

**TUYỂN TẬP PHÁP ĐÀM VỚI
ACHAAN SUJIN**

Tập III

Vietnam Dhamma Home

PHÁP ĐÀM VỚI
Achaan Sujin

TẬP III

NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC

Mục lục

Chương XI	
Phát triển tâm trí: Samatha và Vipassanā	7
Chương XII	
Tứ niệm xứ	128
Chương XIII	
Bát chánh đạo	198
Chương XIV	
Đạo và phi đạo	261
Chương XV	
Tứ thánh đế	287
Chương XVI	
Ba la mật	298
Chương XVII	
Duyên hệ - Liên quan tương sinh (Lý duyên khởi)	358

Chương XI
Phát triển tâm trí:
Samatha và vipassanā

Pháp đàm Huế, chiều 25/05/14

Người dịch: Vừa rồi có buổi pháp đàm phụ, Achaan muốn tôi nói lại nội dung của buổi pháp đàm, vì có những thông tin bổ ích cho mọi người ở đây.

Đã có câu hỏi là: “Bây giờ sẽ không có sự thực hành hay sao?”. Achaan có nói đại ý: Khi chúng ta nghe thông tin này, có thể chúng ta nghĩ rằng sẽ không có sự thực hành nữa, không ai làm gì nữa. Nhưng khi nghĩ như vậy là vẫn có một ý niệm về ngã: trước đây có một cái ngã làm một cái gì đó, và bây giờ là một cái ngã không làm gì cả. Thực chất, sự phát triển hiểu biết đúng là con đường Trung đạo, và khi có ý niệm về ngã thì không phải là con đường Trung đạo. Dù bất kể ta nghĩ gì đi nữa, chỉ

khoảnh khắc của trí tuệ mới làm công việc của nó. Khi trí tuệ sinh khởi, nó làm công việc phát triển Đạo. Nhưng ta biết rằng, nếu không nghe và suy xét về những gì được nghe từ Giáo lý đức Phật về các thực tại, con đường đó sẽ không thể được vun bồi. Chúng ta hiểu được rằng bản thân nghe và suy xét về những gì được nghe cũng đều là các pháp do duyên. Nhưng nếu không có những yếu tố đó làm nền tảng thì sẽ không có con đường phát triển Chánh đạo. Như vậy con đường đạo được vun bồi nhưng không có ai trên con đường đó, chỉ có hiểu biết đúng mới có thể vun bồi con đường ấy.

Có ai muốn hỏi để làm rõ hơn những chi tiết này không?

Người hỏi: Chúng ta nói về phát triển con đường giới - định - tuệ. Có hai loại phát triển là *vipassanā* và *samatha*. Chúng ta nên hiểu thế nào cho đúng về sự phát triển về *samatha*? Có phải khi một ai đó ngồi thiền, làm gì đó theo một kỹ thuật nào đó là *samatha*?

Achaan Sujin: Chúng ta đề cập đến thiền định - *samatha*, vậy chúng ta cần phải hiểu rõ thiền định - *samatha* là gì, và *vipassanā* là gì? Trước hết, chúng ta phải tìm hiểu về nghĩa của *samatha*. Nghĩa của *samatha* là sự an tịnh. Không nên chỉ nghe người nào đó nói về *samatha* - thiền định, rồi lặp lại “tôi sẽ thực hành *samatha*”, mà không rõ

samatha là gì. Sẽ luôn có những câu hỏi về những gì bạn chưa nắm rõ để giúp bạn có thể hiểu rõ hơn những khái niệm ấy. Vậy thực tại mà chúng ta gọi là samatha đó là gì?

Người hỏi: Con hiểu đó là sự nhất tâm.

Achaan Sujin: Nhất tâm thực chất là tâm sở nhất tâm - *ekagatā*. Nó sinh khởi với mỗi tâm vì nó là một trong bảy biến hành tâm sở. Khi sinh khởi, nó có nhiệm vụ tập trung trên một đối tượng để tâm chỉ kinh nghiệm đối tượng tại thời điểm đó. Những lời dạy của đức Phật không thể thay đổi. Nhờ có tâm sở nhất tâm mà mỗi tâm sinh khởi chỉ kinh nghiệm một đối tượng. Hiện giờ có nhất tâm không?

Người hỏi: Có

Achaan Sujin: Cái thấy hiện giờ có nhất tâm trong đó không?

Người hỏi: Theo như con được học trong mấy ngày nay thì tất cả các tâm đều có tâm sở nhất tâm. Vậy những lúc mình phóng tâm thì như thế nào ạ?

Achaan Sujin: Chúng ta sẽ chưa đề cập đến việc đó vội, bây giờ hãy suy xét xem ở khoảnh khắc thấy thì đã có tâm sở nhất tâm sinh khởi cùng nó hay không?

Người hỏi: Dạ, có. Để nhìn thấy đối tượng đó thì phải có nhất tâm tâm sở sinh khởi để kinh nghiệm nó.

Achaan Sujin: Nhân thức là tâm quả hay là nhân? Tâm sở nhất tâm sinh khởi cùng với nhân thức là quả hay nhân?

Người hỏi: Là quả.

Achaan Sujin: Khi tâm là bất thiện thì tâm sở nhất tâm sinh khởi cùng với tâm bất thiện sẽ là thiện hay bất thiện?

Người hỏi: Là bất thiện.

Achaan Sujin: Ở khoảnh khắc của thiện, nhất tâm khi đó cũng là thiện phải không?

Người hỏi: Dạ, phải

Achaan Sujin: Vậy khi chúng ta nói tới samatha, thực chất đó là gì?

Người hỏi: Là sự tập trung tâm vào đối tượng.

Achaan Sujin: Nếu đó chỉ là sự tập trung vào đối tượng thì nó có thể là bất thiện. Nhưng cái gọi là samatha thì phải là thiện. Có hai tâm sở: thân an tịnh - *kāyapassaddhi* và tâm an tịnh - *cittapassaddhi*. Ở khoảnh khắc bất thiện thì có thiện hay không? Một tâm nếu là thiện thì sẽ không là bất thiện. Tại sao tâm là thiện và không bất thiện?

Người hỏi: Vì trong một khoảnh khắc phải hoặc là thiện hoặc là bất thiện, chứ không thể vừa thiện vừa bất thiện.

Achaan Sujin: Cái gì khiến cho tâm là thiện? Nếu không có các tâm sở bất thiện thì tâm đó có thể trở thành bất thiện không?

Người hỏi: Không ạ

Achaan Sujin: Khi các tâm sở thiện sinh khởi cùng với tâm thì tâm đó có thể trở thành bất thiện không?

Người hỏi: Không ạ

Achaan Sujin: Một tâm có tính chất thiện hoặc bất thiện là do những tâm sở đồng sinh với nó. Vậy khoảnh khắc nào có sự an tịnh? Chỉ ở khoảnh khắc có thiện pháp thì khi ấy mới có sự an tịnh thật sự. Bất thiện thì không thể an tịnh. Ở khoảnh khắc của tham có an tịnh không? Ở khoảnh khắc của sân có sự an tịnh không? Ở khoảnh khắc không có tham, không có sân mà chỉ có si thôi có an tịnh không? Vậy an tịnh là khoảnh khắc của thiện pháp, nhưng nó sinh khởi rất thưa thớt trong cuộc sống đời thường. Những người thấy được hiểm họa của bất thiện sinh khởi ngay sau cái thấy, nghe, ngửi, nếm, xúc chạm và hiểu được cách thức một số đề mục có thể làm duyên cho thiện tâm sinh khởi thì có thể có an tịnh sinh khởi nhiều hơn. Nếu chỉ nhìn vào bông hoa mà không có hiểu biết, liệu tâm có thể trở thành an tịnh không? Nghe âm thanh mà không có hiểu biết, tâm có thể trở thành an tịnh không?

Những người không có hiểu biết về tính chất vô ngã của các thực tại thì chỉ có thể phát triển an tịnh với nền tảng hiểu biết về đặc tính của thiện và hiểm họa của bất thiện. Nếu không có hiểu biết rõ ràng về sự khác biệt giữa khoảnh khắc tâm là thiện và khoảnh khắc tâm là bất thiện, làm sao có thể có sự phát triển an tịnh? Thấy được hiểm họa của sự dính mắc vào các đối tượng cũng là một mức độ của trí tuệ. Liệu chúng ta đã đủ trí tuệ để hiểu được hiểm họa của bất thiện ngay bây giờ chưa? Và đã hiểu được sự khác biệt giữa khoảnh khắc thiện và bất thiện chưa? Nếu có hiểu biết ấy thì dạng trí tuệ này có thể được phát triển. Trí tuệ ấy sẽ tránh những đối tượng có thể làm duyên cho bất thiện tâm sinh khởi. Trí tuệ ấy phải ở mức độ nào? Nếu không ở mức độ ấy sẽ không thể phát triển *samatha* - sự an tịnh.

Đối tượng đúng của phát triển *samatha* là gì? Để tâm có thể trở nên ngày càng an tịnh hơn, đối tượng hay đề mục đúng của *samatha* là gì?

Người hỏi: Theo lời bà, con phải phát triển hiểu biết đúng về thiện và bất thiện. Nhưng trong đề mục thiền định, có những đề mục như đề mục về bộ xương, người ta cứ ngồi niệm về bộ xương đó. Rồi có những đề mục khác chẳng hạn. Đề mục có sẵn rồi, chỉ cần tập trung chú tâm vào đề mục

đó. Trong lúc tập trung vào đề mục đó thì đâu có hiểu thế nào là thiện và bất thiện?

Achaan Sujin: Bộ xương có thể làm duyên cho hiểu biết đúng cùng với sự an tịnh hoặc cũng có thể làm duyên cho sợ hãi, đúng không?

Người hỏi: Đúng ạ

Achaan Sujin: Như thế nào?

Người hỏi: Vì con không thực hành nên con không rõ. Nhưng con nghĩ có những người thích hợp với đề mục đó, những người khác có thể sợ hãi bộ xương, sợ hãi sự chết.

Achaan Sujin: Để có thể phát triển samatha hay vipassanā đều phải tìm hiểu rất kỹ lưỡng: chúng dựa trên nền tảng gì, bản chất của chúng là gì. Bởi lẽ có sự vun bồi trí tuệ đúng và có những sự vun bồi không đúng. Nếu ta không nhìn kỹ, liệu có thể biết được bông hoa này là thật hay giả không? Bản thân từ *samatha* sẽ vô nghĩa nếu không có hiểu biết đúng *samatha* là gì.

Sarah: Quay lại một chút với phần đầu, khi bạn nói về con đường Bát Chánh Đạo với giới - định - tuệ. Bất cứ khi nào có thiện pháp sinh khởi, khi đó có sự an tịnh, như Achaan đã nói. Ở khoảnh khắc có hiểu biết đúng, hiểu biết đúng sinh khởi cùng với một số chi khác của Bát Chánh Đạo và khi đó có nhất tâm là thiện. Ở mỗi khoảnh khắc

của hiểu biết đúng, không cần phải làm thêm gì, bởi vì khi đó đã có chánh định sinh khởi cùng. Chánh định của Bát Chánh Đạo chính là tâm sở nhất tâm mà chúng ta vừa nói đến. Ở khoảnh khắc của trí tuệ, có tâm sở nhất tâm kinh nghiệm cùng đối tượng với tâm và các tâm sở khác. Ở khoảnh khắc của trí tuệ, tâm sở nhất tâm chính là chánh định, nhưng nó không cùng một loại với sự an tịnh của *samatha*. Nó không phải là an tịnh, bởi vì an tịnh là loại tâm sở khác, tâm sở an tịnh (*passadhi*). Nó không phải là tâm sở nhất tâm. Vậy ở khoảnh khắc trí tuệ, các tâm sở là các chi của Bát Chánh Đạo sinh khởi một cách tự nhiên theo quy luật của chúng, chứ không phải bởi ai đó làm gì đó. Sự an tịnh cũng sinh khởi kèm với khoảnh khắc đó. Khoảnh khắc đó là thiện pháp nhưng ở mức độ cao hơn, vì nó đi kèm với hiểu biết các pháp là vô ngã. Có thể có cảm tưởng rằng chúng tôi không đề cập gì tới định hay an tịnh, nhưng thực chất, khi có hiểu biết thì đương nhiên đã có định và thiện sinh khởi kèm. Đối tượng của tâm trong Bát Chánh Đạo phải là thực tại, chứ không phải là bộ xương hay là *kasina*, những khái niệm này là các đề mục của *samatha*.

