên, các duyên sẽ tự vận hành, hãy tiếp tục nghiên cứu Giáo lý, vì chỉ hiểu biết đúng từ việc tìm hiểu Giáo lý mới có thể tạo nền tảng hiểu biết đúng đắn.

Người hỏi: Con cảm ơn, con đã hiểu hơn rất nhiều.

Pháp đàm tại Đà Lạt, chiều ngày 15/05/2015

Sarah: Nếu không nghiên cứu một cách chi tiết thì khi đọc kinh, chúng ta sẽ diễn giải với ý niệm riêng của mình. Hôm qua chúng ta nói về những tình huống, câu chuyện của những con người khác nhau, ta thường có xu hướng bắt chước những gì họ đã làm. Nhưng bằng việc học kỹ hơn về những khoảnh khắc khác nhau, những khoảnh khắc của tâm là quả, khoảnh khắc của tâm là thiện hay bất thiện, ta được hiểu rằng mỗi tâm thiện/bất thiện đều có thể là một khía cạnh khác nhau của giới - sila. Vì từ “sila”(giới) nói đến hành xử của tâm, hành xử đó có thể là thiện/bất thiện hoặc vô ký (trong trường hợp của vị A la hán). Kể cả bây giờ, khi ta ngồi yên, không cử động gì thì vẫn có thiện giới hoặc ác giới sinh khởi. Trừ khi chúng ta được nghe Pháp và biết được các khoảnh khắc khác nhau, các trạng thái tâm khác nhau sinh khởi, sẽ không thể phân biệt được khi nào có tâm thiện, tâm bất thiện, khi nào có thiện giới, ác giới. . . .

Như Achaan Sujin đã nói, cuộc sống này rất ngắn ngủi và không thể biết cái chết sẽ đến lúc nào, còn cơ hội đang được nghe Pháp và phát triển hiểu biết thì đang hiện diện ở đây. Tôi muốn chia sẻ với các bạn rằng, hôm qua Achaan Sujin đã tới thăm một đạo hữu

đang hấp hối. Chúng tôi chỉ có thời gian ngắn với người ấy và Achaan Sujin đã nhắc nhở người ấy về sự thật, về những gì đang xuất hiện như Achaan Sujin đang chia sẻ ở đây. Achaan Sujin có nhấn mạnh rằng, hiểu được rằng cái xuất hiện hiện giờ là pháp là cách tốt nhất để niệm ơn Đức Phật, vì đó là sự khởi đầu hiểu Giáo lý của Ngài. Những gì chúng ta đang ngộ nhận là mình, thực chất chỉ là những suy nghĩ khác nhau sinh khởi. Những lời dạy đó quả thực là những gì tốt nhất dành cho người đang hấp hối. Sau đó chúng tôi được biết rằng người ấy đã qua đời sau một vài tiếng. Điều đó đã nhắc nhở tôi rằng, chúng ta thật may mắn, lợi lạc khi còn đang sống và được nghe Giáo Pháp chân chánh để hiểu về bản chất của thực tại, về cái gọi là cuộc sống.

...

Người hỏi: Khi có một niệm bất thiện sinh khởi thì có hàng tỉ nghiệp bất thiện của hàng tỉ tâm bất thiện sinh khởi và mình sẽ phải trả quả cho hàng tỉ nghiệp bất thiện như vậy, điều đó có đúng không ạ?

Achaan Sujin: Có cái thấy hiện giờ phải không? Cái thấy hiện giờ là quả của nghiệp nào trong kiếp nào, có ai biết không? Có cái nghe hiện giờ. Nó là quả của một nghiệp nào đó, ai biết được đó là do loại nghiệp nào? Điều đó cho thấy rằng trí tuệ của chúng ta vô cùng

nhỏ bé so với trí tuệ vĩ đại của Đức Phật. Trước khi hiểu về nghiệp và quả của nghiệp thì cần phải hiểu về vô ngã đã. Không chỉ bằng việc nói rằng nó là vô ngã mà cần phải hiểu tính chất của nó chỉ là pháp mà thôi. Nếu chỉ nói “đó là vô ngã” thì sẽ không đủ, không thể mang đến hiểu biết. Tại sao nó là vô ngã? Vì nó sinh khởi do duyên, không thể tự nó sinh khởi. Nếu không có duyên thì sẽ có không sự sinh khởi của pháp đó. Chỉ một khoảnh khắc sinh khởi của cái thấy thôi cũng đã cần rất nhiều duyên. Để hiểu cái thấy là vô ngã thì cũng cần rất nhiều thời gian để chứng nghiệm, để hiểu được tính chất của pháp kinh nghiệm đối tượng, và nó xảy ra do duyên. Nếu không có duyên, không có gì có thể sinh khởi. Một khi sinh khởi, nó lại diệt đi ngay lập tức, rồi vô minh và dính mắc tiếp nối, rồi tà kiến và sự thực hành sai trái nữa... Tất cả những gì là sai đều xuất phát từ vô minh.

Không hiểu đúng về cái xuất hiện có thể mang tới nhiều hiểu biết hơn hay bớt đi hiểu biết? Khi nghe theo lời của người khác mà không phải là lời của Đức Phật, chúng ta đang thực chất quay lưng với lời dạy của Ngài, không chỉ trong kiếp này mà còn chuẩn bị như vậy cho những kiếp khác nữa. Nếu không có những điều như vậy thì đã không có những người sống gần Đức Phật mà không nghe Pháp của Ngài. Một người thiện bạn

hữu thực sự không muốn người khác đi con đường sai, bởi người ấy biết rằng điều ấy thật nguy hiểm, không chỉ trong kiếp này mà còn trong những kiếp tới nữa.

Pháp đàm tại Đốc Lết, chiều ngày 22/05/2015

Người hỏi: Con xin hỏi về Giới. Vì sao Đức Phật lại chế giới? Có năm giới, tám giới và giới cho các vị xuất gia. Vậy điều gì là căn bản nhất trong năm giới?

Achaan Sujin: Từng lời dạy của Đức Phật đều để giúp chúng ta phát triển hiểu biết. Đức Phật chế ra năm giới không có nghĩa là để bắt mọi người phải tuân theo. Hành động do tâm thúc đẩy. Khi tâm là bất thiện, thân và khẩu cũng hành xử bất thiện tương ứng với tâm ấy. Như vậy, Đức Phật không dạy người cư sĩ hay bất cứ ai hãy làm theo hoặc bắt chước các hành vi qua thân và khẩu, mà phải thực sự hiểu rằng thân và khẩu đi theo tâm ở mỗi khoảnh khắc. Khi tâm là thiện, cũng như vậy, thân và khẩu có tính chất thiện tương ứng. Mấu chốt không ở chỗ chúng ta cần nói hay làm như thế nào, mà phải hiểu tâm ở mỗi khoảnh khắc. Với việc được nghe Pháp, ta cần phải biết hiện giờ thân đang có hành vi tương ứng với tâm. Tâm được tích lũy theo cách vô cùng vi tế, phức hợp. Chẳng hạn như, hiện giờ

mỗi người đang ngồi theo một cách khác nhau, nói theo cách khác nhau,... Cái gì làm duyên cho những tư thế, cách nói khác nhau như vậy? Chính là sự tích lũy của tâm, rất tinh tế, phức hợp, và mỗi cử động của thân hay lời nói đều theo xu hướng tâm đã tích lũy. Chúng ta không biết được chi tiết của từng hành vi như vậy. Ta không biết rằng nếu không có tâm thì thân và khẩu không thể được tạo ra. Cần có hiểu biết đến mức nào để hiểu rằng không có con người nào đang ngồi thế này hay nói thế khác.

Vậy không thể mong đợi có được bao nhiêu hiểu biết trong mỗi ngày, hãy tiếp tục lắng nghe và phát triển hiểu biết cho đến khi hiểu biết ấy dần dần được tăng trưởng. Ngay cả hiện giờ đang có các tâm và tâm sở sinh khởi, nhưng không có hiểu biết về các tâm, tâm sở đó là gì. Nếu không được nghe Giáo lý của Đức Phật, ta không thể hiểu Giáo lý dạy những gì. Hiện giờ có tâm không? Hiện giờ có giới không? Ai biết được điều ấy nếu Đức Phật đã không dạy về chúng?

Sarah: Chúng ta có nhiều ý niệm khác nhau về giới. Ta vẫn thường nghĩ rằng giới là cách hành xử nhất định, ví dụ như, nếu hôm nay ta không sát sinh hay làm tổn hại ai đó thì nghĩ là hôm nay mình có giới. Ở góc độ nào đó, có thể điều đó đúng, tuy nhiên Giáo lý của Đức

Phật rất vi tế nên ta cần suy xét kỹ hơn. Như Achaan Sujin đã giải thích, giới thực chất nói đến hành xử của tâm. Ngay hiện giờ, tâm có thể là thiện và bất thiện, nên ở từng khoảnh khắc đó sẽ có thiện giới và ác giới. Nếu hiện giờ có suy nghĩ với thiện thì khi ấy có thiện giới, còn khi tâm là bất thiện thì sẽ làm duyên cho thân và khẩu hành xử theo cách bất thiện tương ứng. Khi có tâm bất thiện, bất kể hành vi thể hiện ra bên ngoài là gì thì thực chất khi đó vẫn đang có ác giới, và mọi hành vi qua thân và khẩu cũng đều là bất thiện.

Thông thường ta hay nghĩ về thiện giới dưới góc độ các câu chuyện, tình huống, như khi không làm hại con vật thì có thiện giới, hay khi nghĩ hôm nay mình có ý định tránh xa giới sát sinh thì đang có thiện giới. Nhưng thực chất ra sao còn tùy thuộc vào từng khoảnh khắc. Chẳng hạn như hiện giờ, ta có thể cảm thấy hơi khó chịu vì thời tiết oi bức, hay nghe âm thanh không rõ, khi ấy không thể có thiện giới, cho dù ta đang ngồi trong phòng pháp đàm và không giết hại chúng sinh nào. *Như vậy thiện giới không phải là việc tụng hay xin thọ năm giới, tám giới hay 227 giới... mà thực chất là khoảnh khắc của thiện pháp, là khoảnh khắc của bố thí, trì giới hay của hiểu biết đúng....* Chẳng hạn, khi thấy một con gián trên đường đi và ta cố tránh làm tổn hại nó, khi ấy có thiện giới. Nhưng những khoảnh khắc rất

gần với khánh khắc tránh xa sự sát sinh đó, khi ta khó chịu với con gián đang ở trên giường hay trong phòng mình thì ý nghĩ bất thiện ấy không phải là thiện giới mà là ác giới.

Vậy nếu không phát triển hiểu biết và học dần để biết rõ hơn sự khác nhau giữa các khoảnh khắc thiện và bất thiện, của bố thí, trì giới..., ta sẽ không thể xác định được khi nào đang có thiện giới và khi nào đang có ác giới. Nếu không ta sẽ cho rằng mình đã thọ ngũ giới, đã xin giới và ngày hôm nay mình không giết chúng sinh nào tức là mình đang có giới. Nhưng không phải như vậy, vì thực chất chúng ta luôn có cả thiện giới lẫn ác giới trong một ngày. Dù ta có làm bao nhiêu thiện pháp đi nữa thì sự thật, số lượng tâm bất thiện sinh khởi trong ngày vẫn vượt xa rất nhiều so với những khoảnh khắc của tâm thiện. Tốt nhất hãy có sự chân thành, trung thực để biết rằng có rất nhiều khoảnh khắc của ác giới so với thiện giới trong ngày.

Vị sư: Giới sát sinh Đức Phật chia ra gồm 5 chi: có đối tượng, biết đối tượng đó còn sống, có ý định giết, đã giết và đã thành tựu. Vậy lời của cô có hợp lý không, vì một vị tỳ kheo tự sát thì có tâm bất thiện, tức là phạm ác giới, nhưng trong kinh Đức Phật nói vị này không phạm giới sát sinh?

Sarah: Giới sát sinh liên quan đến việc giết hại một chúng sinh khác chứ không phải bản thân mình. Mặc dù việc tự vẫn là bất thiện pháp ở cường độ cao nhưng nó vẫn không phạm vào giới sát sinh. Tất cả những giới còn lại, như trộm cắp, tà dâm... đều liên quan đến chúng sinh khác, bởi do thiếu sự quan tâm hay tâm từ đối với chúng sinh ấy. Một vị thánh Dự lưu không bao giờ còn mức độ phiền não đủ mạnh để phạm một trong ngũ giới, không bao giờ sát hại chúng sinh hay phạm các giới còn lại.

Vị sư: Như vậy giới có hai phần, một phần liên quan đến chúng sinh khác và một phần thuộc về nội tâm. Vì vậy để ngăn ngừa thì vẫn cần có những chế định dứt khoát, ở nhiều cấp bậc khác của giới để trong đời sống hàng ngày ta có căn cứ giữ gìn. Còn cứ nói chung chung về tâm thì không có căn cứ quy định nào cả và như vậy thì rất nguy hiểm.

Jonathan: Không thể nói về phẩm hạnh của một người khi chỉ dựa vào số lượng giới mà người ấy tuyên bố giữ. Hiển nhiên là nếu một vị tỳ kheo giữ trong sạch 227 giới thì có phẩm hạnh cao hơn rất nhiều so với người cư sĩ giữ ngũ giới. Nhưng sự so sánh ấy chỉ là giả thuyết. Phẩm hạnh của một người không tùy thuộc vào số giới mà người ấy muốn theo, mà tùy thuộc vào mức

độ thiện tâm của người ấy. Một người giữ được năm giới một cách trọn vẹn còn đáng quý hơn người tuyên bố giữ nhiều giới nhưng lại không làm được như vậy. Khi một người tuyên bố giữ số lượng giới nhiều hơn mức thực tế người ấy có thể giữ được thì đó là thiện giới hay ác giới? Vì vậy tôi nghĩ phải dựa vào tính chất của khoảnh khắc hiện giờ để xác định về giới hạnh của một người, chứ không nên nghĩ về số lượng giới.

Sarah: Với tất cả mọi người, Đức Phật đều khuyến khích giữ giới song song với sự phát triển hiểu biết về các pháp chân đế. Các bậc A la hán thì không cần đến Giới Luật (Vinaya). Như ta đã biết về sự ra đời của Giới Luật, thời gian đầu khi chỉ có các vị Thánh tăng thì không có điều giới nào hết vì tâm của các vị đều hoàn toàn trong sạch. Nhưng sau đó, khi có những vị tỳ kheo với ác giới xuất hiện, Đức Phật đã phải chế điều giới để giữ hòa khí và đảm bảo sự tăng thịnh của Tăng đoàn. Chính vì vậy, giới đã được chế ra cho Tăng đoàn song song với sự phát triển Tứ niệm xứ. Nếu không phát triển hiểu biết về tâm trong khoảnh khắc hiện tại, về sự khác biệt giữa tâm bất thiện với tâm thiện, dù ta có tụng năm giới, tám giới, mười giới hay 227 giới thì vẫn không thể phát triển được thiện pháp và giữ được giới một cách trọn vẹn. Mọi điều giới đều rất hữu ích.

Không chỉ các vị tỳ kheo cần suy xét về giới để tăng trưởng thiện pháp, mà cả những người cư sĩ cũng cần suy xét về giới của vị tỳ kheo để thấy được các mức độ bất thiện vi tế và phát triển thiện pháp ở mức độ cao hơn. Như hôm nay Achaan Sujin có nói đến một trong các giới của tỳ kheo là không được nói lớn tiếng. Giới này không áp dụng với các vị cư sĩ. Mặc dù khi nói lớn tiếng, người cư sĩ không bị phạm giới và phải sám hối, nhưng họ vẫn nên suy xét về giới này. Chẳng hạn ta có thể suy xét, khi nói lớn tiếng hay hét lên thì có thể mang đến khó chịu, quấy rầy cho người khác. Khi ta quan tâm đến nhu cầu của người khác, khi đó tâm là thiện, là có giới thiện. Nếu chỉ nghĩ rằng không nên nói to vì đó là giới phải theo thì khi đó chưa chắc đã có thiện giới. Nếu chúng ta không phát triển hiểu biết đồng thời, thì dù về mặt hành vi bên ngoài có vẻ như giữ giới nhưng tâm thực chất chưa phải là thiện và khi đó chưa phải là có giới. Vì vậy Đức Phật đã dạy sự phát triển Tứ niệm xứ song song với Giới Luật.

Vị sư: Tôi vẫn thấy có sự mâu thuẫn. Chân đế và chế định vẫn luôn cần đi song đôi với nhau. Nếu chỉ có chân đế thôi thì sẽ hỗn loạn liền. Chẳng hạn như nói rằng chẳng có con người nào cả, đây không phải là con tôi thì sẽ không có sự dạy dỗ, và người con thì không biết đây là mẹ, đây là cha... thì thế giới này sẽ hỗn loạn. Cứ nói về chân đế suốt mà loại bỏ những từ ngữ mà

Đức Phật dạy về tục đế thì chưa đúng, vì ngay cả Đức Phật cũng gọi đức vua Tịnh Phạn là cha. Nếu những người Phật tử mới đến mà không hiểu, về nhà cứ vô ngã thôi thì rất nguy hiểm.

Jonothan: Tôi nghĩ lời dạy của Đức Phật là về sự thật tuyệt đối. Và tất cả chúng ta đều thống nhất về điều này, rằng đó là cốt tủy của Giáo lý. Chắc điều sư muốn nói ở đây là làm thế nào để thể hiện pháp chân đế một cách tốt nhất. Sư có đưa ra hai tình huống, một là giữa cha mẹ và con cái, và hai là tình huống các Phật tử đến đây nghe Pháp. Chúng ta có thể thấy, kể cả khi có sự quan tâm đến Giáo Pháp thực sự thì trong cuộc sống hàng ngày, mọi người vẫn giao tiếp với nhau bằng ngôn ngữ chế định. Tất cả mọi người đều phải sử dụng ngôn ngữ chế định. Bản thân Đức Phật đã sử dụng nhiều ngôn ngữ chế định khi nói về các pháp chân đế. Bậc cha mẹ cần nhiều kỹ năng khéo léo để truyền tải hiểu biết đúng tới con cái trong cuộc sống bình thường. Và nếu người con có cha mẹ hiểu về pháp chân đế thì quả là người con đó rất hạnh phúc và may mắn. Trong hội chúng ở đây, có nhiều người mới, chưa từng nghe nhiều về Giáo Pháp. Chỉ trừ Đức Phật mới có thể biết được căn cơ của mọi chúng sinh, còn với chúng ta, trong quá trình chia sẻ ở đây, chắc chắn sẽ có những người gặp khó khăn hơn những người khác trong việc lĩnh hội được nội dung.

Nhưng dù thế nào đi nữa, lợi ích lớn nhất vẫn là được nghe những lời dạy về pháp chân đế. Nếu không ta cứ mãi loanh quanh ở những câu chuyện mà không thể đi vào cốt tủy của sự thật. Bất cứ ai có sự quan tâm đều có thể nhận thấy tầm quan trọng của sự thật rằng, nhãn thức thì không phải là nhĩ thức, hay cái nghe thì không phải cái thấy; rằng đối tượng thị giác không phải là một với nhãn thức. Bản thân đối tượng thị giác cũng khác với đối tượng của nhĩ thức là âm thanh. Đó là điểm cơ bản khởi đầu để phát triển hiểu biết về thực tại. Ai ở đây không thấy lợi lạc từ việc nghe về những điều ấy?

Sarah: Ở đây chúng ta không chỉ có bậc cha mẹ mà còn có hai bạn nhỏ, chúng ta sẽ thử hỏi các bạn xem sao. Tên cháu là gì?

Bạn nhỏ 1: Tên cháu là Q.

Sarah: Cháu có bao giờ, lúc thì nghĩ theo cách tốt, lúc thì nghĩ theo cách xấu không?

Bạn nhỏ 1: Có ạ

Sarah: Khi có suy nghĩ đúng đắn, nó sẽ giúp cho cháu biết hành xử đúng đắn, như ngoan ngoãn và biết nghe lời cha mẹ phải không?

Bạn nhỏ 1: Vâng ạ

Sarah: Khi cháu khó chịu, sân hận, cháu có cúi bản, cãi lại cha mẹ không?

Bạn nhỏ 1: Tỉnh thoảng ạ

Sarah: Khi cháu nghĩ theo hướng tốt lành, cháu thậm chí có thể thương cả những con côn trùng như con gián phải không?

Bạn nhỏ 1: Có ạ

Sarah: Còn lúc nghĩ theo xu hướng xấu, cháu có thấy khó chịu và muốn giết chúng không?

Bạn nhỏ 1: Vâng ạ

Sarah: Đây chính là những gì chúng ta đang nói đến, về thiện giới và ác giới. Còn giờ đến lượt N. Với cháu, khi có suy nghĩ tốt lành thì ai là người suy nghĩ tốt lành đó?

Bạn nhỏ 2: Dạ, con nghĩ đó là tâm suy nghĩ ạ

Sarah: Do đã được nghe nhiều lần rồi nên cháu hiểu thực chất không có N. mà chỉ là các khoảnh khắc tâm khác nhau, phải không? Cái tâm đó tồn tại lâu hay nó sinh rồi diệt ngay lập tức?

Bạn nhỏ 2: Dạ, nó sinh rồi diệt ngay lập tức ạ

Sarah: Vậy khi có suy nghĩ xấu thì cái tâm đó kéo dài một phút, năm phút hay chỉ trong một khoảnh khắc mà thôi?

Bạn nhỏ 2: Dạ chỉ trong một khoảnh khắc thôi ạ

Sarah: Thế khi cháu có suy nghĩ thân thiện, thương con gián hay muốn làm điều tốt với cha mẹ thì đó là N. đang suy nghĩ tốt phải không?

Bạn nhỏ 2: Dạ, không ạ

Sarah: Vậy người nào đang thương con gián hay ngoan ngoãn với cha mẹ vậy?

Bạn nhỏ 2: Dạ, chính là tâm ạ

Sarah: Vậy những tâm thiện đó kéo dài suốt cả ngày không, hay chỉ năm phút, 10 phút hay chỉ trong khoảnh khắc?

Bạn nhỏ 2: Dạ chỉ trong khoảnh khắc thôi ạ

Sarah: Vậy N. và Q. , liệu chúng ta có thể nói rằng chỉ có các tâm thiện, tâm bất thiện, những khoảnh khắc của suy nghĩ theo cách tốt lành hay bất thiện diễn ra suốt cả ngày mà không có N. , Q. nào hết, đúng không?

Bạn nhỏ 2: Vâng ạ

Sarah: Đó chính là thiện giới và ác giới, chứ không phải là một con người nào cả, không phải là N. , Q. ,

Khun Sujin, Jonothan, mà chỉ là những khoảnh khắc tâm khác nhau sinh và diệt phải không?

Bạn nhỏ 2: Vâng ạ

Sarah: Cảm ơn hai bạn

Vị sư: Rõ ràng trong đời sống hàng ngày ta vẫn phải sử dụng tục đế, rằng đây là cha, là mẹ, là con... Như có vị sư vào chùa nghĩ rằng đây chỉ là ngũ uẩn nên không chào hỏi ai cả. Như vậy, một mặt ta hiểu về vô ngã, mặt khác ta vẫn phải dùng tục đế để không đánh đồng hết với nhau.

Sarah: Nếu ai đẩy cho rằng tất cả chỉ là pháp chân đế, chỉ là ngũ uẩn mà không có sự khiêm nhường, cung kính hay tôn trọng người khác thì chắc chắn đó là hiểu biết sai, là tà kiến.

Achaan Sujin: Vậy hãy quay về với chủ đề pháp chân đế và pháp chế định. Liệu cái thấy có phải là mẹ hay là con không? Đức Phật đã dạy về các pháp chế định, mà thực chất chúng thống nhất với pháp chân đế. Con rắn có mẹ không?

Vị sư: Nếu về mặt chân đế thì không có, nhưng về mặt tục đế thì có.

Achaan Sujin: Thế con người thì sao?

Vị sư: Cũng vậy thôi

Achaan Sujin: Vậy sự khác biệt giữa mẹ rắn và mẹ con người là gì?

Người tham dự: Con nghĩ, ở con người sẽ có suy nghĩ đây là người mẹ còn con rắn thì không có suy nghĩ ấy. Cái thấy, cái nghe thì không hiểu đâu là mẹ, đâu là con, nhưng ở con người thì có suy nghĩ và suy nghĩ có thể nghĩ đây là mẹ, đây là con. Sự khác nhau là ở suy nghĩ.

Achaan Sujin: Theo tục đế, chúng ta có các khái niệm cha mẹ, chư thiên, thầy giáo,... Còn về mặt chân đế thì sao? Có gì khác ngoài tâm, tâm sở và sắc không? Vì thế cần phải có hiểu biết về pháp chân đế đằng sau các pháp chế định đó. Có tâm thiện và tâm bất thiện, dù là mẹ hay con, và đó là sự thực tuyệt đối.

Người tham dự: Vâng, vì thế tôi không thấy có gì mâu thuẫn ở đây, giữa hai pháp chân đế và tục đế. Chỉ khác nhau ở chỗ, khi ta nói về pháp chân đế vì có suy nghĩ và đối tượng của nó, bản thân suy nghĩ cũng là một pháp, nó sinh khởi rồi diệt đi, như khi nghĩ “đây là mẹ” thì cũng chỉ nghĩ trong một thời điểm mà không thể suốt cả ngày được. Nói vậy để thấy việc học về các pháp chân đế không có gì mâu thuẫn để hiểu về tục đế.

...

Người hỏi: Con muốn hỏi thêm về giới. Ban nãy cô Sarah nói mục đích của giới là không làm tổn hại đến người khác. Vậy trừ việc sát sinh, các việc khác như nói dối vô hại, uống rượu nhưng chưa gây hại ai, hoặc như lấy đồ vật mà biết rằng người ấy không bận lòng lắm thì khi đó việc phạm giới nên hiểu thế nào ạ?

Jonathan: Có những lời nói dối mà ta cho là vô hại, nhưng thực chất vẫn gieo mầm móng bất thiện. Người nói dối có thể biện minh đó là cách để giúp ai đó, nhưng ở phương diện người nghe thì họ vẫn phải nghe những lời nói dối đó. Vì vậy, dù được gọi là lời dối vô hại thì nó vẫn có hại như những lời nói dối khác. Nếu có hiểu biết rõ ràng hơn về tâm, ta sẽ biết ở khoảnh khắc nói dối gọi là vô hại đó, tâm vẫn có tính chất lừa lọc như các trường hợp nói dối thông thường khác. Khi ấy, ta lại đang nghĩ về những *câu chuyện* “người giữ giới” thay cho khoảnh khắc hiện tại. Vì sự thật là chúng ta đã tích lũy rất nhiều bất thiện pháp từ các kiếp quá khứ, và chỉ một vị thánh Dự lưu và các bậc thánh cao hơn mới có thể giữ ngũ giới một cách trọn vẹn. Xét về dài hạn, không phải việc mong muốn hay quyết định giữ trọn vẹn ngũ giới là quan trọng, mà chính sự phát triển hiểu biết để tận diệt những phiền não - là nguyên nhân dẫn đến phạm giới mới là yếu tố then chốt.

Trước thời Đức Phật, có nhiều người đã phát triển thiện pháp an tịnh (samatha) ở mức độ cao. Ở những người đó, phiền cái bị đè nén, nhưng chúng chưa bị tận diệt. Đến thời điểm nào đó, những tích lũy thiện pháp để chứng đắc tầng thiên và phát triển sự an tịnh bị mất đi thì khi ấy, những xu hướng bất thiện ngủ ngầm sẽ lại làm duyên cho các ác giới cũng như việc phạm giới sinh khởi. Trong trường hợp giới uống rượu và các chất say, như hôm trước ta đã nói, việc phạm giới này sẽ dẫn đến việc phạm bốn giới còn lại. Những người say rượu dễ bị mất đi tâm (ghê sợ tội lỗi) và quý (hổ thẹn tội lỗi). Tuy nhiên, việc lưỡng lự nên làm việc này hay việc kia cũng còn tùy thuộc vào tâm là thiện hay bất thiện ở khoảnh khắc đó. Khi nói đến tránh xa tội lỗi là đang nói đến sự xa lìa tội lỗi một cách thiện lành, mà ta gọi là “tiết chế”. Ở góc độ đó, giới thứ năm này cũng liên quan đến việc làm hại người khác. Vì người có thói quen uống rượu sau đó sẽ mất khả năng kiểm soát và có thể làm hại người khác. Từ sự quan sát của bản thân, chúng ta có thể thấy có những người uống rượu ít trong một thời gian dài và ban đầu thì không thấy có vấn đề gì, nhưng sau một thời gian thì họ đã bị nghiện và hậu quả xấu xảy ra.

Sarah: Có những lúc ta có thể mượn áo của một người bạn và biết rằng người ấy sẽ không bận tâm về

việc đó, hay trong tình huống khẩn cấp ta nghĩ mình có thể mượn thuốc của bạn và sẽ trả lại họ sau đó. Nếu một người bên ngoài nhìn thấy, họ có thể cho rằng người ấy đang ăn cắp áo hay thuốc của bạn, nhưng chỉ bản thân mình mới biết được mình có ý định mượn áo và sẽ trả lại bạn hay không. Như vậy điều cốt yếu ở đây chính là tính chất của tâm, có ý định làm hại ai hay không. Cách duy nhất biết được điều đó là phải biết được tâm ở những khoảnh khắc ấy. Đối với việc uống rượu, nó sẽ dẫn tới việc phạm bốn giới còn lại, đều là những bất thiện pháp ở cường độ mạnh, và đó đều là phạm giới hay ác giới. Uống rượu thì khác với bốn giới còn lại - những trường hợp mà ta có thể thấy rất rõ tâm bất thiện trong đó. Uống rượu, chỉ khi trở thành thói quen hoặc làm duyên cho sự phạm giới khác hay làm hại người khác, mới được coi là phạm giới uống rượu.

Người tham dự: Tôi muốn bổ sung điều này. Khi nói đến giới và làm hại người khác thì đó chỉ là nói ở khía cạnh chế định thôi. Còn xét ở khía cạnh chân đế, việc phạm giới hay giữ giới có thể được xem xét ở việc nó sẽ mang đến quả về sau. Ví dụ như việc không giữ giới sát sinh sẽ mang đến tâm tử cho mình hoặc người khác.... Tương tự như vậy, hành vi uống rượu cũng mang đến quả bất thiện đối với người ngoài hoặc bản thân mình. Đó chính là ý nghĩa của câu không có ai giữ giới mà chỉ có các pháp giữ giới mà thôi.

Jonothan: Ít nhất sẽ có sự tích lũy xu hướng làm hại người khác. Thực chất, xu hướng bất thiện đã được tích lũy trong tâm và nó làm duyên cho sự phạm giới. Đôi khi có thể thấy rõ rằng những việc làm bất thiện sẽ gây tổn hại đến người khác, nhưng đôi khi lại không. Như trong trường hợp ai đó lấy đi một món đồ không có giá trị từ một người giàu có đến mức gần như người giàu có đó không bị tổn hại chút nào, thì điểm mấu chốt chính ở đây vẫn là ý định lấy đi vật thuộc về người khác - đó chính là tâm bất thiện, nó chính là nghiệp đạo, là nghiệp cho quả về sau. Người làm việc đó đang tích lũy xu hướng tạo tiếp nghiệp bất thiện đó về sau. Đó là một khía cạnh nữa về giới.

Vị sư: Giới thứ năm này rất rộng, không chỉ nói riêng về rượu mà còn nói về các chất say. Như có trường hợp người chồng nghiện ăn ớt nặng và có một bữa chiều người vợ không mua ớt cho ông, ông đã lấy cái chày đập vào đầu vợ.

Cô tu nữ: Cô đồng ý sự giải thích của các vị về giới thứ năm này. Nhưng cô xin bổ sung, Đức Phật ban hành giới này vì thứ nhất, uống rượu có hại cho sức khỏe của bản thân, thứ hai uống rượu làm cho tâm trí người uống rượu bị lu mờ đi và đó chính là nguyên nhân làm mất đi hạt giống trí tuệ ở các kiếp sau.

Sarah: Đúng vậy, tôi hoàn toàn đồng ý việc uống rượu dẫn đến việc phạm vào các giới khác, và nó làm cho tâm trở nên dễ dãi, giảm khả năng phát triển trí tuệ. Chúng ta cũng biết rằng trong kinh có đề cập đến một người có khả năng giác ngộ nhưng vì uống rượu mà người này đã hoàn toàn bị mất đi cơ hội đó. Tuy nhiên điều tôi muốn nhấn mạnh ở đây là dù giữ giới hay phạm giới, dù nói dối gây hại hay vô hại... thì tất cả đều là pháp, do duyên tạo thành. Như bé N. đã nói, mỗi tâm đều không phải là con người, là tự ngã mà chỉ là một pháp do duyên sinh khởi rồi diệt đi; không phải là người có cư xử đúng đắn hay sai trái mà bản chất chỉ là các tâm, tâm sở sinh và diệt do những duyên khác nhau. Ai đó có thể cảm thấy hài lòng khi mình giữ được giới không sát sinh, không uống rượu..., nhưng chừng nào trí tuệ chưa phát triển đến mức độ của bậc Dự lưu thì những xu hướng bất thiện ngủ ngầm được tích lũy vẫn còn đó để có thể làm duyên cho việc phạm giới về sau. Và chỉ có sự phát triển hiểu biết về các pháp chân đế như chúng ta đã nói rất nhiều mới có thể tận diệt được những xu hướng bất thiện ngủ ngầm và làm những điều sai trái tổn hại đến người khác. Chính vì vậy những gì chúng ta đã thảo luận vừa qua, về các pháp, về cái thấy, cái nghe, đối tượng thị giác, âm thanh... là để hiểu biết về vô ngã có thể tăng trưởng dần dần cho đến khi có thể tận diệt hoàn toàn các phiền não ngủ ngầm.

Với điều một bạn vừa đề cập, khi nói đến phạm giới với bản thân hay người khác, mấu chốt không phải là làm tổn hại người khác mà chính là làm tổn hại cho bản thân. Việc tâm tử của một người sinh khởi không phải do hành động của mình mà là do nghiệp của người kia đã đến lúc trở quả để tâm tử sinh khởi. Mặc dù mỗi pháp sinh khởi đều cần nhiều duyên khác nhau, nhưng bất cứ những gì xảy ra trong cuộc đời chúng ta, dù tốt hay xấu thì đều là quả của nghiệp của chính bản thân mình.

Người hỏi: Con muốn hỏi về giới tà dâm. Khi một người phạm giới tà dâm nhưng người bạn đời của họ không biết thì sẽ như thế nào, khi ấy nếu xét ở khía cạnh chân đế thì việc tham dục sẽ chỉ là tham chứ không có sự phân biệt đây là người bạn đời của mình hay người khác?

Sarah: Cũng giống như với các giới khác, vì bất kể người bạn đời của người đó có biết hay không thì ở phương diện của người phạm giới tà dâm, người đó vẫn có ý muốn phạm tội, lừa dối... tức là đã đủ các chi khác nhau để cấu thành phạm giới. Trong trường hợp đó, người phạm tội sẽ không nói với người bạn đời của mình vì biết rằng người bạn đời của mình sẽ đau khổ, và vì vậy sẽ dẫn đến việc nói dối và nhiều việc xấu khác tiếp theo.

Vị sư: Khi người chồng quan hệ với người vợ mà người vợ không chịu, còn người chồng vẫn cưỡng ép, như vậy có phạm giới tà dâm không?

Sarah: Về mặt định nghĩa, để phạm giới tà dâm phải thành tựu đủ các chi, trong đó có chi có ý định tà dâm với người không được cho phép [thuộc một trong hai mươi đối tượng không được cho phép, vợ mình không thuộc một trong số các đối tượng này - VDH]. Nhưng có một điều chắc chắn là khi ấy có ác giới, hay tâm bất thiện làm tổn hại người khác. Chỉ có Đức Phật mới hiểu được tường tận chi tiết vì trong đó có nhiều ý khác nhau. Tôi nghĩ chúng ta thích suy đoán liệu cái này có phạm nghiệp đạo không và kết quả ra sao, ta nghĩ chủ đề ấy rất thú vị và muốn thảo luận nữa... nhưng như vậy rất dễ đưa chúng ta ra khỏi thực tại. Chúng ta có thể nghĩ cứ nói về Pháp - như hiện giờ đang nói về giới - thì đều là thiện pháp, nhưng nếu không có hiểu biết về cái đang xuất hiện ở khoảnh khắc hiện tại thì không ai có thể nói đó là thiện hay không. Vì ở khoảnh khắc này không có sát sinh, tà dâm, trộm cắp... nên những gì ta đang nói đến đều không sinh khởi ở hiện tại, và như vậy đều chỉ là suy đoán mà thôi.

Hiện giờ đang có cái thấy, đối tượng thị giác được thấy. Hiện giờ lửa đang cháy (ngọn lửa của tham, sân, si,

sanh, già, chết, sầu, bi, khổ, ưu não - theo tinh thần bài kinh “*Lửa cháy*”- *Adittapariyaya*, *Tương Ưng Bộ Kinh*, Tập IV, 35 - 28 - VDH) và ta đang có cơ hội để phát triển biết. Vì không có khoảnh khắc nào ngoài khoảnh khắc hiện tại. Hiện giờ chỉ có một thế giới xuất hiện trong một khoảnh khắc ngắn ngủi mà thôi. Con đường của Đức Phật là con đường nghiên cứu, tìm hiểu về thế giới xuất hiện ở khoảnh khắc này. Chính sự phát triển hiểu biết về thực tại hiện giờ - như cái thấy và đối tượng thị giác, âm thanh hiện giờ - là con đường đưa đến hiểu biết ở những khoảnh khắc khác, hoàn cảnh khác về sau.

Achaan Sujin: Cho dù chúng ta có nói bao nhiêu đi nữa về các tình huống và con người khác nhau, về giới, về định, về tuệ mà không có hiểu biết về các pháp chân đế đang hiện khởi, thì vẫn có nghĩa là chưa có hiểu biết về Giáo lý của Đức Phật. Cho dù là giới ở mức độ nào thì vẫn phải có một thực tại đang biểu hiện. Pháp chân đế hiện giờ không hề được nhận biết, cho đến khi được nghe Giáo lý của Đức Phật và suy xét về những gì Ngài dạy, dù chỉ một từ thôi. Ta không cần phải đi đâu để tìm giới trong tình huống nào đó. Bất cứ khi nào có tâm thì khi đó có giới, ngay cả hiện giờ. Khi tâm là bất thiện thì có thể có giới là thiện không? Vì vậy không cần nghĩ đến giới ở khía cạnh chế định. Hiểu về những gì xuất hiện hiện giờ chính là cách hiểu rõ hơn về giới.

Ở khoảnh khắc hiểu đúng về cái thấy hiện giờ thì còn giá trị hơn bất cứ con số giới bổn nào, dù là 5, 8 hay 227 giới, vì ở khoảnh khắc đó có sự thu thúc lục căn. Vì vậy, nếu chỉ nghĩ về giới theo nghĩa chế định, sẽ không bao giờ hiểu được bản chất của giới là vô ngã, giống như cứ nói mãi về một người mà ta chưa bao giờ gặp. Nếu không có Giáo lý của Đức Phật, những gì mình được biết đều không thể được hiểu là vô ngã, dù đó là thiện giới, ác giới hay vô ký giới. Đó chính là ở khoảnh khắc hiện giờ.

Bây giờ đang nghe Pháp và có hiểu biết đúng đắn, liệu có sát sinh, trộm cắp không, có tâm bất thiện không? Vậy ta có thể hiểu rõ hơn về nguyên nhân và thực tính của thực tại là giới. Nếu không có hiểu biết thì giới không thể được thanh lọc. Có nhiều từ liên quan đến giới, ví dụ như “thanh tịnh giới”. Khi chỉ có sự giữ giới đơn thuần mà cho là “mình” giữ giới thì không có sự thanh tịnh giới. Nếu chỉ đơn thuần giữ giới mà không hiểu giới là vô ngã thì chưa phải là điều cốt yếu. Khi hiểu hơn lời dạy của Đức Phật, ta sẽ biết sự khác biệt giữa Giáo lý của Ngài với lời dạy của những người khác, dù ở bất kỳ khía cạnh nào.

Hãy tiếp tục nghe và tìm hiểu Giáo lý, vì Giáo lý vô cùng thâm sâu, nhưng nó vẫn có thể được tìm hiểu và

hiểu được. Nếu không có sự tìm hiểu Giáo lý một cách cẩn thận, từng từ một, từng thực tại một, ta sẽ không bao giờ hiểu pháp chân đế nghĩa là gì. Giáo lý của Đức Phật có thể được nghiên cứu ở chính khoảnh khắc này, khoảnh khắc của thấy, nghe, ngửi, nếm. Nếu không sẽ không thể hiểu được cuộc đời, dù vui buồn, đau khổ, bất hạnh... vẫn chỉ là các pháp chân đế mà thôi. Điều đó đã được dạy bởi chính Đức Phật. Dù là khoảnh khắc sinh ra hay chết đi, chúng chỉ có thể sinh khởi khi có đủ duyên cho chúng sinh khởi, như hiện giờ. Sẽ không thể có được hiểu biết rằng “không phải *tôi* giữ giới” hay “giữ giới không phải là *tôi*” khi không có hiểu biết về các pháp chân đế. Bằng sự giác ngộ của Đức Phật, Ngài đã dạy cho chúng ta về toàn bộ sự thật - Giáo Pháp, để chúng ta hiểu được sự thật của những gì đang xuất hiện, cho đến khi có được sự tin tưởng vững vàng, chắc chắn ở những gì Ngài dạy, rằng bất cứ cái gì xuất hiện trên đời này đều chỉ là các pháp chân đế.

Pháp đàm tại Sài Gòn, sáng ngày 03/01/2016

Người hỏi: Theo cách lý giải của Bà về Giáo lý, như vậy đã đủ chưa? hay cần phát triển thêm như giữ giới, hay thọ đầu đà để trải nghiệm cái khổ của pháp. Con cảm thấy cách của Bà có vẻ thụ động vì chúng ta không thể kiểm soát được điều gì cả.

Jonothan: Những gì chúng ta đang bàn tới đây là Giáo lý của Đức Phật. Chúng tôi luôn tham chiếu đến những Kinh điển mà chúng ta đã có. Câu hỏi đặt ra là: Cốt lõi Giáo lý của Đức Phật là gì? Đây là Giáo lý của Đức Phật mà không ai từng thuyết giảng trước Ngài? Trước khi Đức Phật ra đời và giác ngộ, con người đã biết về giới, về bố thí, về sự phát triển an tịnh - samatha. Khi đó đã có hiểu biết về cách thức phát triển tâm an tịnh đến một mức độ cao, đó là các tầng thiền. Tuy nhiên, khi đó không có hiểu biết rằng, không phải là một tự ngã làm những công việc đó mà chỉ là các pháp đảm nhận chức năng của chúng mà thôi. Tất nhiên chúng ta có thể nói đến những mức độ thiện pháp khác như bạn đề cập đến, tuy nhiên mức độ thiện pháp cao nhất chính là trí tuệ thấy được các pháp là vô ngã. Khi nói đến sự phát triển hiểu biết về các pháp là vô ngã, chúng ta cũng có thể đề cập đến các yếu tố như bố thí, trì giới hay phát triển sự an tịnh, giống như Đức Phật đã làm trong nhiều bài Kinh. Nhưng, thông điệp của Đức Phật không chỉ đơn thuần dừng lại ở bố thí, trì giới và phát triển an tịnh, cốt tủy của thông điệp ấy là phát triển hiểu biết về các pháp là vô ngã.

Người hỏi: Con biết có ba loại phước: phước đức và phước vật, và quan trọng nhất là phước trí. Chư thiên có phước đức và phước vật nhưng không có phước trí, vì thế Đức Phật đã dạy cho họ Vi Diệu Pháp để họ có

phước trí. Theo con được biết thì Đức Phật không giảng Vi Diệu Pháp cho con người bởi vì con người thiếu cả phước đức, phước vật cùng với phước trí. Do vậy Đức Phật xây dựng Tăng đoàn và Giới Luật để dành cho người thế gian để họ có cơ hội tạo hai loại phước đức và phước vật. Điều nữa là, có phải cốt tủy của Vi Diệu Pháp là nhận ra các pháp để không dính mắc vào nó, vẫn dùng nó thực hành những lời Phật dạy nằm trong tục đế, dùng tục đế nhưng bên trong vẫn là chân đế?

Sarah: Trước hết chúng ta hãy nói về pháp chân đế. Tất cả những gì tồn tại trong cuộc sống này chỉ là các tâm, tâm sở và sắc sinh khởi và diệt đi. Dù chúng ta đọc trong Tạng Kinh hay Tạng Vi Diệu Pháp thì trong đó đều nói về các pháp chân đế này. Các pháp chân đế là vô cùng thù thắng, vi tế nên được gọi là vi diệu pháp hay thắng pháp. Nói đến giới, về bản chất giới (sila) cũng là tâm, tâm sở và sắc. Đức Phật đã dạy rằng tất cả đều là pháp, khoảnh khắc thấy chỉ là pháp, khoảnh khắc nghe cũng chỉ là pháp, vì vậy khi Đức Phật nói về giới, Ngài cũng chỉ nói về các pháp mà thôi. Câu hỏi của tôi đặt ra là: hiện giờ có giới hay không? Và câu hỏi thứ hai: Nếu hiện giờ có giới thì giới là pháp chân đế nào? Bởi lẽ, nếu chúng ta không đi vào chi tiết thì chúng ta có thể nói: lúc đến chùa, hay lúc tụng lên câu thọ giới là mình đang có giới, nhưng chúng ta có hiểu một cách

thực sự về từ “giới” mà Đức Phật đã giảng một cách chi tiết không?

Giới có thể là thiện, là bất thiện hoặc vô ký. Giới là hành xử của tâm, nó chỉ tới phẩm chất của tâm. Ở khoảnh khắc này, khi có sự suy xét chân chánh thì tâm là thiện và đã có giới ở đó rồi. Nếu ta nghĩ rằng phải đi đến một nơi khác để có thể có giới, thì đó là cái hiểu không đúng, vì khi ấy ta quên mất cuộc sống trong khoảnh khắc hiện tại. Đức Phật cũng giảng về ác giới nữa, trong Giới Luật của tỳ kheo cũng có nhiều mô tả chi tiết về những hành xử không đúng đắn và Đức Phật gọi đó là ác giới, đó là lý do Đức Phật chế ra Giới Luật cho các vị tỳ kheo. Ở khoảnh khắc này nếu chúng ta cảm thấy chán nản, khó chịu, ở đó đang có ác giới.

Thiện giới hay ác giới chỉ có thể được biết trong khoảnh khắc hiện tại và chỉ có thể biết nhờ hiểu biết đúng. Nếu ta không có hiểu biết đúng mà cho rằng cứ khi nào tới chùa chiền hay khi đọc câu tụng giới là có giới, chúng ta không có hiểu biết đúng về bản chất của tâm. Khi chúng ta đi thăm chùa hay trong lúc tụng giới, về bản chất vẫn luôn luôn là các tâm sinh và diệt, tiếp nối nhau một cách nhanh chóng. Khi hiểu không đúng về cái được thấy hiện giờ, khi đó cũng có ác giới - akusala sila. Với loại giới thứ ba, giới vô ký, những giới

này chỉ áp dụng cho các vị A la hán, vì các vị đã tận diệt vô minh không còn nhân của thiện và bất thiện nữa, cho nên với các vị mới có giới vô ký.

Dù Đức Phật đề cập đến bất cứ điều gì trong Tạng Kinh, tạng Vi Diệu Pháp hay Tạng Luật thì điều Ngài nói đến luôn luôn là các pháp. Vì Đức Phật đã giác ngộ về các pháp, đó là trí tuệ của Ngài, đó là điều khiến Ngài là bậc giác ngộ, còn chúng ta có hiểu được điều đó hay không thì tùy thuộc vào tích lũy hiểu biết của mỗi người.

Nina: Như Sarah đã nói, dù Đức Phật nói tới giới hay bố thí thì Ngài cũng luôn luôn đề cập tới các pháp là vô ngã. Bố thí hay trì giới thì cũng là pháp, là vô ngã, chúng luôn sinh khởi phụ thuộc vào duyên, không con người nào ở đó, không ai có thể làm gì cả. Khi hiểu được điều đó thì giới và bố thí sẽ bớt ô nhiễm hơn, thanh tịnh hơn. Khi đó sẽ bớt sự dính mắc, bớt mong muốn kết quả từ những việc thiện, bớt mong muốn có được quả của nghiệp thiện cho bản thân mình, bớt mong muốn lợi dưỡng cho bản thân mình. Và chỉ khi đó những cái gọi là bố thí, trì giới mới có thể trở thành các ba la mật như Đức Phật đã dạy. Đức Phật đã giảng về mọi phương thức của thiện pháp, nhưng tất cả phương thức thiện pháp đó đều phải đi kèm với hiểu biết đúng

thì mới được gọi là các Ba la mật. Chúng ta không nên lơ là bất cứ loại thiện pháp nào trong mười ba la mật, chúng ta nên phát triển cả mười ba la mật.

Người hỏi: Cô Sarah có thể cho ví dụ về sila tại khoảnh khắc này?

Sarah: Như đã giải thích, sila (giới) nghĩa là sự hành xử hay tính chất của tâm. Ở bất cứ khoảnh khắc của thiện pháp nào, chẳng hạn hiện giờ có suy xét về bản chất của giới thực sự chỉ là pháp mà thôi, không phải là một tự ngã đang giữ giới, vậy ở khoảnh khắc đó có kusala sila - thiện giới. Tôi nhận thấy, ở đây có nhiều khoảnh khắc mọi người giúp đỡ lẫn nhau, chẳng hạn chuyển micro cho thánh giả, hay phục vụ nước uống. Ở tất cả những khoảnh khắc có sự quan tâm chăm sóc tới nhau như vậy đều có thể có thiện giới. Tuy nhiên, thông thường chúng ta chỉ nhìn vào vẻ bề ngoài, cho rằng khi mọi người chia sẻ giúp đỡ nhau như vậy là có tâm thiện, nhưng thực chất để biết được rằng tâm thiện có thực sự sinh khởi ở khoảnh khắc đó hay không, thì không có cách nào khác là thông qua sự phát triển hiểu biết, chỉ có trí tuệ mới có thể biết được tính chất của tâm ở khoảnh khắc đó. Nếu không có hiểu biết đúng, chúng ta sẽ luôn luôn suy đoán về con người và những tình huống, chẳng hạn chúng ta thấy người này đi chùa

nhiều thì phỏng đoán đây là người có giới,... nhưng thực chất thế nào thì còn tùy thuộc.

Trước buổi pháp đàm, một đạo hữu kể rằng anh ấy có một con cún và nó bị bọ chét. Vì không muốn giết bọ chét, anh đành mang con cún tới bác sỹ để bác sỹ giết những con bọ đó, và hỏi tôi rằng như thế có đúng không? Tôi đã nói rằng, sẽ rất khó để nói xem liệu tâm nào đã sinh khởi, liệu tình cảm của anh ấy với chú chó là sự thương mến, mong muốn tốt đẹp cho nó, hay chỉ là sự dính mắc? Liệu khi đến gặp bác sỹ là với tác ý là để bác sỹ giết con bọ hay không? Tất cả những điều đó tôi không thể biết được từ bên ngoài, mà tất cả đều phải do trí tuệ, chỉ trí tuệ mới biết được tính chất của tâm. Như chúng tôi nói từ đầu, nếu không có sự phát triển hiểu biết đúng, sẽ có rất nhiều khoảnh khắc của bất thiện pháp, của ác giới, nhưng lại cho rằng đó là thiện giới, nhưng nếu có hiểu biết nhiều hơn thì sẽ thấy rằng ác giới sinh khởi nhiều hơn thiện giới rất nhiều, và tốt hơn là chúng ta nên biết điều đó.

Pháp đàm tại Nha Trang, chiều ngày 04/04/2016

Người hỏi: Con là nhân viên phục vụ tại đây. Theo con được biết thì những người theo Phật giáo phải là

những người ăn chay, hạn chế sát sanh. Vậy tại sao buổi trưa ở đây con lại thấy có người ăn chay và có người ăn mặn?

Sarah: Ở khoảnh khắc ta ăn thức ăn ở trên bàn như cá hay thịt, có con vật nào bị giết không? Việc gì đơn giản và nhu nhuyễn hơn: chấp nhận ăn bất cứ thứ gì có ở đó, hay nói rằng tôi là người theo đạo Phật nên tôi chỉ ăn chay mà thôi? Lúc này chúng ta có nói đến tâm sở tư, nó là tác ý hay ý định, và ý định của mình là gì mới là điều căn bản. Ở khoảnh khắc ta ăn hay uống món đồ đã được người khác chuẩn bị cho chúng ta, chúng ta có làm hại ai hay không mới là điều quan trọng. Bản thân Đức Phật có lựa chọn hay từ chối những thực phẩm hay những gì mà người khác dâng cúng hay không?

Achaan Sujin: Đức Phật có phải là người ăn chay không? Các bạn có biết rõ không?

Jonothan: Đức Phật dạy về những loại tâm khác nhau sinh khởi trong cuộc sống, trong đó có những khoảnh khắc của tâm thiện cũng như tâm bất thiện, và Ngài cũng dạy cho chúng ta về những việc làm có thể cho quả trong tương lai. Việc lấy đi mạng sống của chúng sinh khác bị thúc đẩy bởi tâm bất thiện. Tâm bất thiện đó có thể làm duyên cho việc tái sinh ở nơi khổ cảnh trong tương lai. Nhưng trong khi chúng ta ăn thì

tâm không nhất thiết luôn là bất thiện. Khi chúng ta ăn thức ăn, bất kể thức ăn đó là gì, thì không tạo ra bất thiện nghiệp nào đủ sức mạnh để đưa tới quả như trong trường hợp ta cướp đi mạng sống của một chúng sinh khác. Vì vậy cần luôn luôn quay trở về với việc hiểu biết tính chất của tâm ở trong mỗi khoảnh khắc, thay cho suy nghĩ về một câu chuyện dài về những gì đang xảy ra. Bởi khi ăn, có thể ta ngồi tưởng tượng rằng cái hiện giờ đang ở trên cái đĩa này đã từng là một con vật trước đó. Nhưng đó chỉ là suy nghĩ, và có thể suy nghĩ đó sinh khởi với tâm sân. Suy nghĩ đó khác hẳn với khoảnh khắc ta tước đoạt mạng sống của chúng sinh đó.

Sarah: Achaan Sujin vừa đưa cho tôi một vài tham chiếu trong Kinh điển, ở đó có nói về Đức Phật Thích Ca và các chư Phật quá khứ đều là người ăn thịt. Tôi không nhớ được chi tiết của những bài đó, chúng ta có thể tìm hiểu sau, nhưng tôi muốn chia sẻ một câu chuyện khi tôi mới gặp Achaan Sujin. Khi mới gặp Achaan Sujin, tôi đang là một người thuần ăn chay và tôi rất tự hào về điều đó. Buổi đầu tiên đó, chúng tôi được mời tới ăn tối tại một gia đình người Sri Lanka, gia đình họ đã chuẩn bị rất nhiều những món ăn khác nhau, những món cà ri và nhiều món khác được đẩy lại bởi những tấm phủ. Rồi tôi nhận ra rằng trong tất cả các món đó đều có thịt, bởi thịt được coi là thực phẩm hảo hạng nên gia đình đã

chuẩn bị những món ăn đó để thết đãi khách. Achaan Sujin ngồi cạnh tôi và Bà đã gấp thức ăn vào đĩa của tôi, mỗi thứ một miếng, tất cả những món có ở trên bàn. Tôi nói với Achaan Sujin rằng con sẽ không ăn đâu, bởi vì món ăn có thịt và con là người ăn chay. Bà đã nói với tôi: “Sarah, con hãy ăn đi, hãy bày tỏ sự từ ái với những người gia chủ đã thết đãi chúng ta, điều đó quan trọng hơn là những ý tưởng con đang ôm ở trong đầu”. Achaan Sujin nói rằng “hãy sống một cách đơn giản và hãy hài lòng, nhu nhược với những gì mình có trong hoàn cảnh mình có, điều đó quan trọng hơn là ôm ấp những ý niệm mà mình cho là quan trọng”. Và từ sau đó thì tôi không còn là người ăn chay nữa.

Jonothan: Chúng ta cũng đều biết câu chuyện của Đề bà đạt đa đề xuất với Đức Phật về việc quy định ăn chay trong Tăng đoàn và Đức Phật đã từ chối đề xuất đó.

Người hỏi: Nhân chủ đề ăn chay và ăn mặn, con cũng xin quý vị làm rõ thêm cho con một ý. Con rất hoan hỷ với câu trả lời của mọi người, nhưng đó là dưới góc độ của những người thọ nhận thức ăn, quý sư và quý sư cô. Còn đối với những người hỏi, những người làm nên món ăn để cúng dường cho quý sư và những người khác thì nên như thế nào?

Sarah: Chắc chắn sát sinh là bất thiện bởi nó là tác ý làm hại, cướp đi mạng sống của chúng sinh khác. Đức

Phật đã dạy về *tam tịnh nhục*: ta không nên ăn những món thịt mà ta biết rằng có chúng sinh đã bị giết cốt để cúng dường cho ta. Khi ta chuẩn bị thức ăn để cúng dường cho quý sư hay thết đãi bạn bè, ta có thể chuẩn bị thức ăn dưới dạng cá, thịt hay rau, miễn là không có việc sát sinh ở đó. Vậy điều cốt lõi vẫn là quay trở về với tác ý nào sinh khởi ở trong tâm.

Người hỏi: Con vẫn chưa được rõ về điều đó. Ví dụ như trong cuộc sống thường ngày của một gia đình, nếu họ muốn sống theo đúng thiện pháp thì họ phải ăn chay hay ăn mặn?

Jonothan: Đức Phật không nói rằng mọi người phải ăn chay hay phải ăn mặn. Ngài dạy chúng ta về các thực tại để hiểu trong khoảnh khắc hiện giờ. Và Ngài cũng đã thuyết giảng cho chúng ta về những quả khác nhau tới từ những nhân khác nhau. Ngài cũng dạy rằng sát sinh là bất thiện nghiệp, Ngài cũng dạy rằng, ngoài sát sinh là bất thiện nghiệp thì có nhiều tâm khác cũng có thể là thiện nghiệp hay bất thiện nghiệp. Khi ngòai ăn, mỗi người có thể sẽ tự biết là có tâm thiện hay bất thiện. Tâm làm việc sát sinh khác với câu chuyện mà ta nghĩ về khi nhìn vào món đồ ăn và tưởng tượng về nó. Nếu như chúng ta lẫn lộn hai điều đó thì chúng ta đang lẫn lộn giữa khái niệm và thực tại. Bởi vì ý niệm rằng “làm thế nào món thịt có mặt trên bàn này” chỉ là câu chuyện chứ không phải là thực tại. Nó khác với thực tế của

những gì đang được thấy, nghe, ngửi, nếm, xúc chạm ở khoảnh khắc đó. Nó cũng giống như bây giờ, cái thấy rồi suy nghĩ, cái nghe rồi lại suy nghĩ về cái được nghe, suy nghĩ đó có thể là thiện hay bất thiện. Tất cả tùy thuộc vào tích lũy của mỗi người, chứ không phụ thuộc vào câu chuyện hay bối cảnh, hoàn cảnh khác nhau. Chúng ta không thể nói rằng bây giờ chúng ta đang ở pháp đàm nên tâm luôn luôn là thiện, sẽ có nhiều khoảnh khắc khác nhau, có khoảnh khắc là thiện và cũng có những khoảnh khắc lại là bất thiện. Cũng tương tự như vậy với việc ăn thức ăn và sát sinh, nó có sự khác nhau.

Pháp đàm tại Nha Trang, sáng ngày 06/04/2016

Người hỏi: Ở Việt nam phổ biến có ba tín ngưỡng, Phật giáo, Khổng giáo và Thiên chúa giáo. Trong ba tín ngưỡng này có Phật giáo và Khổng giáo gần tương đồng, có khác là đạo Phật khuyên không sát sinh, Khổng giáo được dùng rượu và các loại thịt động vật. Xin các quý vị giải thích sự khác nhau đó như thế nào?

Sarah: Mấy ngày trước ở đây chúng ta cũng đã đề cập tới chủ đề ăn chay và ăn mặn theo câu hỏi của một nhân viên của khách sạn có thắc mắc là tại sao chúng ta theo đạo Phật mà lại ăn thịt cá. Chúng ta biết rằng Đức Phật đã dạy rằng, quan trọng là ở tác ý. Câu hỏi đặt ra là khi chúng ta ăn món ăn là thịt hay cá thì có tác ý nào

làm hại hay sát sinh hay không? Ta không có tác ý như vậy, thay vào đó chúng ta suy xét rằng nên ăn thứ gì đó cho thuận tiện và dễ dàng. Tuy nhiên, khi chúng ta đi câu cá để lấy cá về ăn, hoặc ra chợ yêu cầu người bán hàng giết mổ con gà hay con cá sống để ăn, thì khi đó có tác ý cướp đi mạng sống của một sinh vật. Chúng ta đọc trong bài *Kinh Hôi Thối* (Amagandha Sutta) nằm trong bộ *Kinh Tập* (Sutta Nipata), có nói về thời Đức Phật quá khứ Kassapa có vị bà la môn tên là Amagandha ăn chay, đến gặp Đức Phật và nói rằng việc Ngài ăn thịt sẽ tạo ra nghiệp xấu, tạo ra mùi hôi thối. Đức Phật đã nói rằng không phải việc ăn thịt tạo ra mùi hôi thối, mà là những nghiệp xấu sau: sát sanh, trộm cắp, tà dâm, nói dối. Bài kinh như sau:

“Sát sanh và hành hình

Đả thương và bắt trói

Trộm cắp và nói láo

Man trá và lừa đảo

Giả bộ kẻ học thức

Đi lại với vợ người

Đây là đồ ăn thối

Ăn thịt không phải thối”

(*Kinh Hôi Thối* - Tiểu phẩm II, *Kinh Tập*, khổ 242)

Tóm tắt đoạn tiếp như sau: Có tà kiến, tàn ác, thô bạo, ích kỷ, hẹp hòi với người khác tạo ra sự hôi thối.

Kiêu ngạo, hay ghen tỵ tạo ra mùi hôi thối. Sống vô đạo đức, không chịu trả nợ tạo ra mùi hôi thối. Trộm cắp của người khác tạo ra mùi hôi thối. Đức Phật Kassapa cũng dạy rằng ta không thể vượt qua vô minh nếu ta chạy theo tà kiến và những thực hành sai trái. Một trong những ví dụ về tà kiến khiến ta không thể vượt qua vô minh và hoài nghi là: cho rằng cần phải tránh ăn thịt, ở trần, bện tóc hay cạo tóc, hay phủ khắp người bằng tro, hay cúng tế lửa,... Không có gì trong những thứ trên khiến ta có thể vượt qua mùi hôi thối.

*“Do sống hộ trì căn,
Với các căn nhiếp phục,
Vững trú trên Chánh pháp,
Thích chân trực, hiền hòa,
Vượt khỏi các tham ái,
Đoạn tận mọi khổ đau,
Bậc trí không nhiễm dính,
Điều được thấy, được nghe”.*

(Kinh Hôi Thối - Tiểu phẩm II, Kinh Tập, khổ 250)

Cách duy nhất để vượt qua được hoài nghi, vô minh và mùi hôi thối của các việc xấu là hiểu về các pháp. Khi nghe Đức Phật nhắc đi nhắc lại về những điều này, vị bà la môn đó đã nhận ra được rằng mình đã theo những sự thực hành sai lầm. Vị ấy đã xuất gia theo

Giáo Pháp của Đức Thế Tôn. Điều khác biệt rất lớn giữa đạo Phật và các tôn giáo khác là việc nhấn mạnh đến yếu tố tâm và tác ý đằng sau đó. Chỉ trí tuệ mới có thể biết được ở một khoảnh khắc cụ thể có tác ý làm hại hay không. Nói một cách khác, không phải về bên ngoài của hiện tượng là quan trọng, mà thực chất chính tâm sinh khởi ở mỗi khoảnh khắc mới là điều cốt yếu. Chính vì lẽ đó mà chúng ta tìm hiểu về các pháp sinh khởi trong khoảnh khắc hiện tại để có thể hiểu hơn về cuộc sống trong chính giây phút này. Cũng giống như vị bà la môn, bằng việc nghiên cứu các pháp hiện tại, chúng ta hiểu thêm rằng, phát triển trí tuệ không là việc thực hành theo thế này hay thế kia, làm điều này hay điều kia theo lời một vị thầy, mà là hiểu đúng các pháp hiện khởi, rằng đó chỉ là pháp mà thôi, không phải là ta, không phải là tự ngã, hay bất cứ con người nào cả.

Pháp đàm tại Nha Trang, sáng ngày 06/04/2016

Người hỏi: Xin Bà giải thích rõ hơn về Giới Luật Đức Phật dạy cho các vị tu sỹ.

Achaan Sujin: Chúng ta biết rằng bất kỳ từ nào được nghe thì đều chỉ tới thực tại. Như vậy, khi chúng ta nghe nói về Giới Luật, tiếng Pali là Vinaya, thì cần

phải biết nó chỉ tới thực tại là thiện hay bất thiện. Vậy, ý nghĩa của từ “Vinaya”- Giới Luật có nghĩa là gì? Là tận diệt phiền não - cho dù người đó là tu sỹ, tăng, ni, hay cư sỹ. Khi chưa từng được nghe về những gì Đức Phật dạy, chúng ta cho rằng mình đã biết rất nhiều, và không thể tưởng tượng được những lời dạy của Đức Phật thâm sâu đến thế nào. Mỗi lời dạy của Ngài đều là về sự thật ở khoảnh khắc này. Nhưng chúng ta cần phải tìm hiểu một cách cẩn trọng. Hiểu về thực tại (pháp chân đế) có phải là Vinaya hay không? Bởi vì, hiểu về thực tại có thể tận diệt được phiền não, với hiểu biết đúng, với trí tuệ. Vậy, nếu chúng ta không biết “Giới Luật”, hay “Vinaya” có nghĩa là gì, chúng ta có thể cho rằng mình đang nghiêm trì Giới Luật trong khi không phải như vậy. Vào thời của Đức Phật, khi mọi người nghe Đức Phật thuyết pháp, có người muốn gia nhập Tăng đoàn, và sống cuộc sống khác với cuộc sống của người cư sỹ. Cuộc sống của các vị tỳ kheo khác với đời sống của người cư sỹ, từ sáng tới tối. Họ nghiêm trì Giới Luật để tiêu trừ phiền não mà họ đã có khi là người cư sỹ.

Vào thời Đức Phật còn tại thế, những người nghe Pháp bao gồm các vị xuất gia và cư sỹ tại gia, bởi vì mỗi người có những tích lũy khác nhau. Một số người đã giác ngộ khi nghe Pháp, mặc dù họ không xuất gia trở thành tỳ kheo. Rất nhiều người trong số họ đã giác

ngộ và hiểu tích lũy của mình. Nếu chúng ta không hiểu Giáo lý mà chỉ muốn là người xuất gia thôi thì điều đó có đúng hay không? Bởi vì ý nghĩa của việc xuất gia không phải là chỉ *muốn* là người xuất gia. Cần phải hiểu rõ ràng những gì Đức Phật dạy. Những người ở thời Đức Phật biết rằng Giáo lý của Ngài là vô cùng khó để hiểu và tiếp nhận. Khi nghe lời dạy của Đức Phật, ta nhận ra rằng tích lũy vô minh nơi mình rất dày đặc.

Trước khi đạt giác ngộ thành Đức Phật, Ngài đã là vị Đại Bồ Tát. Tất cả những ai quan tâm đến việc tìm hiểu sự thật đều là Bồ Tát. Như vậy, có ba mức độ của Bồ Tát tương ứng với những mức độ tích lũy khác nhau (1. Bồ tát phát nguyện trong tâm; 2. Bồ tát phát nguyện thành lời; 3. Bồ tát đã được thọ ký bởi một Đức Phật tại thế - VDH). Đức Bồ tát cần phải có quãng thời gian vô cùng dài để tích lũy các Ba la mật để đạt được giác ngộ thành Phật. Nhiều người ở thời Đức Phật, khi nghe Ngài giảng Pháp, đã hiểu rằng không thể đạt được giác ngộ ngay trong kiếp sống ấy. Một số người nghe Đức Phật và chưa thể giác ngộ vào thời điểm ấy. Về sau, một số trong họ trở thành Đức Phật độc giác. Để trở thành Đức Phật Độc Giác, cần phải có một thời gian rất dài, nhưng không dài bằng thời gian cần thiết để trở thành một vị Phật Chánh Giác. Khi nghe Đức Phật giảng Pháp, bằng sự trung thực, một số người hiểu rằng rất khó để phát

triển hiểu biết về những thực tại hiện giờ, và cần quãng thời gian rất dài lâu để dần dần phát triển hiểu biết này, và họ được gọi là bậc Bồ tát Thanh văn. Đức Phật đã dạy về những gì mà Ngài đã giác ngộ. Đó chính xác là những gì xảy ra hôm nay và tại khoảnh khắc này.

Vậy cần khoảng thời gian bao lâu để liễu ngộ cái thấy như nó là, cái nghe như nó là? Hiện giờ đang có cái thấy, ai biết được bản chất của cái thấy? Có dễ để liễu ngộ chân lý một cách nhanh chóng hay không? Rằng cái thấy không phải là tự ngã, không phải là ai cả vì nó sinh khởi do duyên của nó, chỉ để thấy mà thôi. Chúng ta có thể nói rằng, chúng vừa mới sinh khởi đã diệt đi ngay lập tức. Đó chính là ý nghĩa của Thánh Đế thứ nhất - Khổ Đế mà Đức Phật đã thuyết giảng. Đó là sự thật về tất cả các thực tại là vô thường, nó luôn sinh và diệt suốt cả ngày, không ngừng nghỉ. Cái thấy của ngày hôm qua, hôm nay và của ngày mai đều sinh khởi do duyên của chúng. Hôm nay còn có cái thấy chừng nào còn có mắt, chưa bị mù. Không ai biết được vào lúc nào đó sẽ không còn có cái thấy nữa. Sự thật về khổ không phải chỉ là nghĩ về sự vô thường của thực tại mà thôi, mà là khoảnh khắc xuyên thấu bản chất của cái thấy ở ngay lúc này. Trước khi có cái thấy thì không có cái thấy, rồi có cái thấy và lại không có cái thấy nào cả. Điều này có nghĩa rằng cái thấy không thường hằng,

nó là vô thường. Cái là vô thường, ngắn ngủi như vậy, liệu có đáng cho chúng ta muốn có hay không? Hay có đáng để ta dính mắc vào hay không? Hay để ta cho đó là “mình”, hay một “ai đó” hay không?

Không dễ dàng để rũ bỏ ý niệm về ngã, về một thực thể nào đó từ những gì đang xuất hiện. Chúng ta cần phải chân thật với thực tại hiện khởi trong khoảnh khắc này để bắt đầu hiểu rằng chính cái thấy thấy chứ không phải con người nào đó thấy. Cái thấy là vô thường và không thể được kiểm soát. Không phải chỉ cái thấy, mà tất cả các thực tại hiện giờ đều sinh khởi và diệt đi một cách hoàn toàn. Chúng sinh khởi do duyên và diệt đi mãi mãi. Cuộc sống phải là như vậy, bất kể với chúng sinh ở cõi nào, kiếp nào đi nữa. Dù là ở cõi thiên, cõi người, ngã quý hay địa ngục cũng là như vậy. Nếu không trực tiếp liễu ngộ bản chất của các thực tại hiện giờ như cái thấy, rằng đó không phải là ta, là tự ngã, thì không thể rũ bỏ được ý niệm về ngã cho rằng con người và vạn vật thực sự tồn tại. Kể cả trí tuệ hiểu được sự thật về vô ngã này cũng là do duyên sinh, nhờ được nghe và suy xét kỹ lưỡng về những gì được nghe, và rồi nó cũng diệt đi ngay tại khoảnh khắc này. Có một vài khoảnh khắc của hiểu biết, và rồi có một vài khoảnh khắc khác của vô minh cho sự nhận biết là ai đó, hay một cái gì đó như thông thường. Cần trung thực với khoảnh khắc

của cái thấy để thấy rằng, cái được thấy không phải là con người, hay một thứ gì cả, mà nó chỉ được thấy mà thôi. Sau khi cái thấy sinh và diệt thì cái gì tiếp nối? Có những khoảnh khắc khác nhau không được nhận biết, trước khi có thích hay không thích sinh khởi.

Khi nói về nhân, ta không nhận ra rằng ngay hiện giờ đang có nhân, nhân không được nhận biết. Khi nói đến nhân, ta nghĩ đến rễ cây. Thông thường, không thể có cây nếu không có rễ. Như vậy, bất kỳ cái gì sinh và diệt đều có nhân (rễ) của nó. Và nhân thông thường nhất, làm duyên cho các pháp sinh khởi là vô minh. Sau khi cái thấy đã diệt đi rồi, có thể có cái hiểu rằng cái thấy không phải là ta, mà chỉ là thực tại sinh lên và diệt đi. Khi không có hiểu biết về bản chất của cái thấy, thì có thực tại là vô minh không hiểu cái đang xuất hiện. Thực tại không hiểu về bản chất những gì đang xuất hiện có phải là thiện hay không? Nó đối lập với tính chất của thực tại hiểu rõ bản chất những gì đang xuất hiện. Vô minh hay si là nhân căn bản cho mọi bất thiện. Và chừng nào nhân đó chưa được tận diệt, cái rễ đó chưa được bứng đi thì vẫn còn duyên để tái sinh từ kiếp này sang kiếp khác. Có ai biết rằng, tại chính khoảnh khắc này, sau cái thấy đã có vô minh và dính mắc rồi hay không? Nếu không có cái thấy, làm sao có sự dính mắc với cái thấy suốt cả ngày? Chúng luôn không được

nhận biết vì có sự chấp tướng đó là một con người, một bông hoa, là những thứ khác nhau.

Làm sao có thể ngăn chặn được tham? Nhiều người cố gắng ngăn chặn tham, nhưng nó đã sinh và diệt đi rồi. Không ai ngăn chặn được sân vì nó đã sinh và diệt đi rồi. Có ai có thể ngăn suy nghĩ của mình trong lúc này được hay không? Suy nghĩ do duyên sinh. Liệu chúng ta có thể lên kế hoạch cho suy nghĩ nghĩ theo cách này hay cách kia được hay không? Liệu bạn có thể hoán đổi suy nghĩ của mình cho người khác hay không? Không, bởi vì nó đã do duyên mà sinh ra và đã diệt đi rồi.

Vì vậy, chúng ta cần tìm hiểu, nghiên cứu kỹ Giáo lý của Đức Phật, bởi vì có rất nhiều thứ mà chúng ta không thể biết nếu không được học từ trong Giáo lý của Ngài. Trí tuệ hiểu rõ lời dạy của Đức Phật cũng là Giới Luật, là Vinaya. Chúng ta không nên chỉ tuân theo Giới Luật mà không hiểu rõ đời sống của người xuất gia. Cư sỹ cũng nên đọc và tìm hiểu Giới Luật của vị tỷ kheo. Cư sỹ có thể thấy được những hành xử cao đẹp, phạm hạnh của vị xuất gia và học theo. Hành xử đúng Giới Luật qua thân và khẩu là rất thanh cao và đáng được tán thán. Khi thấy được sự cao đẹp của Giới Luật thì không cần phải ngồi đếm xem ta đã giữ được bao nhiêu giới.

Vì sao một người phải tính xem mình giữ được bao nhiêu giới, có phải là từ sự dính mắc vào bản thân mình hay không? Toàn bộ Giáo lý của Đức Phật là để xả ly. Ngoài lời dạy của Đức Phật đều đem đến sự dính mắc. Và đó là sự khác biệt giữa Giáo lý mà bậc Giác ngộ thuyết giảng và những gì được thuyết giảng bởi những người không phải là Bậc giác ngộ.

Sarah: Trong bài Kinh Hôi Thối mà chúng ta đã đề cập đến trong phần đầu buổi Pháp đàm, ta có đọc rằng tà kiến làm duyên cho các loại pháp bất thiện. Ví dụ như khi ta khóc thương cho ai đó vì cho rằng đó là điều tốt đẹp, đáng quý. Nếu có hiểu biết sai lầm thì dễ dẫn đến những việc làm sai trái.

Khi Đức Phật mới giác ngộ và bắt đầu hoằng pháp, có nhiều đệ tử đi theo Ngài và chưa có Giới Luật vì các vị đó đều là các bậc đã giác ngộ. Tuy nhiên, sau đó, số lượng đệ tử ngày một tăng lên, do sự khác biệt về mức độ hiểu biết khác nhau, nên Giới Luật được đề ra. Vậy những gì chúng ta được biết trong Giới Luật thực chất là mô tả về những bất thiện pháp duyên bởi thiếu hiểu biết để có thể đưa tới giác ngộ. Chẳng hạn, khi đang ăn mà có sự suy xét cẩn trọng và có sự từ ái với người khác thì ta sẽ ăn mà không tạo ra nhiều tiếng động, hay không liên tục đòi hỏi những thứ mà mình chưa có ở

trong đĩa của mình. Do bởi vô minh và sự dính mắc, chúng ta thường đòi hỏi hay tìm kiếm những thứ mà mình chưa có, và điều này có thể tạo ra sự rắc rối và khó khăn cho người khác. Khi tôi đọc về Giới Luật trong Tạng Luật, tôi thấy rằng đó là những mô tả về thiện và bất thiện trong khoảnh khắc hiện tại. Như Achaan Sujin đã nói, việc biết những gì sinh khởi trong khoảnh khắc hiện tại giúp ta biết được điều gì là phù hợp, làm thế nào để sống một cách hòa thuận trong một cộng đồng. Chính nhờ sự phát triển hiểu biết mà ta có thể đọc Giới Luật và hiểu về những lời dạy trong đó, và không còn những hành vi sai trái như trộm cắp, phạm giới. Cuộc sống của người xuất gia là cuộc sống có thể theo được Giới Luật một cách dễ dàng và tự nhiên, không khó khăn, hiểu được giá trị của hiểu biết về những gì đang sinh khởi và hành xử của thiện pháp.

Achaan Sujin: Nếu ta không có đủ tích lũy để theo và sống theo Giới Luật của người xuất gia, thì đời sống xuất gia có được dễ dàng thoải mái hay không? Chẳng hạn theo Giới Luật, vị Tỳ kheo hay Tỳ kheo ni có được giữ tiền hay không?

Người hỏi: Phật tử rất tâm huyết với vấn đề hoàng Pháp, liệu Phật tử có thể tham gia vào việc hoàng Pháp hay không? Nếu được thì bằng những phương thức

nào? Người xuất gia có lẽ lầy khi ba mẹ đã qua đời, và có được ăn đồ cúng cho người đã quá cố không?

Sarah: Chỉ với trí tuệ, chúng ta mới có thể chia sẻ với người khác hiểu biết ít ỏi của mình. Khi càng hiểu nhiều hơn về sự thật ở khoảnh khắc này, ta càng dễ tìm được cách thức để chia sẻ với những người khác nếu họ quan tâm và trong những hoàn cảnh phù hợp.

Jonothan: Đức Phật là người đầu tiên hoằng Pháp. Do mức độ trí tuệ lớn lao của mình, Ngài biết được ai là người có đủ căn cơ để có thể lắng nghe lời thuyết giảng của Ngài. Và chắc chắn là Giáo Pháp chỉ được trân quý và tán thán bởi những người đã có mức độ hiểu biết nhất định. Đức Phật có đưa ra ví dụ về một người nông dân trước khi gieo trồng thì phải cày ruộng. Khi nào chuẩn bị cày bừa xong thửa ruộng, mới đến giai đoạn gieo hạt trên mảnh đất đó. Vì vậy, không phải là vấn đề nhiệt tình với việc chia sẻ Pháp mà phải tùy thuộc vào mức độ hiểu biết của mình.

Achaan Sujin: Liên quan đến ý thứ hai của câu hỏi, các vị xuất gia không đánh lễ ai cả ngoài Tam bảo. Những người cư sỹ thì đánh lễ các vị xuất gia, bởi vì những người xuất gia có mức độ tích lũy cao về giới đức và thanh tịnh, cũng như về trí tuệ để có thể tìm hiểu Giáo lý đưa đến giác ngộ. Khi đề cập tới việc đánh lễ, là

đánh lễ đối tượng nào? Chính là những phẩm chất thiện và cao thượng. Mỗi khi chúng ta tỏ lòng tôn kính hay đánh lễ ai đó là bày tỏ lòng tôn kính những phẩm chất tốt đẹp nơi người đó. Các vị xuất gia có thể đánh lễ các vị cao niên, cao hạ hơn mình vì đó là người đó có giới đức cao thượng. Những vị đã xuất gia trước cao hạ hơn, sống trong thời gian giữ Giới Luật được nhiều hơn thì được coi là có phẩm hạnh cao thượng hơn.

Jonothan: Khi một vị xuất gia rời bỏ đời sống gia đình, vị ấy cũng dứt bỏ những thói quen và cách cư xử của đời sống gia đình, bao gồm cả cách chào hỏi thông thường hay cách hành xử thông thường khác, thay đổi những nội dung câu chuyện mà họ bàn về, thay đổi cách hành xử trong cuộc sống, và thay đổi cộng đồng mà họ sẽ sống cùng. Người xuất gia là những người theo những điều học để đưa tới giác ngộ. Vì vậy, họ chỉ tỏ lòng tôn kính tới những gì đáng được đánh lễ nhất. Vị ấy có thể tôn trọng tất cả mọi người. Nhưng các vị ấy chỉ đánh lễ hay tỏ lòng tôn kính tới Tam bảo và những vị cao niên, trưởng lão.

Về ý thứ ba của câu hỏi, ta nên biết rằng theo truyền thống, các vị xuất gia sẽ đi khất thực để nhận được thức ăn cho mình. Vị ấy sẽ chỉ thọ thực những gì được dâng cúng trong bình bát của mình, trừ khi vị ấy nhận được

lời mời của thí chủ tới thọ thực tại gia. Khi vị ấy được mời tới tư gia của một thí chủ, vị ấy cũng chỉ ăn những gì được cúng dường cho vị ấy, và sẽ không ăn ngoài bữa ăn chính đó.

Sarah: Với những người là phụ nữ thì tình thế có khác. Chúng ta không phải là tỳ kheo ni, cũng sẽ không trở thành tỳ kheo ni. Bởi vì ngày nay, theo Giáo lý của Đức Phật và Giới Luật thì không còn Ni đoàn nữa. Chúng ta có thể mặc bất kỳ y phục nào mà mình muốn, bất kỳ màu sắc nào mình muốn, là trang phục thông thường của người xuất gia hay cư sỹ. Chúng ta có thể sống ở trong chùa như nhiều người ở đây đang sống, hay chúng ta có thể sống tại nhà của mình. Chúng ta có thể giữ ngũ giới, tám giới hay nhiều giới hơn nữa, tùy mong muốn. Chúng ta có thể đánh lễ cha mẹ của mình, người cao niên cũng như tất cả mọi người.

Ngày nay, những điều chúng ta vừa kể đến: Giới Luật tỳ kheo, đánh lễ, thọ thực,... chỉ còn áp dụng cho các vị tỳ kheo mà thôi. Đối với những người còn lại như chúng ta, chúng ta có thể sống cuộc sống bình thường theo tích lũy riêng của mình, phát triển hiểu biết và giữ được Giới Luật càng nhiều càng tốt trong khả năng của mình. Đối với những người đã thọ giới tỳ kheo, họ cần phải nghiêm trì tuân thủ Giới Luật ấy,

như Achaan Sujin vừa đưa ra ví dụ. Chẳng hạn, nếu ai đó không thể không giữ tiền thì người ấy không dễ dàng sống cuộc đời của vị tỳ kheo thực sự. Bởi vì nghiệp tạo ra nếu ta không sống và tuân thủ Giới Luật một cách nghiêm trì sẽ đưa tới hậu quả rất lớn. Nhưng với những người như chúng ta thì khác, chúng ta không phải là các tỳ kheo.

Ở đây có ông Jonothan và ông Sundara là hai người trước đây đã từng xuất gia. Khi họ nhận ra rằng thời nay rất khó để có thể giữ được Giới Luật một cách hoàn toàn, họ đã quyết định hoàn tục. Tương tự như vậy với ông Sa - ngộ đây, ông đã từng là tỳ kheo trong 20 năm, nhưng cuối cùng đã quyết định hoàn tục và sống cuộc sống cư sĩ tại gia để có thể tôn trọng được Giới Luật. Chính vì vậy, ta cần phải rất trung thực với bản thân để biết được tích lũy của mình như thế nào, và cuộc sống nào là phù hợp nhất đối với bản thân để phát triển hiểu biết. Và như Achaan Sujin đã nói, ở thời Đức Phật có những người xuất gia làm tỳ kheo, tỳ kheo ni, và có những người vẫn sống cuộc đời của người cư sĩ nam, cư sĩ nữ, nhưng tất cả đều có thể giác ngộ. Vậy thì quan trọng là sống một cuộc sống phù hợp với tích lũy của bản thân mỗi người.

Pháp đàm tại Sài Gòn, sáng ngày 03/02/2016

Người hỏi: Mỗi ngày vào cuối pháp đàm, chúng ta đều hồi hướng công đức. Con có hai băn khoăn: Thứ nhất, khi nghe Pháp và phát triển hiểu biết đúng, chúng ta sẽ có những phước thiện để hồi hướng cho người khác. Nhưng sau đó con lại băn khoăn về một điều đã được học là: quả của nghiệp của mỗi người thì chỉ người đó nhận mà thôi. Vậy làm thế nào mà có thể chia phước hồi hướng cho người khác khi mỗi người theo nghiệp riêng của họ?

Jonothan: Việc chúng ta hồi hướng mỗi ngày, đôi khi người ta gọi là chia phước. Khi có một thiện pháp được tạo, những người có mặt chứng kiến việc thiện pháp đó có thể hoan hỷ với thiện pháp đó. Sự tùy hỷ với thiện pháp của người khác cũng là một loại thiện pháp. Đó là nói đến những người có mặt tại chỗ, nhưng có những chúng sinh ở cõi khác, nếu biết được thiện pháp được tạo, họ có thể tùy hỷ với thiện pháp đó như các chúng sinh tại nơi thiện pháp được tạo. Để có được sự lợi lạc cho những chúng sinh như vậy, chúng ta có sự hồi hướng đến họ, tức là cho họ biết về thiện pháp mình làm, để tạo cơ hội cho họ có cơ hội tùy hỷ, đó là một loại thiện pháp khác. Nếu chúng sinh đó có thể tùy hỷ được với thiện pháp thì sự tùy hỷ đó sẽ sinh khởi.

Việc họ có hiện diện ở đó hay chứng kiến được thiện pháp hay không thì là quả của riêng mỗi người. Ví dụ có những người rất quan tâm đến Giáo Pháp, nhưng lại không có cơ hội có thể gặp được người chia sẻ chánh Pháp với họ. Việc gặp được người có thể chia sẻ Chánh Pháp với mình một cách phù hợp hay không phụ thuộc vào nghiệp đã tạo của mỗi người trong quá khứ. Đó là chỗ mà nghiệp quá khứ của mỗi người sẽ tác động vào sự việc đó.

Sarah: Một điểm quan trọng nữa là, đúng là ta không thể chia phước của mình cho người khác, tức là đem phước của mình *cho* người khác hay tạo nên quả của người khác. Thiện pháp của bản thân chúng ta sẽ trở quả trong tương lai, còn với người có sự tùy hỷ với thiện pháp của ta, khoảnh khắc đó cũng là thiện pháp và nó cũng sẽ trở quả tốt đẹp trong tương lai. Giống như khi chúng ta cúng dường các chư tăng rồi nói với bạn bè rằng mình đã làm phước thiện đó, người bạn của chúng ta có thể sẽ tùy hỷ với thiện pháp mà chúng ta đã tạo. Như vậy, thiện pháp mà ta tạo sẽ trở quả riêng của nó. Với người tùy hỷ với thiện pháp của ta, thiện pháp đó cũng trở quả riêng của nó. *Khi ta nói tới hồi hướng hay chia phước với người khác, về bản chất đó chỉ là cho họ cơ hội tùy hỷ với phước thiện.* Hồi hướng là một hình thức của bố thí vì khi đó có sự cho đi

Pháp đàm tại Nha Trang, chiều ngày 04/04/2016

Vị sư: Khi suy nghĩ bất thiện chưa phát sinh ra hành động và lời nói thì chưa có năng lực cho quả. Đối với tâm thiện hợp trí mà chưa phát ra hành động và lời nói thì có năng lực cho quả. Như vậy trong trường hợp của 10 phước thiện, có tùy hỷ phước và hồi hướng phước, trong trường hợp nào thì tùy hỷ phước và hồi hướng phước được gọi là nghiệp thiện và năng lực cho quả? Xin quý vị hãy giải thích thêm.

Sarah: Chúng ta biết rằng 10 thiện nghiệp cũng có thể được xếp làm ba nhóm. Nói về nhóm bố thí: khi ta cho đi một thứ gì đó thì được gọi là bố thí. Đôi khi ta không có cơ hội để tự mình tạo thiện nghiệp nhưng biết rằng những người bạn của ta đang tạo thiện nghiệp, ta hoan hỷ hay tùy hỷ với phước thiện mà bạn đã làm, đó là một hình thức phước thiện khác. Đó là trường hợp xảy ra khi ta nói câu “xin tùy hỷ phước thiện” hay “anumodana!” với những người khác.

Chúng ta cũng biết rằng có một hình thức bố thí khác nữa, chẳng hạn khi ta làm được một việc tốt và muốn chia sẻ phước thiện đó, ta nói cho người khác biết để mọi người có thể tùy hỷ với phước thiện của ta. Ta không biết được chính xác khi nào nó sẽ cấu thành nghiệp đạo, và sẽ cho quả. Rất khó để biết bởi có rất

hiều duyên khác nhau hiện diện trong đó, và chúng ta không có năng lực để biết hết tất cả những duyên ấy. Nhưng khi ta cố tìm những ranh giới mong manh để biết được chính xác ở khoảnh khắc nào thì có nghiệp đạo (có thể đưa đến quả), thực chất ta đang dính mắc, thay cho việc chỉ đơn thuần hoan hỷ với thiện pháp đó mà thôi. Khi ta quá bận tâm liệu một việc tốt nào đó có cho quả hay không, thì khi đó cũng là một dạng dính mắc thay cho việc đơn thuần nhận biết cái đang hiện hữu ở khoảnh khắc đó. Nhưng có điều ta có thể chắc chắn, tất cả các thiện nghiệp đều cho quả ở thời điểm phù hợp, dù sớm hay muộn. Điều quan trọng là suy xét rằng những việc thiện đã làm đó không phải là của tôi và không có gì đáng dính mắc vào.

Vị sư: Như vậy việc tùy hỷ và hồi hướng phải được thể hiện qua thân và khẩu thì mới có năng lực cho quả?

Sarah: Với những gì mà tôi được biết, trong Kinh điển có nói rằng để một việc bố thí được hoàn mãn phải có người bố thí, vật bố thí và người nhận bố thí. Như vậy trong trường hợp của hồi hướng, khi hồi hướng ta không thể biết được có những ai nhận được sự hồi hướng đó hay không, cho nên rất khó để nói một cách chính xác. Tuy nhiên trong trường hợp mà chúng ta tùy hỷ thì có thể nói rằng đó là một phước thiện.

Vị sư: Trong trường hợp của tâm hợp trí sinh khởi mà chưa phát ra hành động và lời nói thì có năng lực cho quả hay không? Nếu nói như vậy về tâm siêu thế thì Sư còn có thể hiểu đôi chút. Nhưng nói về tâm thiện hợp trí hiệp thế thì sư còn nhiều mơ hồ. Xin quý vị cho ví dụ cụ thể?

Achaan Sujin: Chúng ta biết rằng có ba loại nghiệp là thân nghiệp, khẩu nghiệp và ý nghiệp, trong ba loại đó thì tâm hợp trí thuộc về ý nghiệp, nên nó có thể cho quả. Trong ngày có rất nhiều duyên cho bất thiện pháp sinh khởi, vì thế thiện pháp không dễ sinh khởi chút nào. Ở khoảnh khắc hiểu được Giáo Pháp, hiểu thực tại thì mức độ thiện pháp này lớn mạnh hơn thông thường rất nhiều. Cần có thời gian để trí tuệ có thể được phát triển, dù chỉ để hiểu đúng một từ thôi. Vì vậy mức độ thiện pháp có được ở khoảnh khắc tâm hiểu được Giáo Pháp mạnh hơn rất nhiều so với những khoảnh khắc của bố thí hay trì giới, chính vì vậy nó có năng lực tạo quả. Một số người bố thí một cách dễ dàng nhưng lại không có đủ tín tâm và không có đủ tích lũy để hiểu. Vì vậy tín tâm cùng hiểu biết để nghe Giáo lý mạnh hơn các loại thiện pháp khác. Bản thân bố thí cũng có năng lực cho quả, vì vậy hiểu biết đúng hay trí tuệ, thứ là loại thiện pháp ở mức độ cao hơn cũng phải có năng lực cho quả.

Chúng ta không biết được thức tái tục bắt đầu cuộc sống này của mình có đi kèm với trí hay không. Tuy nhiên nếu ta có những khoảnh khắc hiểu biết bây giờ thì chúng tỏ rằng từ quá khứ đã phải có tích lũy thói quen có sự quan tâm, nghe và hiểu Giáo Pháp. Trong tất cả các thực tại hữu vi thì trí tuệ là pháp tối thắng nhất, bởi vì trí tuệ có thể hiểu được sự thật về bất cứ cái gì xuất hiện, từng chút một, cho đến khi nó có thể hiểu được pháp hiện khởi đúng như những gì đã được tìm hiểu trong Giáo lý. Khi tâm sinh khởi và diệt đi và thức tướng này được kinh nghiệm rõ ràng, chúng tỏ trí tuệ đang có mặt. Tất cả những lời dạy của Đức Phật sẽ càng trở nên rõ hơn, rõ hơn khi trí tuệ phát triển. Chẳng hạn khi ta được hỏi cái gì được xúc chạm? Câu trả lời là gì đây? Câu trả lời là, đó là pháp, nó chỉ có tính cứng mà thôi, nó không là gì cả. Khi từng đặc tính được biết một cách rõ ràng, không là ai cả thì chúng tỏ trí tuệ đang có ở đó.

Các bạn hãy nhắm mắt lại, có thân hay không? Hay chỉ có đối tượng xuất hiện là đối tượng của trí tuệ, của hiểu biết? Nếu ta nhắm mắt lại và vẫn có ý niệm nhớ rằng đây là tay, đây là chân của tôi, khi đó ý niệm về ngã vẫn còn đó. Trí tuệ phát triển để nhớ tưởng sai lầm về ngã dần dần được tận diệt, một cách rất từ từ, từng chút một mà thôi. Trí tuệ không thể hiểu được rõ ngay

lập tức nhưng bởi những điều đó là sự thật, dần dần trí tuệ sẽ lớn mạnh và có thể kinh nghiệm được trực tiếp sự thật ấy khi có đủ duyên. Những lời dạy khác của Giáo lý cũng trở nên rõ ràng hơn, từng chút một. Đó là một mức độ hiểu biết khác được làm duyên từ hiểu biết ở mức độ tư duy.

Sarah: Đức Phật có nói rằng nếu đem so tất cả sự bố thí và những thiện pháp vĩ đại mà ngài Cấp Cô Độc đã làm với một khoảnh khắc hiểu bản chất vô thường của pháp thì khoảnh khắc ấy vẫn quý báu hơn. Như vậy một khoảnh khắc của hiểu biết đúng quý giá hơn mọi khoảnh khắc của bố thí mà ta có thể tạo trong cuộc đời. Ở khoảnh khắc của hiểu biết đúng, nó không được biểu hiện ra ngoài qua thân và khẩu, và không ai có thể biết được trừ trí tuệ, nó biết và nó ở đó. Vì vậy đừng đánh giá thấp giá trị của hiểu biết về sự thật trong khoảnh khắc này. Đó là mức độ thiện pháp cao quý nhất, mặc dù đúng là chỉ có tâm đạo mới là tâm có thể cho quả ngay lập tức mà ta gọi đó là tâm quả (maggā citta). Với trường hợp của những nghiệp đạo khác, ta không có cách nào biết được lúc nào nó cho quả và ở đâu. Sẽ thật vô ích khi ta cố tìm kiếm câu trả lời cho điều ấy. Nhưng bây giờ đang có cơ hội để tìm hiểu những thực tại khác nhau trong cuộc sống, và đó cũng là cơ hội để cho trí tuệ sinh khởi và phát triển.

Pháp đàm tại Nha Trang, sáng ngày 05/04/2016

Người hỏi: Thưa Achaan Sujin, xin Bà cho biết thiền quán tâm từ là như thế nào ạ?

Achaan Sujin: Trước khi nói về quán tâm từ, hay thiền tâm từ, chúng ta cần phải hiểu rất rõ từng từ ở trong đó. Tâm từ là gì? Thiền hay quán là gì?

Chúng ta đang ở trong căn phòng này, có rất nhiều cơ hội để bày tỏ sự thân thiện, giúp đỡ lẫn với nhau, có những người bị ốm và có những người khác thì hỏi thăm, cho thuốc lẫn nhau. Thông thường trong ngày chúng ta dành rất nhiều thời gian để nghĩ đến nhu cầu của bản thân và nghĩ về bản thân mình. Khi chúng ta nghĩ về bản thân mình, về những nhu cầu của mình và tìm cách thỏa mãn những nhu cầu ấy, thường là không có tâm từ mà là sự dính mắc. Tâm từ trái ngược với sự dính mắc, nó là quan tâm thực sự đến nhu cầu của người khác và là sự mong muốn những gì tốt đẹp đến cho họ. Khi ta quan tâm tới những người khác, muốn họ được thoải mái dễ chịu, muốn cho họ hiểu được Pháp, hay giúp họ qua những khó khăn thì khi đó có tâm từ sinh khởi. Tuy nhiên cũng phải rất cẩn thận, vì khi chúng ta chăm sóc những người thân, con cái, cha mẹ, hay những người bạn cụ thể nào đó thì sự quan tâm đó có thể rất dễ lẫn với sự dính mắc. Như vậy tâm từ có đặc

tính là từ ái, tử tế và nó hướng tới tất cả mọi người chứ không phải chỉ hướng tới một số người cụ thể.

Có khi ta nghĩ đến tâm từ và muốn trở thành một người có nhiều tâm từ. Nhưng khi ta nghĩ và muốn mình là một người từ ái thì ở khoảnh khắc đó không có tâm từ thực sự, mà thay vào đó lại là sự dính mắc vào bản thân mình. Như vậy *phát triển tâm từ không có nghĩa là đi đến một nơi riêng biệt nào đó, nhắm mắt lại và cố gắng đạt đến một trạng thái cụ thể*. Sự phát triển tâm từ thực sự, đó chính là việc từ ái, thân thiện giúp đỡ mọi người khi có cơ hội và hiểu biết dần hơn về đặc tính của tâm khi nó sinh khởi, để hiểu hơn tính chất của từ (metta hay adosa). Khi hiểu rõ hơn rằng đặc tính của tâm từ hoàn toàn khác biệt với tâm ái, dần dần từ tâm sẽ được phát triển. Đó mới chính là sự phát triển tâm từ thực sự, mà ta gọi là metta bhāvanā. Như vậy, *metta bhāvanā* là việc phát triển hiểu biết về bản chất của tâm từ ở những khoảnh khắc thông thường của cuộc sống. Tâm từ cũng là một pháp, nó sinh khởi và diệt đi ngay lập tức, chứ không tồn tại kéo dài. Chính vì vậy không nên dính mắc vào tâm từ. Bởi nếu chúng ta không hiểu tính chất phù du của nó thì sẽ có dính mắc vào nó, và như vậy sẽ không thể có nhiều từ tâm hơn.

Pháp đàm tại Nha Trang, chiều ngày 02/04/2016

Người hỏi: Khi có thêm tích lũy hiểu biết thì sẽ bớt cơ hội cho vô minh. Vậy nó có tương tự với nghiệp thiện và nghiệp bất thiện chưa sinh khởi, rằng khi có thêm tích lũy cho nghiệp thiện thì sẽ bớt cơ hội cho quả bất thiện sinh khởi?

Sarah: Chúng ta có thể nói một cách đơn giản là ở khoảnh khắc có thiện pháp thì sẽ không có bất thiện pháp. Ở khoảnh khắc có sự từ ái thì sẽ không có sự dính mắc. Ở khoảnh khắc có sự quảng đại nghĩ đến sự an vui của người khác, khi đó không nghĩ đến bản thân. Và ở khoảnh khắc của hiểu biết thì không có vô minh.

Jonathan: Có nhiều duyên cho thiện pháp hay bất thiện pháp sinh khởi trong khoảnh khắc hiện giờ, và không có cách nào dự đoán khoảnh khắc tiếp theo cái gì sẽ sinh khởi. Nhưng nếu hiện giờ có nhiều thiện pháp sinh khởi thì sẽ có cơ hội cho nhiều thiện pháp sinh khởi hơn trong tương lai, nhưng đó là ta nói một cách rất chung chung mà thôi. Hoàn cảnh có thể thay đổi, và có thể ta sẽ rơi vào bối cảnh có duyên cho bất thiện pháp sinh khởi. Bởi vậy điều tốt nhất là hiểu đúng về bản chất của khoảnh khắc hiện giờ và hiểu được cái đang xuất hiện là thiện hay bất thiện. Ở khoảnh khắc này, nếu có thiện pháp sinh khởi thì tính chất của thiện

pháp đó có thể là đối tượng của trí tuệ. Và cũng như vậy, khi tâm là bất thiện thì tính chất của tâm khi ấy cũng có thể được hiểu. Điều quan trọng là hiểu được bản chất của khoảnh khắc hiện tại.

Sarah: Chúng ta cần sựcôn thật để biết được cái sinh khởi hiện giờ là thiện hay bất thiện. Ví dụ như tôi gọi điện cho mẹ tôi mỗi ngày vì bà đang sống ở Anh, và dường như đó là một thiện pháp vì có khoảnh khắc của việc quan tâm thật sự đến sự an vui & sức khỏe của bà. Tuy nhiên cũng có nhiều khoảnh khắc của dính mắc nghĩ rằng “đây là mẹ của tôi”, dính mắc mong cho mẹ mình được vui vẻ, dễ chịu, thoải mái. Nhưng, như chúng ta đã nói, cảm giác dễ chịu cũng như khó chịu thì đều vô thường, luôn thay đổi và không tồn tại lâu, nó sinh khởi và diệt đi. Và mong muốn người kia mãi vui vẻ là sự dính mắc, nó khác với sự từ ái thật sự, quan tâm mong muốn điều tốt đẹp cho người ấy. Khi mẹ của tôi nói là tay của bà ấy đau thì tôi cảm thấy buồn ngay lập tức, nhưng sự cảm thấy thương xót đó khác với tâm bi. Khi có lòng bi mẫn thì sẽ có mối thương cảm thật sự với người đó nhưng không có trạng thái buồn khổ. Tất cả những khoảnh khắc khác nhau đó cũng giống như bây giờ, có những khoảnh khắc của cái thấy, cái nghe, có suy nghĩ về mẹ của mình đang ở trong nhà dưỡng lão ở Anh... Tất cả đều là những suy nghĩ khác nhau. Suy nghĩ

có thể tưởng tượng rằng ở nơi đó giờ này không biết mẹ mình đang như thế nào, giống như bây giờ chúng ta đang vẽ một bức tranh trong tâm vậy. Sự thật là, cho dù chúng ta ở trong bất cứ hoàn cảnh nào đi nữa thì những gì thật sự diễn ra chỉ là những khoảnh khắc của thấy, nghe, ngửi, nếm, xúc chạm và suy nghĩ, suy nghĩ về những ảo mộng khác nhau. Khi có thêm hiểu biết về các thực tại chân đế trong cuộc sống, không phải chúng ta không còn muốn quan tâm giúp đỡ những người bà con thân thuộc của mình. Nhưng khi có thêm hiểu biết thì sẽ có thêm sự chân thật ở khoảnh khắc này, chúng ta sẽ bớt làm tưởng cái vốn bất thiện là thiện pháp, và sẽ càng ngày càng hiểu thêm rằng tất cả những gì diễn ra trong cuộc sống chỉ là các pháp mà thôi, không phải là tự ngã, linh hồn nào cả. Chính vì vậy Giáo lý của Đức Phật là liều thuốc hữu hiệu nhất cho mọi vấn đề của cuộc sống.

Pháp đàm tại Nha Trang, sáng ngày 03/04/2016

Sarah: Có nhiều người cho rằng trước hết mình phải học làm những điều tốt bằng cách giữ giới, sau khi đã làm tốt những việc đó thì sẽ phát triển được định tâm và có trí tuệ để hiểu được bản chất của các pháp. Vấn đề nằm ở chỗ họ cho rằng họ có thể kiểm soát được hành vi của mình, nhưng thực tế những khoảnh khắc của

thiện pháp hay bất thiện pháp sinh khởi do duyên tương ứng của chúng, và không có một tự ngã nào có thể kiểm soát được những thứ đó. Hơn nữa, cách hình dung như vậy đi ngược với lộ trình thực tế, bởi vì trước hết cần có cái hiểu cuộc sống là gì ở mỗi khoảnh khắc thì mới thấy được khoảnh khắc nào là thiện, khoảnh khắc nào là bất thiện trong cuộc sống hằng ngày. Chính điều đó mới làm tăng thêm thiện pháp và suy giảm bất thiện pháp, bởi lẽ hành động của ta tùy thuộc vào tâm và phẩm chất của tâm ở mỗi khoảnh khắc. Chẳng hạn như, nếu ta không biết được sự khác biệt giữa từ và ái (từ là thiện pháp và ái là sự dính mắc), ta không biết được khi giúp đỡ cha mẹ mình thì loại tâm nào xuất hiện, cái nào là từ, cái nào là ái? Nếu không có hiểu biết rõ ràng thì luôn có sự lẫn lộn giữa thiện và bất thiện. Chỉ có vị thánh Dự Lưu đã tận diệt được tà kiến về ngã, hoàn toàn tận diệt xu hướng phạm vào ngũ giới và không còn phạm vào ngũ giới (sát sinh, trộm cướp, tà dâm...) nữa.

Dù chúng ta nói về đề tài nào đi nữa thì phải luôn luôn quay về với khoảnh khắc hiện tại, bởi vì khoảnh khắc hiện tại là cái duy nhất hiện diện và có thể được hiểu. Vì lẽ đó chúng ta dành nhiều thời gian để nói về cái thấy, cái nghe, và suy nghĩ ở khoảnh khắc này, bởi đó là những thực tại trong cuộc sống. Hiểu biết nhiều hơn về khoảnh khắc hiện tại giúp ta có hiểu biết sâu sắc

hơn rằng bất cứ cái gì diễn ra trong cuộc sống này đều diễn ra bởi những duyên tương ứng của nó, đó là một tiến trình rỗng không, không có một tự ngã nào, một con người nào kiểm soát.

Có người nói rằng hãy để mọi thứ tự nhiên hay để mọi thực tại tự diễn ra, tuy nhiên ý niệm về ngã dính mắc rất sâu dày khiến họ có suy nghĩ rằng “mình” sẽ phải áp dụng hay “mình” phải để các pháp diễn ra một cách tự nhiên...Rút cục thì ý niệm về mình vẫn nằm ở phía sau và thúc đẩy suy nghĩ theo hướng như vậy. Khi chúng ta được nghe Pháp nhiều hơn về những gì là thực ở khoảnh khắc này - như cái thấy và đối tượng thị giác - là những pháp sinh khởi một cách hoàn toàn tự nhiên, không có ai ở đó, không có ai để can thiệp vào, thì hiểu biết sẽ dần được phát triển và bớt đi dần ý niệm về một “con người” áp dụng, cố làm điều này hay cố làm điều kia để khiến các pháp đi theo một hướng nào đó.

Chương IX:
Pháp học - Pháp hành - Pháp thành
và Văn tuệ - Tư tuệ - Tu tuệ

Pháp đàm tại Hội An, sáng ngày 21/05/2014

Người hỏi: Kính thưa Achaan Sujin, Bà nhân mạnh tâm quan trọng của Pháp học, và Bà có nói Pháp học phải là hiểu biết vững chắc, về mặt tư duy, đặc tính của từng thực tại một. Con muốn được biết là Đức Phật đã định nghĩa như thế nào là đặc tính của thực tại, và trong tiếng Pali thì đặc tính của thực tại là gì? Con chưa từng được (nghe) Achaan Sujin nói về tiếng Pali của từ “đặc tính thực tại”.

Achaan Sujin: Trong tiếng Pali, từ “nhãn thức” là *cakkhuvinnana*. Dù chúng ta dùng ngôn ngữ nào đi chăng nữa, thì nó cũng chỉ đến một thực tại. Bạn có đang tìm hiểu pháp không? Pháp là gì? Hiện giờ có pháp không? Nếu bạn biết hiện giờ có pháp thì dù bất cứ ở đâu, bất cứ lúc nào bạn cũng có thể biết rằng hiện

giờ có sự nghiên cứu pháp hay không. Chẳng hạn như cái thấy, hiện giờ có cái thấy không? Nó có thực không? Đức Phật dạy cái gì về nó?

Người hỏi: Đức Phật dạy cái thấy sinh khởi do duyên và là vô ngã.

Achaan Sujin: Liệu điều đó được kinh nghiệm trực tiếp chưa?

Người hỏi: Chưa ạ.

Achaan Sujin: Bạn có chắc chắn rằng, mặc dù nó chưa được kinh nghiệm trực tiếp nhưng thực sự nó phải sinh và diệt hay không? Chỉ tin thôi hay sao? Bởi vì không phải lúc nào cũng có cái thấy, ở khoảnh khắc của nghe không thể có thấy. Chúng ta có thể suy xét, tư duy rằng khoảnh khắc của cái thấy phải diệt đi thì mới có khoảnh khắc của cái nghe, nhưng chúng ta chưa trực tiếp kinh nghiệm được điều đó. Chúng ta học để dần biết rõ hơn Đức Phật, người đã giảng cho chúng ta những sự thật thật vi tế. Đừng để tham thúc đẩy bạn tìm một cách nào đó để kinh nghiệm ngay lập tức sự sinh diệt của các thực tại. Nó phải là sự phát triển hiểu biết từ việc nghe và không quên lãng. Bạn biết đây là gì không?

Người hỏi: Đối tượng thị giác.

Achaan Sujin: Từ bây giờ không còn gì khác ngoài đối tượng thị giác thôi, đúng không?

Người hỏi: Con luôn hiểu là có đối tượng thị giác trước, tiếp theo là suy nghĩ.

Achaan Sujin: Nếu bạn luôn nhớ được điều đó thì điều đó rất là tốt. Tại sao điều đó không bị quên?

Người hỏi: Thực ra là con được nghe, nhắc nhở thường xuyên về thực tại nên có sự hướng tâm một cách tự nhiên.

Achaan Sujin: Làm thế nào để được nhắc nhở thường xuyên?

Người hỏi: Thì phải gần gũi, nghe những người có hiểu sâu sắc về điều này.

Achaan Sujin: Cần phải nghe đi nghe lại, chỉ nghe vào buổi sáng thôi có đủ không?

Người hỏi: Chưa ạ.

Achaan Sujin: Tất cả mọi thứ đều do duyên sinh, kể cả sự lãng quên cũng vậy. Ngay cả khi bạn nói rằng, đây là đối tượng thị giác thì lúc đó ngay lập tức đã có ý niệm biết đây là ai rồi, vì điều đó đã được tích lũy từ vô lượng kiếp. Thực chất, sở dĩ điều ấy xảy ra là do những

màu sắc khác nhau tạo nên ý niệm về những hình khối khác nhau, và từ đó ý niệm về cái này hay cái kia được hình thành.

Sẽ rất hạnh phúc nếu tất cả các đệ tử của Đức Phật có thể nói: đây chỉ là đối tượng thị giác và điều đó đúng thật là vậy. Tôi nghĩ rằng từ giờ trở đi sẽ có những khoảnh khắc trong tâm bạn khởi lên ý nghĩ: “đây chỉ là đối tượng thị giác mà thôi”. Nó có xuất hiện nhiều lần hay không tùy thuộc vào duyên. Nó được duyên bởi việc đã được nghe và hiểu, dù chỉ ở mức độ tư duy, sự thật của mỗi khoảnh khắc đó là vô thường, sinh rồi diệt, và biết rằng không nên quên lãng việc ấy, đó chính là duyên cho những khoảnh khắc nhớ lại điều đó.

Chúng ta đi đến nhiều nơi đẹp đẽ chỉ để quên đi mà thôi. Kể cả những nơi dễ chịu như thế này, cũng chỉ để quên đi mà thôi. Còn hiểu biết chỉ có thể phát triển khi chúng ta không quên lãng và thường xuyên suy xét về thực tại. Trong một ngày, liệu ta có biết bao nhiêu lần sự thật này bị quên lãng? Bởi có rất nhiều kinh nghiệm khác nhau và tích lũy của vô minh thì rất nhiều, luôn luôn có mặt. Chính vì vậy, chân thật cũng được coi là một ba la mật.

Pháp đàm tại Huế, chiều ngày 24/05/2014

Người hỏi: Cá nhân con hoàn toàn đồng ý với những lời dạy của Achaan Sujin. Nhưng một số người bạn của con thì cho rằng như vậy thì chỉ là tích lũy hiểu biết lý thuyết. Vậy xin Bà hãy giải thích rõ hơn về tiến trình của việc nghe và suy xét về thực tại, về quá trình để hiểu biết kinh nghiệm trực tiếp cái thấy của thực tại, về vô thường, khổ và vô ngã?

Achaan Sujin: Chánh niệm là gì? Bạn nghĩ gì về chánh niệm?

Người hỏi: Trước khi được nghe Achaan Sujin, con được nghe các thiền sư nói đó là sự hay biết, nhưng họ cũng nói chánh niệm có các mức độ khác nhau. Sự hay biết trong cuộc sống bình thường là chánh niệm ở mức độ thấp. Ở mức độ cao hơn thì nó là chánh niệm trong Bát Chánh Đạo. Con nghĩ có thể là do cách dùng ngôn từ.

Achaan Sujin: Bạn nói rằng bạn đã nghe những vị thầy khác, đúng không? Thế còn những lời của Đức Phật thì sao?

Người hỏi: Nếu xét dưới góc độ hiểu biết của Đức Phật, là trí tuệ hiểu biết về vô ngã. Khi Ngài nói đến chánh niệm thì lúc đó không còn có các khái niệm và

các câu chuyện mà chỉ nói về thực tại, thì chánh niệm chỉ có thể là *sati* và nó là một tâm sở.

Achaan Sujin: Tại khoảnh khắc của tâm thiện khi đó có chánh niệm không?

Người hỏi: Có chánh niệm ạ.

Achaan Sujin: Vậy loại chánh niệm ở khoảnh khắc của thiện tâm bình thường có phải là loại chánh niệm hay biết đặc tính của thực tại hay không?

Người hỏi: Không ạ.

Achaan Sujin: Ở khoảnh khắc bồ thí thực sự, do mong muốn tốt đẹp cho người khác thì cái gì bồ thí? Có phải là “bạn” bồ thí không?

Người hỏi: Đó là tâm sở vô tham ạ.

Achaan Sujin: Bạn tự biết điều ấy hay sao?

Người hỏi: Con được nghe Achaan Sujin nói như vậy.

Achaan Sujin: Ở khoảnh khắc đang lắng nghe Giáo lý như thế này, có hiểu biết về đặc tính của tâm sở vô tham hay không?

Người hỏi: Bắt đầu có sự chú tâm và suy xét vào điều này ạ.

Achaan Sujin: Làm thế nào để bắt đầu có được cái hiểu trực tiếp về thực tại vô tham, cái là sự xả ly, không dính mắc? Ở khoảnh khắc của thiện tâm, có ít nhất 19 tâm sở tịnh hảo cùng sinh khởi với tâm ấy. Vậy tâm sở nào trong số đó được hiểu một cách trực tiếp, rõ ràng rằng đó không phải là đặc tính của các tâm sở khác? Khi có kinh nghiệm trực tiếp về các thực tại đó thì được gọi pháp hành - *patipatti*, nhưng nó không cùng ý nghĩa với cái mà người ta vẫn cho là thực hành.

Có ba mức độ hiểu biết Giáo lý của Đức Phật: mức độ thứ nhất là nghe, suy xét, nghiên cứu về các thực tại để hiểu chúng là vô ngã. Khi cho rằng thực hành là một ai đó, một người nào đó tiến hành, thì đó là “tôi” tập trung vào một đối tượng nào đó được lựa chọn, với sự mong cầu và dính mắc vào đối tượng đó. Nhưng liệu ai sẽ đạt được gì khi bắt đầu như vậy? Cái đạt được vẫn là “tôi” mà thôi? Khi ấy không có sự xả ly với đối tượng và với thực tại đó, mà chỉ là ý niệm về ngã. Hiện giờ đang có sự dính mắc với cái được thấy mà không hề được nhận biết. Hiện giờ đối tượng thị giác đang sinh và diệt rất nhanh, cái còn lại chỉ là tướng của những gì đã sinh và diệt. Do nhiều tướng tiếp nối nhau mà ta có ý niệm về cái gì đó tồn tại kéo dài. Với sự vô minh về bản chất của thực tại đang sinh và diệt, luôn luôn có ý niệm về một ai đó, hay một cái gì đó, hay “tôi”. Cái thấy sinh

khởi do duyên. Nhưng ai biết được điều đó? Hiện giờ ai đang thấy? Một cách trung thực thì ai đang thấy đây?

Người dịch: “Chúng ta” thấy.

Achaan Sujin: Vậy thì đúng hay sai?

Người dịch: Sai ạ.

Achaan Sujin: Đức Phật có nói rằng đó là *một con người, một tư ngã* thấy hay không? Tất cả những khoảnh khắc thấy cái gì đó xuất hiện thì chỉ là một yếu tố có tính chất thấy. Nó thấy và nó diệt ngay lập tức, nó không kéo dài, đó là Tứ Thánh Đế thứ nhất - Khổ đế. Sau khi cái thấy đã diệt đi, những màu khác nhau tạo duyên cho ý niệm về những người khác nhau, về những thứ khác nhau và chấp vào đó là thực, sự chấp thủ vào ý niệm đó chính là cái mà ta gọi là “ngã kiến”. Nếu chỉ có cái thấy mà không có suy nghĩ về những màu sắc và hình dạng khác nhau, sẽ không có ý niệm về những cái bàn, cái chai hay cái ly, và đó là lời dạy của Đức Phật. Nếu có cái hiểu ở ngay khoảnh khắc này, nó sẽ làm duyên cho một khoảnh khắc hiểu biết khác và dần dần sẽ làm duyên cho khoảnh khắc kinh nghiệm trực tiếp thực tại. Khi có khoảnh khắc kinh nghiệm trực tiếp thì là mức độ thứ hai mà ta gọi là *pháp hành, patipatti*. Đường như tất cả mọi người đều muốn ngay lập tức

kinh nghiệm trực tiếp thực tại, ngay lúc này đây. Nhưng chừng nào vẫn còn sự dính mắc thì sẽ không thể có sự xả ly với việc cho những gì được kinh nghiệm là cái gì đó, hay là ai đó.

Vậy làm thế nào để có được khoảnh khắc của pháp hành đây? Pháp hành là khoảnh khắc của sự sinh khởi của *samma - sati* (chánh niệm), một pháp được tạo duyên bởi hiểu biết vững chắc ở mức độ tư duy. Cái là đối tượng của cái thấy hiện giờ là một thực tại khác với tất cả các thực tại khác. Nó là một yếu tố (giới - dhātu), nó có đặc tính riêng biệt mà không ai có thể thay đổi. Liệu ta có thể biến cái được thấy hiện giờ thành một thứ khác hay không? Cái thấy thì không phải là suy nghĩ về cái được thấy, đúng không? Nếu không hiểu biết rõ ràng cái thấy không phải là suy nghĩ về cái được thấy, sẽ không thể nào có được khoảnh khắc của pháp hành, tức kinh nghiệm trực tiếp điều đó. Như vậy nghĩa của từ “pháp hành” không phải như sự “thực hành” mà ta thường nghe. Ba mức độ của phát triển tuệ giác: pháp học - pháp hành - pháp thành đều liên quan đến nhau. Nếu không có hiểu biết vững vàng ở mức độ tư duy về các thực tại đang xuất hiện, không thể có duyên cho chánh niệm (*samma - sati*) sinh khởi và hay biết trực tiếp thực tại để giúp trí tuệ cùng với các chi khác của Bát Chánh Đạo có thể hiểu được đối tượng đó một cách

rõ ràng. Đa phần mọi người nghĩ rằng đối tượng sẽ trở nên rõ ràng hơn, nhưng hiểu biết về đối tượng đó thì sao nào? Khi ta nói rằng bất cứ khi nào có chánh niệm thì đối tượng xuất hiện rõ ràng, có bao nhiêu khoảnh khắc các bạn xúc chạm trong một ngày? Và cái gì xuất hiện ở khoảnh khắc của sự xúc chạm? Chỉ là đặc tính cứng xuất hiện mà thôi, hay đã ngay lập tức có ý niệm về một “cái gì đó” rồi? Khi có xúc chạm và có ý nghĩ “đây là cái chai”, thì chứng tỏ đặc tính cứng không xuất hiện một cách rõ ràng như nó là.

Không ai có thể làm thay đổi đặc tính “được thấy” của đối tượng thị giác. Ngay sau khoảnh khắc có cái thấy, bắt đầu có hình và dạng xuất hiện. Liệu chúng ta đã có thể nói rằng đối tượng thị giác xuất hiện một cách rõ ràng, tức là không có một ai trong đó hay chưa? Xuất hiện với tính chất “chỉ là một thực tại có thể được thấy” mà thôi? Chỉ khoảnh khắc thực sự hiểu được điều đó thì mới là *patipatti*, từ thường được dịch là “thực hành”. Thực chất, *patipatti* là sự phát triển của hiểu biết ở mức độ trực tiếp. Nó phải rất tự nhiên, giống như bây giờ đây, không kèm theo ý niệm “tôi đang thực hành”. Ở khoảnh khắc có ý nghĩ “mình đang thực hành”, khi đó có ý niệm về một cái tôi, và nó không tự nhiên như bây giờ.

Vậy làm thế nào có thể đến được khoảnh khắc của giác ngộ, hiểu được các thực tại như chúng là, giống như những gì mà Đức Phật đã dạy? Chúng ta là ai và Đấng Giác ngộ là ai? Chúng ta rất gần với Ngài hay chúng ta còn rất xa với Ngài? Như giữa bầu trời và mặt đất vậy. Hãy cứ suy xét từng từ, một cách kỹ lưỡng. Những lời dạy sai trái sẽ làm tổn hại Giáo lý của Đức Phật. Và một ngày nào đó, Giáo lý của Đức Phật sẽ không còn được hiểu đúng nữa.

Gần đây, trong dịp ngày lễ Phật đản, tôi có được phỏng vấn trên truyền hình của Thái Lan, và người ta có nói rằng đất nước Thái Lan là một đất nước Phật giáo. Nhưng nói chính xác hơn, đó là đất nước của những người là Phật tử nhưng lại không thực sự nghiên cứu Giáo lý của Đức Phật. Nếu như vậy thì là đúng hay sai đây? Đừng chỉ nhận danh hiệu, mà không nghiên cứu và hiểu biết thực sự về Giáo lý của Ngài. Ta sẽ có thể thấy được đâu là Giáo lý thực sự của Đức Phật và đâu không phải là Giáo lý thực sự của Đức Phật, bởi vì những gì mà Đức Phật dạy luôn luôn là những gì xuất hiện trong khoảnh khắc hiện giờ và là thực tại. Tất cả các kinh nghiệm quá khứ đã qua. Những gì sẽ xuất hiện trong tương lai vẫn chưa có duyên để sinh khởi. Vậy cái gì là sự thực và làm sao sự thực có thể được biết đây? Chỉ có thể ở khoảnh khắc mà nó xuất hiện, ngay

bây giờ. Tìm hiểu Giáo lý của Đức Phật không phải chỉ là đọc thật nhiều sách và nghiên cứu thật nhiều từ, mà bắt đầu với cái hiểu rằng những gì là thực chính là cái mà Đức Phật gọi là pháp (dhamma trong tiếng Pali). Khi thuyết giảng, Ngài đã sử dụng tiếng Ma kiệt đà, là ngôn ngữ thông dụng ở vùng Ngài cư ngụ thời đó. Mỗi người ở thời điểm đó đều có thể hiểu được những gì Ngài dạy bằng ngôn ngữ mẹ đẻ của họ.