Jonothan: Như Achaan đã nói, mỗi khoảnh khắc có hiểu biết đúng thì đã có sự an tịnh, tức là có *samatha*. Trong sự phát triển *samatha*, phải

có hiểu biết về sự khác biệt giữa khoảnh khắc của thiện và khoảnh khắc bất thiện. Cũng vậy, cần phải biết rất rõ sự khác biệt giữa thiện và tham vi tế, bởi vì tham vi tế cũng là bất thiện. Nếu loại hiểu biết đó chưa được thiết lập và phát triển thì không thể nghĩ đến việc cố phát triển an tịnh. Với tất cả chúng ta, hàng ngày có rất nhiều khoảnh khắc khác nhau, trong đó có những khoảnh khắc của thiện pháp. Liệu ở những khoảnh khắc của thiện pháp ấy đã có chánh niệm sinh khởi một cách tự nhiên và hay biết đặc tính của tâm khi đó, biết rõ nó là thiện hay chưa?

Người hỏi: Con vẫn còn mơ hồ thế nào là thiện và bất thiện. Bởi vì tại khoảnh khắc như bố thí cũng có thể có thiện nếu chúng ta nói về tình huống. Xin bà hãy nói về tính chất của thiện để hiểu rõ hơn.

Sarah: Như bạn nói, ở trong những tình huống mà ta gọi là bố thí - khi nghĩ đến việc cúng dường cho các chư tăng hay cho một ngôi chùa chẳng hạn, có nhiều khoảnh khắc tâm khác nhau sinh khởi: có rất nhiều khoảnh khắc của nghe, thấy,..., và cũng có khoảnh khắc của suy nghĩ với thiện và khoảnh khắc của suy nghĩ với bất thiện. Bây giờ, chúng ta đang nói về các thực tại, về những thực tại là nhân, những thực tại là quả, suy xét đến những gì đang xuất hiện trong khoảnh khắc hiện

tại, đó chính là sự khởi đầu của suy xét về tính chất khác nhau của các tâm để biết được khi nào tâm là thiện và khi nào là bất thiện.

Chúng ta cũng có đề cập đến từ *bhāvanā*. *Phát triển tâm trí* là nghĩa thực sự của *bhāvanā*. Một số người có thể cho rằng *bhāvanā* có nghĩa là tu hay thực hành, nhưng ý nghĩa thực sự của nó là phát triển tâm trí. Như bạn nói, có hai loại phát triển tâm trí: phát triển *samatha* và phát triển *vipassanā*. Trước khi đức Phật ra đời, con người không hề có hiểu biết về vô ngã, nhưng nếu có tích lũy trí tuệ tương ứng, họ có thể phát triển loại thiện pháp *samatha* (an tịnh - thường được dịch là thiền chỉ, thiền định). Loại trí tuệ này dựa trên việc thấy được hiểm họa của ngũ dục và hiểu biết về các đề mục thiền - đề mục thiền nào có thể làm duyên cho thiện tâm sinh khởi như thế nào. Có thể lấy ví dụ về niệm sự chết. Bây giờ chúng ta có thể nói về cái chết. Một người bạn trong chúng ta có người mẹ đã qua đời cách đây một tuần. Khi nói đến cái chết, có thể ta cảm thấy rất buồn bã hay sợ hãi. Ngược lại, khi suy xét rằng cái chết có thể đến bất cứ lúc nào, rằng chúng ta có thể mất đi tất cả ở khoảnh khắc lâm chung, có thể có duyên cho sự an tịnh sinh khởi. Vậy mấu chốt ở đây không phải là việc cố nghĩ về cái chết, mà chính hiểu biết đúng ở khoảnh khắc suy xét tự nhiên về bản chất của cái

chết là cái làm duyên cho sự an tịnh. Những người có hiểu biết rõ ràng về hiểm họa của ngũ dục và biết cách suy xét về một đề mục để thiện tâm có thể sinh khởi thì có thể phát triển sự an tịnh một cách mạnh mẽ đến mức độ cao mà ta gọi là các tầng thiền (jhana).

Hình thái phát triển tâm trí thứ hai là vipassanā - hình thái chỉ có trong Giáo lý của đức Phật. Đây chính là sự phát triển hiểu biết về tính chất vô ngã của các thực tại. Thực chất, phát triển vipassanā cũng là phát triển an tịnh, vì mỗi khoảnh khắc của hiểu biết đúng cũng có an tịnh đi kèm. Chính vì vậy, đức Phật nói rằng, đây chính là tiến trình phát triển của thượng giới - thượng định - thượng tuệ. Bởi lẽ đó là sự phát triển hiểu biết rằng giới, định là thiện pháp nhưng đều là vô ngã chứ không phải là ta. Chỉ phát triển samatha riêng rẽ mà không có vipassanā thì sẽ không bao giờ ra khỏi vòng sinh tử luân hồi. Chính vì vậy, đức Phật dạy rằng, phát triển hiểu biết đúng về các thực tại là vô ngã, dù là ở mức độ rất sơ khởi, vẫn quý giá hơn việc chứng đắc các tầng thiền kể cả cao nhất như tầng thiền vô sắc giới.

Pháp đàm Sài Gòn, chiều 02/01/2015

Người hỏi 1: Trong một cuốn sách ghi lại lời dạy của Achaan, có câu: “Chúng ta thường nhầm lẫn samatha là tâm sở ekagata, nhưng về bản chất thì samatha là sự phát triển của tâm sở an tịnh *passaddhi cetasika*. Đây là lần đầu tiên con nghe thấy như vậy, vì trước đây con vẫn nghĩ mục tiêu của thiền chỉ là phát triển nhất tâm bằng cách tập trung vào một đề mục. Sau khi suy xét con thấy lời bà rất có lý, vì tâm sở nhất tâm có thể sinh khởi với cả tâm thiện và tâm bất thiện, và dĩ nhiên chúng ta không phát triển bất thiện tâm. Vậy nên phát triển tâm sở an tịnh là điều có ý nghĩa vì nó chỉ đi với các tâm thiện. Bà có thể bình luận thêm về điều này?”

Achaan Sujin: Chúng ta đã nghe rất nhiều từ khác nhau, nhưng liệu chúng ta có biết về nghĩa thực sự của những từ ấy không? Tìm hiểu nghĩa của những từ ấy không chỉ là biết chúng là gì, mà ngay từ đầu, chúng ta cần phải hiểu về hai loại thực tại: thực tại không kinh nghiệm gì cả và thực tại kinh nghiệm. Nếu không có sự suy xét về những gì đang xuất hiện hiện giờ để hiểu ra sự khác biệt giữa hai loại thực tại này, sẽ không thể nào hiểu được rõ những từ ấy, và sẽ vẫn chỉ là *suy nghĩ về ngôn từ* mà thôi. Khi ta nói về chánh niệm, trí tuệ hay an tịnh, chúng thực chất là gì? Từ kinh

điển, chúng ta được học rằng, mỗi khoảnh khắc thực tại sinh khởi đều do duyên. Tâm sinh khởi với các tâm sở đồng sinh, hiện giờ có tâm sở nào xuất hiện không? Chánh niệm là một tâm sở, an tịnh - passaddhi cũng là một tâm sở. Nếu không hiểu được tính chất vô ngã của thực tại đang xuất hiện thì tất cả sẽ vẫn chỉ là ngôn từ. Nhưng nếu không có ngôn từ thì chúng ta sẽ không có cách nào biết gì về những thực tại ấy hay sự xuất hiện của những thực tại ấy.

Chẳng hạn, khi chúng ta học rằng tâm sở nhất tâm không phải là tâm sở an tịnh, vẫn không có hiểu biết về đặc tính của tâm sở nhất tâm ngay trong khoảnh khắc hiện tại. Nhưng các thực tại thì khác nhau. Về nghĩa của từ nhất tâm: nhất tâm - *ekagatā* là một tâm sở, có tính chất tập trung hay trụ trên một đối tượng. Tại sao tâm không thể kinh nghiệm hai đối tượng cùng một lúc? Đó là vì tâm sở nhất tâm làm nhiệm vụ chỉ trụ trên một đối tượng. Nhất tâm sinh khởi với mỗi tâm. Trong một ngày các tâm kinh nghiệm rất nhiều thứ khác nhau, vì vậy đặc tính của *ekagatā* không xuất hiện. Tuy nhiên, cũng có những lúc ta có thể nhận thấy mình đang tập trung vào một thứ gì đó. Đó là bởi vì ở những khoảnh khắc ấy nhất tâm trụ hay tập trung lặp đi lặp lại vào một đối tượng, thường xuyên hơn các đối tượng khác. Vào những lúc như vậy, ta có thể

lờ mờ hiểu rằng tâm sở nhất tâm đang ở đó. Nhưng nếu các đối tượng luôn thay đổi thì tính chất của nhất tâm không xuất hiện. Tâm sở nhất tâm là một trong bảy biến hành tâm sở, nó sinh khởi với tất cả các tâm: thiện, bất thiện, quả, duy tác, và cả tâm siêu thế. Khi tâm sở nhất tâm sinh khởi cùng với tâm bất thiện thì nhất tâm ấy cũng là bất thiện. Dù ta có thể cho rằng mình có định tâm rất tốt, nhưng nếu khoảnh khắc đó là bất thiện, thì nhất tâm khi đó là bất thiện, khi đó không có sự an tịnh. Tâm sở an tịnh không sinh khởi ở những khoảnh khắc của tâm bất thiện. Chính vì vậy, không phải loại định nào cũng an tịnh.

Đức Phật đã dạy về tà định và chánh định. Lời dạy của đức Phật làm duyên cho hiểu biết đúng, để không bị nhầm lẫn cho cái là tà định là chánh định. Vậy thiền là gì? Điều này cần phải được hiểu một cách rất rõ ràng. Vì ta biết rằng tâm sở nhất tâm sinh khởi với mỗi khoảnh khắc, cả thiện lẫn bất thiện. Khi nói rằng tôi đang thiền, thì đó là gì về mặt bản chất? Ta đang làm gì?

Người hỏi: Khi nói “tôi đang thiền”, là có một ý niệm về một cái ngã đang thiền.

Achaan Sujin: Mục tiêu của hành thiền là gì?

Người hỏi: Để thấy ra bản chất của sự vật hiện tượng. Khi nói đến thiền là mọi người thường nói đến một phương pháp.

Achaan Sujin: Ở khoảnh khắc thiền, cụ thể mọi người làm gì?

Người hỏi: Thông thường là mọi người đang tìm kiếm một sự hiểu biết.

Achaan Sujin: Thế có nghĩa là tự mình tìm kiếm hiểu biết?

Người hỏi: Con nghĩ là như vậy ạ.

Achaan Sujin: Vậy tức là không cần nghe gì sao?

Người hỏi: Cái đó khó để diễn đạt. Vì Achaan nói dù sao vẫn cần một khái niệm để diễn tả.

Achaan Sujin: Vậy hiểu biết trong khi làm như thế là gì?

Người hỏi: Hiểu rằng ở khoảnh khắc đó chỉ có vô minh nỗ lực tìm kiếm gì đó.

Achaan Sujin: Thế thì đó không phải là lời dạy của đức Phật, phải không?

Người hỏi: Đúng ạ.

Achaan Sujin: Đức Phật nói nếu không có hiểu biết đúng thì không thể có sự phát triển của *samatha* và *vipassanā*. Nếu không có hiểu biết rõ ràng về chánh niệm thì sẽ không thể phát triển được thiện pháp ở mức độ cao. Chính vì lẽ đó, ở thời của đức Phật, không hề tồn tại các trường thiền như bây giờ.

Pháp đàm tại Sài gòn chiều 05/01/2015

Người hỏi: Sáng nay chúng ta đã thảo luận về việc nên phát triển samatha trước hay vipassanā trước. Xin quý vị hãy tiếp tục chia sẻ về vấn đề này.

Achaan Sujin: Chúng ta cần làm quen với việc luôn phải tìm hiểu từng từ một. Ví dụ, thế nào là *bhāvanā - phát triển tâm trí*? Thế nào là *samatha - an tịnh*? thế nào là *vipassana - minh sát*? Không ai muốn có thêm bất thiện pháp, vì vậy khi nói đến *bhāvanā* thì chắc chắn không phải nói đến sự phát triển của bất thiện pháp. Tuy nhiên, nếu không hiểu về bất thiện pháp, liệu có thể có được những khoảnh khắc phát triển thêm thiện pháp không? Trong cuộc sống hàng ngày của chúng ta, nếu không có hiểu biết đúng ở những mức độ khác nhau thì không có phát triển tâm trí, dù là samatha hay vipassanā.

Về mặt bản chất, samatha là những khoảnh khắc thấy được hiểm họa của ngũ dục. Một người chưa thấy được hiểm họa của bất thiện sẽ không thể biết làm thế nào để có thêm thiện pháp trong cuộc sống của mình. Như vậy, ngay từ ban đầu phải có được nhận thức về hiểm họa của bất thiện. Và cũng cần hiểu các bất thiện sinh khởi từ đâu. Khi có cái thấy và không có hiểu biết đúng về cái thấy cũng như đối tượng thị giác, sẽ có sự dính

mắc với những gì được kinh nghiệm. Tương tự, sẽ có sự dính mắc với những gì được kinh nghiệm qua nghe, ngửi, nếm, xúc chạm... suốt cả ngày. Hiện giờ có ai nhận ra rằng, ở ngay khoảnh khắc này đang có sự dính mắc sinh khởi sau cái thấy? Cần phải có hiểu biết đúng sinh khởi nhận thức được hiểm họa của bất thiện pháp, do những kinh nghiệm qua ngũ quan mang tới. Nhưng vấn đề này không thể được giải quyết bằng cách nhắm mắt hay bịt tai, bởi vì không thể không thấy, nghe và suy nghĩ. Các pháp đều là vô ngã.

Những người ở thời đức Phật không biết cách tận diệt phiền não và bất thiện pháp trước khi được nghe Ngài thuyết Pháp. Họ không biết làm thế nào để có thể tận diệt được vô minh và tham ái, do tà niệm¹. Ở thời điểm đó, mọi người chỉ biết tới loại trí tuệ có thể vun bồi sự an tịnh. Trước khi đức Phật giác ngộ, không ai biết cách thức tận diệt phiền não. Mức độ tuệ giác ở thời kỳ chưa có Giáo Pháp chỉ hiểu được sự khác biệt giữa những khoảnh khắc của thiện pháp và bất thiện pháp, và biết những thiện hay bất thiện pháp đó sinh khởi do bởi đối tượng như thế nào. Chẳng hạn hiện giờ chúng ta nghĩ về cái chết: không ai có thể tránh khỏi cái chết, khoảnh khắc cuối cùng của cuộc đời

1. Tà niệm (miccha sati) là pháp bất thiện nhưng bị lầm tưởng là chánh niệm, do bị dẫn dắt bởi tà kiến (VDH)

này sẽ tới khi duyên chín muồi, và khi đó sẽ là sự chấm dứt của cái gọi là một con người trong thế giới này, sẽ không còn sự tồn tại của chúng sinh đó nữa. Vậy điều tốt nhất có thể sinh khởi trước khi cái chết tới là gì?

Những người không được nghe Giáo lý đức Phật vẫn có thể phát triển thiện pháp bằng những cách khác nhau. Nếu không bố thí thứ cần thiết cho những người khác với tâm từ, thì có thể có những khoảnh khắc hiểu biết về tâm từ ở lúc bố thí không? Và nếu hiểu biết sinh khởi, có thể có sự suy niệm về thiện pháp của bố thí được gọi là *Niệm thí - Dananussati*. Tương tự, nhờ những khoảnh khắc hiểu rằng những gì mình đang dính mắc thực chất chỉ là tứ đại, rằng những gì tồn tại trên thế giới này chính là tứ đại, ... sẽ sinh khởi những khoảnh khắc suy niệm đi suy niệm lại về những tính chất ấy .

Đề mục *kasina* đất là một ví dụ. Từ *kasina* có nghĩa là “tất cả mọi thứ”. Mời ông Jonothan!

Jonothan: *Pathavī* có nghĩa là “đất”, *kasina* có nghĩa là “mọi thứ”, vì vậy *pathavī kasina* có ý nghĩa là: tất cả những cái gì tồn tại trên đời này đều là đất, hay địa đại. Như vậy, quán *kasina* đất thực chất là suy niệm về yếu tố *địa đại* có mặt trong tất cả những gì là vật chất. Sự suy niệm này cần phải được phát triển mạnh mẽ hơn, một cách rất thường

xuyên. Tuy nhiên, bản chất của sự suy niệm này là *suy ngẫm* về tính chất ấy, chứ không phải là việc tập trung vào một cái gì đó. Mọi người thường cho rằng phát triển samatha qua kasina đất là tập trung vào một cái đĩa làm bằng đất. Nhưng đây là một hiểu biết sai lầm, bởi vì không phải cứ có định tâm là tự động có thiện pháp. Bản thân đối tượng [cái đĩa đất] không phải là nhân tố tạo nên thiện pháp khi tập trung vào nó. Chính *cách thức* suy niệm về đối tượng đó mới là yếu tố quan trọng. Từ mấy ngày nay, chúng ta đã nêu rằng những gì là sắc, là vật chất trên thế giới này đều được tạo trên nền tảng tứ đại. Tứ đại, trong đó có địa đại - yếu tố đất, sinh khởi với tất cả các sắc.

Vừa rồi là mô tả về bản chất của “thiền” với kasina đất làm đề mục. Chỉ khi hiểu biết về bản chất [chỉ là đất - VDH] của mọi vật chất trên thế giới này được phát triển, khi đó mới có duyên để hình ảnh hay *tướng* của kasina đất được gắn chặt trong tâm. Nhưng đó là một mức độ tuệ giác đã phát triển. Hiện giờ có thể có một chút suy niệm rằng những gì mà chúng ta coi là “thế giới” thực chất chỉ là đất. Hiểu biết ở mức độ đó có thể sinh khởi mà không cần phải có một cái đĩa bằng đất làm đối tượng suy niệm. Toàn bộ Giáo lý của đức Phật đều hướng đến những gì sinh khởi hiện giờ, đến phát triển hiểu biết về những gì xuất hiện trong cuộc sống hàng ngày một cách tự nhiên.

Nina: Nói thêm một chút về samatha, chúng ta nên biết rằng bản chất của phát triển samatha không phải là định tâm, mà là sự phát triển của trí tuệ và chánh niệm. Nhưng trí tuệ trong samatha và vipassanā thì có sự khác biệt, chúng là những khía cạnh khác nhau. Trong vipassanā, các thực tại được hiểu như chúng là, nhưng trong samatha thì không. Những người có tích lũy phát triển an tịnh có thể phát triển samatha, nhưng một điều rất quan trọng là không nên nhầm tưởng cho tâm phát triển samatha là một cái tôi, là một “tự ngã”. Vì vậy, chúng ta không thể nói với ai đó “đừng phát triển samatha” hay “hãy phát triển samatha”. Điều gì xảy ra sẽ tùy thuộc vào tích lũy và thiên hướng của mỗi người. Do đó, ta không nên nói: “Bạn phải phát triển samatha trước khi phát triển vipassanā”. Tất cả mọi thứ đều phải rất tự nhiên. Một điều cần biết là ở thời đức Phật việc phát triển samatha diễn ra rất tự nhiên.

Robert: Thưa quý vị, một cuốn sách có nói rằng, trong vipassanā, “*định* trong từng sát-na” rất quan trọng. Xin quý vị hãy lý giải, *định trong từng sát-na (khaṇika samādhī)* là gì?

Nina: Từ *khaṇika* có nghĩa là “ngắn ngủi, chớp thì”, có nghĩa là tạm thời chứ không kéo dài, nghĩa của cụm từ đó là “định không kéo dài”. Mặt khác, chúng ta vẫn thường được nghe Achaan

chỉ rằng, khi vipassanā được phát triển thì an tịnh cũng có mặt. Ở những khoảnh khắc của hiểu biết vipassanā, có định - nhất tâm mang tính chất thiện và an tịnh, nhưng điềm khác biệt với samatha ở chỗ, khi đó đối tượng của tâm là danh và sắc.

Robert: Như vậy, khaṇika samādhī có lúc là thiện và cũng có lúc là bất thiện, đúng không?

Sarah: Khaṇika, như bà Nina đã nói, có nghĩa là “ngăn ngủi, chớp thì”, chỉ tới sự ngăn ngủi của định.

Chúng ta từng trao đổi rằng, chi đạo “chánh định” thực chất là tâm sở nhất tâm. Tâm sở nhất tâm - ekagata thì khác với tâm sở an tịnh - passaddhi. Đối tượng thường thay đổi nên khi tâm sinh khởi kinh nghiệm một đối tượng, tâm sở nhất tâm cũng sinh khởi và kinh nghiệm đối tượng cùng với tâm, như vậy nó cũng kinh nghiệm các đối tượng thay đổi. Như Achaan đã giải thích, khi đối tượng luôn bị thay đổi, đặc tính của tâm sở nhất tâm không bộc lộ, và không biểu hiện thành trạng thái định. Thực tế, tâm sở nhất tâm có thể là thiện hoặc bất thiện. Ví dụ, khi ai đó đang tập trung học hoặc làm một công việc gì đó thì có thể có định. Khi đó vẫn có những khoảnh khắc của nhất tâm sinh và diệt với mỗi tâm. Nhưng vì có sự quan tâm đến nội dung đang tìm hiểu nên có duyên để nhất tâm sinh khởi và tập trung trên một đối tượng trong

một khoảng thời gian nhất định. Khi đó đặc tính của định có thể xuất hiện và ta có thể nói rằng dường như người ấy có định tâm. Nhưng loại định tâm này không phải là định tâm với thiện, mà là tà định, *miccha - samādhī*.

Ví dụ, nếu bây giờ chúng ta cố tập trung vào hơi thở, mặc dù có thể có duyên để kinh nghiệm hơi thở từ khoảnh khắc này sang khoảnh khắc khác và vì vậy dường như là đang có định, nhưng nếu không có hiểu biết đúng về cách thức hơi thở có thể làm duyên cho sự an tịnh, thì khi đó không phải là chánh định mà sẽ là tà định. Có thể trong lúc đó cũng thấy rất nhiều sự hỷ lạc, nhưng hỷ lạc có thể sinh khởi với cả thiện lẫn bất thiện. Kể cả những trạng thái rất tĩnh lặng thì vẫn có thể có bất thiện ở mức độ rất vi tế. Ở trước thời đức Phật, như Achaan đã giải thích, mọi người có thể phân biệt rất rõ giữa đặc tính của thiện và bất thiện. Trong những ví dụ đưa ra ở trên về Niệm thí hay Kasina đất, bắt buộc sự suy niệm phải sinh khởi với tâm thiện hợp trí. Sự suy niệm sinh kèm với trí thì hoàn toàn khác với việc đơn thuần tập trung vào một cái đĩa đất hay một ý niệm nào đó khác.

Kể cả trước khi đức Phật thuyết pháp, các pháp vẫn là vô ngã, các pháp vẫn sinh khởi do những duyên riêng của chúng, giống như bây giờ đây. Nếu hiện giờ có một vài tùy niệm đúng dẫn về

những khoảnh khắc bố thí từng sinh khởi, hay suy xét rằng tất cả những gì mình dính mắc vào và cho là quan trọng thực chất chỉ là đất, hoặc suy xét về tính chất của an tịnh v.v...thì tất cả những khoảnh khắc đó đều sinh khởi tự nhiên do duyên, chứ không phải bởi một ai đó cố làm gì đó để chúng phát sinh.