Hiểu về những thực tại đang xuất hiện, ta có thể hiểu được những gì mà Đức Phật dạy, chẳng hạn như Tứ Thánh Đế, 18 giới, hay 12 xứ. . . Hiểu biết đúng phải bắt đầu ngay bây giờ. Bằng việc bắt đầu hiểu về các thực tại sinh khởi là vô ngã. Vậy chúng là gì, theo nghĩa tuyệt đối? Nếu không có Giáo lý thì trong cuộc sống sẽ luôn là ý niệm “tôi thấy”, “tôi nghe”, “tôi vui”, “tôi buồn” v. v. . . . Nhưng nếu những thực tại ấy không sinh khởi thì cái gọi là “tôi” nằm ở đâu? Ai biết được rằng cái thấy chỉ là thấy, không có ai trong đó? Cái thấy sinh và diệt, nó không tồn tại mãi. Nó ở đâu trước khi nó sinh ra và sau khi nó diệt đi? Chỉ có vô minh không hiểu được thực tại mới cho rằng những gì xuất hiện là ta và của ta. Có gì thuộc về bạn hay không? Bạn có sở hữu gì không? Tại sao? Ta không sở hữu cả thân mà chúng ta vẫn cho là của ta. Khi tâm không còn sinh khởi nữa thì thân cũng chẳng làm được gì cả. Bởi vì thân chỉ là sắc, bản thân nó không

kinh nghiệm gì cả. Vậy cái gì thuộc về bạn? Mọi thứ đều sinh và diệt. Nhưng với vô minh, ta dính mắc vào tướng để lại bởi sự sinh diệt đó. Dường như lúc nào cũng có cái thấy, nhưng thực chất cái thấy sinh và diệt trong mỗi khoảnh khắc. Có cái thấy ở khoảnh khắc của cái nghe không? Chúng ta học để biết rằng tâm sinh khởi kinh nghiệm một đối tượng ở một khoảnh khắc và rồi diệt đi. Ta biết những gì về cái đang kinh nghiệm hiện giờ, khoảnh khắc này sang khoảnh khắc khác? Chúng ta chỉ để ý đến cái được kinh nghiệm. Khi tâm sinh khởi kinh nghiệm nó, không có suy nghĩ về đặc tính của cái sinh khởi để kinh nghiệm. Ở khoảnh khắc của cái thấy, ta coi cái được thấy là một cái gì đó. Thế còn thực tại sinh khởi để thấy và rồi diệt đi ngay thì sao? Hiện giờ không có ai thực hành cả, nhưng liệu có thể có một chút hiểu biết từ việc nghe này? Khi thực sự có niềm tin rằng cái duy nhất có thể được hiểu là những gì đang xuất hiện hiện giờ thì không có thời gian để suy nghĩ “tôi sẽ thực hành”. Nếu “thực hành” là “làm gì đó” thì thực hành không phải là hiểu biết.

Pháp đàm tại Sài Gòn, sáng ngày 01/01/2015

Jonothan: Như Achaan Sujin đã nói, *pháp học chính là hiểu biết đúng về các pháp “đang sinh khởi” trong*

khoảnh khắc hiện tại. Nếu không biết về các pháp mà Đức Phật đã thuyết giảng, sẽ không thể bắt đầu phát triển hiểu biết về các pháp ấy. Điểm mấu chốt ở đây là, hiểu biết đúng không đến từ việc đi theo một cách thực hành hay một kỹ thuật cụ thể nào đó, mà tới từ việc nhận biết và hiểu đúng bản chất của các pháp sinh khởi trong khoảnh khắc hiện tại. Tính chất của chúng là gì?

Tôi muốn nói thêm một chút về phương pháp thực hành “ngồi thoải mái tự nhiên rồi chỉ đơn thuần ghi nhận những gì xuất hiện qua sáu căn”. Achaan Sujin đã nói rằng, có thể chúng ta không nhận ra mục tiêu sâu kín bị che giấu khi thực hành theo một cách cụ thể. Tôi nghĩ rằng có một giả định chung nằm sau tất cả các ý định thực hành, đó là: tập trung vào một số thực tại cụ thể sẽ làm cho hiểu biết về các thực tại đó tăng trưởng. Nhưng giả định đó đã bỏ qua hoặc không biết được rằng, trên thực tế chỉ có duy nhất một thực tại là trí tuệ là thứ có khả năng hiểu đúng bản chất của các pháp. Chỉ có trí tuệ mới thực sự tiếp cận và chú ý đến thực tại. Khi cố tập trung hay cố chú ý đến các thực tại, thực chất cái ta chú ý tới lại không phải là các pháp chân đế đang sinh khởi, mà chính là ý niệm của chúng ta về chúng

Achaan Sujin: Tôi nghĩ rằng cách duy nhất thấy được mối liên hệ giữa *saccañāṇa* (tuệ học Tứ Thánh

Đế) và pháp học (*pariyatti*) chính là khoảnh khắc này. Khi hiểu biết ở mức độ lý thuyết còn yếu ớt, nó chưa thể được gọi là *saccañāṇa*. *Saccañāṇa* không có nghĩa là chỉ đơn thuần nghe về Giáo lý, mà phải có niềm tin chắc chắn vào những gì đã được nghe. Hiện giờ cái thấy có diệt không? Có niềm tin chắc chắn vào điều ấy hay không? Liệu đó chỉ là cái hiểu ở mức độ ngôn từ, hay là niềm tin chắc chắn mà có thể được gọi là *saccañāṇa*?

Nếu không có sự tin tưởng chắc chắn, tức là không có *saccañāṇa*, hay hiểu biết vững vàng về các pháp hiện khởi, nó sẽ dẫn ta tới sự tìm kiếm một nơi chốn nào đó, hay một kỹ thuật cụ thể, thay cho việc tìm hiểu cái đang xuất hiện. Sự thiếu vững vàng ấy sẽ không thể dẫn tới mức độ của hiểu biết mà ta gọi là *pháp hành* (*paṭipatti*). Tương ứng với “pháp hành” là “*tuệ hiểu phân sự Tứ Thánh Đế*” (*kiccañāṇa*). Ý nghĩa thực sự của từ pháp hành không có nghĩa là “một ai đấy làm sự thực hành nào đấy”. Ý nghĩa thực sự của pháp hành là những khoảnh khắc *chánh niệm* cùng *trí tuệ sinh khởi, tiệm cận với đặc tính của thực tại hiện khởi*. Khi đó sẽ có trí tuệ hiểu được rõ sự khác biệt giữa khoảnh khắc có chánh niệm và khoảnh khắc không có chánh niệm, chứ không có một cái “tôi” nào đó đang làm điều gì đó. Ở khoảnh khắc ấy tính chất của chánh niệm cũng xuất hiện rõ ràng, cũng có hiểu biết rõ ràng việc hay biết

về một thực tại nào đó được thực hiện bởi một thực tại - một pháp, chứ không phải một con người. Khi đó sẽ thấy rõ rằng không có một con người nào có thể lựa chọn đối tượng cho chánh niệm và trí tuệ. Chính vì vậy, nếu không có *saccañāṇa* thì không thể có *kiccañāṇa* hay nói cách khác nếu không có pháp học thì sẽ không thể có pháp hành.

Đây chính là cách thức để xả ly, buông bỏ với những gì xuất hiện, nhưng dần dần từng chút một. Con đường này là vô cùng vi tế, vô cùng khó khăn bởi vì nó luôn luôn phải đi kèm với hiểu biết về vô ngã. Con đường đó phải hoàn toàn cách ly với “ông chủ lớn”, đó là tâm tham. Tham luôn dẫn ta đi con đường sai, con đường phi đạo. Chẳng hạn, một người hỏi đơn giản như: “liệu có nên đi đến trường thiền hay không?” Cũng cần phải có trí tuệ để biết rõ mục đích đi đến đó để làm gì. Về mặt bản chất, đó không phải là quyết định của một người nào cả, mà chỉ là quyết định của trí tuệ hay quyết định của vô minh. Tham và vô minh thì luôn muốn *làm cái gì đó cho bản thân*, còn trí tuệ thì *hiểu cái đang xuất hiện*. Cái đang sinh và diệt hiện giờ không chờ đợi ai hiểu chúng. Chỉ có hiểu biết đã được phát triển mới có thể tạo duyên cho chánh niệm sinh khởi và hay biết thực tại. Khi đó dần dần sẽ học được rằng, đó chính là sự phát triển của trí tuệ, bởi tự thân nó chứ không phải

bởi một “con người”. Nếu không có chánh kiến hay hiểu biết đúng, sẽ không có con đường Bát Chánh Đạo, không thể có cách nào để hiểu được từng thực tại một.

Jonothan: Ý niệm thực hành thường tới từ việc không biết rằng trước tiên cần phải có hiểu biết rõ ràng về ý nghĩa của chánh niệm và trí tuệ. Khi ấy người ta cho rằng, thay cho phải có *saccañāṇa* trước thì cần phải thực hành trước, tức là phải có *kiccañāṇa* trước. Mục tiêu của việc hành thiền ở thời Đức Phật là gì?

Người hỏi: Mục tiêu hành thiền ở thời Đức Phật là để phát triển thiện tâm, tâm sở tịnh hảo, để làm duyên cho hiểu biết sinh khởi, để biết được tốt cùng là không có ai cả, để biết được các pháp sinh khởi.

Achaan Sujin: Phát triển thiện tâm không được thực hiện bởi “tự ngã” mà bởi chính hiểu biết về thiện tâm. Nếu có một hiểu biết rất vững vàng rằng, tất cả các pháp là vô ngã, thì đó là con đường an toàn. Bởi *chỉ hiểu biết đúng mới có thể đảm nhận chức năng xả ly*, để không còn dính mắc vào những thứ xuất hiện như con người và cảnh vật.

Sarah: Tôi chỉ muốn nói thêm rằng, khi có một hiểu biết vững vàng hay *saccañāṇa* có được từ việc nghiên cứu Giáo lý, ta sẽ không cố “điều đình” các tình huống

khác nhau. Ở đây, “điều đình” có nghĩa là suy nghĩ rằng “khi nào có thời gian hơn, bớt bận bịu hơn thì mình sẽ có thêm khả năng dành thời gian cho phát triển hiểu biết”. Hoặc suy nghĩ rằng, “nếu bây giờ ta đi đến một ngôi chùa hay nơi yên tĩnh thì sẽ có thêm thiện pháp hay hiểu biết”. Ta cũng sẽ không nghĩ rằng “mặc dù biết phát triển hiểu biết không phải là tập trung vào những đối tượng nào đó, nhưng nếu như mình có thể ngồi một cách thoải mái, cứ để tự nhiên hay biết thì khi đó sẽ có chánh niệm tăng trưởng”. Trong mỗi trường hợp vừa kể trên, ta có xu hướng nghĩ rằng có một thời điểm khác, một hoàn cảnh khác phù hợp hơn với sự phát triển hiểu biết, như vậy ta luôn quên mất khoảnh khắc hiện tại, xa rời khoảnh khắc hiện tại. Ta quên rằng luôn luôn có các thực tại như thấy, nghe, ngửi, nếm, xúc chạm, bất kể ta đang ở tư thế nào, đi, đứng hay nằm, hay ở đâu.

Điều đó chỉ ra rằng ta chưa có niềm tin rằng thực tại hiện giờ có thể được biết và có thể được hiểu đúng bởi trí tuệ. Ta có thể cho rằng, mình không có giới cầm thủ khi cố gắng thực hành, nhưng thực chất bất cứ khi nào có ý niệm thực hành theo cách này hay cách khác, cố gắng tập trung vào cái này hay cái kia, khi đó đã có giới cầm thủ rồi. *Ngay hiện giờ, trong lúc chúng ta đang nghe về cái thấy và đối tượng thị giác, nếu có sinh khởi ý muốn cố nắm bắt xem cái thấy là gì, đối tượng thị giác*

là gì, thì đã có **giới cầm thú** ở đó rồi. Bởi vì khi đó vẫn là ý niệm về ngã cố gắng hay biết, cố gắng hiểu biết. Saccañāṇa là niềm tin rất vững vàng về những gì sinh khởi hiện giờ, các pháp hiện giờ đều sinh khởi do duyên mà không phải do ai kiểm soát. Như Achaan Sujin đã nói, những gì sinh và diệt hiện giờ không đợi ai hay biết chúng. Ta có thể nghĩ bây giờ mình sẽ cố gắng nắm bắt được *đối tượng thị giác*, nhưng *đối tượng thị giác* thì đã diệt đi rồi, nó không thể chờ đợi ai nắm bắt nó. Như vậy, vô ngã có nghĩa là không có một sự cố ý bởi một chủ thể nào, chứ không phải là “bây giờ hiểu rằng mọi thứ là tự nhiên và “ta” sẽ ghi nhận những gì sinh khởi. ”

Con đường phát triển tuệ giác là vô cùng vi tế, vì thế chúng ta cần phải nghe rất nhiều về các thực tại đang sinh khởi hiện giờ. Nghe đi nghe lại thì có thể hiểu rằng không có một con người nào, một “tự ngã” nào có thể làm được điều đó. Đây chính là con đường duy nhất, con đường Bát Chánh Đạo mà Đức Phật đã dạy, con đường đó được thực hiện không phải bởi một người nào, không thuộc sự kiểm soát của con người nào. Như Achaan Sujin cùng ông Jonothan vừa nói, nếu không có hiểu biết kiên cố và vững vàng rằng, tất cả các pháp là vô ngã thì sẽ không đủ sức mạnh để có thể làm duyên cho trí tuệ cùng với chánh niệm “kinh nghiệm trực tiếp” thực tại khi chúng xuất hiện. Như vậy, sẽ không

có kiccañāṇa nếu không có saccañāṇa làm tiền đề, cũng như không có pháp hành nếu không có pháp học làm tiền đề. Không thể có con đường tắt.

Pháp đàm tại Sài Gòn, sáng ngày 02/01/2016

Người hỏi: Ở Việt nam, có hai phương hướng phát triển việc tu học: một nhóm là học đầy đủ Giáo lý Tiểu, Trung, Cao của bộ Vô Tỷ Pháp, một nhóm thì cho rằng không cần học Giáo lý, chỉ cần thực hành theo sự hướng dẫn của một vị sư. Trong hai hướng đó, phương hướng nào sẽ cho kết quả nhiều hơn?

Sarah: Tôi không ủng hộ cả hai nhóm mà bạn vừa nói. Bởi vì khi nói tới học một cách hệ thống, trường lớp là nói đến học Giáo Pháp theo một cách sách vở, nắm bắt các con số và ghi nhớ những thuật ngữ,... Một số người có thể học hệ thống và nhớ rõ các phần trong Tam Tạng, nhưng hiểu biết từ những gì họ tiếp nhận thì như thế nào? Có người có thể học thuộc lòng một cuốn sách về y học, về kỹ thuật,... thì cũng có thể học thuộc lòng cuốn Vi Diệu Pháp, nhưng cái hiểu hiện giờ về cái thấy thì sao? Ta có thể được coi là một học giả lỗi lạc hay một bậc thầy về Vi Diệu Pháp, nhưng nếu không có cái hiểu về cái gọi là cuộc sống tại chính khoảnh khắc này thì

những kiến thức kia sẽ là không hữu ích. Như Achaan Sujin đã nói, chúng ta cần suy xét mỗi từ một cách kỹ lưỡng, chẳng hạn như từ “moha”(si). Mặc dù chúng ta có thể nghe thuyết giảng về các pháp khác nhau, nhưng nếu ở khoảnh khắc đó không có sự suy xét về pháp đang có mặt hiện giờ, nếu không phải là khoảnh khắc của bồ thí, trì giới thì sẽ là khoảnh khắc của si, như nó đang hiện diện xen kẽ ngay lúc này đây. Ta cũng có thể đọc sách và biết rằng có hai loại tâm căn si, biết tên gọi của nó, rồi cố nắm bắt xem tâm căn si là tâm nào, tất cả những cái đó đều là những khoảnh khắc có si hiện diện.

Vừa rồi bà Nina có nói, chúng ta có thể có ý nghĩ cố nắm bắt cái thấy, cố nắm bắt đối tượng thị giác, như vậy ngay cả khi ta tham dự pháp đàm này, do thúc đẩy của mong muốn đạt kết quả, chúng ta sẽ có những nỗ lực sai lầm. Khi Achaan Sujin đề cập đến Pháp học, tìm hiểu Giáo lý, Bà không nói đến việc tìm hiểu một cách hệ thống, trường lớp về Giáo lý. Ở đây, cái mà Achaan Sujin nói đến là việc lắng nghe và suy xét Giáo lý một cách cẩn thận về những gì được nói tới, về những gì đang xuất hiện hiện giờ. Mấu chốt không phải là tìm hiểu được bao nhiêu chi tiết trong Giáo lý, hay khoảng thời gian mà ta dành cho việc tìm hiểu như vậy nhiều chừng nào, mà là mức độ hiểu biết đúng về pháp xuất hiện trong cuộc sống. Điều đó tùy thuộc vào việc có

được những khoảnh khắc sống một mình, độc cư với pháp, hay thay cho điều đó lại vẫn có ý niệm “tôi đang ngồi trong pháp đàm và đang nghe cô Sarah”.

Đối với nhóm thứ hai, cho rằng không cần tìm hiểu Giáo lý, chỉ nghe vị thầy hướng dẫn phương pháp thực hành và theophương pháp thực hành đó. Vậy ở đây câu hỏi đặt ra là: Liệu mình có nên làm theo điều người khác bảo mình làm hay không? Chẳng hạn, nếu ai đó bảo chúng ta hãy đi chậm để có thể hiểu thêm về các pháp hay hãy chú tâm vào hơi thở để có thể hiểu pháp, điều đó có hợp lý không? Ta có thể đặt câu hỏi: *Ai* là người nghe những hướng dẫn, *ai* là người theo phương pháp, *ai* là người thực hành? Ở những khoảnh khắc đó, có sự hiểu biết nào về các pháp là vô ngã, không nằm trong sự kiểm soát của ai cả hay không? Hay khi đó có ý niệm “*tôi* muốn làm điều này, *tôi* muốn làm điều kia, *tôi* muốn đạt được kết quả và *tôi* sẽ theo phương pháp như thế này”. Khi ta chỉ đơn thuần học một cách hệ thống và sách vở, hay đơn thuần đi theo những lời hướng dẫn để đạt một kết quả, thì đằng sau đó đều là ý niệm về ngã muốn đạt điều này, điều kia, để đi tới kết quả nào đó. Vừa rồi, chúng ta đã nghe về hai nhóm nhân: nhóm nhân bất thiện và nhóm nhân thiện. Ta có thể thấy rằng dù bất cứ hoàn cảnh nào, dù đang tham dự pháp đàm, theo hướng dẫn nào đó hay đang đọc sách,... thì đều

có thể có khoảnh khắc hiện diện của những nhân mà chúng ta đang nói đến: có khoảnh khắc của vô minh, có khoảnh khắc hiểu biết về pháp hiện khởi.

Người hỏi: Như vậy chúng ta có nên học Giáo Pháp của Đức Phật không? Nếu không học Pháp của Đức Phật thì làm sao ta biết được về những kinh nghiệm mà chúng ta đang có hiện giờ?

Sarah: Học Giáo Pháp của Đức Phật theo ý bạn là như thế nào?

Người hỏi: Học rõ về những trạng thái phát sinh lên của các pháp. Ví dụ trạng thái của tham, trạng thái của sân hay trạng thái của thiện, để mình nhận biết nó. Có như thế thì mới biết làm thế nào để tu tập.

Nina: Câu hỏi “làm như thế nào?” chúng tôi đang bị thúc đẩy bởi vô minh và dính mắc vào kết quả. Thật hữu ích khi được Achaan Sujin nhắc nhở rằng “động cơ nào nằm đằng sau câu hỏi “làm như thế nào?”. Tôi rất trân quý điều ông Jonothan nói rằng “Chúng ta có thể thấy rằng rất ít hiểu biết sinh khởi còn vô minh thì sinh khởi thường xuyên”. Câu hỏi “làm như thế nào” không phải là của riêng ai, bởi trong chúng ta đều có rất nhiều vô minh và bất thiện. Tuy nhiên lời nhắc nhở thì có thể giúp chúng ta thấy được sự thật ở khoảnh khắc đó. Tôi

thấy rằng Achaan Sujin thường đặt câu hỏi: “điều gì thúc đẩy chúng ta đặt câu hỏi này?” Đôi khi chúng ta đặt một câu hỏi và chỉ mong muốn có được câu trả lời thẳng vào câu hỏi của mình mà không thấy rằng, thật hữu ích khi có thể thấy được động cơ câu hỏi mình đặt ra là do tham, do dính mắc vào ý niệm về ngã, hay điều gì khác đằng sau đó. Chúng ta cũng có thể tự hỏi mình khi đang đặt câu hỏi “liệu nên theo phương án một hay phương án hai” chẳng hạn, mình có nhận biết được pháp do duyên sinh hiện hữu hay không?

Người hỏi: Con hiểu ý Bà nói là nếu học nhiều mà không đem ra ứng dụng trong đời sống tu tập thì chỉ giống như thư viện thôi. Vậy con hỏi thêm, Bà đang giảng Pháp và những người đang nghe dưới này có phải là đang học không?

Jonathan: Quay trở lại với câu hỏi ban đầu của bạn về hai đường lối. Theo tôi, chúng ta không nên coi đó là hai thứ riêng biệt, Bởi vì ý nghĩa thực sự của từ “tìm hiểu” hay “nghiên cứu” trong bối cảnh này chính là “hiểu đúng”. *Nếu chúng ta nghiên cứu Giáo Pháp không với mục tiêu là để có thể hiểu đúng hơn về khoảnh khắc hiện tại thì việc nghiên cứu đó sẽ trở nên vô dụng.* Khi chúng ta tìm hiểu, lắng nghe, đàm thoại về Giáo Pháp với mục tiêu để hiểu về hiện tại, và tất cả những gì bàn

tới đều liên quan tới giây phút hiện tại, thì điều đó có thể là duyên để hiểu về pháp hiện khởi. Khi hiểu biết không phải làmức độ hiểu biết tư duy mà là hiểu biết trực tiếp về thực tại, đó chính là pháp hành.

Ở thời Đức Phật cũng như bây giờ, việc tìm hiểu Giáo lý không phải là trước hết học rồi sau đó đem ra hành, mà là khi nghe Giáo lý thì có mức độ hiểu biết nào về khoảnh khắc hiện tại sinh khởi. Đó chính là lý do mà ở thời Đức Phật, khi Ngài thuyết giảng về các pháp chân đế, các xứ, các uẩn, các căn, đã có duyên cho sự sinh khởi của hiểu biết trực tiếp, thậm chí là giác ngộ ở những người nghe. Điều đó sở dĩ xảy ra không phải vì đầu tiên họ thực hành và rồi giác ngộ mà là vì *họ nghe và hiểu đúng về những gì được nghe tới mức độ giác ngộ*. Đương nhiên sở dĩ có những người lắng nghe Đức Phật và giác ngộ ngay lập tức là bởi họ đã có một mức độ tích lũy tuệ giác đủ để khi nghe Đức Phật thuyết giảng, họ có thể ngay lập tức hiểu lời thuyết pháp rất ngắn đó, và giác ngộ. Về phía mình, chúng ta cần thấy được rõ mức độ tích lũy hiểu biết hạn chế của mình và biết rằng chúng ta cần nghe rất nhiều để hiểu thêm nhiều chi tiết, khía cạnh về pháp hơn nữa để phát triển hiểu biết lớn dần hơn. Chúng ta cũng có thể thấy được rằng, cái chúng ta cần nghe ở giai đoạn này là về các thực tại hiện giờ có thể được hiểu, thay cho việc

đi quá sâu vào những chi tiết về các pháp mà chúng ta không có cơ hội để hiểu chúng, vì chúng không xuất hiện trong cuộc sống hàng ngày của chúng ta.

Người hỏi: Trong Kinh Đức Phật có nói, nếu chư tỳ khru không tụng đọc Giáo lý thì Giáo lý sẽ bị cấu uế. Vậy Bà nghĩ sao về điều này?

Sarah: Khi nói đến tụng đọc hay truyền tụng, là nói với hiểu biết hay không với hiểu biết? Chẳng hạn chúng ta có thể tụng bài kinh Paḷi mà hoàn toàn không có hiểu biết đúng về bài kinh đó, như vậy không có sự gìn giữ Giáo lý ở trong đó, nếu không có hiểu biết.

Người hỏi: Ý tôi là cả hai, vừa có sự truyền tụng và vừa có cả sự hiểu biết.

Jonothan: Vừa rồi cô Sarah nói “Bản chất của việc gìn giữ Giáo lý là việc gìn giữ hiểu biết đúng ngôn từ mà Đức Phật dạy”. Như vậy kể cả khi có ngôn từ mà không có hiểu biết đúng thì khi đó cũng không còn Giáo lý của Đức Phật nữa.

Người hỏi: Như vậy là Chư tăng có nên nghiên cứu Tam Tạng Kinh điển để truyền bá, như cho câu hỏi “để có sự duy trì Giáo pháp này hay không?” Con vẫn chưa hiểu rõ về cách mà Bà dạy về lời giảng của Đức Phật?

Sarah: Câu hỏi của bạn bao hàm từ “nên” hay “không nên”. Tất cả tùy thuộc vào khoảnh khắc mở cuốn sách: chẳng hạn, liệu có cái hiểu rằng đó là do những duyên khác nhau, hay là có một cái ngã làm việc đó

Người hỏi: Đó là do các duyên khác nhau.

Sarah: Bạn có nói đến các duyên, một trong những duyên đó là tích lũy khác nhau của mỗi người. Chúng ta ở đây có những tích lũy rất khác nhau, có người có tích lũy tìm hiểu chi tiết về Giáo lý như bạn, nhưng có người khác lại có tích lũy là chỉ nghe và suy xét về những gì được nghe. Có một số người, mặc dù họ không đọc những cuốn sách như *Bộ Pháp Tu*, nhưng có tích lũy lắng nghe và suy xét rất cẩn thận về những gì được nghe. Vì vậy, sự phát triển hiểu biết đúng của họ về khoảnh khắc hiện tại theo đúng quỹ đạo, và điều đó tùy thuộc vào tích lũy của mỗi người

Người hỏi: Nếu như những người đó không có duyên hội ngộ như thế này thì họ lắng nghe ai, làm sao họ tự phát trí tuệ lên được?

Jonothan: Điểm đầu tiên cần nói tới đó là, bất cứ ai có hiểu biết đúng trong khi nghe Pháp đều dựa trên cơ sở là những hiểu biết đúng đã từng được tích lũy trong quá khứ. Một điểm nữa là, những gì họ được nghe trong

kiếp này có phù hợp với những gì mà họ đã tích lũy về thiên hướng hiểu biết đã có trong quá khứ hay không? Với một người có thiên hướng học một cách hệ thống nhưng không có những tích lũy hiểu biết theo hướng kinh nghiệm trực tiếp thì việc nghiên cứu một cách bài bản đó có thể không tạo đủ duyên để hiểu biết trực tiếp của họ phát triển thêm trong kiếp sống này. Nhưng việc có gặp được một bậc thiện trí trong kiếp này hay không thì phụ thuộc vào nhiều điều kiện khác nhau. *Thiện trí thức (hay thiện bạn hữu)* là người mà ta có thể nghe và đàm luận Giáo Pháp với nhiều phương thức và mức độ khác nhau. Đó không có nghĩa là một người cụ thể nào đó, mà có thể là nhiều người khác nhau ở nhiều thời điểm khác nhau. Nó cũng có thể tới từ một người mà ta gọi là vị thầy, hay từ bạn đạo, hay từ một người đồng nghiệp cũng có mối quan tâm tới Giáo pháp. Như vậy, ta không cần phải nghĩ đến việc mình nên tới gặp ai để có thể lắng nghe Giáo lý. Nếu có cơ hội phù hợp xuất hiện thì sẽ có cơ hội cho hiểu biết đúng đắn về những gì được nghe, dựa vào những tích lũy đã có của mình. Giống như tất cả thứ khác trong cuộc sống, các pháp đều không nằm trong sự kiểm soát của ai cả.

Pháp đàm tại Sài Gòn, chiều ngày 07/01/2016

Vị sư 2: Có lúc các vị nói tới ba mức độ của hiểu biết, gọi là “saccañāṇa, kiccañāṇa, và katañāṇa”. Có lúc lại dùng từ “pháp học, pháp hành, pháp thành”. Xin hãy giải thích sự khác biệt giữa hai nhóm?

Sarah: Saccañāṇa, kiccañāṇa, và katañāṇa là nói đến trí hiểu Tứ Thánh Đế. *Sacca* nghĩa là chân lý - đế, *ñāṇa* nghĩa là hiểu biết. Chẳng hạn hiện giờ chúng ta đang học về các thực tại khác nhau, về các căn tánh sinh khởi ngay trong khoảnh khắc hiện tại, hay về đối tượng thị giác. Chúng ta học về nhiều pháp khác nhau để sự hiểu biết về vô ngã về các pháp ngày càng củng cố. Khi có hiểu biết vững vàng và kiên cố rằng ngay ở khoảnh khắc này, cái thấy đang sinh và diệt, cái nghe đang sinh và diệt, sự sinh và diệt của những pháp ấy là khổ, không đáng để bám víu vào, khi đó có sự kiên định với khoảnh khắc hiện tại, không còn quay lưng với khoảnh khắc hiện tại nữa. Khi có hiểu biết rõ ràng rằng ở khoảnh khắc này chỉ có các thực tại là vô ngã không thể kiểm soát được, sẽ thấy rằng thật vô ích khi chúng ta nghĩ đến việc làm gì đó để thay đổi hay đi đến một nơi khác để thực hành, nơi đó có sự hiểu biết kiên cố về Tứ Thánh Đế. Hay về ánh sáng, bất kể ánh sáng mờ nhạt hay chói chang, thì về bản chất cũng vẫn chỉ là cái

được thấy mà thôi. Như vậy khi nói đến *saccañāṇa* - trí học hiểu Tứ thánh đế - là nói đến một mức độ pháp học rất vững vàng, nó chính là tâm sở trí tuệ ở mức độ tư duy nhưng vô cùng kiên định. Hiểu biết kiên cố này không tùy thuộc vào việc ta có đọc toàn bộ Tam Tạng hay không, hay ta đã nghiên cứu tiếng Pali hoặc đã học nhiều vị thầy hay chưa, nó chỉ liên quan đến hiểu biết kiên cố về pháp hiện tại. Việc có được mức độ hiểu biết kiên cố, vững vàng như vậy là nhờ được nghe và suy xét rất nhiều để có thể thấy rằng không có một cách thức nào khác. Chính *saccañāṇasē* là duyên cho sự sinh khởi của *kiccañāṇa* - trí hiểu phận sự của Tứ Thánh Đế, tương đương với pháp hành. Đó là sự kinh nghiệm trực tiếp về các thực tại được đề cập trong Tứ Thánh Đế. Khi đó nó không còn là mức độ hiểu biết tư duy rằng ở khoảnh khắc này cái thấy thấy đối tượng thị giác, nó là vô ngã, không phải là ai cả... một cách vững vàng, mà ở khoảnh khắc đó đặc tính thực sự của đối tượng thị giác hoặc nhãn thức được kinh nghiệm trực tiếp. Như chúng ta đã nói nhiều lần, khoảnh khắc của *kiccañāṇa* hay pháp hành chỉ có thể xảy ra nếu như có tiền đề trước đó là hiểu biết vững vàng về các pháp khác nhau trong khoảnh khắc hiện tại. *Kiccañāṇa* hay trí hiểu phận sự của Tứ Thánh Đế sẽ là cái làm duyên cho *katañāṇa* - trí hiểu về sự hoàn tất của Tứ Thánh Đế,

tương ứng với Pháp thành. Kattañāṇalā các Tuệ minh sát cùng với đạo quả. Nói về những điều này để chúng ta nhận mạnh rằng, cần phải có hiểu biết vững vàng ở mức độ tư duy để Tứ niệm xứ có thể sinh khởi, và sau đó là giác ngộ. Nếu mọi người cho rằng, trước hết phải thực hành rồi sau đó mới học pháp học, điều đó chỉ ra rằng chưa có hiểu biết đúng

Vị sư 2: Kiccañāṇa, trí biết về phạm sự, tức là khoảnh khắc trí tuệ kinh nghiệm đặc tính của thực tại. Còn kattañāṇa là những tuệ minh sát và đạo quả. Tuệ minh sát đầu tiên là tuệ phân biệt danh sắc thì khác gì với kiccañāṇalā trí kinh nghiệm khoảnh khắc của thực tại. Vậy hai điểm đó khác nhau như thế nào?

Sarah: Khi nói đến kiccañāṇa - trí hiểu phạm sự của Tứ Thánh Đế - là nói đến kinh nghiệm trực tiếp về các thực tại khác nhau, phải có hiểu biết trực tiếp về từng thực tại một, lặp đi lặp lại nhiều lần, thì sau đó mới có thể đưa tới tuệ minh sát thứ nhất là tuệ phân biệt danh sắc. Ví dụ hiện giờ có đối tượng thị giác và cái thấy, nếu có hiểu biết trực tiếp về các thực tại ấy, hiểu biết đó vẫn chưa phải là tuệ phân biệt danh sắc. Phải có sự lặp đi lặp lại hiểu biết ấy để đến một lúc nào đó tuệ phân biệt danh sắc mới có thể sinh khởi. Chúng ta thấy rằng, cần rất nhiều thời gian để từ chỗ kinh nghiệm

được cái thấy hay đối tượng thị giác, cho đến khi có tuệ giác phân biệt các thực tại là danh và sắc.

Người bạn ở đây chia sẻ, có người chưakingh nghiệm được các thực tại một cách riêng rẽ mà đã nói đến sự kinh nghiệm các tổ hợp sắc - *kalapa* thì là điều ko thể. Chắc chắn phải có sự xuyên thấu các pháp chân đế một cách trực tiếp nhiều lần thì sau đó mới có thể có được tuệ phân biệt danh sắc.

Vị sư 1: Về phận sự của *kiccañāṇa*, kinh nghiệm trực tiếp thực tại. Ví dụ phải có trí hiểu về tham, phải kinh nghiệm nhiều lần về tâm tham, hiểu tận tường cái tham, cảnh hỗ trợ cho tâm tham, phải hiểu rất nhiều chi tiết trong đó, có phải như vậy không? Hay đối với đối tượng thị giác thì phải kinh nghiệm nhiều lần mới biết được nó chỉ là sắc, lúc đó mới có thể phân biệt danh sắc, có phải như vậy không?

Sarah: Chúng ta cần phải nhớ rằng khi nói đến *kiccañāṇa* là nói đến trí hiểu phận sự của Tứ Thánh Đế, như vậy nó phải hiểu rất rõ các thực tại khác nhau, về các thực tại là uẩn, tức là những thực tại sinh và diệt, và những thực tại này cũng là khổ - đó là Khổ đế. Cũng phải hiểu được nhân của nó là Tập đế, tức là hiểu được nguyên nhân của nó là do sự dính mắc và tham ái. Về Diệt đế tức niết bàn, thì chưa thể có sự liễu ngộ niết bàn

bây giờ, điều đó tới về sau, nhưng điều đó có nghĩa là biết rằng, hiểu về các thực tại hữu vi sẽ dẫn đến chứng ngộ thực tại vô vi là niết bàn. Đạo Đế chính là sự phát triển của Tứ niệm xứ, của Bát Chánh Đạo. Trí này cũng phải hiểu được phạm sự của Thánh để thứ tư. Hiện giờ chúng ta có thể thấy rằng, có đối tượng thị giác được thấy, và đối tượng thị giác chỉ là màu mà thôi, nó sinh và diệt, nó không tồn tại kéo dài. Như vậy sự dính mắc vào đối tượng thị giác ấy thật là nực cười, không phù hợp, bởi vì đó là sự dính mắc vào thứ đã diệt đi rồi. Chính sự dính mắc vào những thứ đã diệt đi rồi là cái tạo nên những rắc rối cho cuộc sống của chúng ta. Tất cả những rắc rối của cuộc sống đều xảy ra do sự dính mắc vào những thứ đã diệt đi rồi. Khi nói đến kiccañāṇalā nói đến sự liễu ngộ trực tiếp tính chất của các thực tại ấy, cũng như sự dính mắc vào chúng. Trong những khoảnh khắc ấy, cùng một lúc những chi khác của Bát Chánh Đạo sẽ được vun bồi như chánh tư duy, chánh định, chánh niệm, chánh tinh tấn. Chính vì vậy sự phát triển hiểu biết về các pháp chân đế ngay hiện giờ chính là con đường Bát Chánh Đạo dẫn tới sự tận diệt các phiền não và sự chứng ngộ pháp vô vi, không do duyên sinh tức niết bàn.

Pháp đàm tại Nha Trang, chiều ngày 07/04/2016

Người hỏi: Muốn hiểu về Giáo Pháp phải hiểu rõ từng từ một, muốn hiểu từng từ một hoặc nghe lại những buổi Pháp đàm hoặc đọc sách nhưng khi ta chủ động nghe đọc lại thì có tự ngã, ngay đó điều này làm mâu thuẫn thường xuyên xảy ra trong con. Vậy mình nên hiểu thế nào, không nên chủ động trong việc đọc nghe hay chờ đến khi đủ duyên để nghe đọc khi nào việc đọc nghe diễn ra mà không có tự ngã ngay đó?

Sarah: Thực chất ở mỗi khoảnh khắc đều không có tự ngã nào mà chỉ có các pháp chân đế mà thôi. Chính vì vậy, chúng ta có nói rằng luôn cần lắng nghe kỹ lưỡng và suy xét từng từ một, chẳng hạn như là từ *pháp* - *dhamma*. Ở khoảnh khắc này đang có pháp, cái thấy hiện giờ là pháp. Đối tượng thị giác là pháp, tất cả các pháp sinh khởi hiện giờ là do duyên tương ứng của nó. Cho rằng có một “cái tôi” đang cố ý đọc hay nghe, quyết định đi sang trái hay sang phải là hiểu sai về bản chất của pháp, bởi vì khi đó có sự chấp tướng cho “tôi” là người có ý định làm việc này hay việc kia, “tôi” là người có ý định nghe hay đọc. Nhưng ở khoảnh khắc này, kể cả lúc đang nghe Pháp, cũng chỉ có các thực tại mà thôi. Như chúng ta đã nói trước đó, ở mỗi khoảnh khắc của tâm, luôn có tâm *sòcetana* tức là ý định hay tư ý sinh

khởi. Vậy ở khoảnh khắc này, tư ý sinh khởi hướng về việc nghe Pháp, hay đi sang trái, sang phải cũng là một pháp sinh khởi do duyên chứ không phải là một cái tôi ở đó. Chẳng hạn như hiện giờ, có những lúc ta cũng cố ý nghe, nhưng có lúc khác, một điều gì đó khiến ta lơ đãng và rồi không có hướng tới việc nghe nữa. Mỗi khoảnh khắc của thấy, của suy nghĩ hay ý định nào đó đều là vô ngã, không có con người nào ở đó. Khi ta nói rằng “tôi có ý định đi Nha Trang để dự Pháp đàm” thì ta đang nói về một câu chuyện dài. Trên thực tế, có rất nhiều khoảnh khắc diễn ra trong đó, và mỗi khoảnh khắc thì đều là các tâm và tâm sở khác nhau sinh khởi do những duyên cụ thể, và các sắc biểu hiện thành những cử động thì được tạo duyên bởi những tâm ấy. Vậy vấn đề không phải là lựa chọn giữa “tôi nên làm một cái gì đấy một cách chủ động” hay “tôi nên chờ đợi cho đủ duyên”. *Khi ta cho rằng có một “cái tôi” chủ động làm gì hay không nên chủ động làm gì thì ở đó vẫn có ý niệm về một cái ngã quyết định điều ấy.* Vì vậy, khi có hiểu biết hơn về các pháp là vô ngã thì sẽ không thấy có sự mâu thuẫn nào cả, cuộc sống sẽ tự tiếp diễn và tùy thuộc vào các duyên mà nó tiếp diễn theo cách này hay cách kia. Khi có đủ duyên cho có sự quan tâm tìm hiểu thêm Giáo pháp thì cũng sẽ có duyên cho việc tiếp tục nghe và tìm hiểu. Nhưng nếu không có mối quan tâm

và cái hiểu thì sẽ không có duyên để tiếp tục lắng nghe và suy xét thêm. Đức Phật có cho ta ví dụ về những con gà ấp trứng, dù con gà ấp quả trứng đó có muốn hay không, nếu quả trứng đó không được con trống nhảy thì sẽ không thể trở thành gà con. Các pháp diễn ra tùy thuộc vào duyên chứ không phải tùy thuộc vào ý định làm điều này hay điều kia.

Achaan Sujin: Chúng ta đã nghe rằng tất cả các pháp là vô ngã rất nhiều rồi, tuy nhiên hiện giờ cái thấy đang diễn ra và cái thấy là pháp, là vô ngã, nhưng liệu đã có cái hiểu về tính chất vô ngã của cái thấy hiện giờ chưa? Bởi vì chúng ta vẫn chưa nghe đủ. Nó vẫn chưa ngấm đủ sâu để hiểu được rằng khoảnh khắc này chỉ là pháp thôi, không phải là mình, không phải là tôi, nó bị che lấp bởi cái đã tồn tại với chúng ta rất lâu rồi, đó là vô minh và dính mắc. Khi ấy mọi từ ta đọc đều với tham và vô minh, và nếu thực tại ta đọc về không được nhận biết ở khoảnh khắc nó hiện diện thì nó vẫn luôn bị chấp tướng là tôi, và vì thế tiếp tục câu hỏi “liệu tôi nên làm điều này hay điều kia? ”.

Ở khoảnh khắc này, không chỉ có tâm sinh khởi mà cũng có cả các tâm sở sinh khởi cùng với tâm, có pháp nào được nhận ra là vô ngã hay không? Vì vậy, đừng mong đợi gì cả, bởi vì sẽ còn rất xa để có thể thực sự liễu

ngộ được các pháp là vô ngã. Có rất nhiều tâm sở đang sinh khởi hiện giờ, có tâm sở nào được nhận biết hay không? Dù ta có biết đến tâm sở nào đó, ta cũng không biết nó là vô ngã, không phải là mình, hiện giờ vẫn là ý niệm “tôi thấy” - chắc chắn là như thế, bởi vì cái thấy đã sinh và diệt và không có cái hiểu rằng đó không phải là tôi. Thông thường, các pháp xuất hiện với tham, sân và si suốt cả ngày, suốt cả tháng và suốt cả năm. Luôn có vô minh và dính mắc nên thật không dễ để hiểu được rằng, hiện giờ đang có cái thấy sinh khởi để thấy và rồi nó diệt đi ngay lập tức. Nhưng mỗi khoảnh khắc hiểu biết nhỏ nhoi sẽ dần phát triển thêm một cách tự nhiên. Điều đó diễn ra một cách độc lập với sự mong cầu, sắp xếp hay lên kế hoạch với những câu hỏi “tôi nên làm gì hay tôi không nên làm gì”.

Khi nói rằng tất cả chúng đều là pháp thì ta phải hiểu thực sự từng pháp một. Chúng ta phải biết rõ từng pháp đó là vô ngã. Nếu không, khi chúng xuất hiện chúng ta sẽ chấp tưởng đó là ngã, là mình, bất kể ta có nghe bao nhiêu lần đi nữa. Cái được thấy chỉ là đối tượng thị giác nhưng bất cứ khi nào ta thấy thì lại thấy con người, những cảnh vật khác nhau. Vì vậy, cần phải nghe rất nhiều. *Phải cần đến nhiều tháng, nhiều năm, nghe đi nghe lại vô số lần để có thể bắt đầu hiểu một cách tự nhiên rằng, hiện giờ không có cái gì ở đó cả và*

không ai có thể tạo ra hiểu biết. Nó chỉ toàn hoàn phụ thuộc vào tiến trình phát triển hiểu biết một cách tự nhiên mà thôi. Bên cạnh cái thấy có sự xúc chạm. Nó chỉ sinh khởi một lần trong vòng sinh tử luân hồi rồi diệt đi, nhưng ý niệm cho cái được xúc chạm là một cái gì đó thì đã hình thành và diễn ra suốt cả ngày.

Hãy có niềm tin nơi trí tuệ, rằng nó có thể được phát triển một cách từ từ, không ai có thể vội vã cố làm nó phát triển nhanh thêm. Khi muốn nó phát triển nhanh như vậy là khoảnh khắc của vô minh và dính mắc chứ không phải hiểu biết. Và khi nào vô minh cùng tham ái có mặt thì trí tuệ không thể sinh khởi. Cái có thể lật tẩy bản chất của các pháp ở khoảnh khắc này chỉ có thể là những lời chân lý. Khoảnh khắc có ý niệm “làm thế nào để tôi có thể đạt được” thì suy nghĩ ấy cũng là pháp, nhưng bản chất ấy của nó lại không được nhận ra.

Pháp đàm tại Đà Lạt, chiều ngày 12/05/2015

Vị sư 3: Sư muốn trở lại câu chuyện về ngài Pothila hôm trước. Sư sẽ thuật lại câu chuyện này cho những người không biết câu chuyện này cùng rõ. Ngài Pothila là một vị tinh thông Tam Tạng, dưới sự hướng dẫn của ngài có nhiều vị học trò đã chứng thánh. Nhưng mỗi

lần gặp Đức Phật, Đức Phật nhắc nhở là “ông Sư rỗng”, nhiều lần như vậy làm duyên khiến cho vị này rời khỏi hội chúng và đi tới một nơi riêng. Nếu đọc đoạn này, với cái hiểu thông thường của mọi người, thì sẽ đặt câu hỏi: Nếu Pothila thông Tam Tạng, và sự diễn tiến của các duyên sẽ đưa tới sự giác ngộ mà không có cố gắng nào hết, thì tại sao sau một thời gian rất dài, ngài không chứng được đạo quả, vậy mà chỉ sau một thời gian rời khỏi hội chúng ngài đã đắc đạo quả. Vậy Achaan Sujin hãy giải thích thêm đoạn này, để cho mọi người được có thể hiểu về bài kinh này không lệch lạc.

Achaan Sujin: Tôi nghĩ rằng, không chỉ bản thân ngài Pothila, mà bất cứ ai, nếu chùng nào còn có ý niệm về “tôi”, thì ý niệm đó đều không thể đưa tới sự giác ngộ. Tất cả những cái tên như Pothila, Sariputta hay Moggalana đều chỉ là cái tên chế định nói về các thực tại mà thôi. Vậy thực tại nào có thể hiểu được những gì xuất hiện hiện giờ một cách đúng đắn? Điều đó quan trọng hơn là nghĩ đến người này hay người kia. Bởi vì về mặt tối hậu, không có con người, không có đồ vật nào mà chỉ có các pháp chân đế mà thôi. Ở khoảnh khắc không có cái hiểu rằng không có ai ở đó, khi đó chỉ là sự sinh khởi của vô minh. Nếu không có vô minh thì sẽ không có những pháp bất thiện, như tham ái hay các loại phiền não khác. Bất kể chúng ta nói về ai thì

phải đặt câu hỏi, khi đó thực tại là gì? Trong cuộc sống thường ngày, chúng ta không có cái hiểu về những thứ mà chúng ta vẫn chấp là tự ngã. Nếu không có sự sinh khởi của tâm thì có ý niệm về tôi hay chúng sinh hay không? Ai hiểu tâm hiện giờ? Có thực tại là cái thấy, nó không phải là ai cả, nó chỉ sinh khởi và làm công việc nhận biết đối tượng thị giác. Vô minh không thể hiểu được điều đó. Làm sao có thể có cái hiểu về những gì xuất hiện hiện giờ nếu không có Giáo lý của Đức Phật? Dù là ngài Pothila, Sariputta hay Moggalana thì họ đều là những đệ tử của Đức Phật và đều nghe Pháp từ Đức Phật. Điều đó có nghĩa rằng, thực tại là tâm sở trí tuệ có thể được phát triển đến mức độ giác ngộ.

Chi ai biết được đâu là thiện tri thức thì mới đi theo những lời dạy của thiện tri thức thực sự, chứ không theo những lời dạy của người khác. Sau khi Đức Phật giác ngộ, Ngài đã không nghĩ đến việc giáo hóa chúng sinh, mà chiêm nghiệm sự thâm sâu của Giáo Pháp. Ý nghĩa của giác ngộ là sự xuyên thấu các thực tại như cái thấy, hay các thực tại khác, từng thứ một. Nghĩa của từ *paṭipatti* - pháp hành là *tiếp cận thực tại với trí tuệ* và chánh niệm, (từ này thường được dịch sang tiếng Việt là thực hành). Đức Phật đã dạy rằng tất cả các pháp là vô ngã. Anatta, tiếng Pāli có nghĩa là không có tự ngã, không có chủ thể, không có sự kiểm soát. Bởi vì, nếu

không có duyên thì không gì có thể sinh khởi. Chẳng hạn như hiện giờ, cái thấy lệ thuộc vào thực tại có thể in dấu lên nhãn căn tức đối tượng thị giác và nhãn căn. Không ai có thể làm cho nhãn căn sinh khởi. Một khoảnh khắc đơn giản như cái thấy cũng do duyên, không có ai ở khoảnh khắc cái thấy, không có con người nào, không ai có thể kiểm soát. Đó là ý nghĩa của từ vô ngã, anatta. Liệu điều đó có thể được biết chỉ bằng việc đi hay ngồi hay không? Hay nó tới từ việc nghe và suy xét một cách rất sâu sắc về những lời trong Giáo lý.

Đức Phật đã thuyết giảng với rất nhiều ngôn từ khác nhau, với những phương cách khác nhau, cốt để giúp chúng ta hiểu được ý nghĩa của vô ngã. Vậy ai là thiện trí thức của bạn? Chỉ có Đức Phật mà thôi. Vậy thì chúng ta sẽ nghe Đức Phật hay nghe ai? Chúng ta cần phải nghe lời dạy của chính Đức Phật. Dù đó là ngài Pothila, Sariputta, hay bất cứ ai khác, liệu họ có thể giác ngộ nếu không có khoảnh khắc của tuệ minh sát hiểu biết về các thực tại? Hiểu biết về thực tại tới từ việc nghe. Chẳng hạn, ở mỗi một khoảnh khắc chỉ có một tâm sinh khởi. Đó là tính chất của tâm, nếu tâm đó không diệt đi thì không thể có tâm tiếp theo sinh khởi. Đó không phải chỉ là lý thuyết, mà nó có thể thực sự được chứng ngộ khi trí tuệ phát triển thêm. Hiện giờ có đủ niềm tin là thực tại có thể được biết một cách trực

tiếp khi hiểu biết sẽ trở nên sâu sắc hơn hay không? Nếu không thì sẽ luôn luôn có sự dính mắc và vô minh với những gì xuất hiện.

Những người biết về Giáo lý của Đức Phật có thể đã được nghe từ “Ngũ uẩn thủ”. Thủ - (upadana) có nghĩa là sự dính mắc mạnh mẽ, chấp thủ vào những gì được nhận biết. Khi không có hiểu biết một cách trọn vẹn về thực tại là cái thấy, sẽ có sự chấp thủ cho cái thấy đó là “tôi” thấy. Suốt cả ngày, suốt cả một kiếp sống, và suốt cả vòng luân hồi. Chính vì vậy, ta không nên nghe những lời của người khác ngoài lời dạy của chính Đức Phật.

Vị sư 3: Qua lời giải thích của Achaan Sujin, sự hiểu như thế này, những hành động của ngài Pothila là sự diễn tiến tự nhiên theo duyên riêng của vị ấy, cũng giống như bao người ở đây cũng có những duyên khác nhau. Vậy thì sự quyết định dẫn đến sự giác ngộ, là do ngài đã được học hỏi ở Đức Phật trước đó. Tâm hiểu được các thực tại hiện giờ không phải là ngã, vậy nó không hề tùy thuộc vào việc rời khỏi hội chúng, có đúng vậy không?

Achaan Sujin: Đúng là như vậy.

Sarah: Cũng như chúng ta thấy, ở đây chúng ta đều có những tích lũy khác nhau, chẳng hạn có người

là cư sỹ, người là tu sỹ xuất gia, người sống ở miền núi, người sống ở miền xuôi. Người thích ăn mặc kiểu này, người thích mặc kiểu khác, người thích đồ uống này, người thích đồ uống khác. Như Achaan Sujin đã nhấn mạnh, không có con người hay tình huống mà chỉ có những thực tại khác nhau sinh khởi với những tích lũy khác nhau. Cũng như vậy, trong những đệ tử của Đức Phật, có những người là tỳ kheo, người là cư sỹ, người giàu, người nghèo, có người là tỳ kheo nhưng lại sống trong rừng như đại đức Maha Kassapa (Đại Ca Diếp), có tỳ kheo lại sống ở nơi đông dân cư như đại đức Ananda. Qua việc phát triển hiểu biết, dần dần chúng ta sẽ hiểu rõ hơn tích lũy của mình qua những gì sinh khởi từ khoảnh khắc này sang khoảnh khắc khác. Chỉ có Đức Phật là người duy nhất có năng lực biết được căn cơ, những tích lũy ngủ ngầm của các chúng sinh và ở khoảnh khắc nào, điều gì là cần thiết cho mỗi người. Chúng ta cũng thấy rằng có rất nhiều tích lũy khác nhau: có người nghe Đức Phật giảng Pháp thì giác ngộ ngay, có những người nghe xong rồi đi vào rừng và giác ngộ, nhưng có những người, ví dụ như tỳ kheo Meghiya trong kinh Meghiya (Kinh Phật Tự Thuyết, số 34 - VDH), người đã xin Đức Phật vào rừng xoài để hành thiền. Đức Phật đã nhiều lần từ chối, nhưng vì vị ấy tiếp tục nài xin, Đức Phật đã đồng ý để vị ấy làm theo ý nguyện. Tỳ kheo Meghiya vào rừng trở nên hoảng sợ, có những phiền não sinh khởi làm cản trở vị ấy. Với chúng ta, nếu ai đó nghĩ rằng

tôi nay mình nên vào rừng sống một mình để phát triển hiểu biết thì đó là suy nghĩ sai lầm. Có thể chúng ta sẽ giống như ngài Meghiya, sẽ hoảng sợ và phải quay trở lại để tìm sự có mặt của những người khác. Tóm lại, bất kể những tích lũy khác nhau như thế nào thì con đường phát triển hiểu biết thực sự vẫn chỉ là con đường Bát Chánh Đạo mà thôi. Chỉ Bát Chánh Đạo mới có thể làm mẫu số chung cho tất cả những câu chuyện về sự giác ngộ của ngài Xá Lợi Phất, Mục Kiền Liên hay ngài Pothila, hay cho mỗi chúng ta ngồi đây.

Con đường ấy không thể tách rời với hiểu biết đúng về khoảnh khắc hiện tại, của tâm và các pháp đồng sinh. Ở khoảnh khắc có hiểu biết đúng, tức là chánh kiến, cũng đồng thời sinh khởi chánh tư duy, chánh niệm, chánh định, chánh tinh tấn, mặc dù chúng ta không cần phải nghĩ đến sự nỗ lực hay cố gắng định tâm. Hiểu biết đúng về thực tại hoàn toàn tách biệt và độc lập với tích lũy riêng của mỗi người, nhưng trí tuệ thì luôn hiểu như nhau.

Pháp đàm tại Đà Lạt, sáng ngày 13/05/2015

Sarah: Ngày hôm qua chúng ta đã nói vấn đề về bảy loại ngũ ngảm. Mọi người thường cảm thấy lo lắng về những tham ái hay sân hận mạnh mẽ của mình. Trong các loại ngũ ngảm này, ba loại ngũ ngảm phải được tận

diệt trước tiên là tà kiến về ngã, hoài nghi và giới cấm thủ. Như vậy chừng nào ba loại ngu ngàm này vẫn chưa được tận diệt thì chừng đó vẫn không thể có sự tận diệt của những ngu ngàm còn lại, trong đó có tham ái. Bậc thánh Dự Lưu đã tận diệt được ba loại chấp thủ: kiến thủ, ngã thủ và giới cấm thủ và chỉ còn lại dục thủ. Ngài không còn chấp thủ vào ý niệm về ngã, và ngài không có sự thực hành sai lầm, cố gắng có chánh niệm với ý niệm về ngã. Không chỉ bậc Thánh Dự Lưu mà bậc thánh Nhất lai vẫn còn tham và sân, chỉ đến bậc thánh Bất lai, tức là bậc thánh thứ ba, một mức độ hiểu biết vô cùng cao thì mới có sự tận diệt của tham dục và sân hận. Chỉ đối với bậc A la hán thì tham ái mới được hoàn toàn tận diệt, cùng với nó là vô minh và ngã mạn. Trong cuộc sống của chúng ta, việc có những khoảnh khắc của tham ái sinh khởi là một điều rất tự nhiên, nhưng mỗi nguy hiểm lớn nhất chính là tà kiến, hay hiểu biết sai lầm.

Sau buổi pháp đàm hôm qua, tôi có đọc lại câu chuyện về ngài Pothila. Trong bản dịch mà tôi đã đọc có nói rằng, ngài Pothila là người rất giỏi pháp học, Đức Phật đã gọi vị ấy là “Pothila rỗng tuếch”. Sau nhiều lần như vậy, ngài bèn rời hội chúng đi thực hành. Như chúng ta đã thảo luận, mỗi người chúng ta khi đọc Kinh điển, nghe Pháp đều có cách diễn giải riêng của mình về những gì được đọc, được nghe. Tuy nhiên, khi

chúng ta đọc, dù là bản dịch tiếng Anh hay tiếng Việt, có thể có những thiếu sót trong dịch thuật, nhưng với hiểu biết đúng ta sẽ biết rằng bất cứ những gì ta đọc là đều nói về các pháp chân đế, về thực tại, về phát triển trí tuệ. Như chúng ta đọc trong Kinh điển, Pothila là một người nắm vững kiến thức, và ngài đã là giáo thọ cho các vị tỷ kheo. Tuy nhiên, kể cả khi ta có thể đọc thuộc lòng Kinh điển hay giảng dạy cho những người khác, điều đó không nhất thiết có nghĩa rằng bản thân đã có những hiểu biết đúng đắn về các thực tại, cái mà ta gọi là *pariyati* - pháp học. Như vậy, pháp học không phải như chúng ta vẫn thường nghĩ, là chỉ đơn thuần là kiến thức sách vở, mà đó là sự suy xét rất cẩn thận và thấu đáo từng từ một trong Giáo lý của Đức Phật.

Như chúng ta đã đọc trong bài Kinh Pháp Môn Căn Bản, chúng ta biết rằng mặc dù Đức Phật nói về địa đại, phong đại, hỏa đại, thủy đại, thì cũng có những vị tỷ kheo không nắm bắt được một cách đúng đắn, mà lại cho đó là ngã, là ta. Đó là do bởi có rất nhiều mana - ngã mạn. Mặc dù vậy Đức Phật vẫn dạy cho họ các pháp chân đế, vì Ngài biết rằng nền tảng mà họ tích lũy trong kiếp đó có thể làm duyên cho hiểu biết tiếp tục phát triển trong kiếp kế tiếp. Quay trở lại với chuyện ngài Pothila, như tôi đọc và hiểu thì thấy rằng ngài Pothila đã nhận ra được sự ngã mạn của mình nhờ vị sati bảy

tuổi. Ngài đã được vị sadi này dạy bằng cách đưa ra một ẩn dụ về một tổ đế có sáu lỗ, phải bịt đi năm lỗ để lại một lỗ cho con đế chui ra. Theo tôi hiểu đó là ẩn dụ cho sự thu thúc lục căn. Ở khoảnh khắc của hiểu biết đúng về thực tại thì nơi đó có sự thu thúc lục căn. Ở khoảnh khắc hiểu biết về thực tại sẽ không có cơ hội cho sự dính mắc với những đối tượng được kinh nghiệm qua sáu căn. Như vậy mấu chốt không phải là vấn đề cố gắng để không thấy, không nghe, không nghĩ, không nếm, không xúc chạm, mà thực chất là khoảnh khắc của chánh niệm sinh khởi, và chính chánh niệm đó sẽ làm nhiệm vụ thu thúc, bảo vệ cho các căn.

Sau khi ngài Pothila nghe lời chỉ dạy kia, và thêm một bài kệ từ Đức Phật, ngài đã phát triển hiểu biết về các thực tại, về tất cả các danh và sắc. Trong bài kinh cũng có nói đến chánh niệm về các thực tại là thân. Có hai loại thân là sắc thân và danh thân. Tất nhiên tôi sẽ phải kiểm tra thêm trong Kinh điển để có chi tiết chính xác, nhưng khi nói đến kinh nghiệm tính cứng là nói đến *sắc thân* (rupa kaya). Khi nói đến tham thì nói đến *danh thân* (nama kaya). Không rõ phần dịch thuật sẽ phải như thế nào, nhưng có một điều chắc chắn là, tất cả các pháp chân đế đều cần phải được biết và không có sự chọn lựa loại thực tại nào cần được biết ở thời điểm cụ thể nào.

Trong Kinh Pháp Cú (vần 372), có câu “do thiên định phát sanh trí tuệ”, tiếng Pali là “Yoga ve jayati bhuri”. Từ đầu tiên, yoga, thường được dịch là “tu” hay “thiền” thực chất không giống như những gì chúng ta vẫn mừng tượng về thiền hay thực hành. Nghĩa của nó là tinh tấn, nỗ lực, và ở đây nói đến tinh tấn nỗ lực đúng đắn, chân chánh. Từ thứ hai, jayati, có nghĩa là trí, điều đó có nghĩa là tinh tấn phải đi kèm với trí tuệ. Chánh tinh tấn nói đến ở đây không có nghĩa là cố làm một cái gì đó, cố gắng hay biết, hay cố gắng đóng cửa một giác quan nào đó. Ở khoảnh khắc có sự lắng nghe, hiểu và trân quý những gì được nghe về pháp - chẳng hạn như ta đang nói về tính chất của tham, của sân, của tinh tấn hiện giờ - thì đã có tinh tấn chân chánh, nó là một pháp do duyên, không *ai* có thể làm cho tinh tấn sinh khởi. Nếu ai đó cứ cố nỗ lực thì khi đó sẽ không còn là chánh tinh tấn. Nếu ở khoảnh khắc này có hiểu biết đúng, thì ở đó đã có chánh tinh tấn. Ở khoảnh khắc có tinh tấn cùng với chánh niệm thì đã có sự thu thúc lục căn. Như vậy có nghĩa là ngũ căn đã được đóng lại dù không ai làm gì cả, rất tự nhiên như chính khoảnh khắc này. Như vậy lúc đó, ngài Pothila đã hiểu ra rằng, hiểu biết phải là hiểu biết về những gì sinh khởi ở khoảnh khắc hiện tại chứ không phải là kiến thức sách vở.

Jonothan: Điều này cho ta thấy, có thể ta biết được kiến thức cả Kinh điển và chú giải nhưng cũng không

có nghĩa rằng đã hiểu được điều cốt tủy của Giáo lý. Điều đó một lần nữa minh chứng cho những gì Achaan Sujin thường nói, đó là chỉ có thể phát triển hiểu biết nếu có sự nghiên cứu và hiểu một cách thấu đáo từng từ một, thay cho việc ta chỉ đọc một bài kinh và coi những câu chuyện đã xảy ra đó là cách thức phát triển hiểu biết.

Pháp đàm tại Nha Trang, sáng ngày 02/04/2016

Người hỏi: Xin Achaan Sujin giải thích về các duyên để các hiểu biết đúng được sinh khởi một cách tự nhiên.

Acchan: Đó là nghe Pháp và suy xét chân chánh.

Sarah: Trong cuộc sống có nhiều cơ hội để nói chuyện về pháp, ví dụ như cái thấy, cái thấy thấy đối tượng thị giác, cái nếm thì nếm vị. Khi chúng ta có suy xét về những gì là thật ở khoảnh khắc này, về các pháp khác nhau sinh khởi, chính điều ấy tạo duyên cho thêm suy xét về các pháp diễn ra trong cuộc sống. Chúng ta cho rằng chính “chúng ta” là người quyết định đến đây để nghe Pháp, và quyết định tiếp tục nghe để cố hiểu về cái thấy. Nhưng đó chỉ là ý niệm mang tính chế định của chúng ta mà thôi. Do tích lũy quan tâm đến Giáo

pháp, đến ý nghĩa của cuộc sống, nó tạo duyên khiến cho hiện giờ ta đang nghe lời mô tả về bản chất thực của các pháp. Như vậy không phải là một tự ngã nào quyết định đưa bạn đến đây. Khi chúng ta nghe về cái thấy - rằng cái thấy là thực ở khoảnh khắc này, rằng nó sinh khởi để kinh nghiệm đối tượng thị giác - và có sự suy xét về sự thực ấy, đó chính là duyên để hiểu biết có thể được phát triển dần dần.

Jonathan: Câu hỏi “làm sao để hiểu biết được phát triển một cách tự nhiên?” có thể quy về câu hỏi ngắn gọn “nguyên do để hiểu biết được phát triển là gì?”. Bởi vì trên thực tế, không có hiểu biết hay trí tuệ nào không sinh khởi một cách tự nhiên cả. Điểm tôi muốn nhấn mạnh ở đây là *hiểu biết cần phải được phát triển một cách tự nhiên*. Như vậy, duyên cho hiểu biết là việc được nghe về Giáo lý với suy xét chân chánh. Hiểu biết ở lúc đầu bao giờ cũng là hiểu biết ở mức độ tư duy. Nghe Giáo lý và hiểu những gì được nghe thì vẫn chưa đủ, sau đó vẫn cần tiếp tục nghe và hiểu hơn về các thực tại khác nhau. Đây là yếu tố căn bản trong sự phát triển hiểu biết ở mức độ tư duy. Vì thế, chúng ta cần nói về những thực tại hiện giờ, như cái thấy, nghe và những suy nghĩ sau cái thấy, nghe. Chính mối quan tâm về Giáo lý từ trước tạo duyên cho sự suy tư về những gì được nghe với một chút hiểu biết. Sự suy xét này diễn

ra một cách hoàn toàn tự nhiên, không phải là một cái gì đó mà ta cố làm. Cần nghe và suy xét rất nhiều để có thể trân quý Giáo Pháp một cách thực sự.

Như Achaan Sujin đã nói, Giáo Pháp vô cùng vi diệu và thâm sâu. Nếu nó không thật sự thâm sâu thì chúng ta có thể nghe và hiểu ngay sau một buổi. Sự thật mà Đức Phật giác ngộ hoàn toàn khác với thế giới mà chúng ta quen, và nó cũng đi ngược lại với tà kiến mà chúng ta đã tích lũy rất sâu dày, chính tà kiến này là bước cản không cho chúng ta cơ hội được nghe, hay nghe mà không hiểu, những gì Đức Phật dạy. Không chỉ hiểu biết được tích lũy từ khoảnh khắc này sang khoảnh khắc khác như chúng ta đã nói, mà tà kiến và vô minh cũng vậy. Cái có thể phá vỡ vòng lẩn quẩn của vô minh và tà kiến chính là việc được nghe Giáo Pháp trong kiếp sống này.

Sarah: Chúng ta không thể nói rằng hiểu biết “tự nhiên” trái ngược với hiểu biết “không tự nhiên”, mà phải nói rằng hiểu biết không tự nhiên chính là tà kiến. Nếu có ý niệm cho rằng ta sẽ phải làm gì đó để bớt có suy nghĩ, hay ta cần đến một nơi nào đó để giảm dính mắc hay không còn sân, đó là những hiểu biết sai. Những ý niệm ấy được thúc đẩy bởi tà kiến cho rằng có một tự ngã có thể làm một cái gì đó khiến mọi việc

diễn ra theo mong muốn của mình trong cuộc sống này. Ý niệm cho rằng mình cần đến một nơi nào đó yên tĩnh, hay thực hiện theo các bước a, b, c, d để có thể suy giảm suy nghĩ không phải là hiểu biết tự nhiên, vì ý niệm đó không cho chúng ta thấy rằng mỗi khoảnh khắc của kiếp sống này sinh khởi hoàn toàn tự nhiên. Mỗi khoảnh khắc của kiếp sống này như thấy, nghe, buồn, vui ...đều sinh khởi do duyên riêng của chúng. Vậy hiểu biết tự nhiên là hiểu biết về pháp trong khoảnh khắc hiện giờ đã sinh khởi, và không cố gắng để thay đổi bất cứ điều gì đã diễn ra rồi. Hiểu biết ấy được phát triển nhờ việc nghe về các pháp chân đế, về hai loại thực tại: danh là thực tại nhận biết, kinh nghiệm và sắc, là thực tại không nhận biết, kinh nghiệm gì cả, dần dần hiểu được chúng khi chúng sinh khởi trong cuộc sống hằng ngày để chúng ta thấy rằng thật sự cuộc sống này là vô ngã.

Achaan Sujin: Đức Bồ tát đã cần bao nhiêu thời gian để đạt được Chánh Đẳng Giác? Ý nghĩa của từ “giác ngộ” là hiểu trực tiếp cái thấy cũng như các pháp khác như đúng bản chất của chúng. Mỗi khoảnh khắc đã sinh khởi do duyên một cách hoàn toàn tự nhiên, không phải bởi con người hay tự ngã nào cả. Rất nhiều lần chúng ta nghe rằng cái thấy không phải là một tự ngã, không có một tự ngã nào tạo ra cái thấy, và đó là

lời dạy của Đức Phật. Có ai thấy đúng sự thật hiện giờ như Đức Phật dạy hay không? Chính vì vậy chúng ta nên nghe đi nghe lại để không quên. Cái thấy hiện giờ đang thấy nhưng ai biết được là nó do duyên tạo nên để hiện giờ đang thấy? Ngay sau khi sinh khởi, nó diệt đi một cách hoàn toàn, ở khoảnh khắc đó không có con người nào cả. Mỗi khoảnh khắc được nghe về sự thật đó với suy xét chân chánh sẽ khiến cho hiểu biết phát triển dần lên.

Hiện giờ không những có cái thấy, mà còn có suy nghĩ về cái được thấy, nhờ đó mới có ý niệm về con người và cảnh vật. Vậy làm thế nào để hiểu rõ rằng con người và cảnh vật sinh khởi sau cái thấy chỉ là ý niệm đây? Hiểu biết ấy phải dần được phát triển dựa vào sự khác biệt giữa khoảnh khắc của cái thấy và khoảnh khắc suy nghĩ về cái được thấy. Thực tại sinh và diệt rất nhanh, rất khó hiểu được pháp và các thực tại như đúng bản chất của chúng. Cái thấy chỉ thấy cái được thấy chứ không thấy cái mà chúng ta suy nghĩ về, là con người và cảnh vật. Ở khoảnh khắc của cái thấy, chỉ có cái thấy và cái được thấy mà thôi, khi đó không có con người, đồ vật, không có căn phòng, không có gì xuất hiện cả. Khoảnh khắc của cái thấy khác với khoảnh khắc của suy nghĩ, nhưng suy nghĩ thì nối tiếp cái thấy vô cùng nhanh.

Nếu không được nghe Giáo lý, làm sao chúng ta có thể biết rằng ngay sau khi có cái thấy đã có sự dính mắc tiếp nối rồi, kể cả khi chưa có ý niệm về con người và đồ vật? Chỉ là cái được thấy mà thôi mà đã có sự dính mắc với thực tại đó rồi. Nghe như vậy để chúng ta biết được ai là Đức Phật, và Ngài đã giảng những gì. Nếu chúng ta nhắm mắt thì sẽ không thấy con người và đồ vật, nhưng ngay khi mở mắt thì đã thấy con người và đồ vật rồi. Sự thật là sự thật. Không ai có thể thấy các thứ khác nhau khi mình nhắm mắt, vậy những thứ ấy ở đâu khi ấy? Nhưng chúng lại xuất hiện khi mở mắt. Điều đó chứng tỏ là bản thân cái thấy không thấy ai cả. Vậy khi ta nhắm mắt thì cái gì được thấy đây? Có thể thấy các loại ánh sáng khác nhau như đỏ hay xanh, tùy thuộc vào nơi bạn đang ở, nhưng không có con người nào ở đó. Đó là cách mà chúng ta biết rằng không có con người hay thế giới, mà chỉ có các thực tại khác nhau sinh khởi và diệt đi tiếp nối. Không có con đường nào khác ngoài sự phát triển hiểu biết dù rằng sự phát triển hiểu biết ấy rất khó khăn.

Đừng cố để thấy được rằng cái thấy không thấy con người và đồ vật. Khi nghe thì mới là hiểu biết ở mức độ tư duy về sự thật, giác ngộ chỉ có thể đến khi hiểu biết đó được phát triển dần mạnh để thấy rằng mỗi lời dạy của Đức Phật đều là chân lý. Bản chất của các

pháp chỉ có thể được kinh nghiệm bởi trí tuệ đã phát triển, chứ vô minh không thể kinh nghiệm được pháp chân đế. Các con đường khác ngoài con đường nghe Pháp là con đường sai. Chúng ta không cần phải đi đâu cả, chúng ta không cần phải làm hay ngồi một cách đặc biệt bởi vì ngay bây giờ đây đang có các thực tại. Có thể hiểu được lời dạy của Đức Phật bằng việc nghe về các thực tại hiện giờ, không nên có sự mong đợi bất cứ kết quả nào. Bởi mong cầu có trí tuệ là dính mắc, dù ở một dạng khác. Chúng ta cần suy xét xem Đức Bồ tát cần bao nhiêu thời gian để trở thành Đức Phật toàn giác. Không ai có thể thúc đẩy trí tuệ phát triển nhanh hơn, mà ngược lại ta nên chân thật với sự thực. Chúng ta cần phát triển chân thật ba la mật và quyết định ba la mật để hiểu biết đúng có thể hiểu về bản chất của các pháp ở bất cứ khoảnh khắc nào. Bây giờ thì chưa hiểu được ngay, nhưng dần dần rồi sẽ có sự hiểu biết. Tuy nhiên đừng mong đợi.

Pháp đàm tại Nha Trang, sáng ngày 20/05/2015

Người hỏi: Kinh điển nói rằng cần có văn, tư, tu. Cần đọc tụng, nghe giảng tư duy và hạ thủ công phu. Vậy nếu chỉ nghe không, nghe mãi thì có thể làm phát sinh chánh niệm được không?

Achaan Sujin: Chánh niệm là gì?

Người hỏi: Thấy được giây phút hiện tại đang là, xảy ra với nhãn căn.

Achaan Sujin: Để biết, để hiểu hay để làm gì?

Người hỏi: Thấy đối tượng được thấy thôi

Achaan Sujin: Hiện giờ đang có cái thấy, sau khoảnh khắc của cái thấy đã có chánh niệm về cái thấy chưa?

Người hỏi: Sau khoảnh khắc của cái thấy thì lại tiếp tục có cái thấy

Achaan Sujin: Đây là đặc tính của chánh niệm hay biết thực tại và chánh niệm hay biết khái niệm?

Người hỏi: Chánh niệm là trạng thái tâm không vọng tưởng.

Achaan Sujin: Sự khác biệt giữa chánh niệm và tâm là gì?

Người hỏi: Chánh niệm là vô niệm, không khởi lên bất cứ ý niệm nào, nó chỉ thấy đối tượng mà thôi.

Achaan Sujin: Chánh niệm có thể thấy đối tượng được không?

Người hỏi: Chánh niệm không thể thấy được đối tượng.

Achaan Sujin: Liệu có thể có chánh niệm nếu không hiểu đúng cái thấy là gì, hay đối tượng thị giác là gì hay không?

Người hỏi: Theo lời giảng của Bà từ hôm nọ đến giờ, tôi có thể hiểu rằng việc thấy đối tượng mà không khởi chút ý niệm nào thì đó là cái thấy có chánh niệm.

Achaan Sujin: Không phải là như vậy đâu, nếu thế thì coi như tất cả mọi người đều đang có chánh niệm. Câu hỏi của tôi là, liệu có thể có chánh niệm sinh khởi mà không có hiểu biết đúng không?

Người hỏi: Không có hiểu biết đúng thì không thể có chánh niệm sinh khởi

Achaan Sujin: Vậy chánh niệm có thể sinh khởi do ý chí không?

Người hỏi: Chánh niệm không thể sinh khởi do ý chí

Achaan Sujin: Vậy đâu là duyên cho chánh niệm sinh khởi?

Người hỏi: Duyên cho chánh niệm sinh khởi là thiện pháp, khi thường xuyên khởi lên thiện pháp thì sẽ có chánh niệm sinh khởi.

Achaan Sujin: Có thể có những khoảnh khắc thiện pháp mà không có chút trí tuệ nào.

Người hỏi: Không có thiện pháp nào mà không có trí tuệ cả.

Sarah: Sáng nay chúng ta đã nói về những loại thiện pháp khác nhau, như nói đến ví dụ về bố thí. Chúng ta nói rằng trong quá trình bố thí như vậy, có khoảng khắc là thiện xen kẽ với những khoảng khắc là bất thiện. Ở khoảng khắc tâm là thiện thì có chánh niệm sinh khởi cùng, và chánh niệm khi đó nhớ cái gì là thiện. Ở khoảng khắc đó, không nhất thiết có trí sinh khởi cùng, không có trí phân biệt tính chất của thiện tâm hay trí nhận biết về thực tại như nó là. . . Chúng ta cũng đã nói đến tâm từ, và nói rằng tâm từ có thể sinh khởi bất cứ lúc nào, như lúc này có thể đang có sự quan tâm và mong muốn điều tốt đẹp cho người khác. Ở khoảng khắc của từ tâm có chánh niệm, và chánh niệm khi ấy nhớ thiện pháp cần phải sinh khởi. Khi đó cũng không nhất thiết có trí tuệ sinh khởi cùng. Trí tuệ có thể hiểu tính chất của tâm khi ấy là thiện hoặc bất thiện, hoặc hiểu pháp chỉ là pháp mà thôi.

Khi nói về sự phát triển tâm trí, ở đó phải có tâm thiện hợp với trí. Vừa rồi bạn có đề cập đến *văn tuệ* (*sutta maya paññā*), *tư tuệ* (*cinta maya paññā*) và *tu tuệ* (*bhāvanā maya paññā*). Giờ trước hết ta sẽ nói về văn tuệ. Hiện giờ ta được nghe Achaan Sujin nói về

các thực tại khác nhau, như cái thấy và đối tượng thị giác. Trong quá trình quý vị lắng nghe, nếu có cái hiểu về những điều được thuyết giảng, dù chỉ ở mức độ tư duy, khi đó có văn tuệ. Ở khoảnh khắc hiểu điều được lời thuyết giảng, dù ít ỏi, khi đó có trí tuệ sinh khởi cùng với chánh niệm, cũng rất ít ỏi. Như bạn có nói, hiểu được một chút hiện giờ vẫn không đủ để làm suy giảm vô minh và phát triển hiểu biết. Vẫn cần tiếp tục chiêm nghiệm về những điều được nghe, bất kể khi ở nhà, đi chùa, ở bãi biển hay đang làm việc, trong bất cứ tình huống nào, nếu có đủ duyên sinh khởi sự chiêm nghiệm về đặc tính của một pháp đang xuất hiện, hiểu nó một cách đúng đắn, thì ở khoảnh khắc đó có tư tuệ. Như Achaan Sujin đã nói, sự suy xét và chiêm nghiệm ấy phải được tăng trưởng, vun bồi để có được hiểu biết thông suốt và niềm tin vững mạnh rằng duy nhất chỉ có khoảnh khắc hiện tại có thể được hiểu, không phụ thuộc vào thời gian, nơi chốn, không còn nghĩ đến thời điểm khác, nơi nào khác hay vào ai đó làm công việc hiểu biết. Hiểu biết đó phải sâu sắc, vững vàng đến mức biết rằng không có con đường phát triển trí tuệ nào khác ngoài chính hiểu biết sinh khởi với đối tượng đang hiện khởi. Khi đó sẽ không còn ý nghĩ bây giờ mình cần phải ra chùa hay ở nơi yên tĩnh hơn, gặp thêm một vài vị cao tăng nữa. . . mà luôn hiểu chắc chắn rằng chỉ có

pháp hiện giờ là cái có thể được hiểu, và nó sinh khởi do duyên. Với hiểu biết thông suốt và vững vàng như vậy, nó có thể làm duyên cho mức độ thứ ba mà ta gọi là tu tuệ - đó thực chất chính là khoảnh khắc đối tượng được kinh nghiệm trực tiếp, các pháp chân đế được liễu ngộ trực tiếp bởi chánh niệm và trí tuệ. Vậy sự khởi đầu là việc được nghe về các pháp khác nhau, như tâm là gì, cái thấy là gì, cái nghe là gì, âm thanh là gì, thích là gì, không thích là gì. . . Tất cả các pháp đó đều là vô ngã và là đối tượng cho trí tuệ phát triển.

Jonathan: Ban nãy bạn có nói chánh niệm là thấy đối tượng thị giác mà không có chút ý niệm gì về nó. Tôi nghĩ rằng cũng có nhiều người cùng chung suy nghĩ như vậy, rằng ở khoảnh khắc có chánh niệm về đối tượng thị giác thì không có suy nghĩ về đối tượng thị giác ấy. Ta có thể đã liên tưởng đến bài kinh Bāhiya mà chúng ta đã đề cập đến, rằng Đức Phật đã dạy «trong cái thấy chỉ có cái thấy». Tuy nhiên, ý nghĩa thực sự của bài kinh ấy khác với điều mà chúng ta dễ dàng lầm tưởng. Vì chức năng của chánh niệm là hay biết đối tượng cụ thể. Đôi khi người ta dùng từ «không quên đối tượng» để mô tả về chánh niệm. Đó là ý nghĩa của chánh niệm. Như vậy ở khoảnh khắc chánh niệm đang hay biết đối tượng thị giác chẳng hạn, khi ấy nó không hay biết suy nghĩ. Tuy nhiên, suy nghĩ về những gì đã

được thấy, được nghe ... là một tiến trình tự nhiên xảy ra suốt cả ngày. Việc có chánh niệm sinh khởi hay biết đối tượng không làm ngăn những tiến trình ấy diễn ra như thường lệ. Nói cách khác, chánh niệm có đối tượng của nó, việc chánh niệm hay biết đối tượng không làm thay đổi tiến trình tâm diễn ra theo quy luật tự nhiên. Nếu nói đến chánh niệm của Tứ niệm xứ sinh khởi cùng trí tuệ hay biết đối tượng chân đế, trí tuệ hiểu đặc tính của thực tại đó và tiến trình tâm vẫn diễn ra một cách bình thường. Việc trí tuệ cùng chánh niệm hay biết đối tượng không làm thay đổi chút nào diễn tiến của tự nhiên. Với cách ấy, nó sẽ hiểu biết đúng hơn về bản chất của các pháp. Như vậy có chánh niệm không nhất thiết sẽ bớt suy nghĩ hay bớt bất thiện pháp hơn. Ở khoảnh khắc có chánh niệm, một pháp sẽ không bị trộn lẫn hay lầm tưởng với pháp khác. Ở khoảnh khắc có chánh niệm, đối tượng thị giác không bị lầm tưởng là nhãn thức hay ngược lại. . . Vậy không cần phải thay đổi bất cứ điều gì trong cuộc sống của chúng ta để có thể phát triển chánh niệm cùng hiểu biết.

Achaan Sujin: Trong cuộc sống hàng ngày của chúng ta, cái gì sinh khởi nhiều hơn, thiện hay bất thiện? Giữa khoảnh khắc thiện pháp hợp với trí và không hợp với trí, cái gì thường xuyên hơn?

Người hỏi: T hiện pháp hợp với trí nhiều hơn thiện pháp không hợp với trí

Achaan Sujin: Tại sao?

Người hỏi: Vì vô minh che lấp thiện pháp.

Achaan Sujin: Làm thế nào để bớt dần vô minh che lấp?

Người hỏi: Cần có những thiện pháp liên tục, không ngừng nghỉ, rồi mới đẩy lùi được vô minh

Achaan Sujin: Bạn nói liên tục nghĩa là gì?

Người hỏi: Khi có đối tượng của cái thấy mà cái thấy thấy được thực tướng của các pháp như nó đang là, điều này xảy ra thường xuyên liên tục thì sẽ đẩy lùi được vô minh. Điều này kéo dài được bao nhiêu thì tốt bấy nhiêu.

Sarah: Như chúng ta đã bàn luận, và bạn cũng đã đồng ý rằng, khoảnh khắc của thấy và nghe là khoảnh khắc của tâm quả, và khoảnh khắc của tâm quả thì không có trí tuệ sinh khởi cùng. Ta biết rằng, sau khi cái thấy sinh rồi diệt đi, thông thường là bất thiện pháp tiếp nối nhiều hơn là thiện pháp. Dù ở bất cứ nơi đâu, ở bãi biển hoặc ở đây, bất thiện pháp vẫn xảy ra rất nhiều hơn thiện pháp. Chúng ta cũng đã nhất trí rằng, những

khoảnh khắc thiện tâm không hợp trí (như bố thí, từ tâm...) thì nhiều hơn những khoảnh khắc thiện tâm hợp trí (tức là khoảnh khắc với hiểu biết đúng). Điều ấy cho thấy thiện tâm hợp với trí là vô cùng hiếm hoi và không hề dễ sinh khởi. Không ai có thể có trí tuệ liên tục, kể cả vị A la hán, vì vị ấy vẫn có những khoảnh khắc của thấy, nghe, ngửi, nếm, xúc chạm là những khoảnh khắc của tâm quả. Mặc dù các vị ấy không còn tâm bất thiện cũng như tâm thiện, các khoảnh khắc từ tâm, quảng đại vẫn nhiều hơn rất nhiều so với các khoảnh khắc của tâm duy tác tịnh hảo hợp trí. Vậy hãy quên việc cố gắng liên tục có các khoảnh khắc thiện tâm hợp trí. Tốt nhất nên chân thật với bản thân rằng, rất hiếm hoi có được chánh niệm, thiện tâm cũng như thiện tâm hợp với trí.

Achaan Sujin: Vì lẽ đó, nếu không có sự tìm hiểu Giáo lý thì không có cách nào biết được sự thật về những gì đang xuất hiện hiện giờ. Ở khoảnh khắc hiện giờ, đang có cái thấy và đối tượng thị giác là đối tượng của nhãn thức. Nhãn thức sinh khởi để kinh nghiệm đối tượng thị giác rồi diệt đi. Nhưng khi nhãn thức diệt đi rồi, đối tượng thị giác vẫn chưa diệt vì tuổi thọ của sắc kéo dài gấp 17 lần so với tuổi thọ của tâm. Sau khi nhãn thức diệt đi, có tiếp ba tâm khác nhau sinh và diệt trước khi bảy tốc hành tâm sinh khởi - chúng có thể là thiện hay bất thiện, tâm tham hay tâm si - kinh nghiệm cùng

sắc đó trước khi nó diệt đi hoàn toàn. Có bao nhiêu vô minh và dính mắc trong tiến trình nhân môn đó? Tương tự như vậy với tiến trình qua các căn khác - nghe, ngửi, nếm, xúc chạm - trước khi có thể có đủ tích lũy để làm duyên cho thiện pháp sinh khởi thay cho dính mắc và vô minh, chứ chưa nói tới trí tuệ. Nếu không có hiểu biết đúng về các pháp chân đế làm nền tảng thì không thể có những khoảnh khắc như vậy.

Hãy suy xét về sự phát triển hiểu biết của phàm phu và khoảnh khắc của đạo quả Dự lưu. Đạo quả rất xa với hiện giờ. Vì hiện giờ, khi nghe về các thực tại, ta vẫn chưa thấy được sự sâu sắc và vi tế của các pháp mà Đức Phật nói đến. Không nên chỉ mong cầu và suy đoán, hãy thử xem hiện giờ thì sao? Những khoảnh khắc hiểu thêm về thực tại rất hiếm hoi trong ngày. Hãy lắng nghe Giáo lý một cách cẩn thận và suy xét từng chút một, cứ như vậy, cho đến khi trí tuệ dần được phát triển nhiều hơn, cho đến khi hiểu biết ấy có thể đủ mạnh để làm duyên cho chánh niệm thay cho vô minh và dính mắc. Đây mới chỉ là sự khởi đầu của những duyên được tích lũy cho cái mà ta gọi là “tu tuệ”.

Chương X: Thiền và Thực hành

Pháp đàm tại Hội An, sáng ngày 19/05/2014

Người hỏi: Thưa bà, con có một thắc mắc là: Đức Phật ngộ đạo là nhờ hành thiền, ngồi thiền. Vậy, theo lời dạy của Achaan Sujin chúng con sẽ áp dụng vào việc thực hành như thế nào ạ?

Achaan Sujin: Khi nói là Đức Phật ngồi thiền thì ngồi thiền là gì?

Người hỏi: Thực ra con cũng không hiểu ngồi thiền là thế nào nhưng trong Kinh điển, nghe các vị sư, các vị thầy nói Đức Phật ngồi thiền dưới cội cây bồ đề và Ngài giác ngộ. Còn thực tế Đức Phật ngồi thiền như thế nào thì con không biết ạ.

Achaan Sujin: Bạn có muốn Đức Phật nằm hay đứng không?

Người hỏi: Dạ, con không muốn gì hết, con chỉ muốn hiểu thôi ạ.

Achaan Sujin: Đó chính là lý do chúng ta cần phải hiểu từng từ một, chẳng hạn như giác ngộ là gì, thiền là gì? Đức Phật có giác ngộ sự thật của cái thấy không? Khi ta ngồi có cái thấy, khi ta đứng cũng có cái thấy, luôn luôn có thực tại để có thể được hiểu. Sự phát triển tuệ giác không phụ thuộc vào tư thế mà phụ thuộc vào hiểu biết. Trong ngày, ta ở trong tư thế nào thường xuyên nhất? Đứng, đi ngồi hay nằm? Sự phát triển hiểu biết không phụ thuộc vào việc thân ở oai nghi nào. Chính vì thế, chúng ta cần phải có hiểu biết rõ ràng, thế nào là thiền và thế nào là ngồi thiền? Mỗi lời Đức Phật thuyết giảng cho chúng ta đều là về sự giác ngộ của Ngài, và sự giác ngộ của Ngài là về tất cả những gì đang xuất hiện. Mấu chốt ở đây là hãy tìm hiểu thế nào là giác ngộ. Nếu không có hiểu biết về những gì đang xuất hiện hiện giờ, liệu có thể có hiểu biết ở mức độ cao hơn hay không? Một mức độ hiểu biết cao hơn để có thể dẫn tới sự tận diệt phiền não và chứng ngộ niết bàn chỉ có thể có được từ sự phát triển hiểu biết về những gì đang xuất hiện hiện giờ, trong chính khoảnh khắc này. Nếu không phải là về các thực tại hiện giờ thì cái gì có thể là đối tượng của hiểu biết đây? Những gì đã qua hoặc chưa sinh khởi không thể là đối tượng của trí

tuệ. Vậy, ngồi thiền là thế nào đây? Ngồi thiền có trong lời dạy của Tam Tạng không? Cái Đức Phật đã dạy là sự phát triển hiểu biết từ mức độ pháp học sang pháp hành tới pháp thành. Tất cả những gì xuất hiện hiện giờ có thể dần dần trở thành đối tượng của trí tuệ ngày càng phát triển, đến một mức độ ngay cả sự sinh diệt cũng trở thành đối tượng của nó. Nếu không có hiểu biết ở mức độ tư duy về bản chất của những gì đang xuất hiện thì làm sao có thể đạt được giác ngộ? Nếu không có những lời dạy của đấng Giác ngộ thì làm sao có thể có cái hiểu đúng ý nghĩa thực sự của giác ngộ đây? Bạn có quan tâm đến việc ngồi thiền hay không?

Người hỏi: Con nghĩ đó là một phương pháp, cũng như bây giờ con có cơ duyên được nghe Bà nhắc nhở về cái hiểu đúng, về sự phát triển hiểu biết. Nếu không có Bà nói, con không biết áp dụng những lời dạy của Bà trong phương pháp thực hành như thế nào. Ít ra trong việc ngồi thiền có thời khóa cụ thể, nhưng những khi không có bà, không được nghe sự nhắc nhở, con sẽ thực hành như thế nào?

Achaan Sujin: Khi nói về ai đó làm một cái gì đó thì vẫn có ý niệm về một tự ngã, không phải là hiểu biết. Ở khoảnh khắc của cái thấy, cái thấy có ngồi không? Cái thấy có đứng không? Ở khoảnh khắc của cái thấy

chỉ có cái thấy, không có ý niệm về đứng hay ngồi, khi đó không có ai, không có tôi, không có bạn, chỉ có thực tại kinh nghiệm cái thấy và thực tại được kinh nghiệm là đối tượng thị giác. Nếu vẫn chưa có sự xuất hiện rõ ràng của chỉ một thực tại ở một thời điểm như vậy thì vẫn churahải là cái hiểu thật sự thấu đáo về vô ngã, rằng mỗi thực tại như vậy đều chỉ là pháp, không phải là ai cả. Cái thấy có thể xảy ra trên mặt đất, trong không khí nhưng tại khoảnh khắc cái thấy sinh khởi, không có ý niệm về một nơi chốn, nó chỉ thấy mà thôi, cũng không có ý niệm về oai nghi ở khoảnh khắc đó.

Bạn muốn có hiểu biết thêm về tính chất vô ngã của cái thấy hay không? Tại sao?

Người hỏi: Vì con cảm nhận đó là sự thật.

Achaan Sujin: Bởi vì lúc nào cũng có cái thấy, nếu không có hiểu biết đúng về cái thấy, làm sao ta có thể có hiểu đúng về vô ngã trong cuộc sống hàng ngày? Nếu không có hiểu biết về cái nghe, sẽ luôn luôn là ý niệm tôi nghe. Kể cả khi đang ngồi, nếu không có hiểu biết thì sẽ luôn luôn là ý niệm tôi ngồi. Vậy về mặt bản chất cái gì đang ngồi đây? Cái gì đang ngồi hiện giờ? Có phải là cái thấy ngồi không?

Người hỏi: Dạ, nếu con hiểu như Bà giảng những ngày vừa qua thì cái sắc đang ngồi ạ.

Achaan Sujin: Sắc là gì?

Người hỏi: Dạ, là cái thân này ạ

Achaan Sujin: Khi bạn dùng từ thân, bạn có thể chỉ ra thân hiện giờ ở đâu không?

Người hỏi: Dạ, con đang ngồi ở trên ghế.

Achaan Sujin: Cái gì đang ở trên ghế?

Người hỏi: Dạ, cái thân của con.

Achaan Sujin: Cái này đang ở trên bàn, cái này có phải là thân không?

Người hỏi: Dạ không, đó là cái ly.

Achaan Sujin: Có phải cái ly *ngồi* trên bàn không? Hay *nằm* trên bàn? Cái mà ta gọi là đứng, đi hay nằm chỉ là một ý niệm về những gì được kinh nghiệm. Nếu chỉ có một tổ hợp sắc thôì thì nó có thể *ngồi* không?

Người hỏi: Dạ, không.

Achaan Sujin: Như vậy phải có một khối của các sắc thì mới có thể *ngồi* đúng không? Vậy thì chính do sự quy ước nên nếu như thế này thì ta gọi là đứng, còn nếu như thế kia thì ta gọi là *ngồi*. Thân có phải là bạn hay không?

Người hỏi: Nếu con không nghe Pháp thì con nghĩ đó là con.

Achaan Sujin: Bạn có thể chạm vào thân của mình không?

Người hỏi: Dạ, có.

Achaan Sujin: Khi chạm vào thân thì cái gì xuất hiện?

Người hỏi: Cảm giác cứng, cảm giác đau, cảm giác mềm.

Achaan Sujin: Cứng và mềm đều sinh và diệt. Vì cái cứng sinh và diệt, cái cứng - mềm ở nơi thân có thể là bạn hay là của bạn không?

Người hỏi: Dạ không, nó do duyên, nó diệt thì không còn cái cứng, mềm đó nữa. Có thể lúc đó con sẽ kinh nghiệm cái khác chứ không phải cái cứng hay mềm nữa.

Achaan Sujin: Tất cả những thứ đó đều không phải là bạn bởi vì chúng sinh và diệt đi ngay, không bao giờ quay lại. Tất cả các thực tại đều sinh và diệt. Vậy bạn đang ở đâu? Chẳng hạn, ở khoảnh khắc của cái thấy, ta có thể cho rằng đó là “ta” thấy nhưng thực chất, đó chỉ là một pháp sinh khởi làm nhiệm vụ thấy và rồi diệt đi. Bạn có cần phải ngồi để hiểu được điều ấy hay không?

Người hỏi: Dạ, không ạ.

Achaan Sujin: Hiểu biết có thể sinh khởi bất cứ lúc nào. Như vậy, chúng ta có thể suy xét đâu là Giáo lý của Đức Phật và đâu không phải là Giáo lý của Đức Phật. Một người nằm có thể hiểu sự thật không?

Người hỏi: Dạ, có ạ, bất cứ tư thế nào.

Achaan Sujin: Không cần thiết là phải ngồi dậy và trong một tư thế đặc biệt.

Người hỏi: Nhưng nằm dễ làm duyên cho sự buồn ngủ và như vậy trí tuệ khó có điều kiện để phát sinh hơn.

Sarah: Chúng ta thấy rằng thực chất chỉ có khoảnh khắc hiện tại cùng với các thực tại đang sinh và diệt mà thôi. Những gì đang sinh khởi hiện giờ là thấy và nghe đều sinh khởi do duyên và diệt do duyên. Chúng ta có thể cho rằng chính “mình” quyết định đi, đứng hay ngồi, quyết định đến đây nghe Pháp, và lúc nào đó có thể nằm. Nhưng như đã nói sáng nay, mỗi khoảnh khắc chỉ có một tâm sinh khởi kinh nghiệm một đối tượng, nó sinh khởi cùng với những tâm sở khác nhau và cùng với những sắc được sinh khởi do những duyên khác nhau. Mỗi tâm, tâm sở, hay sắc đều sinh khởi do duyên và diệt do duyên, hoàn toàn không phải là một ai đó, một tư ngã. Kể cả khi ta đang nằm và nghĩ rằng mình cần phải

ngồi dậy để ngồi thiền vì như vậy sẽ tốt hơn, đó cũng là một suy nghĩ. Suy nghĩ đó cũng sinh khởi do duyên, được duyên bởi một cái gì đó trước đây. Vậy thì bất cứ cái gì sinh khởi và diễn ra trong cuộc sống này đều sinh khởi và diệt đi do duyên. Chẳng hạn, bây giờ trời đang nóng và có thể có một số người buồn ngủ. Có thể chúng ta không muốn buồn ngủ chút nào, vì đang nghe Pháp mà buồn ngủ thì thật không nên, nhưng buồn ngủ vẫn xảy ra, như vậy pháp đó đã sinh khởi do duyên rồi.

Điều khiến cho Giáo lý của Đức Phật có tính phổ quát, vượt qua không gian và thời gian, đó là: tất cả các thực tại, kể cả khi Đức Phật còn tại thế cũng như bây giờ, đều có tính chất như vậy, cho dù ở bất cứ nơi đâu, bất cứ lúc nào. Dù đó là buồn ngủ, tỉnh giác, hay vui vẻ, tất cả đều là những thực tại hữu vi, chúng cần được hiểu như chúng là, không phải là một ai cả, chỉ là các pháp mà thôi. Như chúng ta đọc trong Kinh Tứ niệm xứ, phân về niệm thân, Đức Phật giải thích rằng dù ta đang ở trong tư thế đứng, đi, ngồi hay nằm đều luôn có các sắc sinh khởi như cứng - mềm, nóng - lạnh nhưng bị tưởng lầm là ta, là thân. Thông thường chúng ta cho rằng thân của tôi hay oai nghi của tôi là rất quan trọng nhưng thực chất, qua thân căn chỉ có những yếu tố cứng - mềm, nóng - lạnh, căng - trùng được kinh nghiệm. Chúng ta được nhắc nhở rằng dù ở bất cứ oai nghi nào, vẫn có những thực tại

là các sắc sinh khởi, và chúng không phải là tôi, không phải thân của tôi. Việc thực hành phải diễn ra hết sức tự nhiên. Nếu có sự lựa chọn một đối tượng cụ thể để để hay biết về nó như cái thấy, cứng, mềm, nhiệt độ hay bất cứ một thực tại nào khác, thì khi đó không còn là hiểu biết về các thực tại sinh khởi do duyên, là vô ngã. Nếu chúng ta nghĩ rằng có một thời điểm nào hay nơi chốn nào khác phù hợp hơn cho sự phát triển hiểu biết, hay oai nghi này khiến hiểu biết khó phát triển hơn oai nghi kia, thì thực chất ở khoảnh khắc đó có ý niệm về một cái ngã muốn có thêm nhiều hiểu biết, muốn tạo cho chánh niệm cùng trí tuệ sinh khởi theo ý chí của mình. Khi ấy, thay vì để cho cuộc sống phát triển một cách tự nhiên, ta lại luôn luôn có sự lo lắng bất an, muốn nó khác đi với tiến trình diễn ra tự nhiên của nó.

Pháp đàm tại Hội An, chiều ngày 20/05/2014

Người hỏi: Con muốn hỏi, lúc này Bà nói, khi thấy, thực tại chỉ là thấy; khi nghe, thực tại chỉ là nghe. Trong quá trình thực hành, con thấy chuỗi thời gian đó, theo kinh nghiệm của con, niệm phải mạnh và liên tục. Khi thấy, niệm bắt được cái thấy thì cái thấy ngừng lại và không có cái khác xen vào. Hoặc nếu có khái niệm hoặc cái gì chen vào, những cái đó rất yếu ớt. Có phải do cái

niệm mạnh nên các cái kia được cắt lia, không nối tiếp theo khái niệm hay các cái này cái kia nhảy vào.

Achaan Sujin: Khi đó bạn có biết gì không?

Người hỏi: Biết tiến trình rất rõ ràng. Rất tự nhiên. Dừng lại ở lúc thấy khái niệm chen vào. Ví dụ khi có ý niệm về cái ly thì nó dừng lại.

Achaan Sujin: Khi đó có hiểu biết gì không?

Người hỏi: Nhận ra được là nhờ cái niệm mạnh nên nó trội lên. Sự hiểu biết ở đó nên tâm ngừng lại tại đó, không đi theo khái niệm.

Achaan Sujin: Khi đó là bạn hiểu hay ai hiểu?

Người hỏi: Cái trực nhận tự mình cảm nhận, rất tự nhiên, không phải do mình cố gắng.

Achaan Sujin: Thế nó có giống bây giờ không?

Người hỏi: Khác ạ.

Achaan Sujin: Khác thế nào?

Người hỏi: Giống bây giờ là thế nào? Ý Bà là thế nào ạ?

Achaan Sujin: Như bây giờ, bây giờ có hiểu biết như lúc đó không? Cái thấy chỉ là cái thấy, chỉ là một thực tại kinh nghiệm, không có ai ở trong đó cả.

Người hỏi: Cái mình cảm nhận khoảnh khắc đó, không phải lúc nào cũng như vậy mà chỉ thỉnh thoảng. Điều như vừa thấy, lúc đó, cảm nhận rõ ràng, vấn đề rất sáng tỏ và nổi bật. Giống như tự mình nhận ra, rất rõ ràng. Bây giờ biết thấy chỉ là thấy, một cách bình thường, không rõ ràng như kinh nghiệm lúc đó.

Kinh nghiệm đó rất là rõ ràng, khiến trong một thời gian dài, không quên trạng thái và cảm giác lúc đó.

Achaan Sujin: Vừa rồi cô có dùng từ chánh niệm mạnh, thế nào là chánh niệm mạnh? Và duyên nào cho chánh niệm mạnh như vậy?

Người hỏi: Duyên là do, khi thực tập một cách tự nhiên, theo lời hướng dẫn của các vị thiền sư, thấy gì thì niệm cái đó, niệm một cách tự nhiên, không gò ép, trong niệm, có sự đam mê ở đó, niệm liên tục, thoải mái, tự nhiên. Cảm nhận niệm mạnh, liên tục, ít bị đứt khúc, hay có đứt khúc thì nhận ra. Thời điểm đó, duyên được liên tục nhiều hơn, có mất chánh niệm nhưng dễ dàng nhận ra chánh niệm mất. Niệm mạnh là niệm có cái lực, có trón.

Achaan Sujin: Hiện giờ có chánh niệm tự nhiên không?

Người hỏi: Có nhưng không cảm nhận năng lực mạnh như lúc đó.

Achaan Sujin: Phần năng lực đó không quan trọng. Hãy nói về chánh niệm tự nhiên. Chánh niệm tự nhiên hay biết về gì?

Người hỏi: Hay biết những gì xảy ra trong lúc hiện tại. Tâm khởi lên gì hay biết ngay lúc đó. Đơn thuần ghi nhận vậy thôi.

Achaan Sujin: Chánh niệm thực sự chỉ hay biết một đặc tính ở một thời điểm. Nếu không như vậy, nó không phải là chánh niệm thực sự.

Người hỏi: Xin nói rõ hơn.

Achaan Sujin: Chẳng hạn ở khoảnh khắc này, có cảm giác cứng nào đang được kinh nghiệm không?

Người hỏi: Khi Bà hỏi, con phải kiểm tra. Con thường quan sát tâm đang hoạt động, suy nghĩ hay lắng nghe, nói cái gì, con quan sát những tâm đó nhiều hơn cái cứng hay cái mềm.

Achaan Sujin: Khi hay biết như vậy, đó không phải là chánh niệm mà vẫn là suy nghĩ.

Người hỏi: Như Bà nói, nếu quan sát vào cái cứng, cái mềm, đó là cảm nhận là thuộc về thân, không phải tâm. Cái cứng thể hiện trên cảm giác. Cái tâm không có cứng hay mềm.

Achaan Sujin: Liệu bạn có nghĩ rằng chánh niệm cần phải được phát triển từ việc nghe và suy xét để hiểu rất rõ ràng rằng không có cái ngã nào có thể tạo ra bất cứ điều gì? Khi chánh niệm sinh khởi, nó hoàn toàn là một thực tại vô ngã, nó do duyên mà sinh khởi khi đó chứ không phải có cái tôi đang chánh niệm.

Người hỏi: Con hiểu điều đó nhưng trong quá trình thực hành, vẫn bị rớt lên, rớt xuống. Chính vì vậy mới phải thực hành tiếp.

Achaan Sujin: Nếu nói đến sự thực hành, liệu đó có còn là chánh niệm tự nhiên như cô nói không?

Người hỏi: Kinh nghiệm khi thực hành, con thấy chánh niệm rõ ràng. Còn giờ ngồi đây, con không cố gắng chánh niệm, cái gì biết thì biết, không có để ý là mình chánh niệm.

Achaan Sujin: “Trong lúc thực hành” có nghĩa là gì, theo ý cô?

Người hỏi: Theo các vị thiền sư, cái gì hiện khởi trong thân trong tâm, hiện tại khởi lên cái gì thì niệm cái đó.

Achaan Sujin: Vậy cũng giống như bây giờ, chứ không có sự phân biệt giữa bây giờ và lúc thực hành, đúng không?

Người hỏi: Lúc ngồi tại Pháp đàm này, không có ý thức về sự chánh niệm. Chỉ lắng nghe, xem hiểu cái gì, không hiểu cái gì rồi tìm tòi thì dường như không có ý thức về sự chánh niệm.

Achaan Sujin: Liệu ý thức hay ý định chánh niệm đó có phải con đường dẫn tới giải thoát?

Người hỏi: Theo cái hiểu của con, đó là một chi của Bát Chánh Đạo

Achaan Sujin: Bát Chánh Đạo có tám chi. Hãy kể tên từng chi.

Người hỏi: Khi có tác ý đến đây, có tác ý hướng tâm để nghe, hiểu, vun bồi cho trí tuệ, sự hiểu biết để thực hành dễ hơn thì đó cũng là một hướng tâm đến sự giải thoát.

Achaan Sujin: Sự “tác ý tới” đó là bạn hay là một pháp sinh khởi do duyên?

Người hỏi: Con không chắc ạ.

Achaan Sujin: Khi không có hiểu biết đúng về Giáo lý của Đức Phật, sẽ luôn có ý niệm về ngã, tôi, anh ta, cô ấy v. v. . . . Càng hiểu Giáo lý, ta càng biết rằng chỉ có các thực tại, tất cả đều là pháp. Khi không có hiểu biết, pháp bị lầm tưởng là “ta”, kể cả trí tuệ cũng

bị làm tưởng là “ta”, nhưng thực chất, trí tuệ là một thực tại khác với vô minh, nó cũng sinh khởi do duyên, bởi vì nếu không có sự lắng nghe và suy xét, sẽ không thể có hiểu biết.

Người hỏi: Con hiểu rằng không có tôi, không có ta đi nghe Pháp. Nhưng lúc khởi tâm, chưa chắc không có cái tôi. Bởi vì vô minh dày đặc. Ngay khoảnh khắc đó có sự hướng tâm nhưng không kiểm tra xem có cái tôi ở đó không. Chỉ biết có sự hướng tâm đến nghe Pháp, để hiểu biết, để thực hành, là mục đích hướng tới giải thoát.

Achaan Sujin: Đương nhiên là, chừng nào không có đủ hiểu biết đúng về thực tại đủ thì mọi thứ đều không rõ ràng. Ai là người không bao giờ có ý niệm về tự ngã nữa? Chỉ có bậc Thánh Dự Lurulà không bao giờ còn ý niệm về tự ngã. Ta có thể thấy rằng nếu không có hiểu biết thì làm sao có thể tận diệt ý niệm về ngã vốn bám rễ rất sâu dày.

Mỗi lời của Giáo lý đều vô cùng vi tế, vì thế, chúng ta cần tìm hiểu với sự tôn kính. Rất dễ rơi vào hiểu sai hay thay đổi ý nghĩa của Giáo lý. Chẳng hạn như câu: “*tất cả đều là pháp, tất cả những gì là thực đều là pháp*”. Rất khó để hiểu đúng ý nghĩa những câu đó.

Nếu ở ngay khoảnh khắc này, chúng ta không tìm hiểu Giáo Pháp ở mức độ tư duy, sẽ không thể có duyên cho sự kinh nghiệm trực tiếp. Vậy hiểu biết về mặt tư duy hiện giờ đã đủ để làm duyên cho hiểu biết trực tiếp chưa? Hiện giờ đang có cái thấy, chúng ta nói về cái thấy, có chánh niệm về cái thấy không?

Chánh niệm của Bát Chánh Đạo luôn sinh khởi cùng hiểu biết đúng. Nếu không có trí tuệ sinh khởi cùng với nó thì đó không phải là chánh niệm, *sammasati*, của Bát Chánh Đạo. Đức Phật dạy về con đường Bát Chánh Đạo và con đường Bát Phi Đạo. Bất cứ khi nào không có hiểu biết đúng, dù ta có cho rằng mình đang trong thực hành hay không trong thực hành thì thực chất đều không có sự thực hành đúng, mà là sự thực hành sai, con đường sai.

Nếu không có sự suy giảm từ từ của tà kiến chấp những thứ xuất hiện là ngã, sẽ không thể có chánh niệm trực tiếp sinh khởi, cái được làm duyên bởi hiểu biết đúng. Con đường tận diệt phiền não bắt đầu với chánh kiến. Chúng ta cần nhớ rằng, nếu không có sự lắng nghe kỹ lưỡng những lời dạy của Đức Phật, sẽ không thể phát triển hiểu biết đúng. Làm sao có thể xác định được một lời dạy nào đó có phải là Giáo lý của Đức Phật hay không? Lời dạy nào nói về sự thật của những gì đang

xuất hiện trong khoảnh khắc hiện tại chính là Giáo lý của Đức Phật.

Chẳng hạn, nhãn thức chỉ kinh nghiệm đối tượng thị giác và thân thức chỉ kinh nghiệm đối tượng xúc chạm mà thôi. Trong ngày có vô số khoảnh khắc của thấy, nghe, ngửi, nếm, xúc chạm và suy nghĩ. Có những khoảnh khắc hiểu biết đúng về các thực tại đó là vô ngã hay không? Có những khoảnh khắc xúc chạm sinh khởi, cái cứng sinh khởi như lúc này đây, sự khác biệt giữa trước khi nghe Pháp và sau khi nghe Pháp là gì? Có sự khác biệt nào không?

Trước khi nghe Giáo lý, khi xúc chạm thì cái được xúc chạm là một cái bàn. Khi nghe Giáo lý rồi, chúng ta biết rằng ở khoảnh khắc của sự xúc chạm, cái được xúc chạm là nóng, lạnh, cứng, mềm, căng, trùng chứ không phải là một “cái gì đó”. Ở khoảnh khắc của sự xúc chạm, không có thể giới của mùi, không có thể giới của cảnh sắc, không có thể giới của âm thanh, chỉ là thể giới của sự xúc chạm. Và ở khoảnh khắc của sự xúc chạm, liệu có hiểu biết thực sự về thể giới của chỉ sự xúc chạm mà thôi, không có gì khác hay không? Hay vẫn như thông thường?

Bất cứ khi nào có trí tuệ, chánh niệm cũng đồng thời sinh khởi. Sự phát triển của trí tuệ cùng chánh niệm

là một tiến trình từ từ, không thể ngay lập tức có chánh niệm mạnh. Vậy khi bạn nói tới chánh niệm mạnh, đó là gì?

Người hỏi: Con cũng nhận ra là chuỗi thực hành từ từ, ghi nhận từ từ, liên tục, đơn thuần thì từ từ mới làm chánh niệm mạnh lên. Khi có chuỗi dài thực hành liên tục, có trạng thái như vậy, ghi nhận tự nhiên, bớt đi khái niệm thì chánh niệm mạnh lên.

Achaan Sujin: Khi ta cứ nghĩ sự thực hành là cái gì đó khác với *bây giờ* thì đó không thực sự là chánh niệm tự nhiên sinh khởi do duyên.

Ý nghĩa của *bhāvanā* - vẫn được dịch là thiền - có nghĩa là gì? *Bhāvanā* không có nghĩa là “thực hành” hay làm gì đó.

Người hỏi: Với người chưa biết gì, phải có thời khóa thiền, phương pháp để đưa tâm vào, để gắn và tập. Như đi học qua lớp mẫu giáo... Chưa biết gì về thiền, làm sao thực hành một cách tự nhiên như Bà nói được? Vào khóa thiền, không có gì lo lắng bên ngoài, chỉ ý niệm dành thời gian cho sự thực hành chánh niệm mà thôi. Ban đầu cần có gì hướng tâm, tập dần dần, các khái niệm buông ra dần dần. Ban đầu niệm phòng xep, thời gian sau, chỉ còn hay biết sự chuyển động của cái phòng, xep mà thôi.

Achaan Sujin: Nếu mọi người phải đến một nơi cụ thể để xa lìa cuộc sống đời thường nhằm phát triển hiểu biết, họ cũng xa lìa hiểu biết về các thực tại một cách tự nhiên. Chẳng nhẽ không thể nghiên cứu và tìm hiểu thực tại trước khi đi đến một khóa tu hay đi thực hành sao? Ở khoảnh khắc này, bạn đang nghe Pháp hay đang thực hành?

Người hỏi: Với người bình thường, khó theo được cách của Bà vì cao quá. Trong khi thiền dễ cho mọi người, có thể làm được, theo được và thực hành được. Nghe Bà thì hiểu, đó là một kiến thức nhưng thực tế không phải như là suy nghĩ của mình, như cái Bà nói. Khi thấy, tà kiến nhảy vào theo cái thấy rồi. Đó mới là vấn đề.

Achaan Sujin: Không ai vừa nghe giảng về sự thực có thể kinh nghiệm trực tiếp ngay, đó là tiến trình phát triển từ từ.

Người hỏi: Giờ Bà nói đây không phải cái ly, theo kiến thức của Bà đưa ra thì biết, nhưng thực chất thấy là thấy cái ly, như vậy tà kiến đã nằm ở đó rồi. Vậy phải làm sao? Sự thực hành của Bà đòi hỏi cao. Từ từ là đến bao giờ? Khi Bà ở đây còn thấy khó, khi Bà về, còn khó nữa.

Achaan Sujin: Việc phát triển hiểu biết có ba giai đoạn: Pháp học - Pháp hành - Pháp thành. Trước khi

được nghe, không có hiểu biết gì. Sau khi được nghe, có hiểu biết. Chính sự hiểu biết ở mức độ lý thuyết và tư duy, từ từ mới chuyển thành hiểu biết ở mức độ pháp thành tức là trực tiếp. Nếu ta không có hiểu biết vững vàng về Tứ Thánh Đế, về tính chất vô thường, khổ, vô ngã của các thực tại hữu vi, làm sao có thể có *sacca - ñāna* - tuệ học Tứ Thánh Đế đủ kiên cố để không xa lìa khoảnh khắc hiện tại, bởi vì khoảnh khắc này sinh và diệt, nó có thể được biết, nó có thể được xuyên thấu trực tiếp.

Trước khi thành Phật, Đức Bồ tát cần bao lâu để hiểu được cái thấy như nó là? Ngài cần bốn a tăng kỳ kiếp và một trăm ngàn đại kiếp để có thể hiểu được về cái thấy, ai có thể trí tuệ hơn Đức Phật để có thể phát triển nhanh hơn Ngài?

Pháp đàm tại Nha Trang, sáng ngày 21/05/2014

Người hỏi: Thông thường Bà phủ nhận sự thực hành như là một kỹ thuật đạt được một cái gì đó, chẳng hạn như là kỹ thuật thiền minh sát hay là kỹ thuật thiền chỉ. Vậy thì làm thế nào để nghe Pháp mà không có sự thực hành có thể giúp chúng ta tiến bộ trong sự phát triển tâm trí. Tại sao Đức Phật dạy nhiều kỹ thuật hành thiền khác nhau?

Achaan Sujin: Đức Phật dạy kỹ thuật hay là hiểu biết? (*Trả lời:* Hiểu biết). Vậy kỹ thuật không quan trọng, bởi vì kỹ thuật có nghĩa là không hiểu biết. Đức Phật có dạy kỹ thuật mà không cần có hiểu biết, hay Đức Phật dạy hiểu biết và cách phát triển hiểu biết như thế nào? Chúng ta có thể làm rõ những lời dạy của Đức Phật từng câu một. Chẳng hạn, thực hành là gì? Thế nào là thực hành?

Người hỏi: Thực hành, theo con nghĩ là những gì thực tại đang xảy ra, diễn ra, mình có sự hay biết và tỉnh thức.

Achaan Sujin: Chánh niệm có phải là một pháp do duyên sinh không? Liệu chánh niệm có thể sinh khởi nếu ta không biết cụ thể cái gì thực sự xuất hiện ở mỗi khoảnh khắc hay không? Liệu có thể ngay lập tức phát triển chánh niệm về các thực tại nếu như trước đó không hiểu rõ các thực tại đó là gì, như thế nào hay không? - (*Trả lời:* Không.) - Như vậy cần có hiểu biết về thực tại đó hoặc bất cứ thực tại nào hiện giờ để có thể làm duyên cho chánh niệm sinh khởi biết về chúng một cách đúng đắn.

Nếu không có những lời chỉ dạy của Đức Phật thì ai biết được rằng, những gì sinh khởi ở trong khoảnh khắc này đều là vô ngã? Hiện giờ đang có cái thấy, vậy

thực hành là thế nào đây? Nếu chúng ta nói phải thực hành, vậy bây giờ phải thực hành như thế nào để hiểu được cái thấy là vô ngã? Cũng tương tự như vậy với khoảnh khắc của nghe, ngửi, nếm, xúc chạm sinh khởi rất thường xuyên trong cuộc sống hằng ngày. Chúng là những thực tại sinh và diệt, đảm nhận những chức năng riêng của chúng, và không phải do ai tạo ra, không có ai ở đằng sau. Theo Giáo lý, yếu tố kinh nghiệm một cái gì đó hiện giờ chính là yếu tố có khả năng kinh nghiệm đối tượng, mà chúng ta gọi là tâm, *citta*.

Hiện giờ có tâm không? Về lý thuyết ta biết là có, nhưng liệu ngay lập tức có thể kinh nghiệm trực tiếp nó một cách trực tiếp không? Thực hành có nghĩa là gì? Trong Kinh điển có thuật ngữ Pali “*bhāvanā*”, và nghĩa của nó là “phát triển trí tuệ”, “phát triển tâm trí”. Tiến trình phát triển tâm trí bắt đầu từ việc được nghe những lời mô tả chi tiết của Đức Phật về từng thực tại là vô ngã. Việc được nghe về các thực tại đó sẽ dần dần tạo duyên cho khoảnh khắc chánh niệm sinh khởi, và điều ấy xảy ra do đủ duyên, chứ không phải bởi tác ý chánh niệm hay mong muốn có được chánh niệm. Nếu không phải là như thế thì sẽ đi ngược lại với ý nghĩa của từ “vô ngã”.

Sự phát triển trí tuệ luôn phải bao hàm hiểu biết đúng từ ngay khoảnh khắc đầu tiên. Vô ngã luôn luôn là

vô ngã, từ đầu đến cuối con đường ấy. Bất cứ cái gì đang sinh khởi hiện giờ đều sinh khởi do những duyên tương ứng của chúng. Tất cả những gì sinh thì đều diệt ngay lập tức. Hiểu đúng một chút bây giờ chính là sự bắt đầu phát triển hiểu biết từ việc nghe và suy xét, cho đến khi trí tuệ bắt đầu vững vàng đến mức độ hiểu rằng không có cách thức nào khác ngoài tiến trình tự nhiên đó để có thể hiểu được các thực tại mà Đức Phật đã dạy, để thực sự nương tựa Giáo Pháp mà Ngài đã thuyết giảng.

Người hỏi: Vừa rồi, Bà có nói chánh niệm là do duyên mà đến. Nếu người bình thường không chỉ cho người ta chánh niệm là như thế nào, thì làm sao mà tự do duyên mà đến được?

Achaan Sujin: Chúng ta chưa thể chỉ cho họ chánh niệm là gì chừng nào chánh niệm chưa sinh khởi. Chúng ta chỉ có thể giải thích cho họ về các thực tại hiện giờ để họ hiểu dần chút một, từ đó sẽ có duyên cho chánh niệm sanh khởi.

Người hỏi: Bà đã hiểu về Pháp học thâm sâu, Bà đã hiểu những thực tại đó như thế nào rồi thì những chuyện đó rất dễ dàng với Bà. Còn những người bình thường không biết gì hết và muốn đưa họ vào con đường tu tập để cho họ được bình an và muốn họ hiểu được Giáo Pháp thì trước tiên mình phải nói một điều

gi đó về chánh niệm và chánh niệm như thế nào. Chẳng hạn như Bà nói về thực tại, mình quan sát, hay biết thực tại đó thì chánh niệm khởi sanh.

Bà nói thì có thể hiểu nhưng thông thường thì rất khó cho những người bình thường để nắm bắt được.

Sarah: Tôi nghĩ rằng có rất nhiều người trong chúng ta hoài nghi liệu việc nghe Pháp và suy xét có đủ để tạo duyên cho trí tuệ sinh khởi cùng với chánh niệm trực tiếp hay biết về các thực tại, đó cũng là tinh thần của câu hỏi của người bạn của chúng ta từ Srilanka.

Nghĩa của từ *bhāvanā* mà vẫn được dịch là *tu* hoặc *thiền* thực chất là *phát triển tâm trí*, có thể là *samatha* hoặc *vipassana*. Bởi hiểu biết luôn luôn bắt đầu ở một điểm nào đó, và điểm nào đó ấy chỉ có thể ở trong khoảnh khắc này mà thôi, bởi vì cuộc sống tồn tại duy nhất trong một khoảnh khắc. Vậy câu hỏi đặt ra là: làm thế nào để hiểu biết có thể phát triển từ khoảnh khắc này?

Chúng ta cũng đã nói rằng, có ba mức độ của phát triển trí tuệ. Đó là *pariyati* - pháp học, *paṭipatti* - pháp hành, và *pativedha* - pháp thành. *Pariyati* có nghĩa là hiểu biết rõ ràng về cái là thực tại ở khoảnh khắc này, không phải ở khoảnh khắc khác. Sở dĩ chúng ta nói rất nhiều về cái thấy, về đối tượng thị giác, về âm thanh, về

cái nghe, vì đó là những gì đang là thực tại ở trong mỗi khoảnh khắc hiện giờ. Pháp học có nghĩa là phát triển hiểu biết ở mức độ tư duy về những gì đang xuất hiện trong hiện tại một cách rõ ràng. Bởi chúng ta quá quen thuộc với ý nghĩ rằng phải “thực hành”, phải có ai đấy làm cái gì đấy để đạt một kết quả nào đó, nên chúng ta thấy rất khó khăn để hiểu được rằng những thực tại sinh khởi hiện giờ là vô ngã. Do chúng ta mong muốn có được kết quả nhanh chóng hay có những kinh nghiệm đặc biệt, điều đó ngăn cản sự khởi đầu của tiến trình phát triển tâm trí, sự sinh khởi của hiểu biết tự nhiên.

Người hỏi: Bản thân con hiện giờ không có sự mong mỏi, nhưng với sự thực tập, khởi đầu con phải có sự hướng tâm tới chánh niệm để quan sát thực tại, để có ý thức chánh niệm. Khoảng khắc của cái hướng tâm đầu tiên đó thì có cái ngã, có cái tôi, có phương pháp, và mình vẫn hiểu là có, nhưng sau đó thì có thể không có. Mình để ý tới, có sự hướng tâm tới chánh niệm, để đưa vào sự chánh niệm. Nhưng nếu không có sự hướng tâm, dường như là không ý thức được là mình chánh niệm. Theo cách của con là như vậy, con muốn trình bày để Bà biết và chỉ dạy cho con, để con hiểu biết thêm.

Jonothan: Có rất nhiều người nghĩ rằng, khi bắt đầu thực hành, mặc dù không có thiện pháp hay vẫn

cónhiều tà kiến, nhưng dần dần điều đó vẫn dẫn đến trí tuệ, chánh niệm và thiện pháp về sau. Tuy nhiên, việc bắt đầu *thực hành để có chánh niệm* không thể dẫn đến chánh niệm tự nhiên, bởi vì nó bị thúc đẩy bởi mong muốn có chánh niệm. Nó bị thúc đẩy bởi ý niệm rằng “nếu tôi làm thế này thì chánh niệm sẽ sinh khởi”.

Trong Giáo lý của Đức Phật, Ngài không đề cập đến các phương pháp hay kỹ thuật thực hành theo nghĩa ấy. Ngược lại, Đức Phật dạy những pháp nào là các pháp cần được hiểu đúng. Ngài cũng mô tả tiến trình phát triển chánh niệm cùng với trí tuệ hiểu đúng các thực tại đó.

Người hỏi: Con muốn hỏi là có thể có trường hợp này xảy ra không: Mới đầu có phương pháp để mình thực tập, nhưng đến một lúc sự thực tập trở lên thuần thực, thành thói quen thì chánh niệm sẽ là tự nhiên hay không?

Achaan Sujin: Liệu bạn có thể nói cho tôi biết về kỹ thuật đó được không?