Bữa trước, chúng ta có nói về tâm từ, rằng bản chất của phát triển tâm từ không phải là cố ngồi để rải tâm từ cho ai đó trong một khuôn khổ thời gian đã định trước. Tuy nhiên, nếu hiện giờ có suy niệm về những khoảnh khắc của tâm từ khi quan tâm đến những người khác, khi có sự thân thiện, khi nghĩ tới lợi ích của người khác, thấy được tính cao thượng của phẩm chất ấy so với dính mắc hay sân hận, khi ấy sẽ có duyên để tâm từ được phát triển nhiều hơn. Ít nhiều mọi người ở đây đều có những khoảnh khắc quan tâm đến người khác, những khoảnh khắc trân trọng thiện pháp, hay hiểu biết đúng, v.v. Đó là tiền đề cho sự suy xét về tính chất của tâm thiện.

Ở khoảnh khắc suy niệm với hiểu biết đúng, có samatha - sự an tịnh, ở thời điểm đó cũng có định - samādhi. Định trong trường hợp này sẽ là định thiện, khaṇika samādhi hay định trong từng sát-na. Mặt khác, trong sự phát triển samatha ở mức độ cao hơn, sẽ có hiểu biết rất rõ ràng về những sự

khác biệt giữa thiện và bất thiện. Cũng có những hiểu biết ở mức độ cao về hiểm họa của sự dính mắc vào các đối tượng ngũ dục. Khi đó sẽ có duyên để một trong các đề mục samatha có thể làm cảnh cho tâm thiện sinh khởi liên tục. Khi ấy tính chất của định cũng sẽ xuất hiện, nó là thiện và là chánh định. Nhưng điều đó không diễn ra hiện giờ.

Như Achaan đã nói, mấu chốt của cả samatha và vipassanā bhāvanā là hiểu biết đúng, chính hiểu biết đúng hay trí tuệ mới làm công việc phát triển samatha hay vipassanā, chứ không phải một con người nào đó nỗ lực, cố gắng, quyết định làm thế này hay thế kia.

Achaan Sujin: Tôi nghĩ rằng cần phải có hiểu biết rất cụ thể về sự khác biệt giữa hai loại phát triển tâm trí. Phát triển tâm trí theo phương thức samatha không phải là phát triển vipassanā. Mục tiêu của samatha chỉ là trở nên an tịnh tới một mức độ nào đó. Những khoảnh khắc của thiện pháp lác đác trong cuộc sống hàng ngày không đủ với những người thấy được hiểm họa của bất thiện pháp sinh khởi do kinh nghiệm ngũ dục. Hiện giờ không có duyên cho những mức độ an tịnh cao hơn sinh khởi. Hiện giờ có thể chỉ có vài khoảnh khắc suy nghĩ về địa đại chẳng hạn. Những gì mà chúng ta đang dính mắc vào, thực chất không gì khác là địa đại - pathavī. Làm thế nào để có thêm

nhiều khoảnh khắc suy niệm về địa đại hơn đây? Trong *Thanh Tịnh Đạo* có giải thích rất rõ làm thế nào để phát triển *pathavī kasiṇa* đối với những người thấy được hiểm họa của đối tượng thị giác hay các đối tượng ngũ dục khác. Chùng nào vẫn thấy rằng những gì nhìn thấy là con người hay đồ vật thì chùng ấy vẫn chưa có duyên để sinh khởi sự an tịnh [ở mức độ cao - VDH]. Chính vì vậy họ mới có *kasiṇa* đất, để nhắc nhở họ nhớ rằng tất cả những gì họ kinh nghiệm chỉ là đất mà thôi.

Nina: Bên cạnh những gì đã được giải thích, tôi muốn nói thêm rằng, trong *Thanh Tịnh Đạo* đề cập rất nhiều đến những duyên khác nhau cho sự phát triển *samatha*, như các yếu tố: ở nơi yên tĩnh không có nhiều người ghé thăm, không ở gần những người không có trí tuệ, có thời tiết thuận lợi, có vật thực thuận lợi, và phải làm một cái đĩa bằng đất... Và khi những duyên đó có mặt và có hiểu biết làm duyên cho sự an tịnh thì *jhāna*, tức là các tầng thiền, có thể được chứng đắc. *Thanh Tịnh Đạo* có nói rằng, “Công việc tiên quyết về *kasina* đối với người sơ cơ rất khó và chỉ một người trong số một trăm hay một ngàn người có thể làm. Sự làm khởi lên sơ tướng là khó khăn cho một người trong việc tiên quyết về *kasina*, và chỉ một người trong trăm người ngàn người làm được. Mở rộng sơ tướng khi nó đã khởi lên và đắc định an chỉ là khó và

chỉ một người trong một trăm một ngàn người có thể làm.” (Bản dịch của Thích nữ Trí Hải). Thông thường mọi người quên mất điều này. Đối tượng của các tầng thiền rất khác với những đối tượng mà chúng ta vẫn biết - tức là các đối tượng ngũ dục. Tâm thiền hoàn toàn là một cõi thức khác, chúng ta không thể tưởng tượng sự khác biệt của nó lớn đến nhường nào. Và cũng tồn tại cái gọi là tà định - *miccha - samādhi*. Rất nhiều người có thể làm tưởng rằng mình đã đắc được các tầng thiền khi có các kinh nghiệm đặc biệt. Một số người còn tưởng mình đã đắc Niết Bàn. Có nhiều cái bẫy, nhiều hiểm họa mà chúng ta cần phải suy xét tới.

Achaan Sujin: Tôi thấy rằng điều ấy thật xa vời, bởi vì hiện giờ hoàn toàn không có chút gì gần với cái được gọi là đắc định - *jhāna*. Ban đầu, người muốn lấy đề mục địa đại để làm duyên cho sự an tịnh cần một vật bằng đất để nhắc nhở người ấy rằng, tất cả mọi thứ đều là đất. Cũng như bây giờ, nếu không nhớ một điều gì rõ ràng, ta có thể lấy bức hình của thứ mà ta không nhớ rõ đó ra xem, chẳng hạn tấm hình của một người bạn hiện không có mặt. Nếu ta chỉ nghĩ về người đó thôi thì các nét trên mặt sẽ không hiện lên một cách rõ ràng. Nhưng nếu có một bức hình ở trước mặt thì sẽ giúp ta ghi nhớ rõ hơn. Tương tự vậy, cần có *kasina* đất để nhắc nhở rằng tất cả những gì trên

đời này đều là đất, và cái đĩa bằng đất đó có tác dụng như vậy. Thời xưa thì không có tranh, không có ảnh nên họ sử dụng đất để tạo nên kasina đất.

Jonothan: Một số chi tiết về kasina đất mà tôi có thể nhớ được là: cái đĩa bằng đất đó phải được chuẩn bị rất kỹ lưỡng, nó phải có một kích cỡ nhất định, phải có màu nhất định, phải có độ đều, phải nhẵn và bóng, không có khiếm khuyết. Nó cần phải được đặt ở cái khoảng cách nhất định trước mặt người sẽ lấy kasina đất làm đề mục, họ sẽ nhìn vào nó. Như bà Nina vừa đề cập, cần đáp ứng rất nhiều điều kiện trước khi khởi sự công việc chuẩn bị này, và thông thường mọi người hay bỏ qua những điều kiện ấy, trong khi chúng là tiên quyết. Trước khi công việc này được bắt đầu thì có mùi chướng ngại cần được loại bỏ. Trong đó bao gồm việc cần phải từ bỏ những trách nhiệm mà chúng ta có đối với thế gian, kể cả việc dạy Giáo pháp cho những vị tỳ kheo khác - đối với trường hợp của các vị tỳ kheo. Như vậy, trong ví dụ đề mục kasina đất được đề cập trong phần phát triển samatha, những công việc được mô tả trong *Thanh Tịnh Đạo* được thực hiện bởi những người mà sự tích lũy đã phát triển đến một mức độ nhất định, chứ không phải là áp dụng cho bất kỳ ai.

Achaan Sujin: Phát triển an tịnh với đề mục kasina đất hay các đề mục khác đều đã tồn tại

trước khi đức Phật ra đời. Đức Phật không dạy những điều này cho các vị tỳ kheo, mà các vị đã có sẵn tích lũy phát triển các đề mục ấy rồi. Như vậy samatha đã tồn tại trước khi đức Phật giác ngộ và giáo hóa chúng sinh. Nhưng khi đã giác ngộ thì Ngài dạy Pháp để mọi người có thể phát triển hiểu biết để tận diệt phiền não chứ không chỉ đơn thuần có được sự an tịnh trong một thời gian nhất định. Kể cả trước khi đức Phật giác ngộ, những người ở thời đó có thể phát triển sự an tịnh đến những mức độ rất cao. Với những người phát triển định tâm như vậy, tâm sẽ ngày càng đạt tới những mức định cao hơn, cận định rồi toàn định.

Đối với trường hợp kasina đất, ở thời điểm đó không có bất cứ đối tượng nào xuất hiện làm đối tượng cho tâm ngoài tướng - *nimitta* của đất. Điều đó là vô cùng khó khăn, nhưng thời ấy có nhiều người có khả năng đạt tới. Nếu không có trí hiểu về hiểm họa của ngũ dục thì không thể đạt được mức độ định cao đến thế. Nhưng sau những khoảnh khắc của nhập định, khi xuất định lại có thấy, nghe, v.v trở lại và khi đó lại có duyên cho bất thiện pháp sinh khởi. Vậy nên sau khi đã được nghe Giáo lý của đức Phật thì phát triển samatha không còn là mục đích nữa.

Mục tiêu của phát triển samatha là đạt tới việc tâm không kinh nghiệm bất cứ thứ gì ngoài tướng

của đề mục thiền, và tới mức độ toàn định. Có rất nhiều mức độ đặc thiền khác nhau, có thể là sơ thiền, nhị thiền, tam thiền, tứ thiền... Nhưng những khoảnh khắc đặc định đó không thể kéo dài mãi. Khi có duyên cho thấy, nghe, ngửi, nếm, xúc chạm sinh khởi thì sự an tịnh đó chấm dứt. Khi đó vẫn không có hiểu biết về bản chất thực sự của cuộc sống. Trí tuệ trong samatha chỉ phân biệt được sự khác biệt giữa tính chất của thiện và bất thiện... Hiện giờ chúng ta đang nghe về sự thật của cuộc sống. Nếu có hiểu biết về tính chất vô ngã của pháp ở khoảnh khắc này thì đã có sự an tịnh trong đó.

Bất cứ khoảnh khắc nào của thiện pháp đều có sự an tịnh, nhưng không ở mức độ an tịnh cao như mức độ của samatha. Khi trí tuệ hiểu bản chất của thực tại sinh khởi thì an tịnh cũng đồng sinh với nó. Như vậy không cần phải nghĩ đến phát triển các loại an tịnh khác. Bởi vì kể cả trí tuệ ở mức độ những tầng thiền bậc cao cũng không thể hiểu được các thực tại hiện giờ. Và đó là sự khác biệt giữa khoảnh khắc của samatha bhāvanā và vipassanā bhāvanā. Nghĩa của vipassanā là gì? Đó không chỉ đơn thuần là nghe Giáo lý. Thực chất, đó là những khoảnh khắc trí sinh khởi hiểu trực tiếp về thực tại, nhờ hiểu biết đã vun bồi từ nghe Pháp. Sự vun bồi đó diễn ra liên tục từ khoảnh

khắc này sang khoảnh khắc khác, cùng với sự xả ly. Khi muốn có một kết quả nào đấy, đó là khoảnh khắc của dính mắc, không phải của xả ly.

Sự phát triển của vipassanā là vô cùng phức hợp vì vô minh vô cùng dày đặc. Nếu không có hiểu biết đúng về các pháp chân đế thì sẽ không thể tận diệt được tham ái và vô minh. Nghe pháp và suy xét về những gì được nghe, hiểu nó một cách đúng đắn thì vẫn chưa phải là những khoảnh khắc của vipassanā. Vipassanā có nghĩa là minh sát, có nghĩa là khoảnh khắc của hiểu biết một cách rõ ràng những gì đã được học. Chẳng hạn như bây giờ đang có cái thấy và cái nghe, có ai hiểu rằng đó không phải là tôi đang thấy? Mặc dù chúng ta đã nghe rất nhiều về vô ngã nhưng ngay tại khoảnh khắc này vẫn không có hiểu biết rõ ràng về vô ngã. Không ai có thể cố để làm cho hiểu biết đó sinh khởi, chỉ trí tuệ tự mình phát triển, từ khoảnh khắc này sang khoảnh khắc khác. Và nó chỉ sinh khởi một cách lác đác khi có đủ duyên.