Người hỏi: Ví dụ, mới đầu vị thiền sư phải đưa một khái niệm, một phương pháp, một cái gì đó cho mình quan sát, chẳng hạn “phồng, xẹp”. Nhưng đến khi thuần thực rồi, chỉ còn quan sát sự chuyển động của phồng - xẹp, cái cứng, mềm, cái gió, cái mát, cái nóng

của hơi thở, của sự phồng xẹp đó, của cái chuyển động đó, không còn bám vào phồng - xẹp nữa. Ý của con là mới đầu phải có một khái niệm gì đó cho người ta biết, hiểu vấn đề đó, sau khi thực hành, người ta đi vào thực tại dễ dàng hơn. Như vậy thì có đúng không, hay là vẫn ẩn chứa một cái ngã?

Achaan Sujin: Hiện giờ có kinh nghiệm đặc tính cứng không?

Người hỏi: Chỉ khi Bà hỏi ạ.

Achaan Sujin: Thế còn trước đó?

Người hỏi: Chỉ khi có tác ý quan sát thực tại đó.

Achaan Sujin: Ở bất cứ khoảnh khắc nào của sự xúc chạm thì đều có đặc tính cứng xuất hiện, đúng không?

Người hỏi: Chúng ta về mặt lý thuyết có thể biết có cái cứng. Thực tại mà mình cảm nhận được là một điều khác.

Achaan Sujin: Cái cứng chỉ xuất hiện ở khoảnh khắc của sự xúc chạm. Chúng ta không cần phải làm gì để đặc tính ấy được kinh nghiệm đúng không? Nhưng cái thiếu ở đây là hiểu biết đúng về cái kinh nghiệm đặc tính cứng và bản thân đặc tính cứng. Trong Giáo lý, Đức Phật có dạy về hai loại thực tại: thực tại kinh nghiệm

[đặc tính cứng (thân thức)] và đặc tính [cứng(địa đại)] được kinh nghiệm.

Sự khác biệt giữa Giáo lý của Đức Phật với Giáo lý của những người khác không phải là Đức Phật là gì? Đức Phật không dạy mọi người một kỹ thuật nào đó để hiểu tính cứng là vô ngã, hay cái kinh nghiệm tính cứng là vô ngã, mà Ngài dạy tất cả về những thực tại ấy, về những duyên để chúng sinh khởi để chỉ rõ sự vô ngã của chúng. Khi ta cứ cố để hay biết thực tại, hay là cố làm một cái gì đó đặc biệt thì khi ấy hoàn toàn chỉ là ý niệm về ngã, về “mình” mà thôi. Mỗi khoảnh khắc đều có các thực tại mà Đức Phật đã mô tả, là: thấy, nghe, ngửi, nếm, xúc chạm, suy nghĩ... *Nhưng cái thiếu là hiểu biết đúng về chúng.*

Vậy mục tiêu của kỹ thuật là gì? Nếu ta định áp dụng một kỹ thuật nào đấy thì mục tiêu để đạt tới là gì, để hiểu được điều gì? Mục đích cuối cùng là để giảm bớt sự dính mắc vào thực tại xuất hiện, đúng không? Vậy chúng ta cần phải biết rõ sự khác biệt giữa những lời dạy của Đức Phật và những lời dạy của những người không phải là Đức Phật.

Sarah: Có rất nhiều người có ý kiến chung rằng, việc thực hành khởi đầu với bất thiện, với những ý niệm về ngã, cuối cùng có thể vẫn dẫn đến trí tuệ và thiện

pháp. Nhiều người cũng cho rằng, sở dĩ chúng ta hiểu được một chút những điều nói tới ở đây là do chúng ta đã có kinh nghiệm hành thiện từ trước. Tuy nhiên, điều chúng ta được học từ Giáo lý của Đức Phật là, các phẩm chất thiện hoặc bất thiện đều được tích lũy theo cách như thế này: Khoảnh khắc của thiện pháp dẫn đến thiện pháp, khoảnh khắc của hiểu biết hiện giờ sẽ dẫn đến những khoảnh khắc của trí tuệ tiếp theo đó. Những khoảnh khắc của tà kiến về một cái ngã có thể tiếp tục làm duyên cho những khoảnh khắc của giới cấm thủ và tà kiến về ngã khác.

Vì không thấy rõ nên chúng ta bị lẫn lộn giữa nhân và quả, tưởng rằng bất thiện có thể dẫn đến quả thiện, và hiểu sai bản chất của duyên. Hiện giờ, có những khoảnh khắc của thiện, của bất thiện như mọi lúc. Việc các bất thiện sinh khởi là bình thường, tự nhiên mà thôi, nhưng sẽ là một điều nguy hiểm nếu chúng ta cho rằng phải bắt đầu với ý niệm về ngã hay với bất thiện để sau đó có trí tuệ, có sự phát triển hiểu biết thực sự. Một mối hiểm nguy khác nữa là, chúng ta dễ dính mắc vào lối suy nghĩ ấy cũng như vào những kinh nghiệm của mình, và khi đó sẽ càng khó hơn để nghe và suy xét về những lời chỉ dạy của Đức Phật về các thực tại trong khoảnh khắc hiện giờ.

Achaan Sujin: Liệu chúng ta có nên tiếp tục nói về cái thấy không? Nếu có sự hoài nghi thì có thể hiểu được bản chất của cuộc sống hay không? Bây giờ đang có cái thấy, vậy cái được thấy là gì, về mặt bản chất?

Bất cứ khi nào có cái thấy thì cũng phải có cái được thấy, đúng không? Vậy cái được thấy là gì? (*Trả lời:* là rupa - sắc). Có rất nhiều loại sắc, vậy nó là loại sắc cụ thể nào? Ở đây không có ai cả, chỉ có sắc mà thôi. Câu trả lời như vậy có đúng không? Đức Phật có dạy điều đó không? Có dễ biết được điều ấy không? Hay là cần rất nhiều thời gian để có thể bắt đầu nghe và chắc chắn rằng ở mỗi khoảnh khắc, những gì xuất hiện không phải là một con người, không phải là một cái gì đó.

Nhờ có việc nghe và hiểu về điều này, sẽ bớt đi sự dính mắc vào ý niệm “tôi thấy”, và những gì được thấy là con người hay cảnh vật. Nếu không có hiểu biết nhờ việc nghe và tư duy thì làm sao giảm dần ý niệm về ngã. Sự thực hành tự nhiên, hay con đường tự nhiên, là việc hiểu một cách tự nhiên khoảnh khắc của cái thấy hiện giờ.

Ở khoảnh khắc của cái thấy, ngoài đối tượng thị giác hay còn gọi là cảnh sắc, còn cái gì khác xuất hiện hay không? Có thân ngòai lúc đó không? Khi hiểu được từng thực tại riêng rẽ ở một thời điểm, ta sẽ từ bỏ được

những ý niệm về một về một cái thân đang ngồi ở khoảnh khắc của cái thấy. Ở khoảnh khắc của cái thấy chỉ có một thế giới, đó là thế giới của cảnh sắc mà thôi.

Đức Phật dạy những điều như vậy hay Đức Phật dạy kỹ thuật đây? Đức Phật đã dạy về sự thật để chúng ta có thể hiểu được những gì xuất hiện, một cách từ từ. Ở khoảnh khắc không có hiểu, thì cái gì ở đó? - *Vô minh*. - Ở khoảnh khắc không có hiểu biết thì vô minh đang có mặt. Nếu không có cái hiểu về vô minh, thì vô minh có thể được tận diệt hay không? Hiểu biết về thực tại cần phải được thiết lập một cách rất vững chắc. Bản thân vô minh không thể tự hiểu nó. Nhưng ở khoảnh khắc của hiểu thì không có vô minh. Vô minh không phải là một con người. Hiểu biết, trí tuệ cũng không phải là một con người. Trí tuệ sẽ tự phát triển theo tiến trình riêng của nó để đến một lúc nào đấy chứng ngộ sự sinh diệt của các thực tại, và dần dần dẫn đến sự giác ngộ.

Khoảnh khắc mà chúng ta nghĩ về các kỹ thuật, khoảnh khắc đó không có hiểu biết đúng. Ở đó không chỉ có vô minh, mà có dính mắc nữa.

Từ sáng đến giờ có chút hiểu biết nào về thực tại hay không? Và bây giờ? Kể cả bây giờ cũng chỉ là câu chuyện về thực tại sinh khởi, đảm nhận chức năng của nó và diệt đi suốt cả ngày mà thôi. Chúng ta có nên bận

tâm về những gì diệt đi rồi hay không? Chúng ta có nên bận tâm đến những gì chưa tới hay không? Như vậy, chúng ta biết rằng trí tuệ chỉ có thể hiểu duy nhất cái đang xuất hiện. Nếu không có hiểu biết đúng về khoảnh khắc hiện tại thì sẽ không thể có sự phát triển trí tuệ. Không “ai” có thể phát triển bất cứ thứ gì, ngoài trí tuệ tự phát triển theo tiến trình riêng của nó, và đó chính là vô ngã.

Ta có cần ai đó nói cho biết mình hiểu thực tại được bao nhiêu không? Hay nói cách khác, chỉ trí tuệ mới tự biết được hiểu biết còn ít ỏi hay đã phát triển nhiều hơn. Giáo Pháp của Đức Phật làm duyên cho hiểu biết ở những người biết lắng nghe một cách kỹ lưỡng. Nếu những lời đó không thể hiện những tính chất như vậy, thì không phải là lời từ chính Đức Phật nữa. Vậy bạn tin vào ai đây? Bạn có niềm tin vào ai đây?

Chính vì vậy mới nói rằng, nếu không tìm hiểu Giáo lý, không ai thực sự biết Đức Phật cả. Làm sao ta có thể biết Đức Phật nếu không nghiên cứu những gì Ngài đã dạy? Hình ảnh của Đức Phật không phải là Đức Phật, không bao giờ là chính Đức Phật. Chỉ có Giáo lý của Ngài mới thực sự thể hiện Ngài là ai.

Ý nghĩa của *Upāsaka* và *Upāsikā* là gì? Là các cận sự (cư sĩ) nam và cận sự nữ. Đức Phật có tứ chúng, đó

là các tỳ kheo, tỳ kheo ni, cận sụnam và cận sụnữ. Cận sụ nam và cận sụnữ là gì? Không phải ai cũng được gọi là cận sụnam, cận sụnữ - chỉ những người tiệm cận dần tới Giáo lý của Đức Phật, hiểu rõ hơn một chút, bất kể ở nơi đâu. Theo nghĩa gốc, đó là người ngồi bên cạnh Giáo lý, nhưng “ngồi” không có nghĩa là ngồi theo hình thức của thân mà ngồi trong tâm, tức là lắng nghe một cách kỹ lưỡng, một cách tôn kính, một cách chân thành và không tìm cách thay đổi ý nghĩa những lời dạy của Đức Phật do những vô minh, hạn chế của mình.

Vậy ai có thể được gọi là cận sụ nam hay cận sụ nữ? Điều đó còn tùy thuộc vào từng khoảnh khắc, chíchó những khoảnh khắc hiểu được Giáo lý ta mới thực sự là người cận sụ.

Pháp đàm tại Hội An, sáng ngày 21/05/2014

Người hỏi online từ Sri Lanka: Vậy Đức Phật không dạy một sự thực hành nào hay sao? Vậy Ngài đã làm gì với cây bồ đề trong tư thế kiết già vào lúc giác ngộ? Ngài đã chẳng dạy cách thức phát triển các tầng thiền bằng thiền định sao?

Trong Kinh, ở chỗ nào chúng ta hãy nghe Giáo lý thêm nữa.

Tôi chắc chắn rằng Ngài đã dạy các vị đệ tử đừng có dễ duôi, đó là những lời cuối cùng của Ngài. Điều đó có nghĩa là không dựa vào ai khác mà dựa vào bản thân mình.

Làm ơn bình luận về những điều này.

Sarah: Người bạn của chúng ta luôn có những câu hỏi rất thẳng thắn và trực diện, tôi rất trân quý và đánh giá cao điều đó.

Về mặt bản chất, không có Đức Phật, cũng không có người nào làm điều gì. Cũng như hiện giờ, về mặt bản chất, không có Sarah, không có Jonothan, không có việc ngồi trên ghế, chỉ có tâm, tâm sở và sắc. Cái thấy thấy đối tượng thị giác, sự xúc chạm chạm vào đối tượng cứng, mềm, nóng, lạnh,...

Sự khác biệt giữa cái gọi là chúng ta và Đức Phật theo chế định, đó là: Hiện giờ có nhiều khoảnh khắc của thấy, nghe, ngửi, nếm, xúc chạm nhưng có vô cùng ít sự hiểu biết, nhưng với Đức Phật, do tích lũy tuệ giác lớn lao, tất cả khoảnh khắc của nghe, ngửi, nếm, xúc chạm đã được xuyên thấu hoàn toàn tới mức độ chứng ngộ Tứ Thánh Đế. Nhưng thực chất không có con người nào cố làm gì hay khiến cái gì sinh khởi cả. Tất cả chỉ là các pháp do duyên sinh, bất kể ta đang nói về Đức Phật hay về chúng ta.

Về câu hỏi tiếp theo, liệu hiện giờ đã có sự hiểu biết đúng đắn về sự phát triển *samatha* và *vipassanā* hay chưa? Hiện giờ chúng ta đã biết được rõ ràng khoảnh khắc nào có sự an tịnh thực sự, khoảnh khắc nào không hay chưa? Chúng ta thực sự quan tâm đến việc xả ly với đối tượng thị giác hay vẫn quan tâm đến những gì được thấy?

Dù chúng ta nói đến sự phát triển *samatha* hay *vipassana*, luôn phải quay lại với khoảnh khắc hiện tại, và với hiểu biết căn kẽ từng từ một. Ví dụ như từ *jhana*, nó có hai nghĩa, một trong hai nghĩa đó là *sự đốt cháy phiền não*. Trong sự phát triển *samatha*, có sự đốt cháy phiền não bằng trí tuệ và song song với đó sự an tịnh được vun bồi. Tuy nhiên, sự đốt cháy này chỉ có tính chất tạm thời mà thôi, phiền não không được tận diệt với sự phát triển *samatha*. Trong trường hợp của *vipassana*, khi cả tám chi của Bát Chánh Đạo cùng sinh khởi tại khoảnh khắc của tâm Đạo kinh nghiệm niết bàn, khi đó có *jhāna* đốt cháy và hoàn toàn tận diệt các phiền não.

Điều đó chỉ có thể đạt được bằng việc hiểu các thực tại một cách rõ ràng. Với bất cứ sự phát triển hiểu biết nào, dù là *samatha bhāvanā* và *vipassanā bhāvanā*, đều phải bắt đầu với trí và với hiểu biết về khoảnh khắc

hiện tại. Và luôn phải trở lại với việc hiểu các thực tại là vô ngã, nếu không sẽ chỉ là bất chước Đức Phật mà không có sự hiểu biết nào cả.

Jonathan: Tôi nghĩ rằng câu hỏi của bạn rất thú vị. Khi chúng ta đọc chuyện về cuộc đời và sự thành đạo của Đức Phật, chúng ta có thể nghĩ rằng Đức Phật đang ngồi thực hành cái gì đó. Nhưng trong bài Kinh đầu tiên là bài Kinh Chuyên Pháp Luân, Đức Phật mô tả những gì đã xảy ra trong sự kiện thành đạo của Ngài. Điều đặc biệt xảy ra là Ngài đã chứng ngộ được sự thật mà trước đó chưa từng được chứng ngộ. Khi quý vị đọc Kinh trong đó có lời mô tả Đức Phật ngồi thiền và các vị tỳ kheo ngồi thiền thì dễ cho rằng họ đang đi theo một sự thực hành nào đó. Điều chúng ta cần phải xem xét, đó là Đức Phật đã dạy những gì về sự phát triển hiểu biết. Đức Phật dạy rằng hiểu biết được phát triển dần dần, qua một thời gian dài, và nó bắt đầu với việc hiểu những gì Đức Phật dạy. Đức Phật không đưa ra những chỉ dẫn mà ai đó phải làm theo để kinh nghiệm được những gì xuất hiện trong hiện tại.

Thực chất, trong rất nhiều bài Kinh, Đức Phật luôn nhấn mạnh vai trò của việc nghe Pháp nhiều lần, lặp đi lặp lại. Đức Phật cũng nói rằng gần gũi bậc thiện trí là toàn bộ cuộc đời phạm hạnh. Điều có cũng có nghĩa là

gần gũi một bậc thiện trí có khả năng hiểu và giải thích cho chúng ta về Giáo lý. Nếu chúng ta đọc Kinh một cách cẩn thận và kỹ lưỡng, ta sẽ thấy rằng sự phát triển hiểu biết được phát triển độc lập với ý niệm về một sự thực hành theo một kỹ thuật nào đó.

Khi Đức Phật nói “chớ có dễ duôi”, Ngài đang nói đến các phẩm chất của các tâm sở như: tâm sở tinh tấn, tâm sở chánh niệm, tâm sở quyết định. Bậc Giác ngộ luôn nói về bản chất các loại thực tại khác nhau, không nói về ai đó làm cái gì đó. Vì vậy, chúng ta cần phải hiểu những loại pháp nào, những loại thực tại nào có mặt trong những khoảnh khắc cụ thể. Khi Đức Phật nói về chớ có dễ duôi là nói đến sự phát triển của các phẩm chất vừa kể. Xét trong toàn cảnh Giáo lý của Đức Phật, ta biết rằng những phẩm chất đó được phát triển nhờ việc được nghe nhiều lần, lặp đi lặp lại, suy xét và hiểu đúng những lời chân chánh về sự thật.

Pháp đàm tại Huế, chiều ngày 23/05/2014

Achaan Sujin: Bây giờ ta sẽ đổi từ mắt sang sự xúc chạm. Ở khoảnh khắc của sự xúc chạm, có gì xuất hiện?

Người hỏi: Sự xúc chạm ở toàn thân hay hướng vào vùng nào ạ?

Achaan Sujin: Hiện giờ bạn có cảm thấy cứng ở đâu đó không?

Người hỏi: Có, cảm giác cứng ở phần hông, ở tay chạm vào cái bàn.

Achaan Sujin: Vậy bạn vẫn nghĩ đây là cái tay của tôi phải không?

Người hỏi: Không, tự nhiên mình cảm thấy là cứng chỗ này, cứng chỗ kia nhưng khi giải thích thì nói như vậy thôi, còn thực chất chỉ là cảm nhận, hay biết.

Achaan Sujin: Ở khoảnh khắc cái cứng xuất hiện thì nó xuất hiện ở đâu?

Người hỏi: Xuất hiện nhiều nhất ở mũi.

Achaan Sujin: Đó có phải là chị không?

Người hỏi: Không, nó không phải của mình. Chỉ là các hiện tượng thường xuyên từ chỗ này sang chỗ khác.

Achaan Sujin: Không hoài nghi chút nào về những thứ đó hay là sao?

Người hỏi: Vì thường xuyên thực tập nên cảm nhận được nhưng vì nó luôn thay đổi nên không có gì là của mình. Mà chỉ có sự hay biết nên trong ngày hoạt động bình thường luôn xuất hiện chỗ này, chỗ kia: cứng,

lạnh, đau... rồi ngủ gật hay gì là việc của nó, không phải của mình.

Achaan Sujin: Khi không thực hành thì có gì ở đó?

Người hỏi: Khi nào thực hành chánh niệm trên thân, thấy các hiện tượng trong thân, nếu không, con hay biết những gì xảy ra trên tâm, nó có các hoạt động của nó, luôn luôn là như vậy.

Achaan Sujin: Ở khoảnh khắc bạn không để ý đến một cái gì đó thì cái gì xảy ra?

Người hỏi: Những khoảnh khắc không để ý gì tức là không để ý về thân, không để ý về tâm, mọi thứ mờ hết đi.

Achaan Sujin: Vậy bây giờ đừng thực hành việc để ý đến cái gì đó. Cái gì đang xuất hiện ở khoảnh khắc này? Đừng làm công việc thực hành như thường lệ.

Người hỏi: Không làm gì trong khoảnh khắc này, chỉ có nghe.

Achaan Sujin: Cái nghe có thể được hiểu là vô ngã không?

Người hỏi: Có thể, vì trong từng khoảnh khắc, nó đến rồi nó đi nên nó không tồn tại.

Achaan Sujin: Vậy thì không cần phải thực hành gì, đúng không? Vì ngay hiện giờ có thể biết rằng cái nghe không phải là tôi.

Người hỏi: Sadhu! Sadhu! Sadhu! Con đã hiểu ra.

Achaan Sujin: Như thế sẽ tốt hơn đúng không?

Người hỏi: Rất cảm ơn những câu hỏi của Achaan Sujin đã khiến tôi hiểu ra, bây giờ không cần làm gì, chỉ thả ra.

Achaan Sujin: Ai là người thả?

Người hỏi: Lâu nay hay đề ý chứ không có ai đề thả. Cho nên bây giờ nó như vậy đó. Phải thật tự nhiên.

Achaan Sujin: Hiện giờ có vô minh không?

Người hỏi: Không, khi biết là không vô minh.

Achaan Sujin: Tôi không hỏi ở khoảnh khắc của biết mà chỉ hỏi ngay bây giờ, khoảnh khắc này, có vô minh không? Vô minh không phải là trí tuệ, đúng không? Hiện giờ có vô minh không?

Người hỏi: Khoảnh khắc này thì tôi thấy rất rõ, tức là không có vô minh.

Achaan Sujin: Bạn hãy nói về sự khác biệt của khoảnh khắc có vô minh và khoảnh khắc không có vô minh?

Người hỏi: Theo tôi cảm nhận thì khoảnh khắc không có vô minh là mình rất rõ ràng nhưng mà mình không diễn tả được. Còn khoảnh khắc vô minh là khoảnh khắc tưởng mình biết hết nhưng không rõ ràng.

Ngay khi cái thấy không có tâm ý chen vào thì không có vô minh, khi thấy có tâm chen vào thì đó là vô minh. Còn ngay cái thấy không có cái tâm chen vào là có minh.

Achaan Sujin: Nói đến tâm là bạn nói đến gì?

Người hỏi: Khi thấy là thấy của mắt bình thường còn khi có tâm chen vào, nghĩa là là ý hay suy nghĩ chen vào, thì khi đó là vô minh.

Achaan Sujin: Ý của bạn là suy nghĩ không phải cái thấy?

Người hỏi: Trong cái thấy thì chỉ thấy mà thôi nhưng mà chẳng có ý gì chen vào trong đó thì ngang đó mình thấy nó rất rõ ràng, mọi vật rất sống động.

Riêng về cái thấy thì lúc rõ, lúc không rõ. Thường xuyên thực hành thì không có gì hết. Còn khi cái thấy có ý chen vào thì bắt đầu thấy không rõ ràng.

Achaan Sujin: Mục tiêu của bạn là gì?

Người hỏi: Khi nghe Giáo Pháp của *Đức Phật* thì thực hành, cảm thấy có cái hiểu thì rất thoải mái. Mình đang trên đường thực hành.

Achaan Sujin: Vậy thì ta sẽ phải dựa vào những gì Đức Phật, một bậc Giác Ngộ đã dạy, đúng không? Để hiểu được mọi thực tại đều là vô ngã, không phải chỉ bằng suy nghĩ mà bằng sự suy xét rất nghiêm túc về những gì mà Đức Phật đã dạy nhờ sự giác ngộ của Người. Thực chất có bạn hay không?

Người hỏi: Đang tồn tại.

Achaan Sujin: Như vậy, đang có ai đấy là “tôi”, đúng không? Vậy là có ý niệm về ngã chứ không phải về vô ngã. Nếu không có hiểu biết một cách rõ ràng về từng thực tại một thì không thể nào có cái hiểu rõ ràng các thực tại đó luôn luôn bị nhầm tưởng là tôi.

Sarah: Có vẻ như là bạn nghĩ rằng có những cách thực hành nhất định, và nếu theo những cách thực hành ấy thì một lúc nào đấy sẽ dẫn tới hiểu biết về các pháp là vô ngã, phải vậy không?

Nhưng sự thực là ngay hiện giờ, dù có cái mà bạn gọi là thực hành hay là không thực hành thì bản chất của các pháp là luôn sinh và diệt. Về bản chất, không có ai cả, chỉ có các pháp như cái thấy sinh rồi diệt, cái

nghe sinh rồi diệt, cái được thấy sinh và diệt... Bản chất của tất cả những thực tại này luôn là như vậy, dù chúng ta chưa được nghe Giáo lý hay đã từng được nghe Giáo lý, chúng sinh do những duyên riêng của chúng rồi diệt đi, không phải một ai cả.

Chẳng hạn, cái thấy hiện giờ là pháp do duyên sinh, sinh rồi diệt đi, chứ không phải một ai đó đang thấy. Tương tự như vậy, khi có duyên cho cái nghe sinh khởi thì sẽ có sự nghe xảy ra, chứ không phải do một ai đó cố khiến cái nghe xảy ra.

Hiện giờ, khi có suy nghĩ về bông hoa hay con người đang ngồi ở đây, thực chất đó là những suy nghĩ sinh khởi sau những khoảnh khắc của thấy, nghe, và bản thân suy nghĩ đó cũng là một pháp sinh khởi do duyên, không phải ai cả.

Vậy ngay hiện giờ nếu có suy nghĩ “tôi có thể thực hành” hay “tôi có thể hay biết” thì bản thân ý nghĩ đó cũng là pháp sinh khởi do duyên, nó cũng sinh và diệt. Về bản chất, thực sự không có người nào đó có thể chủ động chánh niệm hay làm công việc thực hành, vì thực chất không có ai cả, về mặt tối hậu. Cái gọi là “tôi” chỉ có trong sự tưởng tượng của ta mà thôi. Còn thực chất chỉ có những khoảnh khắc của thấy, nghe, ngửi, nếm, xúc chạm, suy nghĩ trong ngày sinh diệt, tiếp nối nhau mà thôi.

Bạn có nói rằng mục tiêu của bạn là thực hành để hiểu được các pháp là vô ngã. Nhưng để hiểu được các pháp là vô ngã thì hiểu biết đó luôn phải bắt đầu trong khoảnh khắc hiện tại. Bởi khoảnh khắc đã qua thì qua rồi, những gì chúng ta nghĩ tới trong tương lai thì chưa tới, chỉ có khoảnh khắc hiện tại là những thứ có thể được hiểu.

Bắt đầu bằng việc hiểu cái là thực hiện giờ, chẳng hạn như cái thấy lúc này chỉ thấy một loại thực tại là cảnh sắc hay đối tượng thị giác. Khi hiểu rõ điều đó thì đó là sự khởi đầu của hiểu rằng các pháp là vô ngã. Không có ai là người thấy, không có ai là người thực hành và không ai là người hay biết. Như vậy phát triển hiểu biết là học để hiểu những thực tại tạo nên cái mà chúng ta gọi là cuộc sống.

Chúng ta cũng không cần phải nhớ lại hay dính mắc vào những cái qua rồi mà ta coi là kinh nghiệm về sự sinh diệt, v. v. . . Bởi vì những kinh nghiệm ấy không giống như hiểu biết chi tiết về từng thực tại một xuất hiện ở một khoảnh khắc.

Achaan Sujin: Tôi có thể hỏi thêm, cái gì thực hành và ai thực hành?

Người hỏi: Ban đầu, con nghĩ rằng tôi đang thực hành, nhưng càng thực hành, không có ai thực hành cả.

Sarah: Bạn nói, lúc khởi đầu nghĩ rằng “tôi” thực hành, nhưng thực chất đó chỉ là một suy nghĩ, một ý niệm mà thôi. Chẳng hạn, nếu bây giờ nghĩ rằng “tôi đang thực hành” thì đó chỉ là khoảnh khắc của suy nghĩ. Sở dĩ suy nghĩ đó sinh khởi là bởi có những duyên cho loại suy nghĩ như vậy sinh khởi. Nếu không có duyên cho những suy nghĩ như vậy, sẽ không bao giờ có ý niệm “tôi đang thực hành”. Nhưng Đức Phật luôn nói về các pháp là vô ngã, nên ngay từ lúc ban đầu phải hiểu là không có một người nào đó làm công việc thực hành.

Jonothan: Mục tiêu của việc thực hành có phải để có thêm chánh niệm không?

Người hỏi: Thêm sự hiểu biết.

Jonothan: Khi thực hành có ý niệm rằng sẽ có thêm hiểu biết nhờ việc thực hành hay không?

Người hỏi: Trong khi thực hành thì không có ý niệm đó. Nhưng nhờ vào sự thực hành thì có sự hiểu biết sau đó.

Jonothan: Liệu có chút dính mắc nào vào ý niệm là thực hành sẽ mang lại hiểu biết không?

Người hỏi: Lúc ban đầu có nhưng càng thực hành, tự nhiên hiểu ra. Không phải do suy nghĩ mà do thực hành.

Jonothan: Liệu ý niệm có thêm chánh niệm sẽ che lấp sự thực về sự dính mắc muốn có thêm hiểu biết không?

Người hỏi: Hoàn toàn tự nhiên là như vậy và để học hỏi ngay khoảnh khắc đó.

Jonothan: Hiểu biết tự nhiên ở mỗi khoảnh khắc không đòi hỏi sự thực hành, vì thực hành có nghĩa là một cái gì đó được làm với ý niệm để có chánh niệm hay trí tuệ.

Người hỏi: Khi thực hành, càng ngày càng biết rằng không có ai thực hành ở đây cả mà chỉ có cái tự nhiên hiểu. Con muốn hỏi con đường như vậy có đúng không?

Jonothan: Đây là phép thử cho việc kiểm chứng xem sự thực hành của ta là đúng đắn hay không?

Người hỏi: Càng làm càng có cái hiểu, giải thoát mọi ràng buộc, dính mắc. . .

Achaan Sujin: Nếu bây giờ tôi trả lời là bạn thực hành đúng thì thế nào?

Người hỏi: Cũng không vui cũng không buồn.

Achaan Sujin: Nếu tôi trả lời rằng bạn thực hành sai?

Người hỏi: Nếu con đường đúng thì đi tới sự giải thoát những ràng buộc. Nếu sai thì hỏi lại để học hỏi, hiểu thêm vì sao sai.

Achaan Sujin: Khi bạn nói bạn thực hành thì là bạn làm gì?

Người hỏi: Trước đây thường xuyên để ý cái gì cảm nhận qua mắt, tai, mũi, lưỡi, thân. Rồi thì xem cái tâm phản ứng thế nào.

Achaan Sujin: Khi có ý nghĩ *chủ động* để ý việc thấy, nghe, ngửi, nếm, hay quan sát thì ngay đó đã có ý niệm rằng có cái “tôi” làm việc đó. Vậy ở khoảnh khắc đó, làm sao có thể có hiểu biết rằng không có cái tôi nào? Hiện giờ cái thấy là “tôi” thấy hay chỉ là thực tại do duyên sinh khởi để thấy? Cái gì là ngã và cái gì không phải là ngã trong trường hợp này?

Người hỏi: Hiện tại bây giờ chỉ là thấy để mà thấy.

Achaan Sujin: Đó mới chỉ là suy nghĩ chứ không phải là khoảnh khắc thực sự xuyên thấu đặc tính của thực tại sinh khởi để thấy, sinh và diệt, không phải là một ai cả.

Chẳng phải cái thấy do duyên sinh chỉ để thấy? Đây là cách thức tự nhiên để hiểu về cái thấy hiện giờ. Không cần phải có ý niệm “tôi sẽ thực hành để hiểu về cái thấy”. Nếu không, sẽ luôn có có ý niệm: tôi sẽ làm cái này, cái kia để hiểu điều này, điều kia.

Ở khoảnh khắc của cái nghe, liệu đã hiểu đó chỉ là thực tại do duyên sinh khởi để nghe, hay vẫn có ý niệm đây là tôi nghe? Nghe là tự nhiên, đúng không? Không cần phải làm gì để khiến cho cái nghe trở nên tự nhiên.

Ngoài cái thấy và cái nghe như vừa nói thì còn có cái gì cần được biết nữa? Tất cả các thực tại khác nhau cần phải được hiểu rõ. Khi không có hiểu biết thì dễ có vô minh, không thể hiểu được đúng những gì xuất hiện hiện giờ. Hiện giờ đang có những gì?

Người hỏi: Mọi thứ đã tự nhiên ở đó rồi.

Achaan Sujin: Hiện giờ chị đang nghĩ gì?

Người hỏi: Không nghĩ gì.

Achaan Sujin: Khi thấy và biết đây là bông hoa thì đã là suy nghĩ rồi. Sau khi có cái thấy, có suy nghĩ về cái được thấy là một “cái gì đó”, và điều ấy luôn luôn diễn ra như vậy một cách tự nhiên. Nếu không có sự nghiên cứu và suy xét một cách kỹ lưỡng về các thực tại ấy, liệu có thể bớt dần dần sự dính mắc vào ý niệm về tôi mỗi khoảnh khắc kinh nghiệm không?

Người hỏi: Nếu không có sự nghe, sẽ có ý niệm về tôi. Nếu được nghe thì sẽ tự nhiên không làm việc đó, nó giảm dần.

Sarah: Đây là tiến trình phát triển tự nhiên của hiểu biết thực sự bằng việc nghe và suy xét để hiểu rằng cái gì là đúng, cái gì là sai, về pháp là vô ngã. Nó đối nghịch với việc bắt đầu với ý niệm rằng “tôi sẽ thực hành”, “tôi sẽ chánh niệm”, nhằm để có hiểu biết rằng các pháp là vô ngã. Lý do là, những ý niệm “tôi làm một cái gì đó”, “tôi thực hành”, “tôi chánh niệm” càng ngày càng củng cố ý niệm sai lầm về một cái tôi có thể làm gì đó để khiến trí tuệ sinh khởi, chứ không dẫn đến cái hiểu là không có gì là “tôi”. Ta dễ cho rằng lúc đầu có thể có tà kiến sai lầm nhưng dần dần, nó sẽ dẫn đến hiểu biết đúng về sau. Nhưng sự thật không thể như vậy, tà kiến luôn dẫn đến tà kiến, chỉ có hiểu biết đúng mới dẫn đến hiểu biết đúng mà thôi.

Bạn có nói rằng bạn đến đây để đặt câu hỏi để Bà xác nhận xem sự thực hành của mình đúng hay chưa. Nhưng thực chất câu trả lời cho câu hỏi đó luôn phải là từ khoảnh khắc hiện tại, vì chỉ khoảnh khắc này mới tồn tại. Chỉ hiểu biết đúng trong giây phút hiện tại mới đưa ra câu trả lời chính xác là đúng hay sai.

Bạn nói rằng có những khoảnh khắc hiểu biết nhưng không rõ, hoặc không thể giải thích rõ. Tuy nhiên thực chất, nếu hiện giờ các thực tại đang xuất hiện - chẳng hạn như đối tượng thị giác, cái thấy hay cái cứng - nếu

có sự hiểu biết đúng về chúng như chúng là thì sẽ không có sự hoài nghi, và sẽ không cần phải hỏi, liệu như vậy đã có sự hiểu biết hay như thế là đúng hay chưa.

Bạn đã đúng khi nói rằng bằng việc hiểu biết về tất cả những gì xuất hiện trong cuộc sống hàng ngày trong khoảnh khắc hiện tại khi chúng sinh khởi, điều đó sẽ dần dần dẫn tới hiểu biết về những thực tại đó càng ngày càng rõ ràng hơn.

Người hỏi: Xin cảm ơn.

Jonathan: Rất cảm ơn bạn đã chia sẻ về những kinh nghiệm của mình. Luôn rất thú vị khi nghe những kinh nghiệm khác nhau. Dần dần có thể bạn đã nhận thấy rằng con đường phát triển chánh niệm và trí tuệ ở đây có sự khác biệt nhất định với những gì bạn đã nghe từ trước.

Bây giờ tôi muốn tự trả lời câu hỏi của tôi với bạn về những tiêu chí trong sự phát triển chánh niệm và trí tuệ. Câu trả lời là các pháp được thấy chính xác và rõ ràng hơn. Như chúng ta biết, có nhiều loại pháp khác nhau nhưng ta chỉ có thể nói về những pháp đang xuất hiện hiện giờ.

Vậy, mấu chốt là ở chỗ, hiện giờ hay trong những khoảnh khắc bình thường của cuộc sống, liệu đã dần

phát triển thêm hiểu biết về các pháp xuất hiện một cách tự nhiên chưa? Ở đây, chúng ta không nói về việc lựa chọn quan sát một số pháp nhất định mà nói đến tất cả các pháp. Chánh niệm tự nhiên về một pháp hiện khởi không phải là lựa chọn một số đối tượng cụ thể, chẳng hạn như một trạng thái tâm, để tập trung vào, mà là bất cứ pháp nào xuất hiện. Bởi vì bản thân cái thấy, nhãn thức có thể cũng bị lầm tưởng là ngã. Pháp là đối tượng thị giác cũng được cho là một ai đấy, là ngã.

Điều mà Đức Phật đã dạy là phát triển hiểu biết về tất cả các pháp là chân đế, không phải chỉ để làm cho tâm thanh tịnh hơn mà thôi. Khi thực hành, chúng ta rất dễ làm việc đó với sự dính mắc vào việc có thêm trạng thái tâm thanh tịnh.

Achaan Sujin: Nói rằng cái thấy không phải là tôi thì dễ, đúng không?

Người hỏi: Ở lúc ban đầu thì dễ, càng thực hành, càng thấy khó.

Achaan Sujin: Làm thế nào để có thể thực hành để thấy được cái thấy là vô ngã?

Người hỏi: Học cách nó đến và nó đi.

Achaan Sujin: Học như thế nào?

Người hỏi: Trong từng khoảnh khắc mình thấy, chỉ thấy rằng thấy chỉ là thấy. Còn nếu không thấy ra được điều đó thì có phiền não, *đau khổ ngay*. Luôn luôn phải quan sát. Nếu thấy mà thêm vào cái gì đó thì đau khổ.

Achaan Sujin: Khô là gì?

Người hỏi: Khô thân và khô tâm. Khô thân không phải là vấn đề lắm. Còn khô tâm như là phiền não làm mình mệt và kiệt sức. Còn nếu hiểu cái thấy chỉ là cái thấy thì không phiền não.

Achaan Sujin: Làm thế nào để có thể hiểu được là cái thấy chỉ là cái thấy?

Người hỏi: Cái thấy đến và đi, từng chớp, không liên tục trong đó, không phải thấy mãi. Thấy thấy nhiều thứ khác nhau. Nên nó không phải luôn là một cái thấy.

Jonothan: Ai nhận biết về cái thấy đó?

Achaan Sujin: Chẳng hạn khi nhận thấy thì ghi nhận thấy, vậy ghi nhận có phải là chánh niệm không?

Người hỏi: Ghi nhận là chánh niệm.

Achaan Sujin: Chẳng hạn khi nhận thấy bông hoa, khi đó có chánh niệm không?

Người hỏi: Khi nhận thấy bông hoa, *đôi khi là chánh niệm, đôi khi không phải chánh niệm*.

Người dịch: Sờ dĩ Bà hỏi câu này vì Bà muốn bạn phân biệt giữa việc ghi nhận cái gì đó và chánh niệm, chúng giống nhau không hay là hai thứ khác nhau.

Người hỏi: Hai thứ khác nhau.

Achaan Sujin: Ở khoảnh khắc ghi nhận thì không phải chánh niệm.

Người hỏi: Ghi nhận không phải là chánh niệm.

Achaan Sujin: Đây là sự phát triển của hiểu biết rằng cái xuất hiện không phải là một bông hoa?

Người dịch: Tôi sẽ giải thích để bạn hiểu rõ hơn câu hỏi của bà. Ta biết rằng sự thực tối hậu mà Đức Phật đã dạy đó là, cái được thấy chỉ là đối tượng thị giác, không phải là một bông hoa, cái thấy chỉ làm công việc thấy, không phải là ai cả. Vậy làm thế nào để phát triển sự hiểu biết đó?

Chẳng hạn, bây giờ đang có cái thấy, phải thực hành như thế nào để biết cái được thấy không phải là một bông hoa mà chỉ là cái được thấy mà thôi? Nếu nói có thể có thực hành thì ở ngay khoảnh khắc này, sự thực hành đó là gì?

Người hỏi: Khi thấy chung chung thì chỉ thấy màu, khi đi vào chi tiết hơn, sẽ thấy thêm nhiều ý niệm.

Achaan Sujin: Cái thấy không thể thấy được những thứ như mình nghĩ, cái thấy chỉ thấy một loại thực tại có tính chất có thể được thấy. Đây là hiểu biết về cái thấy và cái đang xuất hiện là những yếu tố khác nhau, không phải là tự ngã?

Đức Phật không dạy mọi người ghi nhận. Trong 45 năm, Ngài đã thuyết giảng về sự thật về các thực tại để những người nghe có tín tâm và có tích lũy hiểu biết có thể hiểu bất cứ cái gì xuất hiện và trở thành đối tượng của tuệ giác. Ở khoảnh khắc của cái thấy, còn gì khác nữa không?

Người hỏi: Để cho người khác trả lời ạ.

Achaan Sujin: Bởi vì sự thật là sự thật, nó có thể được hiểu về mặt tư duy, và sự vun bồi trí tuệ thống nhất với từng lời trong Giáo lý. Không ai có thể thay đổi điều ấy, vì đó là sự thật.

Cái thấy thấy nhưng thông thường chúng ta cho rằng ai đó thấy, đúng không? Nhưng trong thực tại tối hậu, chỉ có cái thấy sinh khởi, thấy đối tượng thị giác, không có ai ở trong đó cả. Nhưng ở khoảnh khắc này, thực tế đang diễn ra là “tôi” đang thấy, cái được thấy là con người hay cái gì đó, suốt cả ngày. Vậy, làm thế nào để phát triển hiểu biết từ sự vô minh hiện giờ về bản

chất của những gì đang xuất hiện đến khoảnh khắc của hiểu biết như Đức Phật đã thuyết? Nếu không có hiểu biết từ Giáo lý của Đức Phật, làm sao có thể dần có hiểu biết rằng cái thấy không phải là ai cả, và cái được thấy cũng không phải ai cả?

Bản thân Đức Phật khi còn là Bồ tát đã phải cần bao nhiêu lâu để có thể phát triển hiểu biết xuyên thấu được bản chất vô ngã của cái thấy hiện giờ? Như vậy, nhờ được nghe rằng không có tự ngã nào cả, chỉ có các thực tại khác nhau, chúng ta bắt đầu hiểu ở mức độ tư duy, nhưng những gì được thấy vẫn là các bông hoa và cảnh vật, bởi vì trí tuệ vẫn chưa phát triển tới mức độ hiểu trực tiếp các thực tại.

Pháp đàm tại Huế, chiều ngày 24/05/2014

Người hỏi: Tôi xin nói về hành thiền định. Khi ngồi thiền, đôi khi tôi thấy xuất hiện những hình ảnh kỳ lạ, nó làm tôi cảm thấy lo lắng. Hai ngày vừa rồi tôi được nghe Bà nói rằng mọi khoảnh khắc đều khác nhau. Bà có thể giải thích phương pháp này rõ hơn để tôi có thể hiểu được?

Sarah: Trong Kinh điển có nói về tà định và chánh định, tức là nhất tâm chân chánh và nhất tâm không

chân chánh. Ở những khoảnh khắc của thiện tâm như bố thí, trì giới và phát triển tâm trí, tâm là thiện nên tâm sở nhất tâm sinh khởi với tâm đó cũng là thiện. Ở những khoảnh khắc của hiểu biết, tâm rất trong sáng, rõ ràng, không hề có những kinh nghiệm kỳ lạ hay những hình ảnh kỳ lạ, những trạng thái bất an. Khi ta khởi sự thực hành với cố gắng tập trung vào một đối tượng nào đó, với mong muốn có định tâm hay chánh niệm, chính tâm tham ấy sẽ làm duyên cho những kinh nghiệm về hình ảnh kỳ lạ, hoặc những trạng thái bất bình thường. Bất cứ sự thực hành nào bị thúc đẩy bởi ý niệm “tôi” muốn làm gì đó, muốn có thêm chánh niệm, muốn có thêm hiểu biết... đều sẽ làm cho cuộc sống rắc rối và phức tạp hơn. Bởi vì đó không phải là một cách tự nhiên, nó không phải là cái hiểu đúng đắn, tự nhiên về những gì đang xuất hiện hiện giờ.

Chính vì lý do đó mà chúng ta cứ nói đi nói lại về cái thấy hiện giờ, cái nghe hiện giờ, về sự dính mắc hiện giờ. Bởi vì, hiểu rõ những gì đang được kinh nghiệm chỉ là những thực tại vô ngã sẽ làm duyên cho sự xả ly. Khi có hiểu biết rõ ràng hơn về bản chất của thực tại, của cuộc sống trong khoảnh khắc hiện giờ, sẽ có sự xả ly với ý niệm “đi theo một cách thực hành cụ thể nào đó để có được một kết quả cụ thể nào đó”, những thứ bị thúc đẩy bởi tham ái. Và khi đó ta sẽ không bị gặp

rắc rối bởi những loại kinh nghiệm lạ kỳ như bạn đã mô tả. Việc có những hình ảnh, kinh nghiệm lạ, cũng giống như ta có một giấc mơ rất khó chịu, nhưng ta lại muốn tiếp tục và tìm cách lặp lại giấc mơ ấy. Khi ta cho rằng giấc mơ đó là một cái gì quan trọng, khi ấy tham sẽ không thể nào xả bỏ. Nhưng chỉ cần ta thức dậy thì mọi thứ biến mất.

Hiện giờ không có hình ảnh và kinh nghiệm kỳ lạ đó, tất cả những gì cần nhận biết lúc này là cái thấy hiện giờ, cái nghe hiện giờ, âm thanh hiện giờ. Và những khoảnh khắc hiểu biết nhỏ nhoi đó cũng giống như thức dậy từ giấc mơ, từ cơn ác mộng.

Người hỏi: Vậy Bà hãy giải thích về thực tại đang xuất hiện hiện giờ, bởi vì chúng sinh diệt rất nhanh, và cần rất nhiều thời gian để phát triển hiểu biết thực sự về chúng. Nói cách khác là những điều có thể làm giảm sự hãi hay những thứ tương tự...

Jonothan: Sự phát triển chánh niệm đúng đắn mà Đức Phật đã dạy không bao giờ dẫn đến kinh nghiệm có tính chất lạ kỳ. Những gì Đức Phật dạy dẫn tới hiểu biết đúng đắn hơn, rõ ràng hơn về những gì đang xuất hiện. Đó là lý do mà ta nói về những gì đang xuất hiện hiện giờ, về các thực tại đang sinh khởi. Nếu ta hiểu một cách đúng đắn rằng mỗi thực tại ở khoảnh khắc

này chính là đối tượng của chánh niệm, nó sẽ tạo duyên cho chánh niệm sinh khởi một cách tự nhiên, khi đó sẽ không có duyên nào cho những kinh nghiệm kỳ lạ xảy ra. Bạn có đồng ý với ý kiến này không?

Người hỏi: Bây giờ tôi muốn thoát khỏi những hình ảnh quấy rối đó, vì trong khi sợ hãi thì tôi quên mọi thứ.

Jonathan: Ở khoảnh khắc hiện giờ có những hình ảnh kỳ lạ đó xảy ra không?

Người hỏi: Không

Jonathan: Và bạn có nói rằng những sự việc kỳ lạ đó xảy ra liên quan đến việc bạn thực hành, đúng không?

Người hỏi: Những khoảnh khắc đó do thực hành, nó là kết quả về nghi ngờ về Giáo lý, về Đức Phật và nghi ngờ đó trở thành cản trở cho sự thực hành.

Jonathan: Như vậy nếu như không có sự thực hành sai trái thì sẽ không xảy ra những chuyện lạ kỳ đó, đúng không?

Người hỏi: Đúng thế.

Jonathan: Đó là lý do mà hôm qua Achaan Sujin đã nói rằng: Hãy quên việc thực hành đi. Chúng ta cần

phải bắt đầu từ việc học những thực tại đang xuất hiện hiện giờ. Học về những gì đang xuất hiện hiện giờ sẽ không bao giờ đưa tới kết quả là có những kinh nghiệm lạ kỳ và đáng sợ như vậy.

Sarah: Thông thường mọi người rất bận tâm về những lo lắng, sợ hãi, bất an. Sợ dĩ như vậy là bởi những kinh nghiệm đó liên quan đến một loại thọ là cảm thọ khó chịu, cảm thọ ưu. Như ta đã nói, tất cả mọi người đều muốn kinh nghiệm cảm thọ dễ chịu và không thích cảm thọ khó chịu. Tất cả chúng ta đều không muốn và cố tránh cảm thọ khó chịu cùng những điều không vừa ý trong cuộc sống. Nhưng phải thấy rằng, chính sự dính mắc là cái làm duyên cho sự bất an hay lo lắng đó sinh khởi. Mọi người thường không bận tâm đến sự dính mắc của mình, vì tham ái dễ sinh khởi với thọ hỷ, vì thế họ thường đi tìm những kinh nghiệm dễ chịu. Tuy nhiên, ngay lúc tìm những kinh nghiệm dễ chịu, ta đang gieo những hạt giống cho khoảnh khắc kinh nghiệm khó chịu sinh khởi. Sáng nay chúng ta đã nói đến Tứ Thánh Đế thứ nhất - Khổ Đế, tức sự thật về sự sinh diệt của tất cả các thực tại. Tập đế - Thánh Đế thứ hai là sự thật về nguyên nhân của khổ, đó là tham ái. Chính tham ái sẽ dẫn tới các lo lắng bất an và những kinh nghiệm khó chịu.

Có thể ta cho rằng hiện giờ không có sự dính mắc với những kinh nghiệm đã qua. Nhưng thực chất khi suy nghĩ về những kinh nghiệm như vậy, ngay ở đó đã có sự dính mắc, không thể buông bỏ những kinh nghiệm của quá khứ. Chính vì vậy, hiểu biết luôn luôn phải quay về với những gì xuất hiện trong khoảnh khắc hiện giờ, nó có thể là sự dính mắc với những suy nghĩ về những kinh nghiệm đã qua. Đó là những gì là thực trong lúc này đây. Suy nghĩ là thực, và sự dính mắc với suy nghĩ đó là thực, còn đối tượng của suy nghĩ, tức là các kinh nghiệm quá khứ, đã hoàn toàn qua rồi, không còn ở đó để được hiểu nữa.

Jonathan: Liệu bây giờ bạn có đang tìm một cách thức hay sự thực hành nào đó có hiệu ứng đảo ngược lại những hệ quả của các thực hành trước đây của bạn hay không?

Achaan Sujin: Có ai kiểm soát điều gì không? Ý nghĩ cho rằng có một sự thực hành khác có hiệu ứng đảo ngược lại cái cũ được duyên bởi chính sự thực hành sai trước đây. Nếu không có sự thực hành sai thì những sự kiện mà bạn nói đến đã không xảy ra. Nếu tiếp tục với những ý niệm sai lầm, nó sẽ tiếp tục làm duyên cho những kinh nghiệm khiến bạn sợ hãi. Còn hiểu biết đúng thì không làm điều gì hại tới ai cả. Vậy bây giờ

bạn còn muốn thực hành nữa không? Nếu bạn vẫn tiếp tục ý niệm về một lỗi thực hành nào đó, những điều tương tự sẽ vẫn còn sinh khởi.

Người hỏi: Vậy Bà nói rằng tôi nên quên việc thực hành đi?

Achaan Sujin: Không ai có thể kiểm soát mọi việc. Tất cả đều phụ thuộc vào những gì bạn hiểu và sự hiểu biết của bạn. Nếu không có những ý niệm sai lầm làm duyên cho sự thực hành sai lầm đó, liệu những kinh nghiệm xấu đó có xảy ra không?

Người hỏi: Không

Sarah: Mục tiêu của bạn là gì khi bạn thực hành?

Người hỏi: Để có hiểu biết và bình an

Achaan Sujin: Đó là một hiểu biết sai lầm. Bởi trí tuệ không thể tới bằng việc cố thực hành một cái gì đó, hay bằng việc ngồi - những thứ không phải là hiểu biết. Bởi vì hiểu biết đúng - trí tuệ không bao giờ hại bất cứ ai. Hãy có niềm tin vào hiểu biết đúng và vào thực tại.

Pháp đàm tại Huế, sáng ngày 25/05/2014

Người hỏi: Khi chúng ta ngồi bình thường như thế này thì không đau. Còn khi ngồi thiền thì nó đau như

sắp chết. Khi ngồi thiền bị đau như chết mà tâm mình vẫn bình thản thì có phải là tâm thiện không? Như vậy có phải là có trí tuệ đang phát triển không?

Achaan Sujin: Trí tuệ có thể hiểu được thực tại hiện giờ một cách đúng đắn, đúng không? Hay là nó hiểu về cái qua rồi.

Người hỏi: Trí tuệ hiểu những gì đang xuất hiện hiện giờ, không phải những gì đã qua rồi.

Achaan Sujin: Làm thế nào bạn biết được trạng thái tâm mà bạn gọi là bình an lúc ngồi thiền có phải là tâm thiện hay không?

Người hỏi: Nếu là bất thiện pháp thì tâm đã bỏ chạy rồi. Chịu đau như vậy thì là tâm thiện. Nếu con đứng dậy là tâm bất thiện. Do đó con nghĩ nó phải là tâm thiện

Achaan Sujin: Khi đó có ý niệm “tôi đang chịu đau không”?

Người hỏi: Khi đó tâm bình an, bình thản, hiểu là không có quyền gì, nó đau là nó đau, ở đó không có ý niệm về ngã, không thể làm gì ở đó.

Achaan Sujin: Vì sao bạn có thể nói là khi đó không có ý niệm về ngã?

Người hỏi: Lúc đó chỉ có một hiện tượng, không có cái tôi ta gì hết, chỉ có một cái nhận biết ở đó thôi.

Achaan Sujin: Thế còn bây giờ?

Người hỏi: Tâm con rất hoan hỷ được nghe Pháp như vậy.

Achaan Sujin: Hoan hỷ thì là thiện pháp hay bất thiện pháp?

Người hỏi: Đó là thiện.

Achaan Sujin: Vậy bất cứ lúc nào mình hoan hỷ cũng là thiện pháp hay sao?

Người hỏi: Hoan hỷ trong lời Giáo Pháp của Đức Phật thì mới là thiện pháp, như bây giờ.

Sarah: Vậy yếu tố nào, hay “ai” là người muốn chịu đựng cảm thọ đau trong thời gian dài như vậy, và với mục đích là gì?

Trong cuộc sống hàng ngày, có rất nhiều phiền não. Khi bị đau ta có phải chịu đựng đau để tận diệt phiền não không? Bất cứ lúc nào cũng vậy. Vậy yếu tố nào tìm phiền não để tận diệt?

Người hỏi: Khi ngồi thiền hàng ngày, khi có bất thiện pháp sinh khởi tôi có thể biết được có bất thiện pháp sinh khởi. Do đó bất thiện pháp có thể được suy giảm.

Sarah: Khi bạn nói, ngồi thiền thì có chánh niệm, vậy chánh niệm này là để cho ai?

Người hỏi: Tất cả những gì xảy ra, cái gì mình cũng chánh niệm. Chánh niệm là để cho bản thân của mình, làm những gì quay về cái thực tại tâm và thân mình, khi quay về thì mình thấy cái bất thiện pháp.

Sarah: Mọi hiểu biết đều luôn bắt đầu trong hiện tại. Những gì bạn nói tới đã qua rồi. Chỉ ở trong khoảnh khắc hiện giờ, nếu có hiểu biết sinh khởi, tự nó sẽ biết thế nào là chánh niệm, thế nào không phải là chánh niệm, thế nào là thiện pháp, thế nào không phải là thiện pháp. Nó cũng biết rằng chánh niệm không phải là tôihay của tôi.

Jonathan: Theo hiểu biết của bạn, những gì Đức Phật dạy, hay mục tiêu của việc theo đuổi con đường Bát Chánh Đạo là bớt đi phiền não, hay là tăng trưởng hiểu biết?

Người hỏi: Trước tiên là giảm bớt phiền não rồi tăng trưởng trí tuệ sau đó.

Jonathan: Tại sao bạn nghĩ không nên phát triển hiểu biết đúng về những gì xuất hiện hiện giờ mà lại phải suy giảm phiền não trước?

Người hỏi: Nếu khi có hiểu biết rồi mà vẫn chưa tận diệt được phiền não thì phiền não vẫn cứ bao quanh chúng ta.

Sarah: Tận diệt phiền não là công việc của trí tuệ. Tự trí tuệ sẽ làm công việc tận diệt phiền não.

Người hỏi: Vậy phải tu tập như thế nào để đến giây phút ngồi như vậy là không còn có cái tôi? Trí tuệ có thể phát triển bởi việc ngồi thiền chịu đau hay không?

Jonothan: Tôi nghĩ rằng điều mà Đức Phật dạy là sự phát triển hiểu biết về các thực tại sinh khởi trong mỗi khoảnh khắc, chứ không phải việc bớt đi phiền não hay chịu đựng đau. Trong Kinh Tứ niệm xứ, Đức Phật nói về việc phát triển chánh niệm tỉnh giác trong cuộc sống hàng ngày, dù khi đi - đứng - nằm - ngồi, tiểu tiện - đại tiện hay lâm y v. v. . . Đức Phật không nói mọi người phải bớt phiền não trước khi bắt đầu phát triển hiểu biết. Chính đó là lý do mà chúng ta nên nói về các thực tại xuất hiện trong khoảnh khắc hiện giờ. Bởi vì sự phát triển hiểu biết luôn luôn phải bắt đầu ngay khoảnh khắc hiện tại, dù khoảnh khắc hiện tại ấy đang ở tình huống nào. Nếu ta cho rằng, trí tuệ cùng chánh niệm chỉ có thể được phát triển khi đã bớt đi phiền não, nó sẽ là một bước cản cho quá trình sinh khởi của chánh niệm cùng trí tuệ. Chúng ta biết rằng, ở khoảnh khắc của tâm

đạo có một số loại phiền não được tận diệt. Và công việc tận diệt phiền não này được diễn ra nhờ chức năng của trí tuệ sinh khởi cùng với tâm đạo (magga - citta) kinh nghiệm niết bàn. Ở đạo quả thứ nhất, một trong các phiền não được tận diệt là tà kiến. Tà kiến này chính là tà kiến về các thực tại xuất hiện trong khoảnh khắc hiện giờ, vì hiện giờ, các thực tại không được hiểu đúng *như chúng là*, chúng bị coi là tự ngã, là ai đó, hay cái gì đó. Trí tuệ được phát triển nhờ được học và nghiên cứu về những gì xuất hiện trong giây phút hiện tại. Chúng ta được học để thấy rõ rằng tất cả các pháp sinh khởi đều do duyên, chứ không phải do một cái ngã nào tạo ra. Chính vì vậy Achaan Sujin đã nhắc lại là chúng ta nên quên thực hành đi.

Chúng ta cần phải nhớ rằng, hiểu biết cần phải được phát triển trên cơ sở những gì xuất hiện hiện giờ, chứ không phải là làm một cái gì đó, ở một nơi nào đó khác biệt. Chẳng hạn, hiện giờ sau cái thấy, liệu ai có thể ngăn tham dính mắc với cái thấy ngay sau khi nó sinh khởi hay không? Khi đang nghe Pháp, liệu ai có thể dùng ý chí để làm cho hiểu biết sinh khởi hay không? Không có ai có thể khiến cho một pháp nào đó có thể sinh khởi, dù là đang ngồi đây, hay đang ngồi thiền hay ở bất cứ nơi nào khác. Chẳng hạn, ngồi đây ta có thể thấy cảm thọ đau kéo dài năm phút hay nhiều

hơn. Nhưng trên thực tế cảm thọ đã diệt đi sau khi thân thức kinh nghiệm xúc chạm cùng với thọ khổ và bắt đầu có suy nghĩ với ý niệm “tôi đau”, “tôi đang chịu đau”,... Trên thực tế, tất cả các pháp sinh khởi đều do duyên riêng của nó, chứ không phải có “ai” làm việc đó. *Bằng việc phát triển hiểu biết, sẽ tự nhiên có sự xả ly với những gì đang được kinh nghiệm trong khoảnh khắc hiện tại.* Nhưng cố tìm một số loại kinh nghiệm đặc biệt - chẳng hạn cố gắng để chịu đựng đau, hay cố gắng để có một trạng thái bình an - không phải là hiểu một cách tự nhiên về những gì xuất hiện trong hiện tại. Con đường duy nhất Đức Phật đã dạy cho chúng ta để phát triển hiểu biết là hiểu các thực tại tự nhiên trong cuộc sống hàng ngày. Đó là cuộc sống của chúng ta. Chúng ta đọc trong Kinh rằng, về mặt tối hậu, không có con người, không có oai nghi, không có một “cái gì đó”, mà chỉ có các thực tại sinh và diệt mà thôi.

Ý niệm “trả nghiệp” không thực sự đúng đắn, vì chúng ta đã học rằng những khoảnh khắc kinh nghiệm qua các căn là các khoảnh khắc quả của nghiệp, và sau đó được tiếp nối bởi các khoảnh khắc của suy nghĩ, với phiền não hay thiện pháp. Sau đó lại có khoảnh khắc tạo nghiệp qua thân và khẩu, đó chỉ là các khoảnh khắc khác nhau mà thôi. Ý niệm trả nghiệp đó không được đề cập tới.

Người hỏi: Bất kỳ chỗ nào cũng có pháp, những cái gì đến nếu ngăn chặn được vì có cái biết là thiện hay không thiện. Khi mình làm cái gì đó bất thiện, mà chỉ cần quay về nhìn nó, tại khoảnh khắc đó có khoảnh khắc thiện.

Jonothan: Trước khi chúng ta học về các điều khác thì một điều chúng ta cần phải học: thực tại mà chúng ta gọi là chánh niệm là gì? Bất kỳ ai cũng có thể biết là tôi đang bực mình hay tôi dính mắc, tôi thích hay không thích. Nhưng đó không phải là chánh niệm mà Đức Phật nói tới. Khi chúng ta suy ngẫm về những gì đang diễn ra, để xác định xem nó là thiện hay bất thiện, thông thường đó chỉ là ý niệm của chúng ta về thế nào là thiện pháp, thế nào là bất thiện pháp, chứ không phải là khoảnh khắc chánh niệm trực tiếp kinh nghiệm tính chất của thiện và bất thiện. Chẳng hạn, hiện giờ chúng ta đang thảo luận về Pháp, điều đó phải chăng có nghĩa là hẳn phải có thiện pháp bây giờ? Có thể có rất nhiều loại tâm khác nhau sinh khởi xen kẽ lẫn nhau, có tính chất khác nhau. Chúng ta cũng không thể nói rằng, tất cả các khoảnh khắc này đều là thiện pháp. Chẳng hạn, có lúc ta nghĩ “không biết người kia sẽ nói gì”, “tôi thích điều người này vừa nói”, “tôi không thích điều người kia vừa nói” v. v. Chánh niệm là một thực tại không lãng quên về thực tại trong khoảnh khắc hiện giờ. Chánh

niệm luôn sinh khởi do duyên riêng, nó sinh khởi không phải khi chúng ta muốn biết hiện giờ đang là thiện pháp hay bất thiện pháp, không phải khi chúng ta muốn biết đặc tính của các thực tại sinh khởi hiện giờ.