Nếu không hiểu rõ điều này thì sẽ luôn có tham xen vào, ở bất cứ lúc nào, bất cứ thời điểm nào. Chúng ta đã làm nô lệ cho tham từ lâu lắm rồi, làm sao ta có thể thoát khỏi nó đây? Hiện giờ đang có cái thấy và đã có sự dính mắc vào cái *được* thấy một cách nhanh chóng mà không hề được biết. Có rất nhiều khoảnh khắc xen kẽ, thấy và nghe,

đường như chúng diễn ra cùng một lúc. Khi đó thì vẫn chưa phải là vipassanā đâu. Khi hiểu biết từ việc được nghe rằng, chỉ có một tâm tại một thời điểm đã tròn đủ, sẽ có duyên cho vipassanā sinh khởi, nhưng bây giờ dường như rất nhiều đối tượng cùng xuất hiện một lúc, và không có xả ly với cái được kinh nghiệm, vẫn cho đó là một cái gì đấy, một ai đấy. Cho đến khi chúng ta được nghe rằng, cái *được* thấy thì không phải là ai hay cái gì cả. Khi có hiểu biết như vậy thì bắt đầu có một chút xả ly, và từ từ không còn coi cái *được* thấy là một cái gì đó, một con người nào đó, mà những điều đó chỉ xảy ra do duyên riêng của chúng.

Những chia sẻ vừa rồi chỉ là những lời giải thích rất ngắn ngủi về samatha và vipassanā. Còn rất nhiều điều cần phải biết thêm về các chủ đề này.

...

Người hỏi: Vì các thực tại sinh khởi do duyên, nên tâm thiện sinh khởi cũng do duyên chứ không phải theo ước muốn hay cố gắng. Vậy duyên gì mà tâm thiện có thể phát triển thông qua các đối tượng cụ thể, như suy niệm về *kasīṇa đất*? Tâm thiện phát triển như thế nào mà có thể khiến cho đối tượng đất đó khăng khít chặt chẽ với tâm?

Sarah: Thực chất địa đại chỉ là một trong

nhiều yếu tố. Hôm qua Achaan có nói, chúng ta thường bị mê đắm, ám ảnh bởi những thứ mà về mặt bản chất chỉ là địa đại. Ta mơ về lâu đài, về đất nước, về những thứ xa xỉ, nhưng về thực chất thì tất cả những thứ đó chỉ là địa đại. Chúng ta dính mắc vào những thứ trong nhà mình, vào những gì được kinh nghiệm trong cuộc sống hàng ngày mà về mặt bản chất chỉ là đất, hay địa đại. Chúng ta có những ý niệm sai lầm cho rằng có những con người thực sự, có những đồ vật thực sự, có những thứ quý báu thực sự là vật chất, nên chúng ta gây ra biết bao vấn đề, thậm chí là chiến tranh. Ngay bây giờ đây, có những thứ mà chúng ta rất thích thú, nhưng nếu sinh khởi hiểu biết rằng chúng chỉ là địa đại, nó có thể làm duyên cho sự an tịnh của thiện. Đây chỉ là một ví dụ về việc làm thế nào mà địa đại, hay sự quán niệm về *địa đại*, có thể làm duyên cho thiện tâm và an tịnh sinh khởi trong cuộc sống hàng ngày. Điều này xảy ra hết sức tự nhiên, như hiện giờ chúng ta đang nói về địa đại, chứ không phải do quyết định sẽ quan sát hay suy niệm cái này là đất.

Những gì ta nghĩ trong cuộc sống hàng ngày đều do tích lũy, do những thiên hướng khác nhau, dù ta có thể cho rằng mình có thể chọn nghĩ về một cái gì đó, chẳng hạn như địa đại. Do tích lũy khác nhau, có những người nghĩ về địa đại một

cách chân chánh, thường xuyên, có người lại suy niệm về sự chết thường xuyên... Tùy thuộc vào tích lũy, ta có thể có những suy nghĩ với hiểu biết đúng, hay với sự ghen tị, dính mắc hoặc sân hận về những đối tượng khác nhau. Có người khi nghĩ về cái chết thì lập tức có cảm giác sợ hãi, lại có người thì suy niệm rằng nó có thể xảy ra ngay hiện giờ, và vì thế làm duyên cho như lý tác ý, thiện tâm và chánh niệm. Những người có tích lũy phát triển samatha đến mức độ cao sẽ có mức độ suy niệm với thiện tâm và trí tuệ cũng ở mức độ cao. Khi họ suy niệm về địa đại, đó là duyên để sinh khởi sự an tịnh và xả ly. Có thể có hiểu biết đúng hoặc không về bản chất của các pháp đó, nhưng không bao giờ có tự ngã nào làm công việc ấy. Ngay với những người chưa từng được nghe và suy xét về Giáo lý của đức Phật, cũng không có một tự ngã hay chúng sinh nào tạo ra mọi thứ hay làm các pháp phát sinh theo ý chí của họ. Có những người chơi đàn piano rất thuần thục, tương tự, người đã đạt đến mức độ đặc thiên thì cũng trở nên thuần thục với đối tượng ấy. Nhưng dù trong trường hợp của người chơi đàn piano hay người đặc thiên, vẫn không phải là một ai làm công việc ấy mà chỉ là các pháp sinh khởi do những duyên đầy đủ của chúng.

Jonothan: Trong phát triển samatha, đối tượng không phải là yếu tố chủ đạo làm duyên cho thiện

pháp mà chính sự suy niệm chân chánh, thiện lành về đối tượng đó là cái khiến cho thiện tâm hay an tịnh sinh khởi. Tôi nghĩ, có một hiểu lầm khá phổ biến rằng, hơi thở là đối tượng làm duyên cho thiện pháp, cho rằng bằng cách tập trung vào hơi thở thì đương nhiên sẽ có tâm thiện sinh khởi. Như bà Sarah đã giải thích, chính cách thức suy niệm về đối tượng mới là cái làm duyên cho sự an tịnh. Như vậy, trừ khi ta hiểu được rõ cách thức suy niệm đúng đắn về hơi thở, về địa đại hay là về sự chết, thì tâm thiện thực sự mới khởi sinh trong khi lấy những đề mục ấy làm đối tượng. Ở mức độ sơ khởi của phát triển samatha, vấn đề không phải là tập trung vào đối tượng. Yếu tố mấu chốt, như đã nói, là sự suy niệm chân chánh và điều này có thể diễn ra trong cuộc sống hàng ngày. Những khoảnh khắc ấy xảy ra với tất cả chúng ta, lúc này hoặc lúc kia, nhưng chúng ta không thực sự nhận ra rằng chúng chính là nền tảng cho samatha. Chính nhờ nhận ra được những khoảnh khắc của thiện pháp và giá trị của thiện pháp mà dần dần thiện tâm được phát triển, và đó chính là sự vun bồi *samatha*. Sự suy niệm này diễn ra một cách tự nhiên, khi những duyên cho nó sinh khởi có mặt, chứ không phải do ta quyết định ngồi một chỗ và suy niệm về một cái gì đó.

Có câu hỏi về việc lựa chọn đối tượng của

samatha, theo tôi hiểu, việc lựa chọn đối tượng chỉ diễn ra trong trường hợp những người đã phát triển samatha, theo cách vừa rồi mô tả, một cách tự nhiên nhưng đã đến một mức độ cao rồi. Khi đó người ấy có quyết định nâng tầm của sự an tịnh lên mức độ của tâm thiền. Nếu nghiên cứu kỹ *Thanh Tịnh Đạo*, chúng ta có thể thấy rằng, có rất nhiều khâu chuẩn bị, rất nhiều yếu tố cần có trong mỗi khâu để cuối cùng có thể đạt tới mức độ đặc thiền. Chúng ta không ở mức độ tích lũy đó, vì thế vấn đề của chúng ta không phải là lựa chọn một đối tượng nào để tập trung. Thay vào đó, chúng ta cần phải hiểu thế nào là cách suy niệm đúng đắn về từng đối tượng của samatha. Khi những cơ hội để chiêm nghiệm về chúng khởi sinh một cách tự nhiên trong cuộc sống hàng ngày, như nghe về sự chết, nghĩ về cái chết khi ốm đau, thảo luận về địa đại trong các cuộc pháp đàm và hiểu rằng cái là thế giới được tạo bởi yếu tố đất, nước, lửa, gió.... Có tới 40 đề mục samatha được kể đến trong phần “Mô tả về định”. Những thiện pháp đã tạo cũng là một trong các đề mục, ơn đức của đức Phật - đức Pháp - đức Tăng là những đề mục khác... Chúng ta nghĩ về những chủ đề này khá thường xuyên trong cuộc sống của mình, và khi nghĩ về chúng một cách tự nhiên với thiện tâm thì đó chính là tiền đề cho phát triển samatha.

Sarah: Điều quan trọng nhất cần biết là khoảnh khắc của kinh nghiệm hiện giờ, chẳng hạn kinh nghiệm đặc tính cứng. Khi hiểu đúng về bản chất của đặc tính cứng thì ở đó đã có sự an tịnh. Vậy chính hiểu biết về các thực tại sẽ đưa đến sự phát triển song song của cả samatha và vipassanā. Nếu bắt đầu có cái hiểu thực sự về các thực tại thì chúng ta không cần phải bận tâm đến việc tìm cách phát triển samatha một cách riêng rẽ, bởi vì khi hiểu biết được phát triển thì cùng với hiểu biết ấy, samatha cũng đang được phát triển.

Nghĩa của samatha là an tịnh, nó chỉ đến tâm sở pasadhi, tâm sở an tịnh này sinh khởi với tất cả các thiện tâm. Ở những khoảnh khắc của thiện pháp như bố thí hay tâm từ, có an tịnh sinh khởi cùng. Ở khoảnh khắc hoan hỷ với thiện pháp của người khác, nơi đó đã có an tịnh. Ở khoảnh khắc thiện tâm, tâm không hề xao động hay trạo cử. Trong các loại samatha, loại samatha được phát triển song song với hiểu biết về thực tại là loại quý báu nhất. Bởi vì nó sẽ đưa tới hiểu biết đúng về các thực tại, và tới mức độ cao nhất là giải thoát.

Người hỏi: Khi nói về samatha là suy niệm về đối tượng nào đó sinh khởi một cách tự nhiên. Vậy khi bàn luận, suy xét về đặc tính của pháp mà chỉ ở mức độ lý thuyết thì cũng là đang phát triển

samatha? Đây là sự khác biệt giữa khuynh hướng samatha chỉ đơn thuần phát triển sự an tịnh và khuynh hướng samatha song song với vipassanā?

Sarah: Hiện giờ có thể ta đang có suy xét về các thực tại được kinh nghiệm, chẳng hạn như đặc tính cứng là vô ngã. Trong bài kinh đầu tiên của *Trung Bộ Kinh*, kinh *Căn Bản Pháp Môn*, ta đọc rằng đức Phật nói với các vị tỳ kheo: “*Này các Tỷ - kheo, ở đây, có kẻ phàm phu ít nghe, không được thấy các bậc Thánh, không thuần thực pháp các bậc Thánh, không tu tập pháp các bậc Thánh, không được thấy các bậc Chơn nhân, không thuần thực pháp các bậc Chơn nhân, không tu tập pháp các bậc Chơn nhân, tưởng tri địa đại là địa đại. Vì tưởng tri địa đại là địa đại, người ấy nghĩ đến địa đại, nghĩ đến (tự ngã) đối chiếu với địa đại, nghĩ đến (tự ngã) như là địa đại, người ấy nghĩ: “Địa đại là của ta” - dục hỷ địa đại. Vì sao vậy? Ta nói người ấy không liễu tri địa đại.*” (Bản dịch của HT Thích Minh Châu)

Ngược lại, ở khoảnh khắc có hiểu biết đúng về bản chất chỉ là pháp, không phải là cái gì cả, là vô ngã - dù chỉ ở mức độ tư duy, nhưng vẫn có sự an tịnh trong đó. Khi ấy tâm là thiện, không hề có xao động, trạo cử. Như vậy, sự an tịnh cũng được tích lũy song song với hiểu biết mỗi khi nó sinh

khởi. Loại samatha phát triển song song với hiểu biết về các pháp chân đế chính là loại samatha tối thắng nhất.