Pháp đàm tại Huế, chiều ngày 25/05/2014

Người hỏi: Bà nói không cần làm gì cả, hãy để mọi thứ tự nhiên. Đại chúng ở đây, có nhiều người đã học qua các phương pháp của các vị cao tăng ở các trường thiền nổi tiếng như Mahasi, có các kỹ thuật để hành. Vậy những sự thực hành đó phải bỏ hay sao? Các thiền sinh phải làm gì?

Achaan Sujin: Bạn muốn biết về sự thật hay bạn muốn tìm hiểu về kỹ thuật? Bởi những gì Đức Phật dạy là về sự thật.

Jonathan: Trước khi vị thiền sư dạy một kỹ thuật, chẳng hạn như bạn nói là kỹ thuật của ngài Mahasi, thì trước đó đã có kỹ thuật của ngài Mahasi chưa?

Người hỏi: Chưa ạ.

Jonathan: Khi Đức Phật còn tại thế đã có những kỹ thuật như vậy hay chưa? Vậy tại sao tất cả những người thời đó vẫn có thể giác ngộ mặc dù không có kỹ thuật?

Người hỏi: Họ nghe Đức Phật giảng pháp.

Jonothan: Nghe là sự bắt đầu, nhưng mấu chốt là ở hiểu biết, chứ họ không đi theo một kỹ thuật nào. Một câu hỏi nữa là, tại sao không có những kỹ thuật đó cho đến khi ngài Mahasi bắt đầu dạy những kỹ thuật đó? Vậy những kỹ thuật này tới từ đâu? Đó là từ cách hiểu của vị ấy, từ cách diễn giải của vị ấy về Giáo lý.

Tôi muốn nói thêm vài câu về phần bình luận của tôi trước đó, đề phòng là có thể có sự hiểu sai ý của tôi. Tất cả những kỹ thuật mà ngày nay chúng ta đã quen thuộc thường được giải thích là tới từ Giáo lý của Đức Phật. Nhưng những kỹ thuật đó thực chất dựa trên những diễn giải chưa tồn tại về Giáo lý của Đức Phật trước khi những kỹ thuật đó ra đời. Ở một chừng mực nào đó, nó cũng phản ánh ý hiểu hay nhận thức của những người đã tạo ra những kỹ thuật đó. Ngày nay, chúng ta vẫn còn đủ phước lành để tiếp cận trực tiếp với Giáo Pháp. Trong tương lai, Giáo lý này có thể biến mất, có thể trong một vài chục năm, một vài trăm năm hay một thời gian nữa. Giáo lý có thể biến mất, và cái còn lại chỉ là những kỹ thuật mà thôi. Nhưng hiện giờ chúng ta vẫn còn cơ hội để nương nhờ vào chính những lời dạy của bản thân Đức Phật, chứ không cần đi tìm những diễn giải của những người khác. Chúng ta vẫn

có Giáo lý của Đức Phật từ Tam Tạng, cùng với các chú giải cổ. Những chú giải này tới từ trí tuệ của những người là những bậc thánh đệ tử của Đức Phật, giác ngộ khi Ngài còn tại thế hoặc ở thời kỳ ngay sau khi ngài nhập diệt.

Người hỏi: Con muốn bổ sung thêm ý kiến về vấn đề này với kinh nghiệm đi hành thiền ở các trường thiền trên thế giới. Những phương pháp mà các vị cao tăng chỉ dạy cũng được nói là đến từ lời dạy của Đức Phật. Như ngày hôm nay, chúng con nghe Bà dạy, Bà cũng nói là lời của Đức Phật dạy. Chúng con không biết thực sự Đức Phật dạy cái gì. Nhưng nghe Bà dạy, chúng con có cảm nhận là hiểu biết của chúng con phát triển. Con có sự thích thú và con cũng biết đây là cách phát triển đúng. Con nghĩ như vậy, kỹ thuật đó cũng giúp cho sự phát triển về thân và tâm của con trong thời gian đầu, bây giờ bổ sung thêm chánh kiến của Bà. Con nghĩ có sự kết hợp, khi hành pháp như vậy thì có suy nghĩ đúng. Khi hành thiền theo kỹ thuật thì biết được Tứ đại đó không phải là mình. Khi mình hành thiền là cái tinh tấn hành thiền, chánh niệm hành thiền để là duyên cho phát triển Trí tuệ, củng cố niềm tin ngày càng sâu sắc nhờ vào việc dạy của Bà. Lời Bà nói là từ những lời của Phật nói, những vị thiền sư cũng nói là lời Đức Phật nói. Con thấy lợi ích từ cả hai. Con sẽ kết hợp cái tư

duy, chánh kiến Bà dạy với kỹ thuật hành thiền. Như vậy có đúng hay không ạ?

Achaan Sujin: Khi nói như vậy là đang có ý niệm về “tôi”- “tôi” sẽ được gì, đúng không? Hiện giờ có vô minh không?

Người hỏi: Nếu không nói “tôi” thì nói đến sự phát triển của trí tuệ. Sự phát triển của trí tuệ có nhiều con đường. Không phải là tôi thực hành, nhưng để phát triển trí tuệ như vậy thì phải có Niệm - Định - Tuệ, có hi, có trạch pháp. Là sự kết hợp của nhiều thứ. Bây giờ con không có nghĩ tôi hành thiền nữa.

Achaan Sujin: Nhưng câu hỏi là đặt ra là “hiện giờ có vô minh không?”

Người hỏi: Có ạ.

Achaan Sujin: Hiện giờ có tham hay dính mắc không?

Người hỏi: Dạ có.

Achaan Sujin: Nếu chỉ nói là có vô minh thôi thì không đủ. Vô minh về điều gì?

Người hỏi: Vô minh về sự thật, chúng ta không biết về sự thật trong lúc này.

Achaan Sujin Sự thật về cái gì?

Người hỏi: Mấy ngày nay Bà giảng dạy là sự thật về cái thấy, cái nghe, xúc chạm. v. v. . Sự thật qua sáu căn mình không biết, mình vô minh cho rằng đó là “tôi”,

Achaan Sujin: Và dính mắc với cái thấy nữa đúng không?

Người hỏi: Dạ phải.

Achaan Sujin: Ngay bây giờ?

Người hỏi: Dạ, có ạ.

Achaan Sujin: Chừng nào vẫn còn tham và vô minh đối với cái thấy thì làm sao cái thấy có thể xuất hiện như nó là? Nếu các thực tại đó không xuất hiện ngay hiện giờ, làm sao ta có thể xuyên thấu được những thực tại ấy, từng thực tại một. Nhờ việc nghe, suy xét, ta có thể nhận thấy rằng cái thấy sinh và diệt. Nhưng hiểu biết ở mức độ đó chưa thể tận diệt được vô minh và tham ái. Vẫn cần phải hiểu thêm, kỹ lưỡng hơn về lời Đức Phật dạy, để có đủ duyên hiểu được một cách trực tiếp cái thấy hiện giờ cũng như tất cả các thực tại khác. Chỉ có một đặc tính xuất hiện ở một thời điểm mà thôi. Nếu cái thấy hiện giờ không được nhận biết, không được xuyên thấu, liệu ai đó có thể xả ly? Nếu không có hiểu biết thực sự, liệu có thể không còn dính mắc với ý niệm “tôi thấy” nữa hay không? Điều đó không

thể đạt được chỉ trong một vài khoảnh khắc hay là một vài năm, bởi vì việc có được hiểu biết ở mức độ như vậy không phụ thuộc vào ý chí của một người nào cả. Ở khoảnh khắc này cái thấy vẫn chưa được biết như nó là. Liệu trong một ngày, có những khoảnh khắc chúng ta suy xét về những thực tại ấy “chỉ là vô ngã, không có ai có thể làm gì cả” hay không? Có thể có hiểu biết dần dần từng bước một. Không phải chỉ về cái thấy mà về nhiều thực tại khác trong cuộc đời. Chính vì thế các vị tỳ kheo ở thời Đức Phật đi theo Ngài để tiếp tục được nghe Pháp. Họ là những người nhận ra rằng mình vẫn chưa đủ hiểu biết để có thể giác ngộ ngay lập tức, để có được chánh niệm kinh nghiệm trực tiếp thực tại về cái thấy đang xuất hiện.

Cái thấy có thể được hiểu khi có thêm hiểu biết và bớt đi sự dính mắc vào nó. Nếu không có sự phát triển của trí tuệ theo cách từ từ, không thể có kỹ thuật nào có thể tạo duyên cho cái thấy được hiểu đúng “như nó là”. Nếu không vậy, ta sẽ không thấy giá trị thực sự của Giáo lý của Đức Phật, ta sẽ cho rằng chỉ cần vài lời của Đức Phật đã là đủ rồi. Nhưng chỉ với một vài lời thôi thì chưa thể tạo duyên cho chánh niệm trực tiếp về thực tại ngay hiện giờ. Bây giờ, ta có thể phân biệt được những mức độ hiểu biết khác nhau: hiểu biết ở mức độ pháp học, mức độ pháp hành, và mức độ pháp thành - tức là

sự liễu ngộ chân lý. Chỉ nghe theo lời bảo “hãy ngồi đi” sẽ không thể làm duyên cho hiểu biết về những gì đang xuất hiện ngay trong khoảnh khắc này. Sẽ không có duyên cho sự sinh khởi của Tứ niệm xứ, là khoảnh khắc kinh nghiệm trực tiếp về thực tại. Phát triển hiểu biết không phải là làm theo một cái gì đó để có thể đạt được giác ngộ.

Giáo lý của Đức Phật hoàn toàn khác với lời dạy của bất kỳ ai khác trong toàn bộ vũ trụ này. Ai cũng có thể nói “đừng làm điều ác, hãy làm việc thiện, hãy thanh lọc tâm”. Ai cũng có thể nói những điều ấy, nhưng Đức Phật không chỉ dạy về điều đó. Ngài cũng dạy chúng ta rằng, không có người nào làm gì cả về mặt bản chất. Không phải là vấn đề nghĩ “không có ai ở đây”, như vậy vẫn chưa đủ. Nếu nói “không có ai cả” thì hiện giờ có gì ở đó? Chỉ một thứ ở một khoảnh khắc. Ở khoảnh khắc của cái thấy, chắc chắn không thể có suy nghĩ. Ở khoảnh khắc của cái nghe không có cái thấy. Nhưng rất nhiều thực tại hiện giờ đang xuất hiện mà không được hiểu rằng chúng chỉ là những pháp do duyên, pháp này sau pháp khác. Nếu không hiểu được những điều đó, làm sao có thể tận diệt được ý niệm về ngã.

Hiện giờ có suy nghĩ không, dù chỉ về một từ thôi? Nó do duyên sinh. Trước khi có việc nghĩ về ngôn từ thì

phải có việc nghe âm thanh. Chúng ta đã nghe rằng thực tại sinh và diệt trong từng sát - na. Nếu không có hiểu biết để thực sự thấy rằng những gì xuất hiện không phải là ta hay một cái gì đó thì sẽ không thể tận diệt được ý niệm về ngã. Hiện giờ có vô minh về cái thấy không? Hiện giờ có vô minh về cái nghe không? Hiện giờ có vô minh về suy nghĩ không? Hiện giờ có vô minh về tham hay không? Hiện giờ có tham với sân hay không? Tất cả những điều đó đều đang không được biết và hiểu đúng. Nếu chúng vẫn chưa được hiểu làm sao có thể có sự tận diệt hoàn toàn những vô minh đó, để chúng không bao giờ còn quay trở lại nữa.

Những lời dạy của Đức Phật không chỉ nhằm mục đích ngăn chặn phiền não một cách tạm thời. Liệu có ai có thể ngừng việc dính mắc với những gì đang xuất hiện hiện giờ không? Chẳng hạn, hiện giờ có dính mắc với một chai nước không? Bất cứ khi nào có vô minh, nó sẽ làm duyên cho sự dính mắc với những gì được thấy. Bất cứ khi nào có ý niệm về một cái chai, nó đã che lấp những thứ đã diệt đi rồi. Vì vậy, nếu không có việc nghiên cứu Giáo lý một cách cẩn kẽ, sẽ không thể làm một cái gì đó để có thể giác ngộ.

Niềm tin phải tới từ việc nghe và suy xét. Nghe một cách cẩn trọng về đâu là con đường đúng và đâu là con

đường sai. Con đường đạo không thể được phát triển với ý niệm, “tôi” sẽ cố gắng, “tôi” sẽ làm, “tôi” sẽ thử. Cũng không phải tới từ việc kết hợp giữa chánh kiến và tà kiến. Ở khoảnh khắc của cái hiểu sai không thể có hiểu đúng. Nếu ta muốn kết hợp những ý niệm đúng và những ý niệm sai, làm sao có thể tận diệt được tà kiến đây? Những người ở thời Đức Phật có đủ sự dũng mãnh để hiểu rằng chỉ có khoảnh khắc hiện tại duy nhất mới có thể được hiểu. Hiện giờ có cái thấy, tại sao ta lại cần phải đi một nơi khác để hiểu về nó? Cái thấy trong tương lai chưa có duyên để sinh khởi, đúng không? Nhưng lại có mong muốn hiểu biết về những thứ còn chưa sinh khởi. Khi đó không có sự suy xét thực sự kỹ lưỡng về những gì Đức Phật đã dạy, rằng “quá khứ đã qua, tương lai chưa tới, chỉ có cái xuất hiện hiện giờ đã có duyên để sinh khởi mới có thể trở thành đối tượng của hiểu biết. Nhưng tất cả các thực tại đều đang sinh và diệt rất nhanh. Cái nghe ở khoảnh khắc trước và suy nghĩ ở vài khoảnh khắc trước, chúng ở đâu rồi? Tất cả các thực tại đó đã trôi qua mà không có hiểu biết trực tiếp nào về chúng, cho đến khi có hiểu biết một cách vững vàng, chắc chắn về Giáo lý. Khi đó mới có đủ duyên để có thể khiến hiểu biết trực tiếp về những gì chúng ta nói tới, ví dụ cái thấy hiện giờ, sinh khởi. Và điều ấy xảy ra không phải do “ta” sắp xếp, vì nếu không

thì đã không còn là vô ngã. Ta cố làm cách này cách kia để cho trí tuệ sinh khởi, nhưng điều ấy là không thể. Do vô minh và tham ái, nó che giấu bản chất của những gì xuất hiện. Bất kể là hôm nay, ngày mai, ngày hôm qua hay nhiều a tăng kỳ kiếp trước. Và nó cứ tiếp diễn như vậy trong nhiều a tăng kỳ kiếp sắp tới. Vậy nếu không có Giáo lý của Đức Phật thì mọi người đều sống trong một cái lồng rất lớn của vô minh. Chúng ta sẽ không thể ra khỏi cái lồng của *samsara* - vòng sinh tử luân hồi.

Cô tu nữ: Trước khi gặp Bà và nghe nói về Bà thì tôi biết thông tin là Bà không ngồi thiền. Đó là một điều làm con thắc mắc. Chính vì thắc mắc nên con càng muốn tìm hiểu những lời dạy của Bà. Sau bao nhiêu ngày theo Bà và nghe Bà giảng thì tôi hiểu ra được một điều, dường như Bà cũng không bác bỏ ngồi thiền mà Bà cũng không nói hãy ngồi thiền. Mà lời dạy của Bà là hiểu biết phải đi đâu, chánh kiến phải đi đâu, và không có phương pháp, không có chọn lựa. Nếu mình ngồi thiền và vô khóa thiền thì sẽ có sự chọn lựa và có phương pháp. Không phương pháp, không kỹ thuật, không chọn lựa. Điều Bà giảng là cái vô ngã đi đâu, cái hay biết trong thực tại ở từng khoảnh khắc. Hôm trước, Bà có hỏi tôi là chánh niệm như thế nào hoặc tại sao phải đến trung tâm thiền? Thực tại là cái nghe, cái thấy hiện khởi và nó sinh diệt liên tục ở đây. Và tôi nhận ra

được rằng khi mình có suy nghĩ phải đến trường thiền hay chánh niệm là việc mà mình sắp đặt phải làm, đều là sai với lời của Đức Phật dạy. Hình như mình phải chấp nhận mọi hiện tượng nó đến là do nhân do duyên với một thái độ chấp nhận chân chánh, với cái chánh kiến rõ ràng, phải quan sát hay biết liên tục bất cứ hoàn cảnh nào. Trong những ngày theo và nghe Pháp của Bà, tôi rút ra được sự hiểu biết là Bà có lời dạy như vậy. Mong Bà chia sẻ liệu như vậy có đúng hay không?

Sarah: Trước tiên tôi muốn nói rằng không chỉ đơn thuần đi đến một nơi nào đấy, hay đến một trường thiền thì mới là việc chọn lựa đối tượng. Kể cả hiện giờ khi chúng ta đang ngồi đàm đạo ở đây cũng có thể có sự cố tình làm một cái gì đó, nắm bắt hay chánh niệm về một cái gì đó. Như cô đã nói, tất cả chúng ta đã nghe từ *vô ngã* từ lâu rồi, nhưng liệu ngay trong lúc này đây, trong lúc đang nghe Pháp, ý niệm về *ngã* có len lỏi vào không? Chẳng hạn, trong lúc nghe Achaan Sujin nói về cứng, mềm, nóng, lạnh, v. v. . . liệu có một ý định cố hay biết những thứ ấy, hay biết một cách liên tục hay không? *Vậy ngay lúc này cũng có thể có những khoảnh khắc được duyên bởi những hiểu biết sai lầm, chứ không cần nhất thiết đi đến một nơi nào đấy mới là hiểu biết sai lầm.* Khi chúng ta cố chánh niệm, hay biết, quan sát một cách liên tục hiện giờ, đó cũng không phải là chánh niệm thực sự. Vì chánh niệm không thể

sinh khởi khi có những cố gắng, dù rất vi tế, để hay biết, chọn lựa hay quan sát. Ví dụ như, hiện giờ đang có cái thấy, ngay lập tức đã có tham sinh khởi dính mắc vào cái thấy hay cái được thấy mà không cần ai cố tạo ra nó, hoặc có thể làm điều gì để ngưng nó lại. Điều đó hoàn toàn xảy ra một cách không mong đợi, không ai có thể làm gì. Cũng tương tự như vậy, một khi đã hiểu được bản chất vô ngã của các thực tại, có những lúc hiểu biết đó có thể len vào ngay sau khoảnh khắc của cái thấy và cái nghe, nhưng không cần phải cố làm việc đó. Đó chính là điều mà Achaan Sujin đã nói, rằng: tất cả các pháp đều sinh khởi do duyên, trong đó bao gồm cả chánh niệm. Chánh niệm không thể sinh khởi bằng việc quan sát hay cố nhận biết, ghi nhận, v. v. .

Tôi nghĩ tốt nhất là cứ tiếp tục lắng nghe và suy xét một cách tự nhiên mà không hề mong đợi khi nào chánh niệm sẽ đủ duyên để sinh khởi. Bởi bất cứ khi nào ta có ý niệm rằng cần phải có sự hay biết một cách liên tục, ta lại quên mất rằng chánh niệm là một pháp do duyên sinh. Ở những khoảnh khắc của sự dính mắc và mong cầu, dù là vi tế và nhỏ nhoi, nó cũng cản trở sự sinh khởi của chánh niệm thực sự.

Mặc dù chúng ta ngồi đây ít nhiều đã nghe Giáo lý về vô ngã, nhưng ý niệm về ngã và sự dính mắc vào ý niệm về ngã đã được tích lũy từ rất lâu rồi. Vì thế chúng

ta cần tiếp tục nghe và suy xét rất nhiều để có thể hiểu hơn về các tầng vi tế của dính mắc và tà kiến khi chúng sinh khởi. Và không cần phải sợ hãi tà kiến, bởi vì nếu không có tà kiến sinh khởi để có thể hiểu biết về chúng, chẳng hạn như đối với trường hợp của con súc vật hay những đứa trẻ nhỏ chưa hề có tà kiến - ý niệm cố thủ về cái gì đó cụ thể, chúng ta sẽ không thể có cơ hội để hiểu về thực tại là tà kiến. Nhưng thực tại là tà kiến hay những thực tại khác cần phải được hiểu *như nó là*, để có thể tận diệt được hoàn toàn. Vậy không cần phải nghĩ đến chánh niệm liên tục.

Cô tu nữ: Như vậy khi nói chánh niệm liên tục thì chỉ là ý niệm mà thôi, chứ không phải là có chánh niệm. Trong khi Bà nói Pháp, có lúc con cố gắng tập trung nghe thì ngay khoảnh khắc đó con nhận ra mình có sự chú tâm quá nhiều, biết rằng đã có tà kiến ở trong đó rồi. Nhưng khi biết ở đó có cái ngã thì ta phải chấp nhận nó, bởi vì khi nhận ra có ngã ở đó thì khoảnh khắc đó cũng trở thành quá khứ rồi.

Sarah: Những gì nhận ra đã qua rồi, khi đó chỉ còn là suy nghĩ về chúng mà thôi. Không chỉ với những khoảnh khắc của tà kiến, hay khi suy nghĩ theo một cách cụ thể, mà với tất cả các suy nghĩ, các thực tại, khi có duyên để chúng được nhận biết thì chúng được nhận

biết, chỉ vậy thôi. Nếu không thì sẽ luôn luôn là ý niệm về tôi và muốn một cái gì đó cụ thể.

Cô tu nữ: Chúng tôi đa phần là các thiền sinh đến trung tâm thiền, thông thường chỉ chánh niệm trên thân. Chứ chánh niệm về thực tại vô ngã như Bà nói, chánh niệm là vô ngã và không có tà kiến trong đó, thì lâu lâu mới có được một vài lần. Và những lúc đó đều là tự động, do duyên, chứ không phải do mình muốn mà có được.

Jonothan: Tôi nghĩ cô đã đưa ra một tóm tắt rất bổ ích về những gì Achaan Sujin đã dạy trong những ngày qua. Và tôi rất hoan hỷ vì cô thấy rằng những gì Achaan Sujinchia sẽ có lợi ích. Tôi rất ấn tượng khi cô nói rằng, khi cố tập trung vào một pháp nào đó thì pháp đó đã qua rồi. Vì khi chúng ta nghĩ rằng ta quan sát hay tập trung vào cái thấy hay một trạng thái tâm nào đó, thì thực chất trạng thái đó đã qua rồi hay pháp đó đã diệt đi rồi. Và tôi đồng ý rằng chú tâm hay tập trung vào một cái gì đó thì không phải là chánh niệm, và cũng như vậy khi nói đến quan sát hay ghi nhận. Vậy, bất cứ chúng ta làm gì, dù là ăn uống hay đi đến một nơi khác, sẽ rất hữu ích nếu chúng ta nhớ được những gì chúng ta đã thảo luận trong những ngày qua. Và chúng ta nhận ra rằng, chánh niệm cùng với trí tuệ phải cần đến rất nhiều thời gian để có thể được phát triển. Nhưng nếu có niềm tin vào chân

lý, vào những gì mà Đức Phật đã dạy cho chúng ta, sẽ có thể có sự kham nhẫn để chánh niệm có thể phát triển và sinh khởi một cách tự nhiên, và sẽ không phải cố để có chánh niệm và phát triển chánh niệm cho thật nhanh.

Sarah: Như cô đã nói, cái mà chúng ta tưởng là chánh niệm thì có thể hoàn toàn không phải là chánh niệm. Bây giờ chúng ta lại trân trọng một điều là chánh niệm có rất ít trong một ngày. Chính vì vậy, Achaan Sujin có đặt câu hỏi là hiện giờ có vô minh không? Và tôi nghĩ rằng sự phát triển hiểu biết phải bắt đầu từ việc nhận ra rằng vô minh sinh khởi rất nhiều trong cuộc sống, nhiều hơn những gì ta nghĩ rất nhiều. Càng có thêm nhiều hiểu biết thì vô minh lại càng trở nên rõ rệt.

Cô tu nữ: Tôi rất cảm ơn Achaan Sujin vì đã đặt những câu hỏi, chính những câu hỏi đã khiến tôi tìm tòi để phát triển hiểu biết.

Pháp đàm tại Sài Gòn, chiều ngày 02/01/2015

Người hỏi: Khi con hành thiền, quan sát đối tượng, thì tâm quan sát ghi nhận được rất nhiều đối tượng, ví dụ cảm giác nơi thân, *âm thanh*, những cảm xúc khác nhau,... Các đối tượng có thể thay đổi, nhưng riêng cái tâm quan sát thì dường như luôn luôn tồn tại, hiện hữu.

Con bị kẹt rất lâu trong trạng thái tâm đó. Thậm chí đến bây giờ, khi đã được nghe một chút về thực tại, con vẫn cảm thấy cái tâm quan sát vẫn còn ở đó.

Betty: Thực chất không có một con người nào có thể làm công việc quan sát hay biết. Chỉ khi đủ duyên thì khi ấy sẽ có chánh niệm sinh khởi nhận biết rõ về một thực tại nào đó.

Jonathan: Sự phát triển trí tuệ trong Giáo lý của Đức Phật là sự phát triển hiểu biết đúng về pháp đang sinh khởi. Như chúng ta đã thảo luận, chánh niệm là một tâm sở và nó sinh khởi do duyên. Nó là một loại tâm sở thiện. Nếu hiểu rõ hơn về bản chất của pháp mà Đức Phật đã giảng, ta sẽ thấy rằng thực chất, phát triển hiểu biết không phải là ngồi hay làm công việc quan sát. Thực chất đó là sự suy xét về những gì đã từng được nghe về bản chất của các pháp đang xuất hiện. Khi đó sẽ có thêm hiểu biết đúng về bản chất của những hiện tượng này. Chẳng hạn, chúng ta nói nhiều về cái thấy, về *đối tượng thị giác*, đó là những nội dung Đức Phật đã dạy. Có thể nhờ việc được nghe và thảo luận nhiều về những thực tại như vậy, chúng ta hiểu hơn một chút về bản chất của *đối tượng thị giác* so với trước đây. Việc bây giờ hiểu biết đã trở nên sáng rõ hơn, chứng tỏ rằng đã có những khoảnh khắc của chánh niệm sinh khởi

rồi. Như vậy, ta nhận ra rằng chánh niệm có thể được phát triển một cách tự nhiên. Chúng ta thấy được rằng nếu ta cố ngồi trong một tư thế, lựa chọn một đối tượng nào đấy, hay có ý định quan sát những gì xảy ra xung quanh, sẽ có cái gì đó khiên cưỡng, không tự nhiên. Đó sẽ không phải là chánh niệm thực sự sinh khởi như ở những khoảnh khắc vừa mô tả.

Sarah: Tôi muốn nói thêm một chút về việc bạn cảm giác cái tâm quan sát dường như vẫn tồn tại ở đó. Chúng ta đã nói đến tâm, tâm sở và sắc, những yếu tố này có tồn tại một cách kéo dài không, hay chúng sinh và diệt?

Người hỏi: Chúng sinh và diệt.

Sarah: Khi bạn nói bạn ngồi thiền và quan sát, thì tâm quan sát dường như ở đó, tồn tại kéo dài. Vậy tâm quan sát đó thực chất là gì?

Người hỏi: Đó là ý niệm về sự tồn tại của tâm quan sát.

Sarah: Đúng vậy, không có tâm nào có thể tồn tại kéo dài, vì thế, *đó chỉ là một ý niệm* sai lầm về một cái tâm quan sát không sinh diệt. Bởi vì thực chất, trong số các pháp hữu vi, không có gì là trường tồn. Đức Phật nói rằng không từ nào có thể mô tả được mức độ

sinh diệt nhanh chóng của các thực tại. Giống bây giờ, dường như cái thấy tồn tại kéo dài, nhưng về mặt bản chất thì cái thấy sinh và diệt. Cũng như vậy, cái nghe sinh và diệt, suy nghĩ cũng sinh và diệt. Như vậy cho rằng có một cái tâm kéo dài, một cái nghe kéo dài, hay suy nghĩ kéo dài... hoàn toàn là một ảo giác. Tất cả những ý niệm về một cái tâm, về con người này hay con người kia chỉ là những ý niệm. Trên thực tế, chúng chỉ là các pháp nối tiếp nhau sinh và diệt liên tục. Nhưng do sự dính mắc vào ý niệm về ngã nên có cảm giác rằng đang có một cái “tôi” quan sát và thấy được tất cả những hiện tượng đang diễn ra xung quanh.

Người hỏi: Ngay bây giờ, khi chúng ta đang học lý thuyết rằng tại một khoảnh khắc chỉ có một tâm kinh nghiệm một đối tượng. Nhưng con lại thấy cùng lúc là một chùm cái nghe, cái thấy, cảm giác, đồng sanh. Như vậy là vô minh tạo cho mình ý niệm đó?

Sarah: Điều đó là hoàn toàn chính xác.

Người hỏi: Là tại vô minh phải không ạ?

Người dịch: Vâng, chính xác là vô minh.

Sarah: Nhưng tốt hơn là chúng ta biết đang có vô minh.

Nina: Đúng là dường như thế giới đang diễn ra một cách đồng thời, dường như nghe, thấy và suy nghĩ diễn ra cùng một lúc. Với cả chúng tôi cũng vậy, nhưng điều đó là tự nhiên, là bình thường. Nhưng Đức Phật đã dạy rằng chỉ có một tâm sinh khởi ở một thời điểm kinh nghiệm một đối tượng mà thôi. Chẳng hạn, nhãn thức sinh khởi và kinh nghiệm đối tượng qua nhãn căn. Và chúng ta đã học rằng không thể có đối tượng nào khác cùng được kinh nghiệm một lúc, ví dụ như *âm thanh*. Bởi vì *âm thanh* thì được nghe qua tai. Chỉ duy nhất một thực tại có thể được kinh nghiệm ở một thời điểm, không thể nào hơn thế. Chúng ta nghĩ về tất cả những đối tượng này với vô minh - si, rằng đó là những đối tượng được kinh nghiệm một lúc. Chúng ta cần học thật chi tiết về sự thật để khi nào đầy đủ duyên, chánh niệm cùng trí tuệ có thể sinh khởi để hay biết và hiểu rõ từng thực tại một ở mỗi thời điểm. Bằng cách đó, sự thật về những gì mà Đức Phật đã dạy có thể được chứng tỏ, có thể được kiểm chứng. Chẳng hạn, cái thấy sinh khởi và sự dính mắc vào cái được thấy cũng sinh khởi. Hoặc có thể có sân nếu đối tượng được kinh nghiệm là bất khả ái. Tất cả những thực tại ấy đều sinh khởi do những duyên riêng của chúng.

Chúng ta biết rằng cần rất, rất nhiều thời gian trước khi sự thật có thể được kinh nghiệm trực tiếp, và sẽ

luôn luôn có ý niệm về ngã xen vào và lừa dối chúng ta. Chúng ta muốn biết sự thật ngay lập tức, trong khi vô minh thì đã được tích lũy rất nhiều trong vô lượng kiếp. Nó không thể được tẩy rửa chỉ trong một vài khoảnh khắc hay trong một vài năm mà thôi.

Jonathan: Tôi cũng muốn nói thêm rằng, mặc dù mỗi thứ chỉ xảy ra ở một thời điểm, chúng ta vẫn có cảm giác mọi thứ sinh khởi cùng một lúc. Sở dĩ như thế là bởi tâm sinh diệt rất nhanh. Tại khoảnh khắc chánh niệm, nó chỉ hay biết một đối tượng mà thôi. Tuy nhiên, mặc dù ngay hiện giờ ta có thể vẫn có cảm giác mọi thứ đang sinh khởi cùng một lúc, điều đó không ngăn cản chánh niệm sinh khởi khi có đủ duyên cho nó. Chúng ta không nên rơi vào cái bẫy, nghĩ rằng cần phải cố tách các thực tại, hay cần phải làm mọi thứ chậm lại để chánh niệm có thể bắt kịp các thực tại, hoặc nghĩ rằng phải tập trung vào một thực tại cụ thể để chánh niệm có thể sinh khởi. Nếu chúng ta thực sự hiểu rằng, khi chánh niệm đủ duyên sinh khởi thì nó sẽ sinh khởi, và rằng, ở lúc đó nó sẽ chỉ hay biết về một thực tại một cách rất tự nhiên mà thôi, khi đó sẽ không có vấn đề gì cả.

Người hỏi: Hôm nay con được nghe những điều rất mới và con rất hoan hỷ. Trước đây con cứ đi tìm kiếm thực tại, nhưng kiếm hoài không ra. Nhưng hôm

nay nghe được những lời này, con nhận thấy không cần phải tìm kiếm thực tại nữa.

Nina: Tôi rất hoan hỷ với sự nhiệt huyết của các bạn trong việc tìm hiểu Giáo Pháp, và cách cởi mở mà các bạn tiếp nhận Giáo pháp. Khi các bạn nghe thông tin mới, các bạn không chối bỏ ngay lập tức, mặc dù điều ấy có thể xảy ra ở một số nơi khác. Mỗi khi chúng ta nghe một thông tin mới, chúng ta cần phải tiếp tục suy xét để kiểm chứng những thông tin chúng ta tiếp nhận. Tuy nhiên một thái độ cởi mở để tiếp nhận những gì mới, những gì lạ là vô cùng đáng quý. Như Achaan Sujin nói, *Đức Phật đã thuyết Pháp* để mọi người có thể phát triển hiểu biết theo tích lũy riêng của mình, chúng ta không cần phải đi theo mù quáng những lời nói của người khác. Chúng ta luôn luôn cần kiểm chứng và tìm ra sự thật được kiểm chứng ở kinh nghiệm của chính mình. Chẳng hạn, hiện giờ chúng ta nghe về cái thấy và *đối tượng thị giác*, ta có thể đặt câu hỏi: Liệu có thật không, có đúng là cái thấy chỉ kinh nghiệm *đối tượng thị giác* hay không? Chúng ta cũng tự hỏi, liệu có phải cái thấy không thấy con người mà chỉ thấy *đối tượng thị giác* và sau đó mới có suy nghĩ về những ý niệm kia? Tất cả những gì chúng ta nghe về thực tại thì cần phải được tự mình kiểm chứng.

Pháp đàm tại Sài Gòn, sáng ngày 06/01/2015

Người hỏi: Con có câu hỏi liên quan đến 3 câu Kinh Pháp cú.

Câu Pháp cú số 110:

“Dầu sống một trăm năm. Ác giới, không thiên định/
Tốt hơn, sống một ngày. Trì giới, tu thiên định”

Câu Pháp cú số 111:

“Ai sống một trăm năm. Ác tuệ, không thiên định/
Tốt hơn, sống một ngày. Có tuệ, tu thiên định”

Câu Pháp cú số 282:

“Tu thiên, Trí tuệ sanh. Bỏ thiên, Trí tuệ diệt/
*Biết con đường hai ngã. Đưa đến hữu, phi hữu/
Hãy tự mình nỗ lực. Khiến Trí tuệ tăng trưởng”*

Các câu kinh này nhắc đến những từ như “nỗ lực”, “kiểm soát” [từ “kiểm soát” được nhắc đến trong bản dịch tiếng Anh], “tu thiên”. Theo con nghĩ là rất dễ dẫn đến hiểu lầm là cần phải nỗ lực làm một cái gì đó để phát triển an tịnh, hiểu biết. Xin Achaan Sujin giải thích cho con rõ là Đức Phật muốn dạy điều gì qua ba câu kinh trên? Qua Pháp đàm lần này, con nhận ra cần cần thận tìm hiểu kỹ lưỡng ý nghĩa từng từ, chứ không chỉ

biết về mặt ngôn từ, nếu không thì rất dễ dẫn đến hiểu sai lời Đức Phật dạy.

Achaan Sujin: Có lẽ chúng ta nên bắt đầu bằng việc nói rằng, tất cả những gì đề cập tới thực chất đều là về các thực tại khác nhau, phải không? Dù ngôn từ nào được dùng [trong Kinh điển], chúng ta phải hiểu rằng đó là về các thực tại, ở đó không có con người nào, không có “tự ngã” nào. Nếu có hiểu biết chắc chắn như vậy chúng ta có thể đọc bất cứ điều gì với hiểu biết đúng, bất cứ lời nào trong đó đều chỉ đến thực tại.

Jonothan: Điều này chúng ta đã có đề cập tới. Khi đọc một đoạn nào đó trong Kinh điển nói về một vị tỷ kheo thu thúc lục căn, chúng ta cũng hiểu rằng đó là chỉ đến một pháp đang sinh khởi. Pháp duy nhất có thể “kiểm soát” các pháp khác là trí tuệ và chánh niệm sinh cùng với nó, Bởi vì khi trí tuệ cùng với chánh niệm được phát triển tới một mức độ cao, thì chúng trở thành *hực (bala)*. Một số những phẩm chất thiện hay nói cách khác là những tâm sở tịnh hảo khác cũng có thể phát triển đến mức độ cao như vậy. Rất khác với những người bình thường có mức độ hiểu biết yếu ớt, với những người đã có sự phát triển trí tuệ cùng với những phẩm chất thiện pháp tới một mức độ cao, thì ta có thể tạm gọi họ là những người có khả năng kiểm soát.

Như Achaan Sujin đã nói, bất cứ điều gì chúng ta đọc trong Kinh điển cần phải được hiểu là chỉ đến pháp, đến thực tại, không nói đến một con người đang làm một cái gì đó hay có một hoạt động cụ thể nào đó. Theo tôi được biết, từ bằng tiếng Anh “meditation”, tiếng Việt là “thiền”, thực chất được dịch ra từ một thuật ngữ Pāli, “*bhāvanā*”. Từ *bhāvanā* trong tiếng Pāli không có nghĩa là một hoạt động hay một thực hành *làm* một cái gì đó. Ý nghĩa của nó chỉ đơn thuần là sự phát triển tâm trí: sự vun bồi, lớn mạnh dần của những phẩm chất tịnh hảo trong đó có trí tuệ. Trong Kinh, Đức Phật có nói đến những người đã phát triển thiện pháp ở mức độ cao, với ẩn dụ là một lực sỹ đuổi cánh tay hay co cánh tay, có thể kiểm soát được việc đó. Điều ấy có nghĩa là, khi thiện pháp đã được phát triển rất cao, chúng có thể sinh khởi một cách nhẹ nhàng khi tâm hướng đến điều đó. Nhưng mức độ này khác xa với những gì chúng ta đang là hiện giờ. Chúng ta nên biết hơn một chút về điều này, vì trong một số đoạn Kinh mà chúng ta đọc đều có những mô tả ấy, và chúng chỉ tới những người đã phát triển trí tuệ ở mức độ như vậy. Nói đến “khả năng kiểm soát” trong những đoạn Kinh ấy là nói đến thiện pháp đã được phát triển ở mức độ cao.

Robert: Tôi có một ý kiến là, có thể trong bản Pāli của đoạn kinh Pháp cú vừa rồi, từ được sử dụng có thể

là từ *jayati*, và nó bao gồm hai loại: Loại thứ nhất lấy 40 đề mục làm đối tượng, loại thứ hai lấy pháp sinh khởi trong khoảnh khắc hiện tại làm đối tượng, tức là nói đến hai sự phát triển tâm trí là *phát triển minh sát (vipassana)* và *phát triển an tịnh (samatha)*.

Nina: Tôi đã kiểm tra bài kinh này bằng tiếng Pāli, và trong bản tiếng Pāli, từ “thiền” được dịch từ *bhāvanā*, tức là sự phát triển tâm trí như ông Jonothan đã nêu ra.

Sarah: Và đoạn sau đó, cũng trong kinh Pháp cú, quả có nói đến từ “thực hành”. “Thực hành” ở đây, như ý kiến của ông Robert, là nói đến hai loại phát triển tâm lý: sự phát triển *samatha* và *vipasanā*. Như chúng ta đề cập nhiều ngày nay, phát triển tâm trí không phải là một người nào đó làm một cái gì đó, mà chỉ đơn thuần là sự phát triển của hiểu biết sinh khởi do duyên, với những đối tượng khác nhau và ở những mức độ tuệ giác khác nhau.

Như Achaan Sujin đã nhấn mạnh nhiều lần, tất cả những gì chúng ta đọc trong Kinh điển cần phải được hiểu đó là các pháp, các thực tại. Tuy nhiên trong quá trình dịch thuật, phụ thuộc vào hiểu biết riêng của mỗi người dịch, những ngôn từ, thuật ngữ khác nhau được sử dụng, do đó có thể đưa đến những cái hiểu khác nhau.

Pháp đàm tại Đà Lạt, sáng ngày 12/05/2015

Achaan Sujin: Sự khác biệt giữa đi tới trường thiền và không đi tới trường thiền là gì?

Người hỏi: Qua nhiều lần được học, con thấy không cần phải đi trường thiền, vì ở đâu cũng có thấy, nghe, nghĩ, nếm, xúc chạm.

Achaan Sujin: Có thật không?

Người hỏi: Theo hiểu biết của con, sự khác nhau giữa việc đi đến trường thiền và không đi đến trường thiền là: những người bình thường khi ở trong trường thiền họ có thể giữ được im lặng...

Achaan Sujin: Tôi nghĩ chúng ta không thể nói về người khác được, hãy nói về bản thân bạn. Bạn có đi tới trường thiền không?

Người hỏi: Không, con thì chưa đi tới đó. Tuy nhiên con có tham gia vài khóa thiền nhưng trong thời gian rất ngắn.

Achaan Sujin: Bạn thu được điều gì từ đó?

Người hỏi: Con chẳng thu được hiểu biết gì cả.

Achaan Sujin: Như vậy bạn tới đó không để làm gì cả. Ý tôi là không hữu ích, bởi vì thông thường hàng

ngày, chúng ta cũng không thu được gì, các thực tại thì không ngừng sinh và diệt do duyên, và không có hiểu biết nào sinh khởi. Vì vậy, thời gian nào không có hiểu biết là thời gian không hữu ích.

Người hỏi: Nhưng chúng ta có thể im lặng ở đó. Ở ngoài đời, chúng ta nói rất nhiều chuyện vô ích. Với thói quen ngoài đời, khi đến trung tâm thiền, chúng ta có thể học được cách im lặng và nghe, tôi nghĩ cũng đáng quý.

Achaan Sujin: Phải có sự khác biệt giữa ở trường thiền và ở đây.

Người hỏi: Đúng vậy, rất khác nhau. Bởi vì ở đây chúng ta thảo luận về các thực tại, thì khác với việc chúng ta trao đổi những việc trong đời thường, những việc không liên quan đến thực tại. Và pháp đàm, trung tâm thiền và cuộc sống hàng ngày là ba điều khác nhau.

Jonothan: Tuy nhiên, tôi nghĩ rằng khi chúng ta ở trong một hội chúng như thế này, ở một thời điểm cũng chỉ có một người nói thôi, tất cả những người khác về cơ bản là giữ im lặng và lắng nghe. Bạn nói rằng, khi tới trường thiền thì sự khác biệt là ở chỗ họ im lặng và tập cách lắng nghe. Còn Achaan Sujin thì đang nói là phải có sự khác biệt giữa nghe và im lặng ở trường thiền và sự lắng nghe ở đây.

Người dịch: Khi Bà nói, phải có sự khác biệt giữa ở đây và trường thiền, thì từ ở đây là để nói về cuộc sống hàng ngày, có đúng không ạ? [Achaan Sujin gật đầu]

Achaan Sujin: Chúng ta nói về Bốn Dự lưu phần, việc thân cận *thiện trí thức* (*kalyāṇa - mitta* - cũng còn được dịch là *thiện bạn hữu* - VDH) là để đạt được mục đích gì? Điều đó sẽ dẫn tới việc đi tới trường thiền hay không đi tới trường thiền?

Người hỏi: Theo con hiểu, thiện trí thức là những khoảng khắc thiện, vì vậy chúng ta cũng phải có hiểu biết thì mới có thể biết được đâu là thiện trí thức.

Achaan Sujin: Vậy ai là thiện trí thức?

Người hỏi: Chính là kusala citta(tâm thiện)

Achaan Sujin: Đức Phật là thiện trí thức tốt nhất của tất cả mọi người, đúng không?

Người hỏi: Đúng ạ.

Achaan Sujin: Hiểu biết về các thực tại, về các pháp, đó là điều quý giá nhất của cuộc đời mỗi người, những gì bạn có và sở hữu trên cuộc đời này sẽ biến mất, nhưng hiểu biết thì được tích lũy.

Người hỏi: Có sự tích lũy, nhưng không phải tất cả mọi người đều tích lũy được.

Achaan Sujin: Mỗi khoảnh khắc của hiểu biết sinh khởi và diệt đi làm duyên cho khoảnh khắc khác tiếp tục lắng nghe suy xét và hiểu thêm, trên nền tảng đó lại tiếp tục làm duyên cho những hiểu biết khác, đó chính là cách để hiểu được tích lũy. Thiện trí thức thực sự là người có thể chia sẻ với người khác về thực tại, để người ấy có thể có hiểu biết nơi chính tự thân mình, vì vậy hiểu biết đó sẽ không thể bị đánh mất bởi bất cứ ai. Trong Tam Tạng có nói rằng, chỉ có những người trung thực thì mới có thể có được trí tuệ. Nếu không có sự trung thực sẽ không thể có được hiểu biết đúng. Sự trung thực hiện giờ là trả lời chân thật vào câu hỏi: liệu có ai biết một cách đúng đắn về những gì đang xuất hiện hiện giờ hay không? Ta sinh ra trong vô minh và cứ tiếp tục với vô minh và dính mắc nếu không biết được sự thật của cuộc sống này. Có đúng như chúng ta nói, rằng chúng ta sống và làm mọi việc trong cuộc đời này trong vô minh không? Vô minh không hiểu gì cả, đó là tính chất của nó. Nếu có vô minh sẽ không có hiểu biết đúng về những gì xuất hiện qua mắt, qua tai, qua lưỡi, qua mũi, qua thân trong suốt cả ngày. Pháp rất thâm sâu, có đúng không? Có ai có thể làm thay đổi tính chất của Pháp trở thành không thâm sâu được không? Mỗi thực tại thì không thể thay đổi, nhưng chúng có thể được xuyên thấu bởi Đức Phật.

Đức Phật không nên chỉ là người mà chúng ta đánh lễ và bày tỏ sự cung kính mà không tìm hiểu về những gì Ngài dạy. Chúng ta đã cung kính Đức Phật đủ chưa? Dù chúng ta có dâng cả thế giới này cho Ngài thì cũng không đủ sự cung kính với Ngài. Mỗi lời dạy của Đức Phật đều tới từ chính sự giác ngộ của Ngài, và sự giác ngộ đó chỉ có thể đạt được sau một thời gian vô cùng dài. Không biết đã từng bao nhiêu kiếp chúng ta sống trong vô minh, và sẽ còn tiếp tục như vậy bao nhiêu kiếp nữa, nếu không có sự phát triển hiểu biết đúng. Sự tôn kính lớn nhất với Đức Phật là lắng nghe Giáo lý của Ngài với sự tôn trọng sâu sắc. Không ai có thể hiểu được hết những gì mà Ngài đã dạy trong quá trình 45 năm giáo hóa chúng sinh. Mỗi từ sâu sắc đến mức phải được nghe, nghiên cứu và tiếp tục nghe, để thấy được sự vi tế của sự thật, đó là cách duy nhất để có thể tận diệt được vô minh, nếu không thì sẽ là với dính mắc.

Mỗi lời dạy của Ngài đều làm duyên cho sự xả ly, chẳng hạn như từ “pháp”, nó là một thực tại, nó sinh khởi, mỗi khi sinh khởi nó có thể xuất hiện. Chẳng hạn một từ nữa, *loka - thế giới*, bạn có biết từ này không?

Người hỏi: Có ạ

Achaan Sujin: Vậy thế giới là gì?

Người hỏi: Thế giới có nghĩa là cuộc sống hàng ngày.

Jonathan: Câu trả lời của bạn là *vêlokya* (nghĩa là *thế gian*, đối lập với *siêu thế gian* - *lokuttara* - VDH), nhưng Achaan Sujindang hỏi *vêloka*, có nghĩa là *thế giới*.

Sarah: Tất cả các pháp hiện giờ như thấy, nghe, ngửi, nếm, xúc chạm, đối tượng thị giác, v. v. thì đều là thế giới - *loka dhamma*. Thông thường khi ta nói đến thế giới, ta nghĩ về con người, vạn vật và cây cối. Thực chất, ở mỗi khoảnh khắc, có một thế giới xuất hiện. Ở khoảnh khắc cái thấy, chỉ có nhãn thức và đối tượng thị giác. Ở khoảnh khắc cái nghe, chỉ có nhĩ thức và âm thanh. Cái thấy ở trong một trường thiên hay ở đây, hay khi ta đang làm công việc hàng ngày của mình thì vẫn chỉ là cái thấy mà thôi. Ở khoảnh khắc của cái thấy, cái được thấy duy nhất vẫn chỉ là đối tượng thị giác. Bất kể chúng ta ở đâu vẫn không hề có sự khác biệt, cái được thấy vẫn chỉ là đối tượng thị giác. Dù chúng ta ở trong một khóa tu hay ở đây thì cái nghe vẫn là như vậy, nó chỉ nghe âm thanh. Dù ta có nói hay im lặng thì, ở trong thành phố hay trong khu rừng, ở khoảnh khắc của nhĩ thức vẫn chỉ có âm thanh được nghe. Đó là ý nghĩa thực sự của từ “thế giới” - *loka*, chỉ có một thế giới ở một thời điểm mà thôi.

Những gì mà chúng ta học được từ Giáo lý của Đức Phật, đó là Ngài dạy để chúng ta có thể sống với

một thế giới ở một thời điểm mà thôi. Dù chúng ta sống ở nơi thành thị, trong một trường thiền hay một nơi nào đó khác, nếu có khoảnh khắc hiểu biết thực sự về đối tượng thị giác khi nó xuất hiện thì nơi đó có sự độc cư. Bởi vì ở khoảnh khắc đó, không có sự dính mắc, khi đó có hiểu biết về đối tượng thị giác và vì vậy không có sự dính mắc vào cái được kinh nghiệm. Có hiểu biết đúng về cái được kinh nghiệm là ý nghĩa thực sự của từ độc cư - sống một mình. Chỉ bằng việc học hỏi để có thể có được hiểu biết đúng về khoảnh khắc hiện tại thì mới là độc cư thực sự, dù chúng ta ở một mình hay ở với người khác. Đó là một tiến trình rất dài, nhưng chỉ bằng cách hiểu ý nghĩa thực sự của từ “thế giới” thì dần dần mới có thể có sự vun bồi trí tuệ đưa tới khoảnh khắc của siêu thế gian.

Bất cứ khi nào ta nghĩ đến một nơi khác, ở một môi trường khác, ở thời điểm khác, thì khi đó không có sự độc cư, vì ở khoảnh khắc đó không có sống một mình với pháp, mà ta gọi là “thế giới”.

Jonathan: Tôi muốn kết nối giữa câu hỏi của Achaan Sujin về sự khác biệt giữa việc đi tới hay không đi tới trường thiền với bốn yếu tố của giác ngộ, hay bốn Dự lưu phần (1. Thân cận bậc thiện trí; 2. Nghe Chánh Pháp; 3. Suy xét chân chánh (như lý tác ý); 4. Thực hành tùy pháp - VDH). Một người đi tới trường thiền có

thể có ý nghĩ rằng họ tới đó với ý định làm cái gì đó đặc biệt để khiến cho tiến trình hiểu biết diễn ra nhanh hơn, hoặc ít ra là để tạo duyên cho tiến trình của sự phát triển hiểu biết. Chính vì vậy, đối với người này, yếu tố thứ tư - thực hành tùy pháp, sẽ có nghĩa là “làm một cái gì đó để có sự hiểu biết”. Người không đi tới trường thiên thì nhận ra rằng hiểu biết sinh khởi do duyên, không phải do một tự ngã nào cả. Và người ấy cũng biết rằng nó sinh khởi do duyên của ba yếu tố đã nói tới trước đó. Đối với người này, ý nghĩa của cụm từ “thực hành tùy pháp” sẽ là: “khoảnh khắc của trí tuệ cùng chánh niệm sinh khởi”, và nó sinh khởi một cách tự nhiên.

Pháp đàm tại Đà Lạt, sáng ngày 13/05/2015

Cô tu nữ: Tôi đã tham dự pháp đàm được vài lần. Bà thường nhắc chúng tôi về cái thấy và cái nghe. Với tôi khi học về cái thấy và cái nghe, không có ai ở đó cả. Đôi khi tôi nhận được sự vô minh ở ngay tại đó. Vì thế, tôi vui vì nhận ra được cái vô minh, cái không hiểu biết của mình. Đó là lý do khi nghe nói đến pháp đàm của Bà thì tôi phải sắp xếp để tham dự, mặc dù tôi chưa nhận ra được những thực tại, nhưng tôi cũng thấy được những vô minh của mình. Nhưng tôi thú thật là mặc dù nghe những lời giảng của bà, tôi vẫn thích đi tới các

trung tâm thiên. Biết rằng đó là những dính mắc của mình, một thái độ chưa đúng, nhưng tôi vẫn thích tới đó, vì tôi thấy ở đó những lời dạy của Bà vẫn có thể áp dụng trong mắt thấy, tai nghe.

Sarah: Tôi rất trân quý sự chân thực khi ai đó thừa nhận còn rất nhiều vô minh ở khoảnh khắc này. Như Achaan Sujin thường nhấn mạnh, cần rất nhiều sự dũng cảm và trung thực để có thể nhận ra rằng còn rất nhiều vô minh. Chính do vô minh cho nên có rất nhiều dính mắc trong cuộc sống, và những sự chấp thủ đó tạo nên sự phức tạp, khó khăn trong cuộc đời của mình.

Hôm qua chúng ta cũng nói đến chấp thủ. Có bốn loại thủ khác nhau: Loại thứ nhất, *dục thủ* (*kāmuṇādaṇa*), đó là sự chấp thủ vào ngũ dục không kèm tà kiến. Chẳng hạn hiện giờ có cái thấy, có đối tượng thị giác, và ngay lập tức có sự dính mắc vào cái được nhận biết, chẳng hạn màu sắc hay hình dạng của bông hoa. Những khoảnh khắc dính mắc như vậy chỉ đơn thuần là sự dính mắc vào đối tượng ngũ dục mà không nhất thiết có tà kiến ở trong đó. Nhưng ba loại chấp thủ còn lại đều liên quan đến tà kiến.

Loại thủ thứ hai là *kiến thủ* (*ditṭhupādaṇa*), đó là sự chấp thủ vào những tà kiến, những hiểu biết sai lệch, ví dụ như “không có nghiệp và quả của nghiệp”, hay vào cái hiểu sai về những khía cạnh khác nhau của Giáo lý.

Loại thủ thứ ba là *giới cấm thủ* (*silabbatūpādāna*), đó là sự chấp thủ vào những sự thực hành sai trái. Một ví dụ, chẳng hạn khi ta cho rằng, bằng việc nhắm mắt và cố gắng tập trung vào một đối tượng nào đó - chẳng hạn tập trung vào hơi thở, và chỉ cần như vậy có thể đưa tới trí tuệ.

Cũng có những sự thực hành sai, rất vi tế ở ngay khoảnh khắc này. Chẳng hạn hiện giờ trong lúc chúng ta được nghe rằng, cái được thấy chỉ là đối tượng thị giác mà thôi, liệu có sự cố ý hay biết đối tượng thị giác hay không? Hay trong lúc nghe rằng cái được xúc chạm chỉ là đặc tính cứng mà thôi, liệu ở khoảnh khắc đó có cố tình nắm bắt đặc tính cứng hay không? Hoặc có thể sẽ đặt tên, gọi đó là đặc tính cứng, và nghĩ rằng bằng cách ấy chánh niệm sẽ sinh khởi. Tất cả những hình thái đó đều là những hình thái vi tế khác nhau của giới cấm thủ. Như vậy, mặc dù chúng ta nghĩ rằng có thể có một vài hiểu biết, thực chất vẫn có rất nhiều sự dính mắc và chấp thủ, liên tục xảy ra trong cuộc sống hàng ngày, không nhất thiết là đến những nơi như trường thiền thì mới có giới cấm thủ.

Loại thủ cuối cùng, *ngã kiến thủ* (*attavādūpādāna*), là sự chấp thủ cho rằng có một tự ngã hay một chủ thể thực sự hiện hữu. Có những thứ ở bên ngoài thân

như cái bàn chẳng hạn, nếu có chấp thủ, cái được kinh nghiệm qua sự xúc chạm bị coi thực sự là một cái bàn, chứ không phải chỉ là đặc tính cứng. Hoặc cho rằng cái được nhận biết qua mắt vốn chỉ là đối tượng thị giác thực sự là một cái gì đó.

Cách thức duy nhất để có thể hiểu được các loại chấp thủ khác nhau đó chính là những gì sinh khởi ở khoảnh khắc hiện tại. Như chúng ta đã nói, cái thấy ở đây hay cái thấy ở trường thiên là như nhau, nó chỉ thấy đối tượng thị giác mà thôi. Những gì có thể được biết hiện giờ, chẳng hạn như tham ái hay sân hận, hay bất cứ trạng thái hay tính chất nào đó hiện khởi, cũng có thể được nhận biết khi chúng ta trở về với cuộc sống của mình, đi làm, hay bên gia đình, hay khi chúng ta ở trong trường thiên, vậy thì bất cứ những gì chúng ta đọc đều phải hiểu rằng đó chỉ là lời mô tả về những pháp sinh khởi trong khoảnh khắc hiện tại có thể được nhận biết, chứ không phải ở nơi nào khác hay lúc nào khác.

Cô tu nữ: Con cũng đã nghe nhiều lần rồi và biết rằng cách của Bà là không chọn lựa nơi chốn, thực tại xảy ra mọi lúc mọi nơi, ngay lúc này. Mỗi lần nghe Pháp đàm của bà, tôi về đều nghe để hay biết về thực tại đang diễn ra nơi mình, nhưng hay biết chút rồi nó lại mất đi. Trong cuộc sống thường ngày mình vẫn chưa tập để thành thói quen, nên nó cứ bị gián đoạn nhiều

hơn là mình nghe biết trong thực tại. Khi đến một trung tâm thiền, thì việc duy nhất tôi phải làm là hay biết cái thực tại đó thôi, không có gì phải bị chi phối hết. Ở những trung tâm thiền, ngày xưa tôi không hiểu về vô thường thay đổi của thực tại. Tôi hiểu về sự thay đổi vô thường cho nên bớt đi những dính mắc và ràng buộc, những dính mắc đó giảm dần trong sự quan sát các thực tại đó. Từ những trung tâm thiền thì tôi mới hiểu ra. Tôi đến đó chỉ duy nhất việc là hay biết thực tại thôi, tôi thấy, sau khi học ở các buổi pháp đàm của Bà về, thì việc đi đến trung tâm thiền thì đã khác hơn, để hay biết về thực tại không giống như những lần trước tôi đi đến trường thiền.

Khi tôi đến trường thiền, việc duy nhất tôi phải làm ở đó là hay biết về thực tại, do vậy ở đó có những hiểu biết về vô thường và hiểu rằng mọi thứ đều thay đổi, chúng ta không thể điều khiển gì cả, vì thế mà sự dính mắc được giảm bớt. Tôi thấy rằng thái độ sinh khởi để đi đến trung tâm thiền đã trở nên tự nhiên hơn trước đây.

Achaan Sujin: Thế còn những nơi khác thì sao? Khi đến những nơi khác thì bớt đi dính mắc hay là nhiều dính mắc hơn?

Cô tu nữ: Những nơi khác thì tôi không nghĩ đến, mà tôi nghĩ đến trường thiền để hay biết về thực tại, thì khi đó có sự dính mắc. Nhưng sự dính mắc đó đã sanh

và diệt mất rồi, cho nên không nhất thiết là lúc nào sự dính mắc (vào việc đi đến trường thiền) cũng có ở đó.

Achaan Sujin: Như vậy vẫn có ý niệm về “tôi” ở đó, có đúng không?

Cô tu nữ: Đúng vậy

Achaan Sujin: Giáo lý của Đức Phật thì có thể làm duyên cho sự dính mắc không?

Cô tu nữ: Không

Achaan Sujin: Vậy thì những gì làm duyên cho sự dính mắc thì không phải là Giáo lý của Đức Phật.

Cô tu nữ: Vì tôi vẫn là người phàm phu, nên không thể tránh khỏi những dính mắc, nhưng nó có sanh thì nó sẽ diệt, chứ không phải sự dính mắc đó có thì sẽ có hoại, khi đã có ở khoảnh khắc đó, khi mình quan sát và nhận ra thì nó đã xảy ra lúc đó. Mình vẫn hành động và hay biết theo tự nhiên, tuy nhiên có sự vô minh ở đó thì bất cứ ở đâu cũng vậy, với ý niệm và mình muốn hay không muốn đi đến trường thiền, thì cái vô minh, cái ý niệm về tôi cũng có ở đó.

Achaan Sujin: Thế còn về dính mắc muốn đi tới trường thiền thì sao?

Cô tu nữ: Dính mắc đó sinh và diệt, những tâm sau đó cũng sinh khởi bởi duyên, thì sao?

Achaan Sujin Nếu chỉ có tác ý đi đơn thuần mà thôi, thì nó có thể đi bất cứ đâu, chứ không phải chỉ đi tới trường thiên, đúng không?

Cô tu nữ: Con hiểu ý Bà, vậy là sự dính mắc vẫn còn ở đó, vì sao mà tôi lại tiếp tục muốn tới đó.

Jonothan: Ngày hôm qua Achaan Sujin có đặt câu hỏi về sự khác biệt giữa người muốn đi tới trường thiên và người không muốn đi tới trường thiên, và chúng ta có thảo luận về những ý niệm khác nhau về thực hành và về việc muốn đạt tới một kết quả nào đó. Chúng ta nói rằng những người muốn đi tới trường thiên có ý nghĩ rằng đó là những nơi cho họ kỹ thuật và những điều kiện để giúp họ đạt được kết quả nhanh chóng hơn. Tôi rất trân quý việc cô nói rằng, việc đi đến trường thiên rất tự nhiên đối với cô. Tuy nhiên, chúng ta cần cảnh giác với những điều mà Achaan Sujin thường nhắc nhở: đó là động cơ ẩn giấu. Bởi vì, mặc dù chúng ta có thể tự bảo với mình rằng, mình làm thế này là tự nhiên thôi, nhưng chúng ta không nhận thấy được động cơ bị ẩn giấu ở đằng sau, hoặc chúng ta không muốn thừa nhận. Và có thể chúng ta cảm thấy hơi nản chí bởi diễn tiến chậm chạp của những tiến bộ của mình. Chúng ta nghĩ

rằng, nếu mình không làm thêm vài bước tích cực nào đó, sự tiến bộ trong tu tập sẽ rất chậm chạp.

Trong Kinh điển, Đức Phật nói rằng kham nhẫn là hình thức khổ hạnh tối thượng nhất, āpati. Ý của câu đó nghĩa là, cách tốt nhất để thực hành khổ hạnh, hay bất cứ sự thực hành nào đó, là kham nhẫn, và có một niềm tin vững vàng rằng, nhân đúng sẽ đưa tới quả đúng trong dài hạn.