Chúng ta đọc trong kinh điển rằng, trước khi đức Phật giác ngộ có những người có khả năng phát triển samatha đến mức độ cao. Nhưng các tầng thiền rất cao ấy vẫn không tận diệt được những ý niệm sai lầm về ngã, cũng như các phiền não khác. Chính vì vậy, sự cách ly phiền não của họ vẫn chỉ có tính chất tạm bợ. Như trong trường hợp của Đề Bà Đạt Đa (Devadatta), khi những tâm thiền diệt đi thì các phiền não lại sinh khởi [ngay trong kiếp ấy], như vậy còn nói gì tới các kiếp sau. Chỉ duy nhất hiểu biết đúng về các pháp chân đế mới có thể dẫn tới sự chấm dứt vòng luân hồi sinh tử. Chúng ta đọc trong Tạng Kinh về những vị đại đệ tử của đức Phật vừa giác ngộ vừa có các thiền chứng, nhưng đó là do họ đã phát triển samatha trước khi gặp Ngài. Đức Phật đã giảng về tất cả các loại thiện pháp, bao gồm các loại trí hiểu các pháp chân đế cũng như các loại thiện pháp được phát triển trong samatha. Tuy nhiên, chỉ có duy nhất một con đường thoát khỏi sinh tử luân hồi, đó là con đường phát triển hiểu biết về các thực tại.

Jonothan: Vừa rồi Sư có hỏi, liệu hiểu biết lý thuyết về các thực tại có thể là samatha hay không? Ở khoảnh khắc hiểu đúng về các thực tại, có sự

suy niệm đúng đắn về pháp. Khi đó đối tượng [của samatha] sẽ thuộc nhóm đề mục là niệm ân đức Pháp. Tất nhiên điều đó sẽ thể hiện rõ ràng hơn nhiều khi có satipaṭṭhāna, tức là khoảnh khắc có hiểu biết trực tiếp về thực tại. Bất cứ ai phát triển satipaṭṭhāna cũng có thể được coi là phát triển samatha song song, bất kể họ có ý định phát triển samatha đến một mức độ cao hay không. Chúng ta biết rằng, tâm đạo của người không đắc thiền vẫn được coi là khoảnh khắc của tâm thiền, nhưng là tâm thiền siêu thế. Bởi lẽ tâm đạo kinh nghiệm niết bàn có cùng cường độ với tâm kinh nghiệm đề mục thiền trong các thiền chứng khác nhau.

Người hỏi: Cảm ơn quý vị.

Pháp đàm Sài Gòn, chiều 01/01/2015

Người hỏi: Theo thảo luận sáng nay về đoạn kinh trong *Tứ Niệm Xứ*, một số người phân vân liệu có phải Achaan phản đối việc hành thiền? Nhưng từ những gì được nghe và đọc sách ghi lại lời giảng của Achaan, tôi hiểu rằng: nếu không có hiểu biết đúng thì chúng ta sẽ hành thiền với tà kiến, với dính mắc, với tham muốn đạt kết quả. Tuy nhiên, nếu lắng nghe kỹ lưỡng những lời giảng chi tiết về vô ngã thì với hiểu biết ấy, chúng

ta có thể hành thiền để thấy được sự thực là không có cái tôi, ta trong này. Do vậy mới có thể tới được mục đích tối thượng là vô ngã. Bà có bình luận gì về điều này?

Achaan Sujin: Tôi nghĩ rằng mấu chốt ở đây không phải là vấn đề có sử dụng từ thiền hay không, mà là hiện giờ đang có các thực tại sinh và diệt, nếu không hiểu được các thực tại đang sinh và diệt này, thì chúng ta vẫn sống cả cuộc đời trong vô minh. Trong Tam Tạng kinh điển có từ “*bhāvanā*”. Tùy thuộc vào hiểu biết của mỗi người, từ *bhāvanā* này có thể được hiểu với nghĩa “phát triển tâm trí”, tức đơn thuần là phát triển hiểu biết về bản chất thực sự của các thực tại từ khoảnh khắc này sang khoảnh khắc khác; hay theo nghĩa “làm một cái gì đó, theo một cách thức nào đó”.

Nếu thực tại hiện giờ không được hiểu thì làm sao có thể hiểu những thứ khác đây? Trên thực tế, nếu hiểu được cái thấy là một thực tại, ở khoảnh khắc của hiểu biết về thực tại là cái thấy không có ý niệm về một nơi chốn hay về một con người đang hiểu điều đó.

Hiểu biết không thể được thấy bằng mắt, tất cả các thực tại khác ngoài đối tượng thị giác không thể được thấy qua mắt. Ở khoảnh khắc này có một thực tại đang được thấy. Hiểu biết của chúng ta về từ “cái được thấy” đang ở mức độ nào? Cái

thấy thấy thực tại đó, không có ý niệm về con người đang ngồi. Chúng ta vẫn thường dùng từ “chánh niệm”, nhưng trên thực tế, nếu không có được niềm tin chắc chắn rằng bất cứ thực tại nào xuất hiện cũng có thể là đối tượng của hiểu biết, sẽ không thể có được khoảnh khắc chánh niệm cùng trí tuệ sinh khởi tiếp cận trực tiếp được thực tại khi chúng xuất hiện và hiểu chúng như chúng là. Hiện giờ không phải chỉ có cái thấy hay đối tượng thị giác mà còn có rất nhiều thực tại khác như vui, buồn, âm thanh, suy nghĩ,... Tất cả những thực tại này vẫn chưa được nhận biết với đúng bản chất của chúng.

Tất cả các uẩn đều là đối tượng của sự chấp thủ. Nếu không dùng từ *uẩn* thì ta có thể gọi là “bất cứ cái gì sinh và diệt”, và bất cứ cái gì sinh và diệt thì chỉ sinh khởi một lần và diệt đi mãi mãi, không bao giờ quay trở lại. Cái thấy sáng nay và cái thấy hiện giờ khác nhau. Tất cả những pháp ấy đều sinh khởi do duyên nên nếu không hiểu chúng thật rõ ràng thì lại có ý niệm về ngã. Tận diệt ý niệm về ngã không có nghĩa là không hiểu về những gì đang xuất hiện hiện giờ. Vậy hiện giờ đã có cái hiểu rõ về đối tượng thị giác và cái thấy như chúng là hay chưa? Khi không có cái thấy thì thế giới là tối hay sáng? Trước khi cái thấy sinh khởi thì thế giới là tối hay sáng?

Người hỏi: Là tôi.

Achaan Sujin: Chúng ta có thực sự thấy là tôi không? Nhưng khi trí tuệ sinh khởi thì nó thấy đúng là như thế. Ở khoảnh khắc đó có trí tuệ, có hiểu biết.

Người hỏi: Hôm qua, chúng ta đã thảo luận về Bát Chánh Đạo, về sự sinh khởi các chi của Bát Chánh Đạo. Có một ý trong đó là, khi có chánh kiến thì cũng đồng thời có chánh niệm sinh khởi. Như vậy nếu không có hiểu biết, chắc chắn lúc đó không phải là chánh niệm mà là tà niệm. Tôi hiểu như thế có đúng không?

Achaan Sujin: Bây giờ chúng ta hãy suy xét trong hiện tại, ở khoảnh khắc hiện giờ, đặc tính của chánh niệm có được nhận biết hay không?

Người hỏi: Không, hiện giờ đặc tính của chánh niệm thì làm sao mà mình biết được đây?

Achaan Sujin: Chỉ có trí tuệ mới biết được đặc tính của chánh niệm, từng chút, từng chút một. Nếu không có trí tuệ, sẽ không có cách nào biết được cái thực sự là chánh niệm. Ở khoảnh khắc có hiểu biết, không có một con người nào đang hiểu, khi đó chỉ có một thực tại mà đặc tính của nó xuất hiện và tính chất của nó là hiểu. Có những thực tại khác cùng sinh khởi với chánh niệm hay trí tuệ nhưng có thể không được nhận biết. Chúng ta biết

rằng, khi trí tuệ sinh khởi cùng với chánh niệm, đi kèm với nó cũng có những tâm sở tịnh hảo khác như từ, quý, v.v...

Chúng ta chỉ nên nói về một thực tại ở một thời điểm, vì chỉ có một đặc tính có thể được nhận biết ở một thời điểm. Chẳng hạn hiện giờ, đối tượng thị giác đang được thấy. Đối tượng thị giác nằm ở đâu? Đối tượng thị giác không ở đâu cả, nhưng khi nói đến hiểu về bản chất của đối tượng thị giác thì có thể hiểu được đối tượng thị giác nằm ở đâu. Vậy nó nằm ở đâu? Có câu trả lời không?

Tương tự, câu hỏi là khi âm thanh được nghe thì âm thanh ở đâu? Điều đó không có nghĩa là hỏi âm thanh ở xa hay gần. Cũng câu hỏi tương tự, bản chất thực sự âm thanh ở đâu và bản chất thực sự đối tượng thị giác nằm ở đâu? Tìm hiểu như vậy để thực sự hiểu rằng không có con người nào cả, mà chỉ có thực tại. Hiện giờ đối tượng thị giác đang diệt đi, chúng ta có thể nói về nó, chỉ ở mặt lý thuyết về những gì mà chúng ta đã tìm hiểu trong *Vi Diệu Pháp*. Có ai muốn trả lời câu hỏi này không?

Người hỏi: Cái thấy của khoảnh khắc trước đã sinh và diệt, những gì thu nhận sau đó là kết quả của quá trình suy nghĩ qua ý môn, chẳng hạn con nhìn thấy cái bàn.

Achaan Sujin: Bạn nói về cái bàn, nhưng tôi chỉ hỏi về đối tượng thị giác, không hỏi về cái bàn.

Người hỏi: Đối tượng thị giác ở nhãn căn.

Achaan Sujin: Nó không phải ở nhãn căn.

Người hỏi: Vậy thì nó ở đâu?²

Sarah: Nhờ nhãn căn, cái thấy mới có thể thấy được đối tượng thị giác. Bởi có đối tượng thị giác in dấu lên nhãn căn nên nhãn thức mới có thể sinh khởi và kinh nghiệm đối tượng đó. Đối tượng thị giác là một thực tại, là một sắc. Nó chỉ là cái được thấy ở khoảnh khắc này, trong một *sát-na* thôi. Nhãn căn là một sắc khác, nó chính là nơi đối tượng thị giác in dấu vào. Nếu không có nhãn căn, chẳng hạn trường hợp một người mù bẩm sinh, sẽ không có cách nào thấy được đối tượng thị giác. Nhưng vì đối tượng thị giác có khả năng in dấu lên nhãn căn cho nên nhãn thức có thể kinh nghiệm đối tượng thị giác. Ở khoảnh khắc thấy đối tượng thị giác, khi đó không có khăn trắng, không có cái bàn, không có con người. Chỉ có cái có thể được thấy, mà chúng ta gọi là màu, nhưng về bản chất để diễn tả chính xác thì có thể gọi đó là “thực tại có thể được thấy”. Ở khoảnh khắc thấy, màu hay đối tượng thị giác xuất hiện là toàn bộ thế giới, không

2. VDH: Ở đây Achaan muốn chỉ ra rằng, đối tượng thị giác luôn sinh kèm tứ đại. Bản chất của nó không phải là ai cả hay cái gì cả, chỉ là cái được thấy sinh kèm với tứ đại rồi diệt đi

có bất cứ thứ gì khác ở trong thế giới đó. Thế giới khi đó chỉ là thế giới của đối tượng thị giác. Sau đó mới có suy nghĩ về cái khăn trải bàn, cái bàn hay con người, những thứ đó chỉ nằm trong suy nghĩ.

Quay trở lại câu hỏi về vô ngã, chúng ta biết rằng đối tượng thị giác là một pháp sinh khởi và diệt đi do duyên và là vô ngã. Nhãn thức cũng là một pháp sinh khởi do duyên, tức là do nghiệp quá khứ tạo ra, khi đã sinh khởi thì cũng diệt đi ngay lập tức. Khi đó không có người nào ở trong đó, không có cái bàn hay cái khăn trải bàn ở trong đó. Chúng ta khi ấy học được rằng, toàn bộ thế giới thực chất là như vậy. Tương tự thế với âm thanh xuất hiện qua tai, âm thanh cũng chỉ là một pháp hữu vi sinh và diệt.

Vì vậy, khi đức Phật nói về *bhāvanā* - phát triển tâm trí, thực chất là nói đến sự phát triển hiểu biết về cái là thực ở mỗi khoảnh khắc. Không phải là: “để phát triển hiểu biết, trước tiên cần được nghe về vô ngã rồi sau đó ta sẽ làm gì đó để tiếp tục hiểu về cái vô ngã đó”, bởi vì không có một cái tôi nào đó có thể làm gì.

Ở khoảnh khắc hiểu về các thực tại như đã mô tả, đó là sự khởi đầu của hiểu biết về các pháp hiện giờ đang sinh khởi và diệt đi. Sau khi rời khỏi căn phòng này, bất kể là chúng ta đi làm, quay về với công việc ở nhà hay bất cứ hoạt động nào khác,

vẫn chỉ từng ấy thực tại sinh và diệt do duyên. Vẫn chỉ là đối tượng thị giác, cái thấy kinh nghiệm đối tượng thị giác và cái nghe kinh nghiệm âm thanh. Khi đó sẽ không có sự phân biệt giữa những lúc không phát triển hiểu biết và những lúc phát triển hiểu biết, như khi nó được xác định bởi không ngồi thiền và ngồi thiền. Có thể hiểu được rằng, phát triển hiểu biết có thể diễn ra bất cứ lúc nào, khi đã có tiền đề vững chắc cho nó. Khi có hiểu biết rất chi tiết và kỹ lưỡng về đối tượng thị giác, là cái đang xuất hiện để được thấy, chỉ thế mà thôi, ở khoảnh khắc đó, đối tượng thị giác là toàn bộ thể giới, và cũng bắt đầu hiểu về các thực tại khác. Ở những thời điểm ấy, do bản chất của chúng, các chi đạo khác như chánh tinh tấn, chánh tư duy, chánh niệm và chánh định cũng cùng sinh khởi. Trong một số hoàn cảnh nhất định, có thể có một trong ba chi chánh nghiệp, chánh mạng hay chánh ngữ sinh khởi. Đó là con đường phát triển trí tuệ một cách tự nhiên và xác thực rằng không có con người nào sở hữu chánh niệm ở bất cứ thời điểm nào.

Pháp đàm Đà lạt, chiều 16/05/2015

Người hỏi: Trong giấc mơ hay suy nghĩ trong cuộc sống hàng ngày đều là khái niệm, đề mục

của thiền định cũng là khái niệm, vậy tại sao nó lại phát sinh trí tuệ. Xin bà cho biết sự khác biệt này?

Achaan Sujin: Trí tuệ về cái gì?

Người hỏi: Như hiểu được tâm đó là tâm sơ thiền, nhị thiền, tam thiền...

Achaan Sujin: Không hề hiểu về các pháp là vô ngã, phải không? Vậy nhờ cô Sarah và ông Jon giải thích thêm ba loại *viññāṇa cariya*, *añāna cariya* và *ñāna cariya*.

Sarah: *Cariya* có nghĩa là hạnh, tức hành xử, ở đây nói đến hành xử của tâm. Trong cuốn Đạo vô ngại giải có nói đến ba loại hạnh này. Loại thứ nhất mà Achaan vừa nói đến là hạnh thức (*viññāṇa cariya*), là tất cả các tâm vô nhân, không sinh kèm với nhân tham, sân, si, vô tham, vô sân và vô si. Trong hoàn cảnh này, từ *thức* có ý nghĩa cụ thể, khác với thức trong Liên Quan Tương Sinh (Lý Duyên Khởi hay Thập Nhị Nhân Duyên). Chẳng hạn, cái thấy là tâm vô nhân, vì nó không gắn liền với những căn/nhân tham, sân, si hoặc vô tham, vô sân, vô si. Vì vậy, từ “hạnh thức” là nói đến hạnh của các tâm không có nhân đi kèm. Loại thứ hai, *añāna cariya*, nói đến các hạnh vô trí hay tất cả các loại tâm bất thiện. Loại thứ ba, *ñāna cariya*, là các hạnh trí. Trí (*ñāna*) ở đây chỉ là loại trí thuộc về tuệ minh sát. Trong cuộc sống hàng ngày có

rất nhiều khoảnh khắc của tâm vô nhân như thấy, nghe, ngửi, nếm, xúc chạm... được tiếp nối bằng các tâm bất thiện. Ta đã từng bàn về vòng xoay vần của các tâm tạo nghiệp, cho quả rồi lại tạo nghiệp, cho quả... không bao giờ ngưng nghỉ. Khi nói đến hạnh thứ ba - hạnh trí là chỉ nói đến trí thuộc tuệ giác vipassanā, là trí duy nhất có thể cắt đứt vòng tam luân - là nghiệp luân, quả luân và phiền não luân. Vì vậy, tất cả những khoảnh khắc của thiện pháp mà không phải là trí tuệ của tuệ minh sát, kể cả những loại thiện pháp rất cao như các tầng thiền, thì cũng chỉ là những viên gạch đang làm dày lên vòng sinh tử luân hồi. Chỉ duy nhất hạnh trí mới có thể phá vỡ và đập đổ bức tường của vòng sinh tử luân hồi. Theo tôi hiểu, ý của Achaan khi muốn chúng ta biết đến ba loại hạnh này là, quán chiếu về các đề mục phát triển *samatha* hay phát triển an tịnh cũng không mang lại sự giải thoát khỏi vòng sinh tử luân hồi, chỉ có hiểu biết về các thực tại khi chúng đang xuất hiện mới có thể chấm dứt vòng luân hồi sinh tử.

Ở khoảnh khắc hiện tại, khi ta nghe về các pháp khác nhau và suy xét thì mới chỉ là suy xét về các khái niệm về pháp chân đế. Khi chúng ta suy xét về cái thấy, cái nghe và các ý niệm khác nhau, có hiểu biết ở mức độ tư duy. Cũng có niệm ơn đức Pháp khi có sự suy xét chân chánh về pháp.

Ở những khoảnh khắc ấy cũng có sự an tịnh cùng trí tuệ. Phát triển hiểu biết là một cách tỏ lòng tôn kính với đức Phật cũng như niệm ơn Ngài. Khi hiểu biết càng phát triển thì các khoảnh khắc niệm ân đức Phật, đức Pháp, đức Tăng càng sinh khởi tự nhiên trong cuộc sống hàng ngày của chúng ta.

Người hỏi: Trong kinh điển, đức Phật dạy nhiều về thiền định. Kể cả các vị thiền sư gần đây, có nhiều lời dạy khuyến khích phát triển thiền định. Như vậy, sự phát triển thiền định là rất lợi ích, chứ không phải là không đưa đến giải thoát.

Achaan Sujin: Đó chính lý do mà đức Phật đã dạy chúng ta về thức hạnh, vô trí hạnh và trí hạnh. Đây là lời của đức Bổn sư chứ không phải lời của những vị thầy khác. Những vị thầy khác có dạy về ba hạnh này không? Không, chỉ có ở lời dạy của đức Bổn sư. Điều đó nhắc nhở chúng ta điều gì là quý giá nhất trong cuộc sống, từ kiếp này sang kiếp khác. Không ai có thể thay đổi thức hạnh - tức là các tâm vô nhân. Cái thấy, nghe, ngửi, nếm, xúc chạm là thức hạnh. Không cần phải đi quá sâu vào các chi tiết, chỉ cần bàn về cuộc sống hàng ngày, ai có thể làm phát sinh hay dừng những khoảnh khắc nghe, ngửi, nếm, xúc, chạm bằng ý chí của mình không? Liệu đức Phật có thể ngăn cản sự sinh khởi của chúng không? Bậc Giác ngộ đã xuyên thấu tính chất của các thực tại và biết rằng

đó chỉ là hạnh phúc, là pháp, không phải là một ai. Đức Phật đã dạy một cách chi tiết để mọi người có thể có hiểu biết tự thân chứ không đi theo lời người khác. Đức Phật dạy để ta có thể suy xét về những gì Ngài đã truyền trao xem có đúng không. Nhưng trong cuộc sống hàng ngày thì không chỉ có thấy, nghe, ngửi, nếm, xúc chạm. Những pháp sinh khởi thường xuyên nhất mà không được biết là các bất thiện pháp. Chính vì vậy, nó được đặt tên là “*añāna cariya*” - sự hành xử của những tâm bất thiện. Bất thiện luôn hành động trong ngày rất nhiều. Mở mắt xem, ở khoảnh khắc tiếp theo đó chẳng phải luôn có sự hành xử của các tâm bất thiện sao? Đứng dậy hay ngồi xuống, đó chẳng phải là sự hành xử của tâm bất thiện sao? Nếu không có đấng Giác ngộ thì không ai biết gì về *ñāna cariya* - trí hiểu pháp chân đế và có thể tận diệt mọi phiền não. Trước khi đức Phật đấng đạo đã có nhiều vị thầy dạy *samatha*. Có vị nào có thể dạy về *ñāna cariya* - tuệ minh sát không? Vì vậy, đức Phật đã dạy không chỉ về hạnh phúc, hạnh vô trí, mà còn dạy về hạnh trí, thứ mà các vị thầy khác không thể dạy được.

Chúng ta hiện giờ đang nói về tứ niệm xứ, về ngũ căn, ngũ lực nhưng có hiểu biết nào về những thực tại ấy không, có ai biết thực sự về các pháp ấy hay chỉ là nghe về những từ đó mà thôi? Đức Phật

là người duy nhất đã dạy về hạnh trí để nó có thể phát triển đến mức độ tận diệt mọi bất thiện pháp. Chừng nào vẫn chỉ nghe về các thực tại mà chưa thực sự tiếp cận các thực tại ấy thì có sự hiểu biết thực sự về thực tại đó không, hay chỉ là nghe và nghĩ về chúng?

Sarah: Tôi nghĩ, điều quan trọng là chúng ta nên biết đức Phật đã dạy về tất cả các pháp hữu vi và cả pháp vô vi. Ngài dạy về mọi loại tâm thiện, bất thiện, duy tác, tâm quả... Các tầng thiên là những tâm thiện ở mức độ rất cao. Nhưng tất cả các pháp đó vẫn là bất toại nguyện, vì chúng là pháp hữu vi, là khổ. Cũng như mọi pháp hữu vi khác, chúng không nằm trong sự kiểm soát của ai cả. Về mặt bản chất, không có ai thực hành samatha, không có ai đắc các tầng thiên, vì dù ai đó đã được nghe Pháp hay không thì chỉ có các thực tại tối hậu, các pháp chân đế. Hôm qua, chúng ta có nghe tin về cái chết của con trai một đạo hữu, khi đó có thể có suy niệm tự nhiên về sự vô thường và cái chết - đó có thể là đối tượng của tâm thiện cùng với sự an tịnh một cách rất tự nhiên. Nhưng khoảnh khắc suy xét chân chánh ấy đã qua hoàn toàn và không đáng để bám vào. Ngay cả lúc này đây có thể có suy niệm chân chánh về cái chết, về tâm từ, về ơn đức của đức Phật hay về pháp chân đế mà ta đang nói đến. Nhưng mọi khoảnh khắc đó đều sinh và

diệt, không đáng để bám vào. Con đường của đức Phật là con đường phát triển hiểu biết về các pháp hữu vi chứ không phải cố tìm cách có thêm thiện pháp. Ở mỗi khoảnh khắc hiểu biết về thực tại đều có sự an tịnh - bản chất của samatha. Như vậy khi phát triển hiểu biết thì cũng là phát triển samatha rồi. Khi ta cố gắng để làm cho mình trở nên an tịnh hay phát triển samatha một cách khiên cưỡng, khi đó không thể thực sự có samatha, bởi tham ái đang hiện hữu.