Sarah: Hoàng hậu Malika, khi được hỏi cái gì là thân thương nhất trong cuộc đời của mình, đã **Trả lời:** đó chính là bản thân mình. Từ khi chúng ta thức dậy, luôn luôn có sự dính mắc với những gì được kinh nghiệm, với những cảm thọ, và luôn tìm kiếm những gì mình muốn thấy, muốn nghe, muốn kinh nghiệm, kể cả khi chúng ta đã có tất cả những gì mình muốn có rồi. Cũng vậy, khi chúng ta cố gắng hay biết, cố gắng chánh niệm thì khi đó vẫn còn sự dính mắc vào bản thân mình. Bởi nó bị thúc đẩy bởi ý nghĩ “không biết chánh niệm của mình có ít quá so với người khác không”, hay bởi mong muốn có thêm chánh niệm và hiểu biết cho bản thân. Chính vì sự dính mắc rất mạnh mẽ vào bản thân mà ta tìm những phương thức khác nhau để đạt tới kết quả, và trên thực tế, nó chính là ba hình thái của chấp thủ - kiến thủ, ngã thủ và giới cấm thủ.

Do dính mắc và tà kiến, kết quả sẽ trái ngược với những gì mà ta mong muốn, vì dính mắc thì không thể mang tới kết quả đúng. Tất cả những nỗ lực để hay biết, cố gắng chánh niệm,... , sẽ làm duyên cho càng thêm sự thực hành sai và thêm sự dính mắc. Chánh niệm cùng với trí tuệ phải được phát triển với sự xả ly chứ không phải với sự dính mắc. Một khi hiểu biết đã bắt đầu được phát triển thì một cách tự nhiên nó sẽ càng được tăng trưởng, chứ không phải do nỗ lực cố gắng có thêm nó. Cố gắng để có thêm chánh niệm, cố gắng để có thêm trí tuệ sẽ tạo hiệu ứng ngược lại.

Trong cuộc sống hàng ngày, có rất nhiều phiền não, sân hận, dính mắc, những khoảnh khắc của vô minh, nhưng tất cả những khoảnh khắc đó, những trạng thái đó đều có thể trở thành đối tượng của hiểu biết. Chúng có thể trở thành đối tượng của hiểu biết một cách tự nhiên, nhưng nếu ta cố đi theo một phương pháp thực hành cụ thể nào đó, nó sẽ dễ dàng dẫn tới một sự thực hành sai trái, giới cấm thủ, và đưa chúng ta xa con đường Chánh Đạo.

Cô tu nữ: Hôm nay tôi muốn trình bày thực sự mọi điều. Đôi khi tôi nghĩ, có thể Bà hay cô Sarah không đến các trường thiền, cho nên quý vị có thể không biết được các vị thiền sư dạy như thế nào. Ban đầu, những

thiền sinh mới tới thường có thái độ không đúng, có những vô minh và chấp thủ rất nhiều. Nhưng do được các vị thầy ở đó chỉ dạy phương pháp, từ từ đến lúc họ cũng có được trạng thái tâm quân bình thực sự, chứ không phải lúc nào cũng là chấp thủ và dính mắc. Theo tôi hiểu, trí tuệ khởi sanh trong những trạng thái mà ngũ căn hay ngũ lực quân bình. Tôi cảm nhận, những lời Bà dạy không khác gì những điều tôi đã được học trong các trung tâm thiền. Cho nên giờ đây được nghe thêm những điều Bà giảng thì tôi càng thấm thêm nữa, hiểu thêm nữa.

Tôi không nghĩ mình tìm kiếm cái gì khi tới trường thiền, nhưng cuộc sống thường ngày khiến tâm tôi luôn bận rộn. Nhưng khi ở trung tâm thiền, tôi thấy mình quân bình hơn và dễ dàng thấy các đối tượng mà không có trông chờ để đạt được hay xả bỏ cái gì. Tuy nhiên, ở các trường thiền có dạy về chánh kiến nhưng không mở rộng và sâu sắc như Bà dạy. Họ cũng chỉ cho thiền sinh bỏ cái tôi, cái ta, do đó có thể nhận ra và giảm bớt, không dính mắc vào những ràng buộc đó. Còn Bà thì chỉ rõ, chánh niệm - *sati* là phải đi kèm với trí tuệ mới được gọi là chánh, và không thể nào có chánh niệm sinh khởi liên tục được. Tôi hiểu điều đó nhưng để làm theo lời Bà dạy thì quả thật là khó và mênh mông quá.

Sarah: Như Achaan Sujin đã nói, khi những ý niệm về ngã, về tôi chần ngang thì mọi thứ sẽ trở nên khó khăn.

Jonothan: Điều tôi được nghe từ cô, có vẻ ý cô nói rằng, ở trường thiên thì có sự cân bằng hơn và chánh niệm sẽ được liên tục hơn? Vậy thì dù chúng ta không thừa nhận, thì ở đó vẫn có sự mong đợi kết quả.

Cô tu nữ: Tôi đồng ý như vậy, nhưng dù ở trường thiên với (cái ngã) mong đợi kết quả nào đó, thì vẫn hơn là trong đời sống bình thường cũng có đầy rẫy vô minh và những cái ngã nằm ở đó.

Jonothan: Chúng ta hãy quay về với câu hỏi của Achaan Sujin ngày hôm qua, đâu là sự khác biệt giữa hai nơi, và nơi nào sẽ mang lại kết quả hơn. Bởi vì chúng ta đã nói rằng đối tượng thực sự của chánh niệm cùng với trí tuệ phải là pháp chân đế sinh khởi trong khoảnh khắc hiện tại. Khi chánh niệm thực sự sinh khởi, ở khoảnh khắc đó đã có sự cân bằng, chứ không phải theo cái ngược lại, là tạo ra sự cân bằng trước rồi sau đó mới có chánh niệm. Hiện giờ có cái thấy và đối tượng thị giác xuất hiện, cái nghe và âm thanh, nếu một trong những đối tượng đó được nhận biết với chánh niệm thì nơi đó đã có sự cân bằng ngũ căn. Không cần phải có cố để khiến điều đó xảy ra, mà nó xảy ra một cách tự nhiên.

Chánh niệm tự nhiên này sẽ không thể sinh khởi khi ta cứ cố gắng tạo ra một bối cảnh, hay một nỗ lực nào đó để làm cho nó sinh khởi.

Achaan Sujin: Thế nào là sự cân bằng, thế nào là hiểu biết?

Cô tu nữ: Khi có sự hiểu biết thì có sự cân bằng

Achaan Sujin: Nếu như vậy thì không ai có thể dạy người khác tạo sự cân bằng, đúng không? Nếu không có hiểu biết thì sẽ không có sự cân bằng. Liệu có ai có thể dạy người khác cân bằng các ngũ căn, hay khi hiểu biết đúng sinh khởi thì nó sẽ làm cho ngũ căn cân bằng? Chính vì vậy, Đức Phật đã dạy trong 45 năm một cách rất chi tiết. Những điều Ngài dạy đều đưa tới sự xả ly chứ không đưa tới sự dính mắc. Khi hiểu biết về các thực tại đã được tròn đủ, một cách rất tự nhiên nó sẽ tạo duyên cho chánh niệm sinh khởi, và ở khoảnh khắc của chánh niệm sinh khởi một cách tự nhiên như vậy, trí tuệ sẽ hiểu một cách rõ ràng rằng tất cả các pháp đều là vô ngã. Ta vẫn chưa biết được mình đã là nô lệ cho sự dính mắc và vô minh trong suốt bao nhiêu a tăng kỳ kiếp rồi. Nếu không có sự lắng nghe và suy xét Giáo lý một cách cẩn thận, kỹ lưỡng, sẽ không thể có được chánh niệm cùng với trí tuệ sinh khởi hiểu được đặc tính của chánh niệm và trí tuệ.

Trước khi được nghe Giáo lý của Đức Phật, có ai biết được rằng mình đang ở trong bóng tối của vô minh và dính mắc? Phải nhắc lại để chúng ta đừng quên rằng, ngay sau khi Đức Phật giác ngộ, Ngài không hề nghĩ đến việc giáo hóa chúng sinh mà chỉ chiêm nghiệm sự thâm sâu của những pháp mà Ngài đã chứng ngộ. Những pháp mà Ngài đã chứng ngộ đó hiện giờ đang là gì? Tất cả đều là pháp, nhưng ai biết được điều đó? Nếu không có ánh sáng của Giáo lý thì hoàn toàn là bóng tối. Trước khi mặt trăng hay mặt trời chiếu rọi, đầu tiên phải có những ánh sáng rất mờ nhạt. Vậy làm sao ai có thể khiến trí tuệ soi sáng ngay lập tức thực tại một cách rõ ràng được, để hiểu rằng đó không phải là tôi, không phải là một thứ gì cả, mà chỉ là các pháp mà thôi. Pháp vô cùng đa dạng và không ai có thể mong đợi cái gì sẽ trở thành đối tượng của trí tuệ. Vì vậy, ta cần phải nghiên cứu từng từ một của Giáo lý. Sự sâu sắc cũng như vi tế của mỗi một thực tại, mỗi pháp ở ngay trong chính khoảnh khắc này. Chúng ta chỉ có một đức Bổn sư, duy nhất một vị thầy, đó là Đức Phật. Chúng ta sẽ không bao giờ thấy được Đức Phật nếu không hiểu rõ từng từ của Ngài, và mỗi một từ thì thông nhất với toàn bộ những từ còn lại trong Giáo lý, vô ngã phải là vô ngã. Ở mỗi thời điểm có một ý niệm về “tôi” làm một cái gì đó, khi đó không có vô ngã.

Chúng ta cần phải nói rằng, một số điểm trong Giáo lý cần thời gian rất dài để có thể hiểu rõ hơn, chẳng hạn, chỉ một từ thôi, từ thủ - *upādāna*. Thủ hay sự dính mắc có nghĩa là gì? Nó sâu tới mức nào, nó dày tới mức nào, nó to lớn chừng nào? Như hiện giờ đang có cái thấy và có ai biết rằng đang có sự chấp thủ vào cái thấy không? Chừng nào không có cái hiểu về cái thấy thì chắc chắn sẽ có sự chấp thủ vào cái thấy. Liệu ai có thể ngăn sự dính mắc ấy sinh khởi không? Vì không có sự hiểu biết, mà vô minh thì làm sao có thể ngăn chặn sự sinh khởi của nó được. Mặc dù nó đang có ở đó nhưng chẳng ai biết được về nó. Hiện giờ có phải chỉ có một khoảnh khắc của cái thấy không? Có rất nhiều khoảnh khắc của cái thấy, mặc dù dường như chỉ có một sự thấy liên tục mà thôi, nhưng có vô số khoảnh khắc của cái thấy liên tục tiếp nối nhau, cái này diệt đi thì có cái khác sinh khởi. Có biết bao nhiêu vô minh đã sinh khởi từ bấy giờ, không chỉ vô minh tại khoảnh khắc của cái thấy, mà đó là vô minh của sự tích lũy từ vô thủy cho tới giờ, nếu không có hiểu biết đúng thì không ai biết được. Ai có thể tạo nên sự cân bằng ngũ căn để có thể kinh nghiệm điều đó? Nếu không có những lời dạy của Đức Phật, ta không thể nhận được ra rằng ta hoàn toàn sống trong thế giới của vô minh và tham ái.

Pháp đàm tại Nha Trang, sáng ngày 20/05/2015

Người hỏi: Câu hỏi của con liên quan đến việc ngồi thiền. Con biết rằng sự suy xét về các thực tại thì dù ở đây hay ở trong trường thiền hay trong rừng đều như nhau. Nhưng với thực tế của con,...

Sarah: Trước tiên tôi muốn hiểu rõ hơn ý của anh khi anh nói đến thiền.

Người hỏi: Thiền là sự phát triển hiểu biết. Còn việc ngồi chỉ là một trong những tư thế và giúp mình tránh buồn ngủ.

Sarah: Nếu ta suy xét về “*bhāvanā*” mà Đức Phật đã dạy, thực chất nó không giống với những gì mà ngày nay chúng ta vẫn hay nghĩ về nó, ví dụ như ngồi ở một tư thế, tập trung vào một đề mục hay đến một nơi nào đó tham gia khóa tu tích cực. Từ *bhāvanā*, mà ta dịch là thiền, thực chất là sự phát triển tâm trí. Sự phát triển tâm trí hay phát triển hiểu biết mà Đức Phật đã dạy bao gồm hai loại: *samatha* - *phát triển sự an tịnh* và *vipassanā* - *phát triển hiểu biết thực tại như nó là*. Các bạn chắc đã đọc nhiều trong Kinh điển, bạn cũng biết rằng chỉ ở khoảnh khắc của thiện tâm cùng với trí mới gọi là *bhāvanā*. Như chúng ta vừa nói, những tình huống như đi đến chùa, đi ra biển đều là những câu chuyện dài mà

trong đó có nhiều loại tâm khác nhau: có tâm quả, tâm thiện, tâm bất thiện... Không thể khẳng định trong một tình huống như thế luôn luôn là thiện hay bất thiện.

Jonathan: Khi ai đó hành thiện, dù ở nhà hay ở trung tâm thiền, thông thường việc ấy được tiến hành với mục tiêu là để có thêm thiện pháp. Như vậy ở đó có mong cầu đạt được kết quả và cũng có cả sự mong chờ kết quả xảy ra. Động cơ đó sẽ chi phối tất cả những gì xảy ra trong cả quá trình thực hành. Sẽ có cố gắng để có thiện pháp, cố xem liệu đã có thiện pháp hay chưa, có sự đánh giá phán xét nhiều về điều ấy. . . Hiện giờ chúng ta có biết có thiện pháp đang sinh khởi hay không? Hiện giờ ta có thể phân biệt được khoảnh khắc của tâm thiện và khoảnh khắc có sự dính mắc vi tế hay không? Nếu không phân biệt đâu là khoảnh khắc của thiện pháp, đâu là khoảnh khắc bất thiện pháp trong cuộc sống hàng ngày, chắc chắn chúng ta cũng sẽ không thể phát triển được chánh niệm trong trường thiền hay khóa thiền tích cực. Một điều quan trọng hơn nữa là, luôn có các pháp làm đối tượng cho sự phát triển hiểu biết, đặc biệt là hiểu biết về đặc tính vô ngã của các pháp. Chúng ta nên nhận thức rằng, sẽ không thể có kết quả khi ta cố đạt được điều gì đó một cách nhanh chóng.

Người hỏi: Tiếp nối sự phân tích này, việc mọi người ngồi thư giãn trên ghế hay ngồi thiền nhắm mắt,

mà xét về thực tại đều là tâm và sắc do tâm sinh - hay thân biểu tri, cũng đều do tích lũy từ rất nhiều kiếp, vì thế người này muốn ngồi theo cách này và người khác ngồi theo cách kia. Qua sự truyền tải của quý vị thì con hiểu rằng, quý vị muốn làm rõ động cơ ở đằng sau mỗi hành động, về thiện và bất thiện. Nhờ quý vị giải thích thêm về sắc là thân biểu tri do tâm sinh, vì việc ngồi thế này hay thế kia là do tích lũy của mỗi người.

Achaan Sujin: Với tôi, từng lời của Đức Phật cần phải được tìm hiểu rất thận trọng. Vì Ngài là Đức Phật, là bậc giác ngộ. Và chúng ta là ai? Chúng ta mới nghe vài lời thôi mà đã nghĩ rằng mình hiểu hết rồi. Mỗi lời dạy trong Giáo lý của Ngài đều chỉ tới thực tại hiện giờ. Ngài dạy mọi người hiểu về cái đang xuất hiện ở khoảnh khắc này. Đừng quên rằng quá khứ đã qua và tương lai chưa tới. Vậy ở khoảnh khắc này, có hiểu biết nào về pháp? Chúng ta đã ở trong thế giới của sự suy đoán từ lâu rồi. Khi nghe từ “pháp”, chúng ta đã lập tức suy đoán việc về phát triển hiểu biết về pháp trong khi không hiểu ý nghĩa thực sự của pháp hiện giờ đang có mặt. Nếu không hiểu về cái hiện giờ đang xuất hiện, làm sao có sự phát triển cao hơn, chẳng hạn cái mà bạn gọi là thiên. Khi đó chỉ là sự mong đợi có được hiểu biết ở nơi nào khác, lúc nào khác chứ không phải bây giờ. Điều ấy có thể xảy ra không?

Chẳng phải từng lời Giáo lý đều là sự thật về những gì đang xuất hiện? Vậy sự thật của cái hiện giờ đang xuất hiện là gì? Nếu không ta sẽ đi tìm Tứ Thánh Đế ở nơi khác mà không hiểu sự thật ở khoảnh khắc này. Khoảnh khắc này chính là sự thật, là Thánh đế mà Đức Phật đã dạy. Dù chúng ta không dùng từ “pháp” thì hiện giờ vẫn đang có các tính chất, các thực tại, dù được diễn tả ở bất cứ ngôn ngữ nào. Kể cả những người không biết được nghĩa của những từ Pali - là ngôn ngữ cổ mà Đức Phật đã dùng, nhưng khi có cái hiểu về tính chất của cái hiện giờ đang xuất hiện, dù được gọi là “pháp” hay không, thì nó vẫn đang có ở đó, có thực và hiện hữu. Bất cứ cái gì là thực hiện giờ, dù diễn tả bằng tiếng Việt, tiếng Thái, tiếng Pali. . . thì đều là pháp - dhamma. Ở Thái Lan có nhiều người đi các tỉnh tây bắc, đông bắc để tìm kiếm pháp. Vì họ không hiểu được ý nghĩa thực sự của từ “*dhamma*” mà Đức Phật đã dạy trong tiếng Ma kiệt đà, nó có nghĩa là: bất cứ cái gì đang xuất hiện hiện giờ. Hiện giờ đang có cái thấy, nếu không hiểu tính chất của cái thấy hiện giờ thì nghe Giáo lý của Đức Phật hữu ích gì đây? Bất kể bạn cố đi tìm nơi nào đó thì sự thực vẫn chỉ là pháp hiện giờ đang xuất hiện.

Ngôn từ trong Giáo lý sẽ không được hiểu nếu không hiểu về pháp hiện giờ đang xuất hiện. Vậy hãy quên các ngôn từ đi và thấy rằng lúc này có các tính

chất, các pháp đang hiện khởi. Thường chúng ta có thể nói hiện giờ có cái thấy, cái nghe, nhưng đó chỉ là ngôn từ thôi, còn hiểu biết về các pháp đang xuất hiện thì sao đây? Hiện giờ cái thấy đang sinh khởi để thấy, ai là người khiến cho cái thấy sinh khởi? Đối tượng được thấy sẽ không thể xuất hiện nếu nhãn thức hay cái thấy không sinh khởi. Liệu điều này có thể dẫn đưa đến hiểu biết rằng cái thấy là vô ngã, không phải là ai cả, ở ngay khoảnh khắc cái thấy sinh khởi không? Đây chính là điểm mấu chốt về ơn đức của Đức Phật, về sự thanh cao, trí tuệ và lòng từ bi của Ngài dành cho tất cả những người chưa hiểu được về sự thật hiện giờ đang xuất hiện, không riêng một ai trên toàn cõi nhân gian.

Khi đã thực sự hiểu được cốt tuỷ Giáo lý của Đức Phật, ta sẽ không còn nghĩ đến việc phải đến một nơi đặc biệt nào đó, ở một thời điểm nào và làm việc cụ thể gì để phát triển hiểu biết.

Sarah: Quay trở về với câu hỏi của một bạn, ngay hiện giờ trong lúc chúng ta đang ngồi vẫn có những khoảnh khắc thiện và bất thiện. Bất cứ khi nào có thiện tâm đều có sự an tịnh. Như vậy phát triển tâm trí không phải là việc đi đến nơi nào đó, ở trong tư thế ngồi thiền. Nếu ta nghĩ đến việc đi đến một nơi nào khác thay cho hiểu biết về pháp hiện giờ đang xuất hiện, khi đó đang là sự dính mắc, mong cầu.

Jonothan: Vừa nãy tôi có trả lời câu hỏi trước, rằng mục đích của mọi người khi ngồi thiền là để có được thiện pháp, nếu không thì ngồi để làm gì? Mọi người có thể nghĩ rằng có quyết định có thiện pháp thì cũng là thiện rồi. Ở Đà Lạt, chúng ta đã nói về sự khác biệt giữa việc có ý định có thiện pháp và khoảnh khắc thực sự có thiện pháp sinh khởi. Và chúng ta đã làm rõ rằng, chúng là những khoảnh khắc khác nhau. Trong những loại thiện pháp mà Đức Phật đã mô tả thì không có “ý định có thiện pháp”. Mỗi khoảnh khắc chỉ có thể là thiện hoặc bất thiện. Như chúng ta đã nói rất nhiều, có vô số bất thiện pháp sinh khởi trong ngày mà không hề được nhận biết.

Achaan Sujin: Các bạn đã hiểu đủ về lời của Đức Phật chưa, dù chỉ một từ thôi? Như từ “thiện” và “tâm”, “tâm thiện”. Bạn đã hiểu về cái gọi là tâm hiện giờ chưa? Hãy nói về từng từ một, nếu không ta sẽ bị lẫn lộn mà không thể hiểu về từng từ ấy một cách sâu sắc. Trước khi nói về tâm thiện, ta hãy nói về tâm đã. Nếu bạn nghĩ về nhiều loại tâm khác nhau trong khi không hiểu gì về tâm, điều đó có thể đúng không? Đức Phật đã sử dụng từ “*citta*”(tâm) cho những người nghe Giáo pháp bằng ngôn ngữ của họ. Tuy nhiên, từ này biểu đạt một thực tại hiện khởi, bất kể quốc tịch nào. Nó không phải là Thái Lan, Việt nam mà là tính chất của thực tại

hiện giờ, ở bất cứ thời điểm nào. Vậy ta có hiểu tâm hiện giờ không, để có thể hiểu được các thực tại khác mà Đức Phật đã dạy? Tại sao chúng ta đi tới trường thiền, để làm gì? Chúng ta mong đợi, mong cầu có được cái gì? Không hề có hiểu biết vì ngay ở khoảnh khắc này, dù ở bất cứ nơi đâu, đều có pháp. Trước khi chuyển sang các từ khác, hãy làm rõ về từ “tâm”. Hiện giờ có “tâm” không? Nếu bạn nói “có”, tức là bạn đã hiểu về tâm rồi. Vậy tâm là gì?

Người hỏi: Tâm là cái đang kinh nghiệm một đối tượng.

Achaan Sujin: Hiện giờ đang là tâm gì?

Vị sư: Nếu là đang nghe thì là tâm quả.

Achaan Sujin: Chúng ta đã biết đủ về tâm quả chưa? Nếu tính chất của tâm hiện giờ vẫn chưa được hiểu thì làm sao ta có thể hiểu về tâm quả? Dù là thấy, nghe, ngửi, nếm, xúc, chạm. . . thì bản chất của tâm vẫn là “yếu tố kinh nghiệm đối tượng” qua mắt, tai, mũi, lưỡi và thân. Để có thể hiểu được cái thấy không phải là ta, không phải là của ta, thì cần phải hiểu được tính chất của pháp đang sinh khởi để kinh nghiệm, nhận biết đối tượng. Không sai và rất dễ để nói rằng, “cái thấy không phải là tôi”, “nó sinh khởi chỉ để thấy đối tượng

mà thôi”. Nhưng ở khoảnh khắc của cái thấy hiện giờ, hiểu biết ấy đã có chưa? Không hề có! Khi nghe Giáo lý của Đức Phật, ta chưa thể hiểu ngay lập tức, nhưng nếu có một chút hiểu biết được gieo trồng, mầm ươm đó sẽ được nuôi dưỡng và phát triển hơn. Chúng ta sẽ biết được những mức độ trí tuệ khác nhau.

Nếu không nghe Giáo lý của Đức Phật, ta sẽ không biết được cái thấy sinh khởi do duyên chỉ để thấy. Ai biết được sự thật ấy trước khi được nghe Giáo lý? Vậy ta bắt đầu thấy sự khác biệt giữa Đức Phật và người khác. Hiểu được thực tại hiện giờ, ta sẽ thấy và tri ân công đức lớn lao của Đức Phật. Chỉ nghe và hiểu Giáo lý ở mức độ tư duy thôi thì chưa đủ. Như khi nói “cái thấy sinh khởi là một thực tại, nó diệt đi”, hiện giờ có hiểu biết ấy không? Dù ta đã nghe điều đó hàng trăm, hàng ngàn lần thì vẫn chưa đủ để trí tuệ có thể kinh nghiệm được nó, vì trí tuệ cần được vun bồi từ từ, từng chút một, bắt đầu từ việc được nghe. Hiểu biết đó sẽ phát triển dần dần, từ khoảnh khắc này sang khoảnh khắc khác, cho đến khi có được niềm tin rất kiên cố. Người nhận ra sự thật đó cũng biết rằng đây chính là con đường của sự xả ly. Nếu hiểu biết đó không trở thành hiểu biết tự thân của mỗi người thì sẽ có thêm vô minh, khi nghĩ rằng “tôi có thể làm”. Vô minh vô cùng lớn, làm sao có thể tận diệt được nó đây, làm sao có thể

thanh lọc nó nếu không phải là nhờ hiểu biết phát triển nơi tự thân của mỗi người, về từng từ một?

Hiện giờ ai thấy được giá trị từng lời dạy của Đức Phật?

Pháp đàm tại Sài Gòn, sáng ngày 05/01/2016

Người hỏi: Trong một cuốn sách giảng về bài kinh Chuyển pháp luân, có chi tiết Đức Phật thuyết bài kinh chuyển pháp luân thì ngài Kondañña đã đắc Thánh Dự Lưu, và các ngài còn lại chỉ chứng đắc trong các ngày tiếp theo. Trong cuốn sách có đoạn nói: “Hơn nữa phải lưu ý đặc biệt ở đây rằng: trong suốt thời gian này đức Thế tôn đã ở tại tự viện không đi ra ngoài khát thực để sẵn sàng trợ giúp cho 4 vị tỳ kheo để có thể loại trừ chướng ngại có thể phát sanh với các vị ấy trong quá trình hành thiền. Mỗi khi có những chướng ngại phát sinh với các vị tỳ kheo, đức Thế tôn bằng đường hư không liền đến giúp họ loại trừ chúng”

Tiếp theo có đoạn: “Chỉ nghe Pháp thôi không đủ, thực hành là cần thiết, không chỉ do nghe bài pháp mà chỉ sau thực hành thực sự các vị mới đắc quả Dự lưu, các vị không đi ra ngoài mà thực hành cả ngày lẫn đêm, chính Đức Phật cũng không đi ra ngoài tự viện mà giúp đỡ cho các vị tỳ kheo”

Trích đoạn trên đây đề cập đến những cụm từ như “sự thực hành thực sự”, “làm việc cả ngày lẫn đêm”,.... Những cụm từ này có thể dẫn tới cái hiểu của nhiều người là các vị tỳ kheo đã theo một phương pháp hành thiền nào đó, mà người ta có thể cho rằng cần phải làm điều gì đó để giác ngộ, Achaan Sujin có thể cho chúng con được rõ, trong Kinh điển và Chú giải có nói về tiến trình chứng đắc của 4 vị tỳ kheo này như thế nào?

Jonothan: Đây là bài kinh đầu tiên, Kinh chuyên pháp luân, như vậy đến cuối bài kinh này, Giáo Pháp đã được thuyết giảng trọn vẹn. Nếu Đức Phật đã dạy một phương pháp hành thiền nào đó, hay một sự thực hành nào đó, thì phương pháp đó cũng sẽ phải nằm trong bài kinh này chứ, đúng không?

Nếu nói rằng sau đó các vị đi hành thiền, vậy tại sao phương pháp mà các vị thực hành đó lại không có trong bài kinh này?

Người hỏi: Vì thế mà tôi phân vân

Jonothan: Tôi cũng phân vân

Sundara: Tôi muốn nhắc lại lời Bà Nina ngày hôm trước, chúng ta cần phải rất thận trọng với từ “thiền”, vì Đức Phật thì dạy cho chúng ta về *bhāvanā*, sự phát triển tâm trí, và đó là phương thuốc chữa lành, từ “thiền” sẽ làm

cho chúng ta lẫn lộn về ý nghĩa của *bhāvanā*. Từ *bhāvanā* mà Đức Phật sử dụng có nghĩa là “làm cho trở thành”.

Ngài Kondañña là người đầu tiên đã giác ngộ trong năm vị tỳ kheo nghe Đức Phật thuyết giảng. Sau đó ngài ra ngoài khất thực và Đức Phật đã ở lại để tiếp tục thuyết về điều mà ngài Kondañña đã hiểu. Theo hiểu biết của tôi, Đức Phật không chỉ dạy một phương pháp thực hành nào cả, mà Ngài chỉ giúp các vị tỳ kheo đó hiểu về các thực tại. Tôi nghĩ rằng chúng ta dễ bị nhầm lẫn do những hàm ý mà từ “thiền” mang lại.

Sarah: Với những gì mà tôi nhớ về bài kinh và chú giải, đó là bài kinh thuyết về Tứ Thánh Đế và con đường Bát Chánh Đạo. Trong phần chú giải cho bài kinh (về đoạn: “*Hỡi này các Tỳ Khuru, ngày nào mà tri kiến tuyệt đối như thực của Như Lai về bốn pháp thánh đế, dưới ba sắc thái và mười hai phương thức (10) chưa được hoàn toàn sáng tỏ thì, cho đến chừng ấy, Như Lai không xác nhận trước thế gian gồm Chư thiên, Ma Vương và Phạm Thiên, giữa các chúng Sa môn, Bà la môn, Trời và Người rằng Như Lai đã chứng ngộ Vô Thượng Chánh Đẳng Chánh Giác*” - VDH), chúng ta được đọc về ba mức độ của trí tuệ, *saccañāṇa*, *kiccañāṇa*, và *katañāṇa*.

Trước hết nói về *saccañāṇa*, *sacca* có nghĩa là sự thật, chân thật. Trong số mười ba la mật có chân thật

ba la mật. Còn *ñāṇa* có nghĩa là trí tuệ. *Saccañāṇa* là trí hiểu rõ Tứ thánh đấng mức độ tư duy. Thực chất, *saccañāṇa* tương ứng với *pháp học*, nhưng nó là mức độ hiểu biết kiên cố, vững vàng. Ở mức độ ấy, dù đọc bất cứ Kinh điển, tài liệu hay thuật ngữ nào, sẽ không bao giờ bị tưởng lầm rằng có một tự ngã làm một cái gì đó, mà luôn hiểu tất cả chỉ là các pháp do duyên sinh làm nhiệm vụ của nó.

Kiccañāṇa là hiểu biết về phận sự của Tứ thánh đấng, đó là khoảnh khắc trí tuệ kinh nghiệm trực tiếp các thực tại, các pháp chân đế. Như chúng ta đã đề cập đến nhiều lần, khi nói đến mức độ hiểu biết trực tiếp về thực tại, đó không còn là suy nghĩ đúng đắn về các thực tại hiện giờ - chẳng hạn như cái thấy, mà ở đó có khoảnh khắc liễu ngộ trực tiếp bản chất của các pháp, ở đó có khoảnh khắc pháp hành. Một số người dịch từ *saccañāṇa* là *hiểu biết lý thuyết*, dẫn đến *sự thực hành thực sự - kiccañāṇa*, nhưng đó không phải là lý giải đúng đắn về những thuật ngữ ấy.

Katañāṇa là trí hiểu sự hoàn thành của Tứ Thánh Đấng, tương đương với Pháp thành. Như vậy nói đến *katañāṇa* là nói đến sự liễu ngộ trọn vẹn Tứ Thánh Đấng.

Saccañāṇa, hiểu biết ở mức độ tư duy, dù rất kiên cố thì vẫn chưa đủ, mà cần phải có sự kinh nghiệm trực

tiếp về các thực tại - *kiccañāṇa*. Nếu có kinh nghiệm trực tiếp về các thực tại mà chưa dẫn đến sự chứng ngộ niết bàn thì vẫn chưa đủ. Cần phải dẫn đến sự hoàn tất nhiệm vụ của Tứ Thánh Đế, có nghĩa là các tầng tuệ minh sát và kinh nghiệm niết bàn - *kiccañāṇa*. Đó là những gì được đề cập đến trong bài Kinh này và Chú giải cho bài kinh ấy (*Ba sắc thái là saccañāṇa, kiccañāṇa, katañāṇa*; Mỗi sắc thái liên hệ lần lượt đến cả bốn đế trong Tứ Thánh Đế, nên tổng cộng là 12 phương thức - VDH). Tuy nhiên, tùy sự hiểu biết của mỗi người, ở vai trò người dịch hoặc người đọc, mà những thuật ngữ đó có thể hiểu theo cách này hay cách khác. Và đó chính là ý của Achaan Sujin khi ngay đầu tiên Bà trả lời rằng, đó là cuộc sống hàng ngày. Bởi vì dù chúng ta đọc bất cứ điều gì đi nữa, thì đều là về các pháp đang xuất hiện trong cuộc sống hàng ngày của chúng ta.

Người hỏi: Đó cũng là điều con mong được nghe giải thích rõ hơn.

Sarah: Đây là câu hỏi bổ ích cho tất cả mọi người, cảm ơn bạn.

Nina: Mọi người thường tìm một phương pháp, cách thức để đạt đến trí tuệ. Nhưng thực chất không có phương pháp nào ngoài việc được nghe và suy xét về bản chất của pháp đang xuất hiện. Nhiều người thắc

mắc về việc trong Kinh có nói đến những người đến xin Đức Phật đề mục thiền. Bản chất đề mục thiền là các giới (dhātu), các thực tại khác nhau, kể cả khi Đức Phật nói về các đề mục chế định như thân bất tịnh, v. v. Thực chất phải hiểu rằng, nói đến thân không phải là nói đến thân từ đầu đến chân, mà là nói đến các thực tại sinh và diệt, là vô thường, khổ, vô ngã. Không có gì thuộc về mình, đó chỉ là các giới - *dhātu*, các yếu tố là vô ngã. Như Achaan Sujin vẫn nhắc, không có ai, không có con người nào, chỉ có các pháp khác nhau mà thôi. Vấn đề duy nhất là: chúng ta quên về sự thực ấy trong cuộc sống hàng ngày và cứ tiếp tục dính mắc. Hiện giờ trong những ngày này, chúng ta luôn nói về các thực tại. Đó tưởng như là một phương pháp, nhưng không thực sự là một phương pháp, đó là con đường duy nhất để có thể hiểu về cái là thực, phương pháp thực sự là không có phương pháp nào cả.

Người hỏi: Chúng ta đều biết rằng bốn vị đệ tử này đã cùng với Đức Phật theo học nhiều vị thầy, và việc xuất nhập *samatha* đã rất thành thực. Cuộc sống hàng ngày của các vị là thiền. Các vị sẽ phát triển hiểu biết trong khi tâm thiền đang sinh khởi. Lúc có vướng mắc khi Đức Phật ở đó có thể sẵn sàng hỗ trợ. Họ khác với chúng ta mà cuộc sống hàng ngày chỉ là ăn và ngủ. Họ phát triển hiểu biết của họ qua *samatha*.

Achaan Sujin: Liệu chúng ta có thể nói rằng mỗi khoảnh khắc của thiền đều có sự an tịnh và cũng là *samatha*? Mọi người ở thời điểm trước khi Đức Phật giác ngộ vẫn chưa được nghe Giáo Pháp của Ngài, nhưng họ thấy được hiểm họa của bất thiện mỗi ngày, càng ngày càng nhiều hơn, đủ đến mức để trí tuệ có thể làm thiện pháp tăng trưởng. Nhưng họ vẫn chưa có hiểu biết về Tứ Thánh Đế. Mỗi từ cần phải được nghiên cứu và suy xét một cách cẩn thận để có thể hiểu được Giáo lý của Đức Phật. Khi có hiểu biết đúng thì có sự an tịnh hay không? Chúng ta có nên phát triển sự an tịnh tách biệt với hiểu biết đúng về các pháp hiện giờ hay không? Trong tám chi của Bát Thánh Đạo thì yếu tố chánh kiến và chánh tư duy đều liên quan đến trí tuệ minh sát. Những chi còn lại liên quan đến *samatha*. Vì vậy, khi có sự phát triển hiểu biết đúng về các pháp trong cuộc sống hàng ngày thì có song song cả *vipassanā* (minh sát) và *samatha* (an tịnh). Không cần nghĩ đến việc phải phát triển *samatha* trước khi phát triển hiểu biết về những gì đang xuất hiện. Dù mức độ thiện pháp nào cao tới đâu, nếu không có hiểu biết đúng về các thực tại sẽ không thể tận diệt được phiền não.

Ở khoảnh khắc nói về thiền - làm một cái gì đó khác bình thường - liệu có *saccañāṇa* hay không? Chính vì thế ta nói về ba mức độ *saccañāṇa* - hiểu biết về Tứ

Thánh Đế ở mức độ tư duy, *kiccañāṇa* - hiểu biết về phận sự của Tứ thánh đế, và *katañāṇa* là hiểu biết về sự hoàn thành của Tứ Thánh Đế. Sẽ không thể tận diệt ý niệm về ngã nếu cả ba mức độ trí hiểu về Tứ Thánh Đế chưa được trọn vẹn. Khi chúng ta nói về các pháp sinh và diệt, chẳng phải chúng là Khổ Đế hay sao? Nhưng hiểu biết về khổ đế hiện giờ đã đủ vững vàng để được gọi là *saccañāṇa* hay chưa? Vì vậy, chỉ nghe và nghĩ về các thực tại sinh và diệt thì vẫn chưa đủ. Sự sinh và diệt của các thực tại hiện giờ có thể được tìm hiểu, nhận biết? Hiểu biết đó phải được phát triển đến mức độ kiên cố của *saccañāṇa*, rằng không có gì khác ngoài việc tìm hiểu về khoảnh khắc hiện tại, đủ vững vàng để không còn thay đổi nữa.

Đó là *saccañāṇa* về Thánh Đế thứ nhất, thế còn *saccañāṇa* và Thánh Đế thứ hai, thứ ba và thứ tư thì sao? Nếu không có một mức độ tích lũy ba la mật rất lớn thì đại đức Kondañña không thể nghe Pháp và giác ngộ ngay lập tức, và cũng như vậy với tất cả những người khác. Nếu không có *saccañāṇa* sẽ không thể tận diệt được ý niệm về ngã. Sẽ không chỉ có *saccañāṇa*, bởi vì khi có *saccañāṇa*, nó sẽ làm duyên cho hiểu biết về phận sự của Tứ Thánh Đế, *kiccañāṇa*. Đó không phải là một hệ thống hay một phương pháp thiền nào cả. Người đi thiền liệu có biết được về *saccañāṇa*, hiểu biết kiên

có về Tứ thánh đế, *kiccañāṇa* và *katañāṇa* hay không? Ở khoảnh khắc này khi chúng ta nói về các pháp, đó là sự khởi đầu của *pariyati* và *saccañāṇa*. Nếu ai đó cho rằng khoảnh khắc hiện tại không thể là khoảnh khắc cho giác ngộ thì đó là hiểu biết sai lầm. Nếu không phải là ngay bây giờ thì khoảnh khắc nào có thể là Khổ Đế?

Người hỏi: Điều này khiến chúng con mông lung. Con muốn biết khái niệm về “thiền” là như thế nào, chúng con mỗi người có hiểu biết về thiền khác nhau, riêng con thiền có nghĩa là ghi nhận những gì đang diễn ra trong thực tại này. Nhiều vị thiền sư cũng hướng dẫn cho chúng con về vấn đề này như những gì mà con đang cảm nhận. Ví dụ: khái niệm thiền của Bà có thể là ngồi một tư thế, quan sát một đối tượng hoặc theo một phương pháp cụ thể nào đó. Con muốn biết chính xác khái niệm thiền của Bà?

Achaan Sujin: Hiện giờ các thực tại đang sinh và diệt, cái gì có thể mang tới sự xuyên thấu tính sinh và diệt của các thực tại ấy đây, sự xả ly hay dính mắc? Khi có ý niệm về “thiền” thì ở đó là sự xả ly hay dính mắc? Khi được nghe Giáo lý, chúng ta hiểu được rằng, cái có thể liễu ngộ được sự sinh và diệt của các pháp là một mức độ trí tuệ rất cao, vì thế cũng hiểu rằng không có con đường nào khác ngoài hiểu Giáo lý, hiểu về khoảnh

khắc hiện giờ, cho tới mức độ của *saccañāṇa*. Vậy chỉ nghe Giáo Pháp thôi thì chưa đủ, mà cần phải đến mức độ của *saccañāṇa*, niềm tin vững vàng kiên cố rằng, pháp ở ngay khoảnh khắc này có thể được hiểu. Cần bao nhiêu thời gian cho các vị Thanh văn đệ tử của Đức Phật tích lũy trí tuệ để có thể giác ngộ?

Sarah: Khi nói về cái xảy ra trong khoảnh khắc hiện tại, ta cần rất chi tiết. Chẳng hạn ai đó có thể nghĩ rằng cầm một cái ly hay ghi chép là cái đang xảy ra tại khoảnh khắc hiện giờ. Hoặc ăn uống, vận y phục, quàng khăn là cái đang xảy ra tại khoảnh khắc hiện giờ. Nhưng đó là cách hiểu thông thường về cái đang diễn ra hiện giờ, là loại nhận biết mà bất cứ ai, kể cả người chưa từng nghe Giáo Lý của Đức Phật có thể có. Chẳng hạn, đứa trẻ có thể hay biết khi đang quàng khăn. Chính vì vậy, chúng ta cần phải đi vào chi tiết, bởi vì cái thực sự xảy ra ở khoảnh khắc này chỉ là cái thấy kinh nghiệm đối tượng thị giác, cái nghe nhận biết âm thanh, suy nghĩ...

Về mặt chân đế, không có ly, không có khăn. Không có thân từ đầu đến chân, không có oai nghi, không có tự ngã nào cả. Chỉ có các tâm, tâm sở và sắc sinh khởi do duyên ở khoảnh khắc này. Như vậy, nếu trí tuệ sinh khởi ở khoảnh khắc này, nó phải hiểu về thực tại đang xuất hiện. Chính vì lẽ đó, chúng ta nói rất nhiều về cái

thấy, về đối tượng thị giác, về cái nghe và âm thanh, về sự xúc chạm,... Bởi vì nếu không, chúng ta sẽ không bao giờ dứt bỏ được những ý niệm về ngã, về những con người hay những đồ vật xung quanh mình.

Bất kể chúng ta gọi thuật ngữ mô tả tiến trình phát triển hiểu biết đó là gì thì ngôn từ không quan trọng, cái quan trọng là cái hiểu đúng về nó, đó là sự phát triển hiểu biết về các pháp chân đế sinh khởi trong cuộc sống hàng ngày của chúng ta. Một cách chân thật, hiện giờ mọi người đang không có trí tuệ để kinh nghiệm được sự sinh và diệt của các thực tại. Sự thật đó đang không được chứng nghiệm một cách thực sự, nhưng khi có hiểu biết nhiều hơn thì hiểu biết đó được phát triển và sẽ không có gì có thể ngăn cản được sự chứng nghiệm trực tiếp bản chất của thực tại.

Người hỏi: Con khởi đầu từ một thiền sinh, xuyên suốt quá trình thực hành của mình để phát triển hiểu biết. Nhiều lúc con đánh giá những cái của mình là sai, nhưng xuyên suốt thời gian, những cái được tiếp nhận từ người khác hay từ sự thực hành, kể cả hiểu biết lệch lạc, là những yếu tố không thể thiếu để có được sự hiểu biết đúng đắn. Con nghĩ mình không nên trốn tránh hay sợ hãi bất kỳ hiểu biết sai lầm nào cả, mà chỉ lấy nó làm nền tảng, như vậy đúng không ạ?

Sarah: Chúng ta cần phải rất rõ ràng về đâu là nhân và đâu là quả. Những sự dính mắc hiện giờ như dính mắc vào cảnh sắc hay âm thanh, sẽ làm duyên thêm cho dính mắc. Nếu hiện giờ có sân thì sẽ dẫn đến thêm sân nữa. Nếu có hiểu biết đúng hiện giờ sẽ dẫn đến thêm hiểu biết đúng. Tất cả đều được tích lũy. Nếu có tà kiến hiện giờ, nó cũng sẽ được tích lũy, và đây là loại phiền não nguy hiểm nhất trong các loại phiền não, vì nó sẽ khiến cho người ta xa rời con đường đúng. Chúng ta có thể có cảm tưởng rằng nhờ cái hiểu sai đã có trước đây mà giờ mình có thể tới đây và nghe được lời giảng về Chánh Pháp. Tuy nhiên, nếu không có một mức độ suy xét đúng nhất định đã từng có được, thì chắc chắn không thể có cái hiểu về những gì đã được thuyết giảng. Dù ở nơi đây hay ở một trường thiền hay bất cứ nơi nào, luôn luôn xen kẽ những khoảnh khắc khác nhau. Khoảnh khắc của tà kiến là khoảnh khắc của tà kiến, khoảnh khắc của thiện và bất thiện là những khoảnh khắc riêng rẽ không trộn lẫn.

Achaan Sujin: Thiền có phải là cuộc sống hàng ngày không?

Người hỏi: Chắc chắn là thế ạ.

Sarah: Đó là cuộc sống hàng ngày một cách tự nhiên ư?

Người hỏi: Vâng ạ

Achaan Sujin: Chẳng hạn, hiện giờ đang có các thực tại, đó có phải là thiền không?

Người hỏi: Việc ghi nhận thực tại đó là thiền, kèm theo cả hiểu biết đúng đắn.

Achaan Sujin: Sự ghi nhận về thực tại trong khoảnh khắc này với hiểu biết đúng được thực hiện bởi ai đó, hay chỉ là chánh niệm sinh khởi do duyên? Cái hiểu về chánh niệm ở khoảnh khắc ấy là gì, khi luôn có ý niệm “tôi thiền”, “tôi ghi nhận”?

Người hỏi: Sati chỉ sinh khởi do duyên, không tự nhiên mà có.

Achaan Sujin: Chánh niệm sinh khởi do duyên, đúng vậy. Hiện giờ nó có thể sinh khởi do duyên không? Ở khoảnh khắc chánh niệm sinh khởi do duyên, ta có gọi đó là “thiền” không? Khi thực sự hiểu rằng nó sinh khởi do duyên, sẽ không thể có ý niệm “tôi thiền”, hay “tôi sẽ thiền”. Khi có ý nghĩ như vậy thì bản thân ý nghĩ đó cũng là do duyên sinh, nhưng đó là cái hiểu sai. Không có hiểu biết đúng về *saccañāṇa*, *kiccañāṇa* và *katañāṇa*.

Người hỏi: Như Bà nói, có nghĩa giống như khi mình uống nước trực tiếp thì không bao giờ mình nghĩ đến khái niệm uống nước đó?

Sarah: Chúng tôi không có ý nói như thế. Khi có hiểu biết đúng về các thực tại, điều đó không có nghĩa rằng không còn có sự nhận biết về khái niệm về những thứ đang diễn ra, Đức Phật uống nước và Ngài vẫn biết là Ngài đang uống nước nhưng không có cái hiểu sai về khoảnh khắc đó.

Pháp đàm tại Sài Gòn, chiều ngày 06/01/2016

Người hỏi: Mỗi người đều có khái niệm riêng về thiên. Bà có hỏi thiên có phải là cuộc sống không? Con đã trả lời rằng thiên là cuộc sống. Ngay lúc đó, con nhận ra được sự dính mắc của mình. Nếu không có các câu hỏi trực tiếp như vậy thì con không nhận ra được. Bà hãy phân tích thêm các sự phản ứng của tâm. Nếu qua các câu hỏi chuẩn bị trước thì có nhiều sự suy diễn ở đó rồi. Do đó con xin được nghe tiếp và nếu có câu hỏi gì bộc phát thì con sẽ hỏi ngay.

Achaan Sujin: Để có thể trả lời câu hỏi về thiên trong Giáo lý của Đức Phật, chúng ta nên bắt đầu với bài Kinh Chuyển Pháp Luân. Bởi vì chúng ta không phải là những người đương thời với Đức Phật, chúng ta sẽ phải tập tìm hiểu một cách cẩn thận những lời dạy của Đức Phật ở trong đó. Chuyển Pháp Luân là bài kinh đầu tiên của Đức Phật, chuyển động bánh xe

Chánh Pháp một lần nữa. Trước đó không ai biết gì về Giáo lý ấy. Trước khi được nghe Giáo lý của Đức Phật, không ai biết về bản chất của những gì hiện giờ đang xuất hiện. Chính vì vậy, lời dạy của Đức Phật hẳn phải hoàn toàn khác với lời dạy của những người khác. Đó là lời dạy mang tới hiểu biết về sự thật của những gì đang xuất hiện ngay khoảnh khắc này. Sự thật ấy luôn đúng, không phải chỉ ở thời kỳ của Đức Phật mà kể cả trước đó và ngay bây giờ cũng vậy. Như vậy, chúng ta không chỉ đơn thuần đọc bài Kinh Chuyển Pháp Luân mà cần phải tìm hiểu, nghiên cứu nó một cách kỹ càng. Chúng ta không giống như năm vị đệ tử đầu tiên của Đức Phật, và điều này nhắc nhở chúng ta rằng, không ai có thể hiểu ngay được những lời dạy của Đức Phật như họ. Vì vậy, chúng ta không nên lấy từ “thiên” và hình dung mặc định về nó theo một cách nào đó mà không tìm hiểu kỹ càng Giáo lý. Những ý niệm về “thiên” mà chúng ta tưởng tượng không phải là ý mà Đức Phật đã thuyết giảng trong bài Kinh Chuyển pháp luân.

Jonothan: (bắt đầu đọc bài Kinh): Đây là bài pháp đầu tiên Đức Phật thuyết giảng cho năm anh em Kiều Trần Như sau khi Ngài đắc đạo

Achaan Sujin: Chúng ta biết rằng trước tiên là một vị, rồi sau đó là tất cả những vị khác sẽ đắc đạo sau khi nghe Đức Phật thuyết Pháp. Như vậy, chúng

ta thấy sự khác biệt rất lớn giữa chúng ta ngày nay và những vị đệ tử này.

Jonothan: “Này các tỳ kheo, có hai cực đoan mà hàng xuất gia phải tránh. Thứ nhất, sự dễ dãi trong dục lạc là thấp hèn, thô bỉ, phạm tục, không xứng phẩm hạnh của bậc thánh nhân và vô ích.”

Achaan Sujin: Sự dễ dãi chẳng phải chính là cuộc sống của chúng ta ngày nay hay sao?

Jonothan: “Thứ hai, sự thiết tha gắn bó trong khổ hạnh là đau khổ không xứng phẩm hạnh của bậc thánh nhân và vô ích.”

Achaan Sujin: Liên hệ đến việc cố đi và ngồi với mong muốn đạt được một cái gì đó. Ở đoạn này đã có ai muốn hỏi gì chưa?

Ở đây Đức Phật không khuyên phải làm khổ mình hay đi tới một nơi nào đó.

Người hỏi: Nếu quan niệm đi và ngồi cũng giống như công việc hàng ngày của mình đang làm thì sẽ như thế nào ạ?

Achaan Sujin: Nhưng khi một người, không phải như trong cuộc sống hàng ngày, đến một nơi nào đó, làm công việc nào đó với mục đích cụ thể đạt cái gì đó, thay cho việc nghe Pháp, như bài Kinh Chuyển pháp

luân này, thì đó không phải là điều mà Đức Phật dạy. Đi, đứng, nằm, ngồi, nói... là hoạt động rất tự nhiên của cuộc sống hàng ngày của chúng ta. Bởi chúng ta nhận ra được rằng mình không hiểu gì về bản chất thực sự của cuộc sống này, còn Đức Phật thì thuyết giảng về bản chất ấy, vì vậy, chúng ta lắng nghe những gì Ngài dạy để biết được đâu là con đường sai.

Ai biết về con đường phi đạo?

Sarah: Hôm qua có một người bạn có tới nói với chúng tôi rằng, các quý vị không biết được thiền định sâu sắc là như thế nào. Bạn có muốn chia sẻ thêm về ý này không?

Người hỏi: Con không thấy sự mâu thuẫn giữa lời nói theo cách tiếp cận của Bà với việc hành thiền với khái niệm không về ai đó hay cái gì đó.

Achaan Sujin: Bạn không thấy mâu thuẫn giữa việc nghe Giáo lý và thiền hay sao?

Người hỏi: Trước đây con thấy bối rối, nhưng giờ con không thấy mâu thuẫn.

Achaan Sujin: Ai là người dạy về bản chất của thực tại hiện giờ, ai là người dạy thiền? Việc được nghe về các thực tại hiện giờ đang xuất hiện đúng với bản chất của nó, và việc ai đó bảo ta làm một cái gì đó, chẳng

phải là hai việc khác nhau hay sao? Đức Phật không bao năm vị đệ tử này làm một cái gì đó, nhưng họ lắng nghe những lời dạy của Ngài, để trí tuệ nơi Ngài trở thành hiểu biết nơi họ. Đây là điều quý báu nhất của cuộc sống - có trí tuệ. Không có điều gì quý báu hơn trên đời này là được nghe những lời về chân lý mà Đức Phật đã thuyết giảng. Chúng ta hãy thật chân thật, vì chân thật là một trong các Ba la mật. Pháp vô cùng vi tế và thâm sâu. Kể cả ngay hiện giờ, chúng ta được nghe rằng các thực tại là vô ngã, nhưng không có cái hiểu thực chứng về bất cứ thực tại nào ngay tại khoảnh khắc này, để có được niềm tin vào Giáo lý của Đức Phật ở mọi lúc, mọi thời điểm. Nếu bạn không tìm hiểu hay lắng nghe kỹ càng bài kinh Chuyển Pháp Luân này, mà chỉ làm theo lời của ai đó thì đó là đúng hay sai? Làm sao có thể liễu ngộ được sự sinh và diệt của các thực tại trong khi vẫn có quá nhiều vô minh về những thực tại đang xuất hiện, những thực tại xuất hiện rất nhanh.

Như vậy là có sự mâu thuẫn hay không mâu thuẫn theo ý bạn, một cách chân thật?

Người hỏi: Vị thầy của con cũng nhắc về vấn đề này, cũng nói qua Giáo lý của Đức Phật. Ngài nói về cái thấy, nghe, ngửi, nếm, xúc chạm chứ Ngài không nói về cái làm.

Sarah: Nếu chúng ta thực sự hiểu rằng ở khoảnh khắc này, cái thấy là vô ngã, cái nghe, suy nghĩ là vô ngã, vì chúng sinh khởi do duyên, tại sao lại còn có ý niệm phải chọn một đối tượng nào đó, ví dụ hơi thở, nếu như hiểu rằng mọi pháp sinh khởi là do duyên?

Achaan Sujin: Ở khoảnh khắc có sự lựa chọn một đối tượng cụ thể, đó không phải là chánh niệm của Bát Chánh Đạo, cái được tạo duyên bởi chánh kiến. Nếu không có chánh kiến thì không thể có chánh niệm của Bát Chánh Đạo sinh khởi. Vì vậy, có Bát Chánh Đạo và cũng có Bát Phi Đạo nữa, chính Đức Phật đã giảng về điều ấy.

Sarah: có nghĩa là có tám chi của Chánh Đạo và tám chi của Phi Đạo

Người hỏi: Nếu hành thiền một cách đúng đắn và sâu hơn thì cũng không có đối tượng và không có chủ thể.

Sarah: Bạn nói rằng trong thiền sâu thì không có chủ thể cũng không có đối tượng. Tuy nhiên, chúng ta biết rằng mỗi một khoảnh khắc luôn luôn có tâm kinh nghiệm một đối tượng, nếu bạn nói như vậy thì có phải bạn nói rằng không có tâm nữa?

Người hỏi: Không có đối tượng ở đây, ý con muốn nói là nó không đưa tới khoảnh khắc nghĩ về khái niệm của đối tượng và chủ thể đang hành thiền.

Sarah: Ý bạn là khi đó không có những tiến trình của ngũ quan như hiện giờ hay sao? Bạn nghĩ rằng vẫn có cái thấy và nghe, nhưng sau khi thấy và nghe thì không có khái niệm về những gì được nghe, hay như thế nào?

Người hỏi: Khi chánh niệm sâu và liên tục hơn, thì chừng mực nào đó nó chưa đi đến khoảnh khắc xuất hiện ý niệm về cái gì đó.

Sarah: Có phải ý bạn đang nói là ngay sau tiến trình của căn tiếp xúc với cảnh, khi ấy đã có tâm thiện cùng với trí tuệ sinh khởi ở thời điểm ấy?

Người hỏi: Vẫn chưa được đến mức là có trí tuệ sinh khởi nhưng cũng không có tà kiến hay ý niệm gì đó.

Achaan Sujin: Loại tâm khi đó là tâm gì?

Người hỏi: Tại khoảnh khắc thân thức kinh nghiệm cái cứng hoặc cái nóng, sau đó điều đó được hay biết,

Achaan Sujin: Khi nói đến “thiền”, tức là bạn làm gì?

Người hỏi: Con chưa đủ hiểu biết để lý giải rõ ràng về tổng thể thiền là như thế nào. Nhưng con thấy kết quả là khi hành thiền thì con hiểu những điều Bà nói, nó sâu hơn và không chỉ hiểu ở bề mặt.

Achaan Sujin: Nhưng bạn làm gì từ sáng đến tối khi ở trung tâm thiền. Bạn hãy mô tả các bước?

Người hỏi: Con cũng quan niệm

Achaan Sujin: Lời dạy của Đức Phật thì đem tới hiểu biết về bất cứ cái gì xuất hiện trong cuộc sống. Hiện giờ chúng ta không ngồi thiền mà chúng ta đang nghe giảng về lời dạy của Đức Phật trong bài Kinh Chuyển Pháp Luân. Từng lời trong bài kinh này đều đưa cho chúng ta hiểu biết về những gì đang xuất hiện. Như vậy, khi bạn nói rằng “tôi thiền”, thì có nghĩa bạn đang không nghe lời dạy của Đức Phật như hiện giờ, đúng không? Vậy khi đó bạn làm gì?

Người hỏi: Hoặc chúng ta có thể nói, bây giờ cũng đang là hành thiền.

Jonothan: Trong cuộc sống hàng ngày của chúng ta, cũng như ngay bây giờ, có những khoảnh khắc của thấy và nghe và được tiếp nối bởi khoảnh khắc của suy nghĩ. Nhưng dường như tất cả những điều ấy diễn ra rất nhanh, vì thế chúng ta có cảm giác tất cả những điều đó diễn ra cùng một lúc. Bản chất của tâm là như vậy, nó thay đổi đối tượng từ khoảnh khắc này sang khoảnh khắc khác và xen kẽ những khoảnh khắc tâm bất cảnh qua ngũ quan thì có những khoảnh khắc của suy nghĩ. Ấn dụ mà Đức Phật đã sử dụng trong Kinh để mô tả về điều đó là ví dụ về con khỉ nhảy từ cành này sang cành khác trong cánh rừng của nó, từ cành cây này sang cành khác. Có

nghĩa là từ đối tượng ngũ quan này sang ngũ quan khác, và xen kẽ giữa những khoảnh khắc đó là nhiều khoảnh khắc của suy nghĩ, đó là bản chất của tâm. Đó là bản chất cho nên nó không thay đổi kể cả khi chúng ta nói chúng ta bắt đầu một sự thực hành, hay ngồi thiền. Không ai có thể thay đổi được bản chất của tâm. Với những bậc giác ngộ thì vẫn là như vậy, có rất nhiều đối tượng khác nhau qua ngũ quan và xen kẽ giữa chúng là nhiều khoảnh khắc của suy nghĩ. Nhưng điểm khác biệt giữa bậc giác ngộ và người phạm phu, đó là bậc giác ngộ không nhầm lẫn khái niệm là thực tại. Bởi bậc giác ngộ đã hiểu được bản chất thực sự của thực tại như chúng là.

Chính vì vậy, con đường phát triển hiểu biết mà Đức Phật đã dạy chính là con đường phát triển trí tuệ hiểu được đúng các pháp khi chúng sinh khởi. Đôi khi chúng ta nghĩ rằng con đường trí tuệ chính là sự giảm bớt phiền não, bớt bất thiện hay bớt đi suy nghĩ dưới hình thức tôi và bạn, mình và người kia. Hay bằng việc tập trung vào một số tiến trình nào đó, hay một số pháp nào đó. Đó chính là cạm bẫy mà hôm qua chúng ta đã đề cập tới. Ngay khi chúng ta có ý niệm về làm một cái gì đó, chúng ta đã xa rời lời dạy của Đức Phật về sự phát triển hiểu biết về các thực tại khi chúng sinh khởi tự nhiên trong cuộc sống hàng ngày.

Khi nói về hiểu biết bản chất của các pháp là nói tới sự xuyên thấu bản chất, ví dụ như của cái thấy, trước khi có ý niệm về cái được thấy. Bởi vì khi chánh niệm bắt một đối tượng, chỉ đối tượng đó được chánh niệm hay biết mà không bị sự xen vào của các pháp khác sinh khởi gần với pháp đó. Ở khoảnh khắc suy nghĩ là đối tượng của chánh niệm, chỉ có đặc tính của nó được hay biết chứ không có sự quay trở lại với những khoảnh khắc của thấy hay nghe đã có trước đó.

Vì vậy, khi có niềm tin thực sự vào Giáo lý của Đức Phật thì sẽ thấy không cần đến một nơi nào đó cụ thể để có thể phát triển hiểu biết.

Sarah: Câu hỏi của Achaan Sujin là: khi bạn nói bạn thiền, có nghĩa là bạn làm gì, bạn nhắm mắt rồi bạn làm gì tiếp theo?

Người hỏi: Ông Jonothan nói như vậy, có nghĩa ông cho rằng hành thiền là chỉ với một đối tượng, mà trong khi hành thiền vipassanā là không phải với một đối tượng.

Achaan Sujin: Liệu tâm có thể kinh nghiệm hai đối tượng ở cùng một khoảnh khắc hay không?

Người hỏi: Những người hành thiền đều được học và biết rằng tại một khoảnh khắc tâm chỉ kinh nghiệm một đối tượng mà thôi.

Jonothan: Khi tôi nói một sự thực hành cụ thể nào đó, là tôi nói đến hai ý: 1. Làm theo phương pháp thực hành nào đó; 2. Khi có sự cố ý để có chánh niệm, thì đằng sau đó đều có một động cơ thúc đẩy.

Người hỏi: Nếu hành thiền với sự hiểu biết đúng, cũng không có ý niệm về nơi chốn hay đi đến đâu hay làm gì đó đặc biệt cả. Thứ hai, với hiểu biết đúng, có chánh niệm hay không có chánh niệm sinh khởi thì những điều đó cũng chỉ là những thực tại sinh khởi để kinh nghiệm mà thôi.

Jonothan: Cụm từ “hành thiền với hiểu biết đúng” chính là câu hỏi lớn đấy.

Sarah: Achaan Sujin đã hỏi bạn khi thiền bạn làm gì, thì bạn vẫn tránh trả lời, nhưng đó là vấn đề chính yếu ở đây.

Jonothan: Một câu hỏi nữa cũng đặt ra là, nếu không thể có chánh niệm về những đối tượng trong cuộc sống hàng ngày như đối tượng thị giác và cái thấy, tại sao lại có thể có chánh niệm về đối tượng ấy trong khuôn khổ cái mà ta gọi là “thực hành”?

Người hỏi: Bà vẫn nói là không có ai đó làm cái gì đó? Vậy tại sao mọi người cứ cố tìm ra sự khác biệt giữa ai đó đi đến trường thiền và ai đó không đi đến trường thiền?

Achaan Sujin: Hai thực tại vô minh và trí tuệ có khác nhau không? Đây là sự khác biệt giữa hai thực tại đó?

Người hỏi: Tất nhiên là nó khác nhau.

Achaan Sujin: Vô minh thì không hiểu được cái xuất hiện như nó là. Cái thấy chỉ kinh nghiệm đối tượng thị giác. Đối tượng thị giác là sắc sinh khởi cùng với tứ đại, nó có thể in dấu lên nhãn căn. Đối tượng thị giác chỉ sinh khởi để được thấy và lại diệt đi, đó là Giáo lý của Đức Phật. Liệu vô minh có thể kinh nghiệm được điều ấy không? Nếu không hiểu được điều đó ngay ở mức độ tư duy thì như vậy là có vô minh. Vậy có phương tiện hay cách thức nào để hiểu được sự thực ấy như Đức Phật đã dạy không? Có phương pháp nào để chứng nghiệm được điều đó hay không? Có cách nào để thấy được rằng cái thấy sinh khởi chỉ để kinh nghiệm đối tượng thị giác, chỉ là đối tượng thị giác mà thôi và rồi diệt đi, không bao giờ tìm lại được nữa. Đó là sự thực của tất cả các pháp hữu vi. Đức Phật đã tích lũy các ba la mật trong vô lượng kiếp để có thể hiểu được sự thật ấy.

Sarah: Ta có thể có ý nghĩ rằng khi mình nhắm mắt hoặc ở trong một căn phòng kín thì có bớt sự phân tán hơn, và vì vậy dễ có hiểu biết về các thực tại hơn, nhưng đây thực chất là sự trốn tránh các thực tại đang

xuất hiện. Hiểu biết đúng luôn liên quan tới khoảnh khắc hiện tại, không có ý niệm lựa chọn một đối tượng hay nơi chốn đặc biệt nào, trí tuệ luôn luôn phải hiểu đối tượng sinh khởi ngay trong khoảnh khắc ấy.

Achaan Sujin: Có ba mức độ hiểu biết về Giáo lý của Đức Phật. Nếu không có một mức độ hiểu biết nền tảng, sẽ không thể liễu ngộ được sự thật rằng cái thấy chỉ là cái thấy. Mức độ đầu tiên của sự phát triển hiểu biết có thể làm duyên cho mức độ trí tuệ cao hơn là gì?

Người hỏi: Là mức độ pháp học, *saccañāṇa*.

Achaan Sujin: Mức độ hiểu biết đó liên quan đến hiểu biết nơi người nghe Pháp, chứ không phải là việc làm một cái gì đó.

Sarah: Hôm qua, có một người bạn nói: sau khi chị ấy đã được nghe về các thực tại, về vô ngã thì bây giờ khi tập trung vào hơi thở, chị ấy tập trung với hiểu biết về thực tại và vô ngã, chứ không giống như những người khác. Nếu ở khoảnh khắc này, khi chúng ta cố nhắm mắt lại, hay cố có chánh niệm, hay chọn đối tượng cụ thể để chánh niệm về nó, thì ý niệm nào đang ở đó? Có được cái hiểu đúng đắn về chánh niệm ở khoảnh khắc này không? Ai là người cố tập trung vào hơi thở?

Jonothan: Tuy nhiên điểm Achaan Sujin muốn nhấn mạnh ở đây, đó là: trong Giáo lý của Đức Phật, pháp học làm duyên cho pháp hành. Vậy nếu ai đó có ý niệm thực hành để khiến kinh nghiệm trực tiếp về thực tại sinh khởi, thì đó chính là sự mâu thuẫn với Giáo lý. Một bên nói rằng pháp học, hiểu đúng về các thực tại xuất hiện hiện giờ sẽ làm duyên cho hiểu biết trực tiếp sinh khởi về chúng, còn một bên khác cho rằng thực hành theo một phương pháp cụ thể nào đó sẽ khiến cho kinh nghiệm trực tiếp sinh khởi, đó là hai thứ khác nhau. Tâm ở khoảnh khắc có suy nghĩ “bây giờ mình sẽ tới một trường thiền” là tâm gì? Chỉ có các loại thực tại là tâm, tâm sở và sắc. Khi chúng ta nói về bất cứ thời điểm nào, chúng ta phải nói về cái vốn bản chất chỉ là tâm và tâm sở và sắc, bởi vì không có một tự ngã nào cả.

Chúng ta đều ăn sáng, khi đó là tâm nào? Khi đó là tôi hay là tâm và các tâm sở? Với sự suy xét, chúng ta có thể thấy được rằng không có một con người nào cả, ở bất cứ thời điểm nào, chỉ có tâm và các tâm sở, các thực tại có thể nhận biết mà thôi. Hay ở khoảnh khắc này tâm nào đang hiện hữu? Nếu chúng ta không biết được sự thật thì đó không phải là hiểu biết đúng. Từ sáng cho đến giờ có biết bao nhiêu khoảnh khắc của vô minh? Cái gì có thể tận diệt được vô minh cùng dính mắc với đối tượng, từ khoảnh khắc này sang khoảnh khắc khác?

Phải có hiểu biết đúng về sự thật vô ngã thì mới hiểu đúng về bản chất của thực tại sinh khởi. Không có một phương tiện nào khác cả.

Người hỏi: Mọi người đến đây nghe, thì cũng như đến một trường thiền, đến một nơi chốn, coi việc ở kia là hướng dẫn theo một phương pháp, thì ở đây thay vì thế mình sẽ lắng nghe. Nhưng con thắc mắc rằng liệu mình đến nghe bao nhiêu lần hoặc suy xét bao nhiêu, để người không hiểu gì về Giáo pháp nắm bắt đúng được ý nghĩa của nó, về vô ngã chẳng hạn?

Achaan Sujin: Tâm nào hiện hữu ở khoảnh khắc nghĩ cần bao nhiêu thời gian?

Người hỏi: Khi con đặt câu hỏi đó là bị dính vào khái niệm vào thời gian.

Achaan Sujin: Nhưng là loại tâm nào, tâm thiện hay bất thiện?

Người hỏi: Tâm tham, bất thiện ạ.

Achaan Sujin: Tham [kèm tà kiến] là bước cản cho sự sinh khởi của hiểu biết trực tiếp hiểu về thực tại trong khoảnh khắc hiện giờ. Làm thế nào để suy giảm bớt mong muốn, tham cầu đó? Tham ái chính là Tứ Thánh Đế thứ hai, nó cần phải được biết và được suy giảm dần dần cho đến khi chấm dứt hoàn toàn.

Người hỏi: Ngay ở giây phút hiện tại, với một thiền sinh, họ ghi nhận ngay cảm thọ sinh khởi, ngay cảm thọ rõ ràng thì họ phân biệt tâm bất thiện. Với người mới, thì họ phải qua suy diễn, đó là khái niệm thời gian, rồi kết luận đó là tâm tham. Thông qua suy diễn, thì đó chỉ là suy nghĩ, còn với người thiền sinh thì họ có thể cảm nhận được rõ ràng sự rung động của tâm tham.

Achaan Sujin: Thay cho việc nghĩ cần phải mất bao lâu, hãy thử xem hiện giờ có chừng nào hiểu biết, nhận ra rằng cái gọi là hiểu biết hiện giờ rất ít ỏi, không đáng kể.

Sarah: Mục tiêu của mọi người đến tham dự pháp đàm là để được nghe về các thực tại. Bởi vì đó là những thực tại sinh khởi trong cuộc sống hàng ngày mà chúng ta vẫn thường chấp tưởng là tự ngã. Những gì chúng ta được nghe không phải là cái hiểu của Achaan Sujin hay của bất kỳ ai khác, mà đó là Giáo lý của Đức Phật, như chúng ta được đọc trong bài Kinh Chuyển Pháp Luân. Cần phải được nghe Pháp để có thể hiểu cặn kẽ về các thực tại một cách đúng đắn. Chẳng hạn, lúc trước bạn có nói khi có tâm tham thì nó có thể nhận biết qua cảm thọ, qua sự rung động. Nhưng tất cả những thứ đó không phải là đặc tính của tâm tham. Tâm tham là tâm tham, là danh. Khi bạn hiểu biết cặn kẽ về đặc tính của

các pháp sinh khởi thì đó chính là pháp học. Chính hiểu biết cận kề về các pháp như vậy mới có thể làm duyên cho pháp hành sinh khởi.

Jonothan: Vừa nãy, khi bạn trình bày, tôi hiểu ý bạn nói rằng việc “nghe Pháp rồi suy xét về nó trong cuộc sống hàng ngày của mình để có thể có được kinh nghiệm thực chứng về nó”, và “đi đến một nơi nào đó, theo một sự thực hành nào đó để có được sự kinh nghiệm trực tiếp”, thì tương tự như nhau, nhưng đường như cách thứ hai “thực hành để có kinh nghiệm trực tiếp” thì có kết quả nhanh hơn?

Người hỏi: Không nhanh hơn mà là tương đương.

Jonothan: Nếu nó là như nhau thì tại sao lại đi thực hành, vì thực hành thì vất vả hơn? Điều tôi muốn nói ở đây là việc cho rằng có hai cách thức như vậy có được Đức Phật dạy, hay tới từ quan điểm bên ngoài cho rằng đó là những gì Đức Phật dạy? Những gì chúng ta tìm hiểu trong Kinh điển cho thấy rằng, Đức Phật luôn luôn khuyến khích các tỳ kheo, các đệ tử nghe Pháp, đàm đạo, thảo luận, chiêm nghiệm, suy tư để bồi bổ chánh kiến. Đức Phật cũng luôn luôn nhấn mạnh đến việc thân cận bậc thiện trí, người có thể thuyết giảng Giáo lý một cách đúng đắn. Nếu thực sự có một cách thức nào khác thì sẽ không cần thiết phải nói về gặp gỡ bạn hữu, suy xét... mà chỉ thực hành thôi.

Sarah: Chúng ta sẽ đọc tiếp bài kinh này, phần nói về con đường Bát Chánh Đạo

Jonothan: “Từ bỏ cả hai cực đoan ấy, Như Lai đã chứng ngộ con đường trung đạo là con đường đem lại nhân quả và tri kiến và đưa đến an tịnh trí tuệ cao siêu, giác ngộ và niết bàn”.

Achaan Sujin: Chúng ta sẽ nói một chút về niết bàn. Niết bàn là gì? Nếu chúng ta không biết niết bàn là gì thì tại sao chúng ta lại nỗ lực để đạt tới niết bàn? Niết bàn có thực không?

Người hỏi: Có ạ

Achaan Sujin: Nó có khác với đời sống hàng ngày hay không? Nó có sinh khởi do một duyên nào đó hay không? Tại sao chúng ta cần phát triển hiểu biết để chứng được Diệt đế - niết bàn? Bởi vì mỗi khi niết bàn được chứng ngộ, nó sẽ tận diệt các phiền não theo từng giai đoạn. Phải có sự thấy rõ hiểm họa của vô minh cùng với các bất thiện. Một số người tránh không sân, và họ cho rằng khi không sân là có sự an tịnh, nhưng đó không phải là sự an tịnh. Khi ta ngồi một mình, có sự an tịnh hay không, một cách trung thực? Không có sự an tịnh. Chỉ có khoảnh khắc của thiện tâm mới có sự an tịnh, khi đó nó ly phiền não, ly bất thiện. Đôi khi mọi người tiếp cận Giáo lý một cách rất đơn giản và không đúng. Ví dụ,

họ nghĩ chỉ cần tránh tham và sân. Nhưng cái gì có thể làm cái công việc đó? Bởi vì không có con người nào cả, chỉ trí tuệ mới có thể làm công việc đó. Khi tâm là bất thiện thì sẽ có vô minh và có những lúc có dính mắc. Thiện không phải chỉ là một ngôn từ mà đó là một đặc tính có thể sinh khởi. Ở những khoảnh khắc không có trí tuệ thì không thể tận diệt được tham ái.

Trong cuộc đời này chúng ta dính mắc vào cái gì nhiều nhất?

Người hỏi: Đó chính là bản thân mình.

Achaan Sujin: Đúng rồi. Vậy làm thế nào để có thể tận diệt được dính mắc này, mặc dù không có tự ngã nào cả? Kể cả bớt đi sự dính mắc vào các đối tượng ngũ dục cũng đã rất khó khăn rồi. Lúc ăn, chúng ta thích thú với những gì mình ưa thích. Khi nghe, chúng ta vui thú với những âm thanh du dương. Chúng ta thích mùi dễ chịu hay vị ngon của thức ăn. Chúng ta chạy theo tham ái, vì vậy tham ái luôn luôn là ông chủ của chúng ta, từng khoảnh khắc là như vậy. Chúng ta tìm kiếm lạc thú từ bất cứ thứ gì, từ sắc.

Chừng nào còn có sự dính mắc với ngũ dục thì chừng ấy còn có duyên cho sự tái sinh trở lại trong cõi dục giới. Nhưng không ai có thể ngăn sự dính mắc sinh khởi. Đối với những người có nhiều vô minh và tham ái,

Đức Phật đã dạy cho họ về bất thiện để họ nhận ra rằng có rất nhiều bất thiện sinh khởi. Nếu không có sự tận diệt ý niệm về ngã thì tất cả các loại bất thiện pháp sẽ không thể được tận diệt. Đừng nghĩ đến sự chứng ngộ niết bàn mà hãy nghĩ đến vô minh và bất thiện đã được tích lũy từ vô lượng kiếp rồi. Khi có tham, bạn nghĩ thế nào? Ta nên làm gì? Ta có thể không muốn có nó, tránh nó và đi tới một nơi khác để xa rời nó, nhưng đó không phải là con đường, con đường là hiểu đúng bản chất của nó như nó là, nó không phải là tôi, là tự ngã. Nếu bạn tìm cách bứt đi sự dính mắc theo những cách nào khác, thì đó không phải là con đường Đạo, vì vẫn có cái tôi ở trong đó. Cách thức duy nhất là nghe và suy xét Giáo lý để có thể phát triển hiểu biết đến một mức độ trí tuệ cao hơn, cho đến khi hiểu biết về bản chất của các thực tại có thể dẫn đến sự tận diệt hoàn toàn ý niệm về ngã khi đạo quả thứ nhất được chứng ngộ. Sự tận diệt vô minh và tham ái bắt đầu với việc được nghe Pháp. Nếu không được nghe về các pháp là vô ngã hiện giờ thì sẽ càng dày thêm ý niệm và sự dính mắc vào tự ngã.

Về câu hỏi “mất bao nhiêu lâu? ”, chính tham cầu đã làm duyên cho câu hỏi như vậy. Tôi có gặp một cậu bé 16 tuổi là người theo đạo Sikh của Ấn độ, mẹ cậu bé theo đạo Sikh rất nghiêm khắc và không cho cậu nghe Pháp. Cậu ấy đã nghe Pháp qua kênh Youtube, trong

khi bà mẹ lại tưởng cậu bé đó chơi game. Hiểu biết của cậu bé ấy rất sâu sắc. Khi em gái tôi hỏi: “Cháu sẽ còn tiếp tục nghe Pháp đến bao giờ? ”, thì câu trả lời của cậu ấy là: “Cho tới khi giác ngộ”. Không có ý nghĩ về việc cần bao nhiêu lâu. Một người không có sự chân thật sẽ không có được lợi lạc gì từ Giáo Pháp do bởi sự dính mắc quá nhiều vào tự ngã.

Vậy chúng ta sẽ nghe Pháp trong bao lâu? Nếu vẫn chưa hiểu đủ thì hãy tiếp tục nghe, không có con đường nào khác. Chính vì vậy Đức Phật đã phải thuyết giảng trong suốt 45 năm.

Người hỏi: Con thích câu hỏi: Tại sao bạn lại có câu hỏi “bao lâu? ”. Con quan tâm đến thực tại, mong biết được lý do vì sao mà những sự việc đó xảy ra, nên muốn đặt những câu hỏi cho việc mình quan sát được sâu sắc hơn và mình hiểu rõ hơn. Câu hỏi “bao lâu?” thực ra nhiều người hỏi lắm, nhưng mỗi thời điểm câu hỏi đó xuất hiện với một suy nghĩ khác nhau, sự hiểu biết khác nhau. Việc của mình nên là đặt câu hỏi “lý do vì sao câu hỏi xuất hiện? ”.

Achaan Sujin: Vậy loại tâm nào đặt câu hỏi “bao lâu?” Đây không phải là bạn mà là một tâm, đúng không?

Người hỏi: Để hiểu vấn đề này, con cần quan sát nhiều hơn.

Achaan Sujin: Điều đó được thực hiện bởi vô ngã hay bởi ngã?

Người hỏi: Nếu có cái hiểu đúng thì đó là quan sát bởi vô ngã.

Sarah: Khi chúng ta đặt câu hỏi “mất bao nhiêu lâu?”, cũng giống như hôm trước, câu hỏi về kiếp trước kiếp sau, tất cả những câu hỏi đó đều bị thúc đẩy là ý nghĩ “cho bản thân mình”.

Achaan Sujin: Vô minh và tham ái đã được tích lũy bao lâu rồi?

Người hỏi: Rất sâu dày ạ

Achaan: Và ta nghe Giáo lý được bao lâu rồi?

Người hỏi: Quá ít ạ

Nina: Khi mọi người đặt câu hỏi “bao nhiêu lâu?”, chúng ta cũng biết có những vị thầy nói với mọi người nếu theo phương pháp này thì sẽ đạt được kết quả trong một thời gian nào đó. Nhưng thực chất chỉ có việc nghe giảng Pháp. Khi ta hiểu được bản chất của các pháp là vô ngã, sẽ không còn sự thắc mắc mất bao nhiêu lâu thì mới đạt được kết quả cuối cùng. Đức Phật có giảng về *cira kala bhāvanā*, tức là sự phát triển tâm trí trong một khoảng thời gian dài. Vì thế ta không cần nghĩ là sẽ phải

cần bao lâu, mà phải hiểu từng chút một bất cứ thực tại hiện giờ đang xuất hiện. Mỗi cánh cửa giác quan chỉ có một đối tượng mà thôi. Sẽ chẳng còn sự phân vân về việc cần bao nhiêu kiếp sống nữa. Bao nhiêu lâu sẽ phụ thuộc vào duyên bởi vì các pháp là vô ngã. Khi chúng ta hỏi bao nhiêu lâu thì khi ấy chúng ta quên về vô ngã, có cái tôi ở đó muốn một cái gì đó.

Sarah: Khi bạn nói đến “quan sát”, thì quan sát không phải là chánh niệm, bởi chánh niệm chỉ hay biết, nó cũng không phải là trí tuệ, vì trí tuệ thì hiểu. Vì thế, khi ta nói đến sự hay biết cái đang diễn ra, thường ta không nói chính xác bản chất của các pháp. Cái đang diễn ra thường là một câu chuyện, còn chánh niệm thì có đối tượng là thực tại chân đế, ví dụ như cái thấy, cái nghe. Cái thấy sinh và diệt rất nhanh chóng, khi nói đến “quan sát” thì cái thấy đó diệt đi từ lâu rồi. Với tất cả các thực tại thì đều như vậy. Sự quan sát thực chất chỉ là cố nắm bắt các thực tại, nó là suy nghĩ về cái đã qua, và suy nghĩ với sự dính mắc, suy nghĩ với ý niệm về mình.

Tôi nghĩ việc muốn phát triển trí tuệ nhanh chóng thì khá tự nhiên đối với tất cả mọi người. Nhưng khi hiểu rõ hơn về thực chất của mỗi khoảnh khắc, như thế nào là thiện và như thế nào là bất thiện, thì chúng ta sẽ nhận ra được rằng những ý nghĩ như vậy là thiện

hay bất thiện. *Chúng ta dễ có ý nghĩ rằng vì mục tiêu là thiện nên tâm hướng tới mục tiêu đó cũng là thiện. Tuy nhiên, dính mắc cũng như tà kiến thì vô cùng nham hiểm. Tà kiến và sự thực hành sai đường như trở thành chánh kiến và chánh tư duy.* Rất tự nhiên, tà kiến sẽ cho những ý nghĩ sai là chánh kiến. Nhưng khi suy xét nhiều hơn về Giáo lý của Đức Phật, chúng ta sẽ nhận ra rằng những ý niệm như vậy sẽ không thể là chánh kiến được. Chúng ta nhận ra rằng có rất nhiều tích lũy về tham ái và tà kiến. Chính vì lẽ đó, những dính mắc và tà kiến xuất hiện trong tâm một cách rất thường xuyên. Như Achaan Sujin đã nói, chúng ta đã tích lũy vô minh và tham ái trong bao nhiêu lâu rồi? Từ vô lượng kiếp. Do vậy, chúng ta cần nghe đi nghe lại lời dạy của Đức Phật. Nghe Pháp thường xuyên làm duyên cho sự suy xét về các pháp sinh khởi trong khoảnh khắc hiện tại. Nó làm duyên cho việc thấy được các khoảnh khắc của bất thiện trong cuộc sống hàng ngày. Ta sẽ biết rằng phải cần thiết có thêm hiểu biết đúng về các pháp xuất hiện. Có thể chúng ta đã đọc rằng, bất thiện thì nguy hiểm. Đúng thế, nhưng mà bất thiện là để được hiểu chứ không phải là để đè nén.

Người tham dự: Có một vị sư đã chia sẻ với con điều này: Trong khoảnh khắc muốn ngồi thiền thì rõ ràng ở đó có ý niệm tôi muốn ngồi thiền và đồng thời

có sự dính mắc đạt được kết quả gì đó. Còn khi mình ngồi và nhận ra đây là cái cứng và không có bản ngã, lúc đó có cái hiểu sanh, cái hiểu này được duyên bởi việc đã được nghe về cái đúng, không phải là duyên do việc ngồi thiền, đó là hai khoảnh khắc khác nhau nhưng chúng ta đều nhầm lẫn cho rằng chúng ta có được cái hiểu là do việc ngồi thiền này.

Sarah: Tôi cũng muốn chia sẻ điều hôm qua Achaan Sujin nói với một bạn: Cô ấy nói, trong lúc ngồi thiền thì cô ấy biết được đây là cứng, nóng,... Achaan Sujin nhận xét rằng, một đứa trẻ cũng biết được đây có cứng, đây có nóng. Chúng ta không cần phải nghe lời dạy của Đức Phật để có thể biết cái này cứng, mềm, hay mát. Giáo lý của Đức Phật thâm sâu và vi tế hơn thế rất nhiều.

Pháp đàm tại Sài Gòn, chiều ngày 06/01/2016

Người hỏi: Sáng nay chúng ta đã đề cập đến một chủ đề mà tất cả mọi người đều quan tâm, đó là chủ đề về thiền. Khi một thánh giả nói về một trạng thái không phải là hiểu biết nhưng cũng không có suy nghĩ hay ý niệm cụ thể về một ai đó hay cái gì đó, Achaan Sujin có đặt câu hỏi rằng: “tâm khi đó là loại tâm nào? ”. Vậy chúng ta hãy làm rõ tiếp chủ đề này, để mọi người được rõ hơn.

Sarah: Như chúng ta đã thảo luận mấy ngày nay, con đường phát triển hiểu biết là con đường nhận ra rằng có rất nhiều vô minh trong cuộc sống của mình. Sau cái thấy và cái nghe, có vẻ dường như không có tham và không có sân, nhưng có gì được hiểu hay không? Chính vì lẽ đó, Đức Phật đã thuyết giảng cho chúng ta về *lậu hoặc* (*āsava*), đó là những bất thiện sinh ra từ sự tiếp xúc giữa các căn và các cảnh trong suốt cả ngày. Đó là những phiền não hoàn toàn không được nhận biết, ta không có khái niệm gì về chúng.

Ngay sau khi các căn tiếp xúc với năm cảnh của chúng, có *dục lậu hoặc* (*kāmāsava*) sinh khởi, nó dính mắc với đối tượng được kinh nghiệm. Ngay khi chúng ta thức dậy, lập tức có sự dính mắc sinh khởi và sự dính mắc đó hoàn toàn không được nhận biết.

Một loại lậu hoặc khác là *hữu lậu hoặc* (*bhavāsava*), đó là loại lậu hoặc dính mắc vào *hữu* (*bhava*).

Một loại lậu hoặc nữa là *kiến lậu hoặc* (*ditthāsava*), nó sinh khởi ngay sau khoảnh khắc của các căn tiếp xúc với các cảnh và cũng vô cùng vi tế nên khó được nhận biết. Nhiều người có thể cho rằng bây giờ đã được nghe Pháp, mình đã hiểu được về vô ngã. Tuy nhiên những khoảnh khắc kiến lậu hoặc tiết ra sau khi căn tiếp xúc với cảnh thì sao? Chúng vô cùng vi tế nên rất khó nhận biết.

Loại lậu hoặc cuối cùng là *vô minh lậu hoặc* (*avijjāsava*). Chúng ta đã nói về vô minh rất nhiều: nó không hiểu được bản chất thực sự của pháp đang xuất hiện, kể cả khi không có tham và sân thì vẫn có vô minh không hiểu được pháp đúng với bản chất của nó. Vô minh lậu hoặc cũng sinh khởi ngay sau khi các căn tiếp xúc với các cảnh.

Vậy chúng ta không nên cho rằng, sau khi có cái thấy hoặc cái nghe, nếu không có tham hay sân gì đó, như vậy có nghĩa là không có vô minh ở đó. Đặc biệt, khi ta không biết rõ tâm nào là tâm sinh khởi ở khoảnh khắc đó, thì điều đó có nghĩa rằng vô minh đã ở đó rồi.

Chỉ có bậc A la hán mới hoàn toàn tận diệt vô minh lậu hoặc, tất cả các bậc Hữu học khác đều còn vô minh lậu hoặc sinh khởi sau những khoảnh khắc của căn tiếp xúc với cảnh. Chính vì vậy, khi càng có thêm hiểu biết đúng, ta càng nhận ra mức độ vô minh lớn đến chừng nào, có những khoảnh khắc mà chúng ta vẫn dễ cho rằng không có bất thiện hay có sự an tịnh, thực chất chỉ là những khoảnh khắc của vô minh mà thôi.

Jonothan: Với tôi, từ những gì được nghe, mô tả về trạng thái nơi đó không có ý niệm về mình hay ai đó được dựa trên cách tiếp cận là không nên có sự dính mắc, hay không nên có ý niệm về mình. Với những gì

mà tôi hiểu, cốt lõi của Giáo lý là hiểu đúng về pháp sinh khởi trong khoảnh khắc hiện tại. Trong bối cảnh ấy, không quan trọng là có tham hay không có tham. Bởi vì theo tinh thần của Kinh Tứ niệm xứ thì tâm tham hay tâm sân cũng đều là đối tượng của Tứ niệm xứ. Như vậy trạng thái tâm nào sinh khởi ở mỗi khoảnh khắc không phải là một vấn đề. Không cần thiết phải hạn chế hay lựa chọn đối tượng của chánh niệm. Đối tượng có thể là đối tượng thị giác hay là một trạng thái tâm. Không có sự lựa chọn.

Người dịch: Đôi khi chúng ta không lựa chọn đối tượng cụ thể, nhưng vẫn có ý niệm cố gắng nắm bắt thực tại hiện giờ đang sinh khởi, các vị nghĩ như thế nào về điều đó?

Sarah: Ngay khi có ý niệm về sự quan sát đã là có sự lựa chọn, vì ta vẫn lựa chọn một thứ cụ thể để hay biết, như vậy thì không phải là sự sinh khởi tự nhiên của chánh niệm. Như chúng ta đã nói về các thực tại, chẳng hạn về cái thấy: cái thấy sinh khởi hoàn toàn do duyên của nó, không có ai tạo nên, không có ai bảo nó dừng lại, nhưng nó tự diễn tiến. Cũng như thế, sau cái thấy có sự dính mắc với cái được kinh nghiệm, sau cái nghe có sự dính mắc với âm thanh, tất cả sự dính mắc đó hoàn toàn tự nhiên, không có con người nào có thể làm

cho dính mắc đó sinh khởi. Cũng như vậy với chánh niệm, chánh niệm sinh khởi tự nhiên do duyên của nó, không có ai có thể cố làm cho chánh niệm sinh khởi. Khi chúng ta có ý niệm rằng cần để ý quan sát tâm tham hay tâm sân, khi ấy có sự lựa chọn rồi. Cách thức duy nhất để chánh niệm có thể sinh khởi một cách tự nhiên như chúng ta đã đề cập, đó là nghe và hiểu một cách thấu đáo rằng tất cả các pháp sinh khởi đều do duyên, không có một tự ngã nào cả.

Như chúng ta đã nói, hiểu biết và niềm tin vào sự thật vô ngã của các pháp cần phải vô cùng vững vàng và kiên cố để chánh niệm thực sự có thể sinh khởi trực tiếp kinh nghiệm chúng. Nếu chỉ biết rằng, cái này là đặc tính cứng, mềm, hay cái được nghe chỉ là âm thanh ... thì chừng đó vẫn chưa đủ. Bởi vì vẫn có ý niệm rằng “tôi” có thể nghe âm thanh hay “tôi” nhận biết đặc tính cứng, mềm ... Hiểu biết này phải sâu sắc hơn rất nhiều những gì mà con người có thể nhận biết được về cái đang diễn ra khi chưa từng được nghe Giáo lý của Đức Phật. Chính vì vậy, chúng ta cần được nghe Giáo lý, được giảng giải một cách kỹ lưỡng dưới nhiều góc độ khác nhau, được nghe về uẩn, giới, xứ, về các căn, các pháp khác nhau, để thực sự thấy được rằng không có tự ngã nào cả, các pháp đều sinh khởi do duyên, và không có một con người nào ở đó để can thiệp vào tiến trình đó.

Người hỏi: Nếu ý niệm và sự dính mắc trở thành đối tượng để ghi nhận thì như thế nào?

Achaan Sujin: Liệu nó có thể trở thành đối tượng của chánh niệm hay không chính là câu hỏi đặt ra, bởi vì chúng ta nói về những khái niệm khác nhau, nhưng còn thực tại thì sao? Khi chúng ta nói đến việc một ai đó nghĩ đến việc đi thiền hay ngồi thiền, thực hành thiền, *về mặt bản chất vẫn không có con người nào cả, vì vậy nó phải là một thực tại.* Làm thế nào để thực tại đó - tâm tham chẳng hạn - có thể trở thành đối tượng của chánh niệm? Chúng ta đã nói về nhiều loại tâm sở khác nhau: chúng ta nói về tâm thấy, tâm nghe, tâm suy nghĩ, và chúng ta cũng nói về tâm sở tham, sân, si, nhưng câu hỏi đặt ra là làm thế nào để những thực tại ấy có thể trở thành đối tượng của chánh niệm? Ở khoảnh khắc của sự xúc chạm, thân thức kinh nghiệm đặc tính cứng hay đặc tính mềm một cách tự nhiên. Liệu thân thức có thể trở thành đối tượng của chánh niệm, và đặc tính cứng/mềm đó trở thành đối tượng của chánh niệm hay không? Nếu ta không làm rõ về điều này thì sẽ chỉ là nói suông về chúng mà thôi, không hiểu được chúng là vô ngã mà cho rằng đó là một cái gì đó tồn tại kéo dài. Đây là một điểm rất vi tế và quan trọng, bởi vì chúng ta đang nói về Tứ niệm xứ, trong đó đề cập đến các loại tâm khác nhau và các thực tại khác nhau.

Câu hỏi đặt ra: liệu những thực tại ấy có thể trở thành đối tượng của chánh niệm của khoảnh khắc này hay không? Hiện giờ chúng chỉ là đối tượng của vô minh: đặc tính cứng là đối tượng của vô minh; cái thấy hiện giờ là đối tượng của vô minh, vì không có hiểu biết về đặc tính của thực tại sinh khởi để thấy. Không tồn tại một phương pháp nào để có thể hiểu đúng được thực tại ấy. Chỉ bằng việc nghe Giáo lý và suy xét mới giúp chúng ta có thể phân biệt được khoảnh khắc nào các đối tượng ấy là đối tượng của chánh niệm cùng hiểu biết đúng, và khoảnh khắc nào chúng là đối tượng của vô minh và dính mắc. *Chúng ta không thể nhảy cóc từ vô minh sang trí tuệ kinh nghiệm trực tiếp đối tượng là thực tại chân đế.* Si là si, trí tuệ là trí tuệ. Chừng nào chưa có hiểu biết về mặt tư duy về các thực tại ấy thì không thể nào có được kinh nghiệm trực tiếp về chúng. Có ai khi đọc bài Kinh Tứ niệm xứ mà ngay lập tức các pháp đề cập trong đó trở thành đối tượng của chánh niệm và trí tuệ hay không?

Giáo lý của Đức Phật vô cùng thâm sâu và vi tế, có rất nhiều mức độ hiểu biết khác nhau. Mỗi từ đều cần phải được nghiên cứu tìm hiểu một cách từ từ, cẩn thận. Chẳng hạn từ “pháp”, pháp là một thực tại. Có nghĩa là không ai có thể khiến nó sinh khởi bằng ý chí của mình. Ta có thể cố lấy một đối tượng nào đó làm đề mục cho

sự quan sát của mình, thế còn những thực tại hiện giờ đang xuất hiện thì sao? Không có hiểu biết gì về chúng một chút nào! Chúng đã do duyên mà sinh khởi và hiện giờ chúng đang xuất hiện. Nếu không hiểu đúng về cái hiện giờ đang xuất hiện thì trí tuệ hiểu cái gì đây? Vì vậy, ta phải quay về với khoảnh khắc hiện tại, khi các thực tại đang xuất hiện, để thực sự hiểu rằng không có ai tạo ra chúng, chúng đã sinh khởi do duyên rồi. Cái hiện giờ đang xuất hiện đã sinh khởi do duyên. Cái thấy sinh khởi để thấy, không phải là tôi thấy. Tất cả những gì mà chúng ta được nghe về Giáo lý đều phải được suy xét dưới góc độ vô ngã, là tâm và tâm sở. Nếu không sẽ luôn có ý niệm “tôi”biết, “tôi”tìm hiểu, “tôi”nghe. Nhưng cái “tôi”đó là gì? Bất cứ lúc nào cũng phải đặt câu hỏi đó. Hiện giờ có cái “tôi”không? Bất cứ khi nào không có hiểu biết về thực tại đang xuất hiện như chúng là thì sẽ là vô minh và dính mắc, chấp tướng vào cái xuất hiện là một cái gì đó, luôn luôn là như vậy. Bởi vì sự tiếp nối của các thực tại khác nhau sinh và diệt tạo nên những ý niệm về hình và dạng.

Từ sự giác ngộ của mình, Đức Phật đã chỉ ra từng pháp một, mỗi pháp sinh khởi một mình ở một thời điểm. Những pháp ấy được chỉ ra để giúp mọi người có được hiểu biết đúng về chúng và để hiểu biết ấy phát triển dần dần cho đến những khoảnh khắc thực sự kinh

nghiệm về chúng một cách trực tiếp, và tiến trình đó là tự động, không có ai ở đó để làm công việc đó. Đây là những lời dạy của Đức Phật về chân lý. Dễ hay khó? Chấp tướng những thực tại đó là ta thì không khó chút nào. Cố tìm một con đường để đạt tới Tà Giải Thoát cũng không khó, bởi vì vô minh và dính mắc sẵn có ở đó rồi. Tham ái là Thánh Đế thứ hai - tập đế, nó cần phải được suy giảm và tận diệt. Nếu nó không được làm cho suy giảm từng chút một bởi hiểu biết đúng, làm sao có thể có được sự xả ly với những gì xuất hiện trong cuộc sống hàng ngày của mình? Đó vẫn là chưa nói đến sự chứng ngộ chân lý, mà mới chỉ là những ngôn từ mà chúng ta đã tìm hiểu và ghi nhớ. Ở mỗi một khoảnh khắc đều không phải là mình hay cái gì đó, mà chỉ là một pháp sinh khởi, nhưng tùy thuộc nó xuất hiện đối với trí tuệ hay với vô minh.

Việc phát triển trí tuệ từng chút một để dần dần suy giảm vô minh và tham ái cần một quãng thời gian rất dài. Liệu sự dính mắc vào ý niệm về ngã và vô minh có thể được tận diệt ngay trong kiếp này không? Hay trong kiếp tới, hay trong một trăm kiếp tới? Khi chúng ta chân thật, chúng ta sẽ không thể nói được điều gì về câu hỏi đó, câu trả lời tùy thuộc vào mức độ hiểu biết đã tích lũy về những pháp mà Đức Phật đã thuyết giảng, vô cùng vi tế. Nếu không hiểu chúng, chúng ta không

thực sự hiểu được Đức Phật. Cách thức duy nhất để có thể thực sự thấy được Đức Phật đó là hiểu được đúng những lời dạy của Đức Phật. Những lời dạy của Ngài phải hoàn toàn khác với những lời dạy của những vị khác. Bởi vì chừng nào còn Giáo lý của Đức Phật, sẽ không ai có thể là một vị Phật khác. Chúng ta có thực sự tôn kính Đức Phật và Giáo lý của Ngài hay không? Đức Phật đã nói rằng tất cả những lời dạy chân lý đều là Phật ngôn. Cái thấy hiện giờ sinh và diệt, nó không phải là tự ngã. Đức Phật đã dạy như vậy, lời dạy đó dù là ai nói ra thì vẫn là lời dạy của Đức Phật. Từ “thiên” không hề rõ ràng, vì nó không cho chúng ta biết chút nào về những thực tại hiện giờ đang xuất hiện để được nhận biết.

Pháp đàm tại Sài Gòn, chiều ngày 07/01/2016

Achaan Sujin: Tôi đã tìm hiểu Giáo lý của Đức Phật một cách cẩn thận. Tôi nghiên cứu từng từ một và suy xét về từng từ ấy để hiểu về bản chất thực sự của những pháp hiện giờ đang sinh khởi. Tuy nhiên, tôi không biết được ở các trường thiên thì như thế nào, đâu là sự thực hành ở đó, sự thực hành đó mang lại hiểu biết gì, có tương ứng với Giáo lý của Đức Phật hay không? Tôi không có tích lũy đi theo những gì mà tôi chưa hiểu. Liệu có ích gì không khi cố đến một nơi nào khác,

cổ làm cái gì đó mà không hiểu đúng về khoảnh khắc hiện tại? Đức Phật có dạy chúng ta đi đến một nơi khác, hay dạy chúng ta nghe những gì Ngài thuyết giảng về những gì xuất hiện? Nếu không phải là bây giờ ở đây thì ở nơi nào khác có thể có cái hiểu về sự thật của các pháp đây? Vì vậy, tôi muốn nghe thêm ai đó nói về thiền, và các trung tâm thiền. Bạn nghĩ gì trước khi đi đến trường thiền?

Cô tu nữ: Như Bà đã giảng “điều Đức Phật giác ngộ là về các pháp sinh diệt, đang xuất hiện trong khoảnh khắc hiện tại”. Con nhận thấy, không chỉ ở bên Phật giáo Bắc tông mà ngay cả Phật giáo Nam tông, hầu hết nội dung các buổi thuyết giảng đều không nói về những pháp đang hiện khởi mà chủ yếu khuyên bảo mọi người đối xử với nhau tốt đẹp, nên có từ tâm, không sân hận,... Những buổi nói chuyện như vậy người ta đều gọi chung là “thuyết pháp”. Nhưng theo con, các buổi đó chỉ nên gọi là giảng về những lời hay ý đẹp, về đạo đức con người, nếu cứ nói chung chung là thuyết pháp thì đã vô tình làm giảm giá trị cao quý về sự giác ngộ của một vị Phật Chánh đẳng Chánh giác.

Tương tự đối với việc hành thiền. Mọi người có thể từng nghe Achaan Sujin giảng nhiều lần, nhưng mỗi người có một xu hướng và tích lũy riêng nên vẫn đi

theo những chiều hướng suy nghĩ và hành động theo ý kiến riêng của mình. Con có trao đổi với bạn bè, các bạn có hỏi con: “đã thấy sự sanh diệt chưa? ”. Con trả lời “chưa thấy”. Họ lại nói: “Hãy đi theo vị thiên sư này thì sẽ có được kinh nghiệm trực tiếp về vô ngã vì lúc đó không còn cái thân mà chỉ là các hạt kalapa sinh diệt” Con hỏi họ: “Hiện giờ bạn đang thấy cái gì? ” Họ đều **Trả lời**: “Thấy một lọ hoa. “Con nhận ra nếu không có việc nghe lời giảng chi tiết của Đức Phật thì làm sao có thể biết được bản chất của thực tại, và nếu vẫn chưa thể hiểu về cái thấy đang xuất hiện hiện giờ thì làm thế nào có thể kinh nghiệm trực tiếp được sự sinh diệt của các hạt kalapa? Do kiến thức của con còn ít ỏi nên con không thể chia sẻ giúp đỡ gì thêm cho các bạn ấy. Mong nhờ Achaan Sujinchi dạy thêm.

Sarah: Tôi nghĩ những điều cô chia sẻ rất hay. Như cô đã nói, có những người nghe Pháp, họ thấy những điều đó rất hữu ích và họ hiểu các pháp là vô ngã, nhưng rồi lại đi đến một nơi khác để thực hành. Mọi người có thể nghĩ rằng những người ở đây đang đi theo lời dạy của Achaan Sujin, nhưng thực sự những gì Achaan Sujin mô tả là lời dạy của Đức Phật. Tất cả những gì mà chúng ta đọc trong Kinh điển hay những ai nói những lời tương ứng với những gì Đức Phật đã thuyết giảng thì đều là Phật ngôn. Bữa trước, chúng ta đã đọc phần đầu

của bài Kinh Chuyển Pháp Luân. Nếu chúng ta đọc kỹ bài kinh này đến cuối, chúng ta sẽ thấy rằng trong toàn bộ bài kinh, không đâu nói đến bất kỳ phương pháp hành thiền nào mà chỉ nói về những thực tại đang xuất hiện. Trừ khi có được hiểu biết rõ ràng, tường tận về những gì là thật ở khoảnh khắc này, sẽ không thể có chánh niệm - *samma sati* sinh khởi. Tuy nhiên chúng ta có thể sốt ruột và cảm thấy muốn đạt được kết quả một cách nhanh chóng, vì cuộc sống rất ngắn ngủi. Vì vậy, khi ai đó nói rằng: “bạn không cần phải nghe quá nhiều chi tiết về các thực tại khác nhau trong Vi Diệu Pháp, không cần đọc quá nhiều kinh sách làm gì, mà chỉ cần đến một nơi ngồi và quan sát là có thể kinh nghiệm được khoảnh khắc thực tại”, thì điều đó trở nên rất hấp dẫn. Nhưng nếu không có hiểu biết một cách cụ thể, chắc chắn về những gì hiện giờ là thực, rằng âm thanh là cái duy nhất được nghe, đối tượng thị giác là cái duy nhất được thấy là chứ không phải con người được thấy, thì làm sao có thể chứng nghiệm được những thực tại ấy? Khi chúng ta cho rằng, cái được thấy là cái ly, hay bông hoa, điều đó chứng tỏ rằng thậm chí mức độ hiểu biết về mặt tư duy vẫn chưa có. Nếu không có hiểu biết ở mức độ tư duy một cách vững vàng, sẽ không thể nào có được chánh niệm trực tiếp về thực tại. Những điều này không phải là lời dạy của Achaan Sujin hay của tôi,

mà là những lời dạy của Đức Phật, vì Ngài đã giảng về các thực tại. Pháp chân đế là những pháp thực sự tồn tại, là bản chất cuộc sống tại khoảnh khắc này và chúng có thể được hiểu.

Như đã đề cập đến trong bài Kinh Chuyển Pháp Luân, trước tiên phải có niềm tin vững vàng, hay hiểu biết chắc chắn, kiên cố ở mức độ tư duy về Tứ Thánh Đế, *saccañāṇa*. Chỉ khi hiểu biết tư duy đạt đến mức độ kiên cố đó, nó mới làm duyên cho *kiccañāṇa*, hay kinh nghiệm trực tiếp, cũng còn gọi là pháp hành. Trí tuệ cùng chánh niệm thực chứng được rằng, ở khoảnh khắc thấy, cái được thấy chỉ là đối tượng thị giác, chưa có bông hoa hay cái ly. Hiểu biết đó chỉ có thể xảy ra sau khi có những sự suy xét rất kỹ càng. Cần có hiểu biết về nhiều loại thực tại khác nhau: thực tại là danh - thực tại kinh nghiệm đối tượng, và thực tại là sắc - thực tại không kinh nghiệm đối tượng, chẳng hạn như âm thanh. Chánh niệm cùng trí tuệ sinh khởi có thể kinh nghiệm trực tiếp đặc tính của pháp xuất hiện một cách tự nhiên, không bằng cách cố để chánh niệm và quan sát. Khoảnh khắc đó không giống như khoảnh khắc chỉ hiểu ở mức độ tư duy. Chỉ khi có hiểu biết trực tiếp, hay kinh nghiệm thực chứng, về những thực tại ấy, lặp đi lặp lại nhiều lần thì mới có thể kinh nghiệm sự sinh diệt của các thực tại. Trí tuệ hiểu được sự sinh và diệt

của cái thấy ở khoảnh khắc nó sinh khởi và xuất hiện chỉ là cái thấy mà thôi. Vì vậy, chừng nào vẫn chưa hiểu được một cách ngọn ngành, mà vẫn cho rằng bông hoa là cái được thấy qua mắt, sẽ không thể có được sự chứng nghiệm về sự sinh diệt của các thực tại, mà chỉ là ý niệm của chúng ta về sự sinh và diệt mà thôi.

Trước khi Đức Phật ra đời và giác ngộ, tất cả mọi người đều biết cuộc đời này là vô thường, ai cũng sẽ có lúc phải chết, cảm thọ đau hiện giờ luôn luôn thay đổi... Chúng ta không cần Đức Phật để nói cho chúng ta những điều ấy. Mức độ trí tuệ chứng ngộ được sự sinh diệt các thực tại là một mức độ trí tuệ rất cao. Chúng ta đã được nghe từ mấy ngày nay rằng, khi đối tượng thị giác sinh khởi, nó sinh khởi trong cùng một nhóm sắc gọi là nhóm sắc bất ly, hay còn được gọi là tổ hợp sắc - *kalapa*. Hiện giờ, chúng ta có thể nghĩ rằng đối tượng thị giác không thể sinh khởi tách rời khỏi tứ đại, cùng những sắc khác trong cùng nhóm với nó, nhưng đó vẫn chỉ là suy nghĩ về các pháp mà thôi. Mỗi đối tượng thị giác đều khác biệt tùy thuộc vào các thực tại khác sinh khởi cùng tổ hợp sắc với nó. Nếu tất cả các đối tượng thị giác đều giống hệt nhau, thì không thể có ý niệm sau đó về những bông hoa khác nhau hay cái ly, cái khăn trải bàn,... Việc biết rằng tứ đại sinh khởi cùng đối tượng thị giác giúp ta hiểu được tại sao mỗi đối tượng thị giác lại khác nhau. *Tuy nhiên, nếu chúng ta cho rằng*

ngay bây giờ có thể kinh nghiệm được cáckalapa hay sự sinh khởi cùng nhau của các pháp trong cùng một nhóm trước khi kinh nghiệm trực tiếp từng pháp một một cách riêng rẽ, thì đó là một ảo tưởng. Như ta đã nói, nếu không có phát triển hiểu biết từ từ về từng pháp một, sẽ không thể biết được các tổ hợp sắc thực sự là gì.

Như vậy, con đường của sự phát triển hiểu biết chính là con đường nhận ra mức độ vô minh và tham ái nhiều tới chừng nào. Nhưng khi vô minh không được nhận diện, chúng ta sẽ muốn tìm một con đường tắt để kiếm tìm kết quả một cách nhanh chóng. Vì lẽ đó, chân thật ba la mật rất quan trọng, sự chân thật này sẽ cho chúng ta biết cái gì có thể thực sự được nhận biết ở ngay khoảnh khắc này. Nếu không có chân thật ba la mật, thì sẽ không thể nào xả ly khỏi cái được kinh nghiệm tại khoảnh khắc hiện giờ, vì ta sẽ dính mắc vào ý niệm muốn kinh nghiệm những pháp ấy. Vì vậy, chúng ta đừng mong cầu có trí tuệ, mong muốn có tuệ giác *vipassanā* sinh khởi nhanh chóng, nó sẽ khiến chúng ta quay lưng với những thực tại hiện giờ đang xuất hiện. Tôi rất đồng ý với cô rằng, đôi khi thật khó để có thể giải thích chia sẻ cho người khác, với tôi cũng vậy, tôi thấy điều đó không dễ dàng.

Sư cô: Bởi vì sự tích lũy vô minh và tà kiến quá sâu dày cho nên mặc dù đã được nghe về các thực tại nhưng

chúng ta vẫn thường quên lãng các thực tại đang hiện hữu. Hầu hết thời gian mọi người hướng tâm đến công việc, đến con người, và không nhớ ra được rằng đó chỉ là các thực tại. Hôm trước, một vị sư thỉnh Achaan Sujin dạy về 24 duyên hệ, Achaan Sujin đã nhắc một lời làm con rất chấn động là “Sư học về 24 duyên hệ để biết thêm kiến thức, phân tích chia chẻ các ngôn từ, hay là để hiểu sâu thêm về thực tại?”. Con nhận ra rằng khi nghe Pháp, đúng là thường có xu hướng ghi nhớ thuật ngữ, động cơ là nhớ về ngôn từ, chứ không phải để hiểu tính chất của thực tại đang hiện hữu.

Sau đó Achaan Sujin cũng nói thêm “Muốn học về 24 duyên hệ, hiện giờ có cảnh duyên xuất hiện đối với cái thấy, vậy sư có biết được chăng? Hay vô gián duyên sinh khởi liên tục cái này tiếp nối cái kia, những duyên ngay trước mắt thì có thể biết được chăng?” Con thấy đây đúng là một cách học tuyệt vời, học để hiểu thêm về pháp chứ không phải là học để thêm kiến thức. Rồi con suy nghĩ “mình phải làm thế nào để xu hướng tích lũy khác đi”. Liên ngay đó con nhận ra đó lại là một sai lầm. Khi Achaan Sujin kể về câu chuyện của cậu bé đạo Sikh, cậu đã nói rằng: “sẽ nghe Pháp để hiểu về thực tại cho đến khi nào giác ngộ”. Bởi lẽ quá trình được lắng nghe Giáo Pháp chân chánh, nghe về khoảnh khắc hiện tại nhiều lần thì mới có thể làm duyên cho mình có sự

suy xét một cách chân chánh hơn, đó là một tích lũy tốt, để hiểu đúng hơn về thực tại, về các pháp.

Sarah: Thứ khó khăn nhất để từ bỏ chính là ý niệm về ngã.

Pháp đàm tại Nha Trang, chiều ngày 06/04/2016

Sarah: Liên quan đến ý “quay trở về với khoảnh khắc hiện tại”, thực chất là chỉ có khoảnh khắc này thôi, không có gì khác cả. Khi Đức Phật thuyết giảng, cho dù Ngài sử dụng ngôn ngữ nào đi chăng nữa, thì về mặt thực chất là chỉ có các pháp sinh khởi do duyên mà thôi. Khi tôi nói bây giờ hay Đức Phật nói trước đây rằng hãy hiểu về cái thấy hiện giờ, vẫn không có một con người có thể làm công việc ấy. Đó chỉ là một lời nhắc nhở để nếu có sự tích lũy trí tuệ, trí tuệ có thể sinh khởi và hiểu. Vì vậy, chúng ta có nói rằng bản thân Tam Tạng Kinh điển có thể bị hiểu sai khi ta đọc với ý niệm cho rằng có ai đó làm một cái gì đó. Vì vậy, rất quan trọng để ta hiểu được rằng, dù chúng ta đọc gì đi nữa thì về mặt bản chất, ở khoảnh khắc này chỉ có các pháp hữu vi sinh khởi mà thôi.

Jonothan: Kể cả khi chúng ta nghĩ về quá khứ và tương lai và không chú ý đến những gì diễn ra trong

hiện tại thì ở khoảnh khắc ấy vẫn chỉ có thực tại trong khoảnh khắc hiện tại mà thôi. Và thực tại ở khoảnh khắc đó chính là suy nghĩ, thông thường là với dính mắc về quá khứ hay tương lai. Đức Phật đã nói rằng chỉ có thể hiểu về thực tại đang sinh khởi trong khoảnh khắc hiện giờ. Như vậy, Đức Phật không bảo mọi người không được phép nghĩ về tương lai hay quá khứ, mà Ngài nhấn mạnh rằng, nhiệm vụ của hiểu biết chỉ liên quan đến khoảnh khắc hiện giờ mà thôi, cái đang thực sự hiện hữu. Như vậy thì chúng ta không cần phải nghĩ, dưới góc độ “cố gắng ở trong hiện tại”, hay “quay trở về khoảnh khắc hiện tại”. Nhưng hãy nhớ rằng ở mỗi khoảnh khắc có một số thực tại sinh và diệt, và điều ấy diễn ra suốt cả ngày. Cái thấy luôn xảy ra ở khoảnh khắc hiện tại, và cái nghe cũng thế. Các pháp này, cũng như suy nghĩ về những thứ đã qua, kể cả khi sinh kèm với rất nhiều tham hay sân, cũng vẫn là đối tượng của trí tuệ.

Pháp đàm tại Nha Trang, chiều ngày 05/04/2016

Achaan Sujin: Vậy thiên là gì?

Người hỏi: Thiên là sự dừng lại.

Achaan Sujin: Dừng lại cái gì?

Người hỏi: Ví dụ mình dừng lại ở cái thấy và nhận diện nó.

Sarah: Có ai có thể dừng lại cái thấy được không?

Người hỏi: Ý không phải là dừng lại cái thấy mà là mình trực nhận nó.

Sarah: Cái thấy sinh khởi do duyên, không ai có thể chặn được cái thấy. Khi cố nhận diện hay nắm bắt cái thấy thì khi đó là ý niệm về ngã cố nắm bắt thực tại.

Achaan Sujin: Nếu cho rằng việc dừng lại đó là thiền, thì thiền không phải là trí tuệ đúng không? Bởi vì điều ấy là không thể, mà nó lại cho rằng điều ấy là có thể. Như vậy thì thiền không liên quan gì đến trí tuệ cả.

Vị sư 2: Theo như sư hiểu về những lời của quý vị là: từ *bhāvanā* - phát triển tâm trí có nghĩa là hiểu rõ được đặc tính nào của sắc, và sắc do nguồn nào sanh, do duyên nào, vật thực nào, tâm nào và thời tiết nào sanh? Hay từng trạng thái của sắc, chẳng hạn như cái cứng, cái mềm nó thuộc về căn nào? Hay màu của sắc nó thuộc về căn nào để nhận biết? Ví dụ, tâm nhãn thức, nó nhận biết màu sắc của tứ đại đó và hiểu sắc bất ly nó phải xuyên qua các căn, mới được hiểu cái bất ly. Hay ví dụ như cái vị của sắc phải qua lưỡi mới biết được vị này ở trong tứ đại đó là cái gì. Còn tâm cũng phải biết

từng loại tâm một, ví dụ như tâm thì có các loại như tâm thô, tâm duy tác, tâm bất thiện. Tâm bất thiện thì tâm nào thuộc tham, tâm nào thuộc sân, tâm nào thuộc tà kiến,... hay tâm thiện thì cũng phải biết rằng tâm nào là tâm thiện dục giới, tâm nào là thiện sắc giới. Đó là những gì mà sư hiểu, phát triển tâm trí là phát triển như vậy. Có nghĩa là hiểu biết về từng thực tại khi nó sinh khởi.

Sarah: Khi tìm hiểu về những chi tiết trong lời dạy của Đức Phật, chẳng hạn như về duyên, có rất nhiều khoảnh khắc của suy nghĩ sinh khởi. Việc tìm hiểu những chi tiết ấy có thể sinh khởi với như lý tác ý hay với phi như lý tác ý. Nếu chỉ nói mình đang tìm hiểu Vi Diệu Pháp, hay đang nghiên cứu Giáo lý, điều đó không có nghĩa là tâm sinh khởi luôn luôn là tâm hợp trí. Nếu ta cho việc tìm hiểu là để nắm thêm kiến thức thì sẽ không khác gì với việc ta tìm hiểu những môn khoa học khác như môn triết học, môn vật lý. Việc cố gắng thu thập thêm thông tin chi tiết không nhất thiết dẫn đến sự phát triển trí tuệ. Chính vì lẽ đó, Achaan Sujin luôn nhắc chúng ta quay về với khoảnh khắc hiện tại. Ở khoảnh khắc hiện tại có cái thấy không? Liệu có tâm từ không, hay đó là sự dính mắc khi ta đang nói chuyện với bạn bè?

Sáng nay chúng ta có nói đến một bài Kinh mà Đức Phật đã giảng cho ngài Cấp Cô Độc về việc hiểu bản chất của pháp, và rằng một khoảnh khắc hiểu về vô

thường là vô cùng quý báu, quý báu hơn tất cả phước thiện mà ta đã tạo trong cuộc đời. Hiểu vô thường là nói tới sự xuyên thấu bản chất thật của các pháp như là thấy, nghe,... ở khoảnh khắc hiện tại. Khi có hiểu biết về các pháp xuất hiện hiện giờ thì cũng có hiểu biết về các duyên như là thường cận y duyên, hỗ tương duyên, đồng sinh duyên, cảnh trường duyên,... Dù chúng ta đọc phần nào trong Tam tạng, tất cả đều nói về khoảnh khắc hiện tại. Dù chúng ta đọc sách về Bộ Pháp Tụ, đọc trong lúc ăn trưa hay đọc trong khi dạo chơi,... Dù trong bất cứ hoàn cảnh nào, cũng luôn luôn có các thực tại, luôn luôn có cái thấy, cái nghe, âm thanh,... Và phép thử của hiểu biết luôn luôn ở khoảnh khắc hiện tại.

Như vậy không có một quy tắc nào cho phát triển hiểu biết, chẳng hạn như là cần phải đọc Bộ Pháp Tụ, Bộ Duyên Hệ, hay cần phải gặp gỡ ít người hoặc nhiều người. Xét về mặt chân đế, luôn luôn chỉ có các thực tại mà thôi. Khi chúng ta được nghe về các thực tại khác nhau ở khoảnh khắc này, trí tuệ sẽ tự nó dần dần được phát triển.

Achaan Sujin: Vào thời của Đức Phật có các trường thiền hay không?

Vị sư 2: Thưa không, ví dụ khi ngài Xá Lợi Phất nghe ngài Asaji thuyết pháp, chỉ có một câu kệ thì ngài đã đắc quả thánh rồi.

Achaan Sujin: Như vậy sư có hàm ý rằng không cần phải thiền?

Vị sư 2: Theo sư nếu nói thiền thôi thì không đủ. Nó phải có đầy đủ 10 ba - la - mật, phải đầy đủ nhân duyên và quan trọng là phải hiểu được các thực tại ngay từ ban đầu để phân biệt được đâu là danh, đâu là sắc nữa.

Achaan Sujin: Khi sư nói “chỉ thiền thôi thì không đủ”, thì theo ý của sư, “thiền” ở đây có nghĩa là gì?

Vị sư 2: Ở trong Kinh thì Đức Phật có dạy, có những xu hướng của những vị hành thiền định rồi qua thiền quán thì mình không nên chấp trước vào đó rằng phải có thiền chứng mới đắc đạo.

Achaan Sujin: Nếu như nói đến thiền theo nghĩa như vậy thì không phải là cái hiểu về khoảnh khắc hiện tại. Nó có phải là Giáo lý của Đức Phật không?

Vị sư 2: Cái thiền đó thì không phải là Giáo lý của Đức Phật, bởi Giáo lý của Đức Phật luôn luôn phải về các pháp thực tại.

Achaan Sujin: Vậy thì cái gì là thiền?

Vị sư 2: Theo như được biết, và như Bà đã dạy thì vipassanā phải là hiểu biết về thực tại. Theo sư dùng từ đó nó hay hơn là dùng từ thiền.

Achaan Sujin: Vậy thì vipassanā có nghĩa là gì?

Vị sư 2: Có nghĩa là thấy một cách trực tiếp.

Achaan Sujin: Đây là một điểm rất quan trọng mà ta phải làm rõ ngay từ đầu, nếu không ta sẽ đi sai con đường mà Đức Phật đã dạy.

Sarah: Vậy Đức Phật đã dạy về việc thấy các thực tại một cách rõ ràng trong khoảnh khắc hiện giờ, bất kể Ngài đang thuyết giảng cho ai. Kể cả đối với những vị đệ tử đã đắc được những tầng thiền cao nhất thì mấu chốt vẫn là thấy được rõ ràng bản chất các pháp xuất hiện trong khoảnh khắc hiện tại. Vậy chỉ có một con đường duy nhất là con đường Bát Chánh Đạo, mà điểm khởi đầu của nó là hiểu rõ ràng về các thực tại. Như vậy Đức Phật không nói về trường thiền hay dạy về một phương pháp thiền nào cả.

Achaan Sujin: Những lời dạy của Đức Phật hoàn toàn khác với những lời dạy của những vị thầy khác, vì thế khi chúng ta tìm hiểu Giáo lý của Đức Phật, chúng ta cần phải hết sức trung thực với bản thân. Vì nếu không tìm hiểu một cách kỹ lưỡng, đối chiếu với những gì xuất hiện trong khoảnh khắc hiện tại, chúng ta sẽ không bao giờ hiểu được đúng con đường mà Ngài đã dạy.

**TUYỂN TẬP CÁC PHÁP ĐÀM VỚI
ACHAAN SUJIN BORIHARNWANAKET**

Tập II

Vietnam Dhamma Home

HỘI LUẬT GIA VIỆT NAM

NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC

65 Tràng Thi, Quận Hoàn Kiếm, Hà Nội

Email: nhaxuatbanhongduc@yahoo.com

nhaxuatbanhongduc65@gmail.com

Điện thoại: 04.39260024 Fax: 04.39260031

*

Chịu trách nhiệm xuất bản:

Giám đốc Bùi Việt Bắc

Chịu trách nhiệm nội dung:

Tổng biên tập: Lý Bá Toàn

Biên tập: Phan Thị Ngọc Minh

Bìa: Thanh Mai

Trình bày: Hồng Sương

In 1.000 cuốn, khổ 13.5x20.5cm, tại Xí nghiệp in Fahasa. 774 Trường Chinh, P.15, Q. Tân Bình, TP.HCM. Số XNKHXB:1851-2017/CXBIPH/44-28/HĐ. Số QĐXB của NXB: 0176/QĐ-NXBHĐ cấp ngày 23/6/2017. Mã số sách tiêu chuẩn quốc tế (ISBN): 978-604-89-0038-0. In xong và nộp lưu chiểu năm 2017.