Achaan Sujin: Đức Phật có dạy samatha không? Đức Phật nói về samatha để mọi người hiểu về bản chất của samatha hay bảo mọi người tập samattha? Khi nghĩ mình đang thực hành samatha, đó có phải là samatha không? Khi nghĩ là mình đang hành thiền định, có thể không có chút hiểu biết samatha là gì. Khi không có hiểu biết cụ thể, đó không phải là Giáo lý của đức Phật, vì từng lời của Ngài đều cho chúng ta hiểu biết về những pháp trong cuộc sống. Những lời dạy của đức Phật là để giúp chúng ta phát sinh hiểu biết nơi chính mình chứ không phải để làm theo một phương pháp nào đó mà không có hiểu biết. Dù thiện pháp của *samatha* ở mức độ cao đến đâu đi nữa - như tới các tầng thiền vô sắc giới - thì nó vẫn không thuộc về *ñāna cariya* - hạnh trí, vì nó không phải là loại trí hiểu về các thực tại mà đức Phật đã

giác ngộ và đã thuyết giảng. Các tầng thiên không đi kèm với chánh kiến thì vẫn bị coi là phi đạo.

Jonothan: Ở thời đức Phật có rất nhiều vị tỳ kheo đã phát triển các tầng thiên trước khi được nghe Ngài giảng pháp. Vì lợi ích của họ, đức Phật thuyết về sự phát triển minh sát tuệ kèm *samatha*, tức là lấy chính các tâm thiên đó làm đối tượng cho minh sát tuệ. Nhưng với những người khác, Ngài đơn thuần giảng về sự phát triển hiểu biết về các thực tại, các pháp chân đế xuất hiện trong khoảnh khắc hiện giờ, *samatha* không bao gồm trong đó. Mặt khác, khi sự phát triển tuệ giác đạt tới mức độ giác ngộ, ở khoảnh khắc tâm đạo sinh khởi, sự nhất tâm ở mức độ tương ứng với mức độ của các tầng thiên. Theo nghĩa ấy, những người phát triển minh sát tuệ khi đắc đạo quả cũng là đắc thiên. Và những người trước khi đắc đạo quả đã có sự chứng đắc các tầng thiên và có tâm thiên làm cơ sở cho minh sát tuệ thì sự chứng ngộ của họ sẽ được đặt tên tương ứng với tầng thiên mà họ đã chứng đạt. Trong lời thuyết giảng triển khai về các chi của Bát Chánh Đạo, ta thấy chi chánh định thường được định nghĩa bằng tứ thiên. Trong mô tả ấy có nói đến tâm đạo sơ thiên, ở đó bao gồm cả sự giác ngộ của những người chứng đạo quả mà không chứng đắc các tầng thiên hiệp thế trước đó.

Sarah: Trong kinh điển có nói đến hai loại tầng

thiền khác nhau. Loại thứ nhất là *aramanupani jhāna*: aramana là đối tượng, jhāna là đốt cháy, aramanupani jhana là sự phát triển của samatha tới mức độ chứng đắc các tầng thiền, nó chỉ tới sự đốt cháy dính mắc với các đối tượng ngũ dục - ở khoảnh khắc của sự an tịnh, khi đó có sự đốt cháy tham dục. Loại thứ hai là *lakkhanupani jhāna*, lakkhana có nghĩa là đặc tính, loại jhāna này chỉ tới trí hiểu thực tại, vì ở khoảnh khắc của trí hiểu thực tại cũng có sự đốt cháy vô minh. Vì vậy, khi đọc sách hay nghe và gặp từ “jhāna”, ta cần phải xem nó được nói trong hoàn cảnh nào, với nghĩa gì. Như hiện nay, khi ta đang nghe Pháp và suy xét về pháp với hiểu đúng thì cũng có sự vun bồi của lakkhanupani jhāna, vì có sự đốt cháy vô minh.

Từ samatha là sự an tịnh là thiện, không phải là nhất tâm hay tập trung mà mọi người vẫn nghĩ. Bất cứ khoảnh khắc nào tâm là thiện thì cũng có sự an tịnh. Mức độ an tịnh cao là an tịnh sinh khởi với tâm thiện hợp trí hiểu về các thực tại, và cao nhất là tâm siêu thế kinh nghiệm Niết bàn, vì đây là mức độ an tịnh phát triển cùng với hiểu biết đúng về các pháp là vô ngã.

Người hỏi: Vì trong *Thanh Tịnh Đạo* dạy rất chi tiết về 40 đề mục thiền, các đề mục thiền ấy giúp ngăn ngừa các triền cái khởi sinh, để các hành giả có cơ sở tu tập từng bước một mà tiến tới giải thoát.

Achaan: Câu hỏi đặt ra là, nếu không có hiểu biết đúng thì liệu có an tịnh và sự phát triển an tịnh hay không? Khi đọc về 40 đề mục, liệu có chút hiểu biết nào về các đề mục ấy không? Nếu không có thì liệu có thể phát triển sự an tịnh dựa trên các đề mục đó hay không? Cả hai loại phát triển tâm trí samatha và vipassanā đều cần hiểu biết đúng nhưng ở những mức độ khác nhau. Giờ chúng ta có thể chọn một đề mục nào đó của samatha để cùng tìm hiểu và thấy rằng nếu không có hiểu biết đúng thì sẽ không thể có sự vun bồi an tịnh. Oai nghi như đi, đứng, nằm, ngồi thì không phải samatha, bởi vì bản thân oai nghi thì không phải là trí. Sự có thể chọn một trong 40 đề mục để cùng tìm hiểu xem tại sao và như thế nào mà đó lại là đề mục cho an tịnh.

Người hỏi: Như hơi thở, đức Phật dạy hơi thở ra biết rõ hơi thở ra, hơi thở vô biết rõ hơi thở vô, hơi thở ngắn biết rõ hơi thở ngắn, hơi thở dài biết rõ hơi thở dài, hơi thở an tịnh biết rõ hơi thở an tịnh....

Achaan Sujin: Đề hiểu hay là để làm gì? Hơi thở có thể là đề mục cho cả vipassanā và samatha, trí hiểu về hơi thở thì khác nhau trong hai trường hợp. Nếu không có hiểu biết thì không có sự an tịnh, cũng không có vipassanā. Ta có hiểu về đề mục hơi thở không, để an tịnh hay để hiểu về thực tại của hơi thở là vô ngã?

Người hỏi: Để đạt được mục đích giải thoát thì cần hiểu về sự thật vô ngã, nhưng trong samatha thì hành giả cần đạt được sự an tịnh.

Achaan Sujin: Vậy samatha là gì?

Người hỏi: Hành giả an trú tâm vào đề mục với thái độ đúng thì sẽ đưa đến sự an tịnh và thoát khỏi năm triền cái.

Achaan Sujin: Khi không có hiểu biết về tâm thì có thể biết được khoảnh khắc đó là an tịnh không?

Người hỏi: Không

Achaan Sujin: Vậy thì không thể có sự phát triển samatha đúng được.

Người hỏi: Sư cảm ơn bà.

Achaan Sujin: Đó là những lời dạy của đức Phật, về sự an tịnh cũng như tuệ minh sát.

Sarah: Chúng ta đã biết rằng, trong chân đế chỉ có tâm, tâm sở, sắc và niết bàn. Vậy nói đến samatha, mà mọi người thường dịch là thiền chỉ hay thiền định, là không phải nói đến một tình huống dài mà là chỉ tới một tâm sở - tâm sở an tịnh, một loại tâm sở tịnh hảo. Như tôi đã nói trước, *passadhi* - tâm sở an tịnh sinh khởi cùng với tất cả các thiện tâm, ở tất cả khoảnh khắc của từ tâm, bố thí hay thiện pháp khác, khi đó đều có tâm sở an

tịnh. Như vậy khi đề mục là hơi thở, để nó có thể trở thành samatha thì tâm hay biết hơi thở đó phải là thiện. Nếu không có hiểu biết đúng về pháp hiện khởi, làm sao có thể biết được tâm ở khoảnh khắc đó là thiện hay không, có sự an tịnh hay không.

Sáng nay chúng ta nói rằng tâm sở nhất tâm có thể sinh khởi với cả tâm thiện lẫn tâm bất thiện, và thường trong cuộc sống hàng ngày có nhiều hơn tâm sở nhất tâm sinh khởi với bất thiện. Vậy khi chỉ đơn thuần theo một vài chỉ dẫn và cố gắng suy nghĩ về hơi thở, liệu tâm có thể là thiện hay không? liệu có sự an tịnh là thiện không?

Jonothan: Tôi tin là quý sư đồng ý với tôi rằng, nếu một người đã phát triển các tầng thiền mà không được nghe Giáo lý của đức Phật thì sự chứng đắc đó cũng không đưa vị ấy tới gần con đường Bát Chánh Đạo hơn, phải không ạ? Vì vậy, chúng ta cần tìm hiểu xem trong *Thanh Tịnh Đạo*, khi samatha được đề cập là nói đến sự phát triển samatha một cách riêng rẽ hay trong bối cảnh liên hệ đến sự phát triển con đường Bát Chánh Đạo của đức Phật? Với người phát triển song song cả *samatha* và *vipassanā*, nguyên lý của bốn dự lưu phần vẫn áp dụng. Điều đó có nghĩa là vẫn cần sự thân cận bậc thiện trí để được nghe chánh Pháp và có suy xét chân chánh về những gì được nghe.

Đó chính là những gì chúng ta đã thảo luận mấy ngày nay, đều thuộc về ba nội dung này. Sự vun bồi *samatha* đã được biết tới và phát triển trước khi đức Phật ra đời và giác ngộ. Phát triển các tầng thiền là vô cùng khó khăn, nhưng dù sao cũng không thể so sánh với sự khó khăn và phức hợp trong phát triển hiểu biết đúng về các thực tại.

Người hỏi: Có rất nhiều người, trong đó có các vị thầy nổi tiếng, đã nói rằng phải phát triển thiền định thì mới tu thiền quán được.

Achaan Sujin: Còn đức Phật nói gì?

Người hỏi: Đức Phật nói về các thực tại.

Achaan Sujin: Tại sao?

Người hỏi: Vì bản chất tự nhiên của sự thật chỉ có vậy thôi.

Achaan Sujin: Câu trả lời đơn giản là: đó là đức Phật. Vậy quý sư nghe theo lời của đức Phật hay những người khác?

Người hỏi: Nghe lời của đức Phật.

Achaan Sujin: Con xin quy y Phật, con xin quy y Pháp, con xin quy y Tăng. Ở đây, Tăng là Tăng bảo, là các bậc giác ngộ. Nếu không sẽ không thể có *sacca nana* - trí hiểu Tứ Thánh Đế một cách kiên cố ở mức độ tư duy.

Người hỏi: Có nhiều luồng tư tưởng khác nhau, nhiều kiến giải về Giáo Pháp khác nhau.

Achaan Sujin: Sự thật là sự thật. Cái thấy không phải là ai cả, cái thấy sinh khởi chỉ để thấy rồi diệt đi. Nó chỉ là một yếu tố (dhatu). Sự có thấy tư tưởng nào khác với sự thật ấy không?

Người hỏi: Không. Nhưng vì sự và một số người được nghe bà và những vị có hiểu biết thâm sâu giảng, còn nhiều người khác thì chỉ nghe từ những vị có tiếng tăm nhưng lại không giảng như vậy.

Achaan Sujin: Khi nghe các vị khác giảng thì sự hiểu được gì?

Người hỏi: Có những chỗ hiểu như trong kinh, nhưng cũng có chỗ sư đã nhận ra là chưa đúng, sau khi nghe bà giảng thêm.

Sarah: Tôi nghĩ chúng ta cần phải lắng nghe và tự suy xét rất nhiều. Bản thân tôi khi lần đầu đọc *Thanh Tịnh Đạo* cũng với rất ít hiểu biết. Achaan đã nói, từng từ một, như từ *samatha* chẳng hạn, cần phải được suy xét rất cẩn thận. Chúng ta có thể đặt câu hỏi cho các vị thầy, *samatha* là gì? thực tại của nó là gì? liệu có *samatha* trong khoảnh khắc này không? đâu là ý nghĩa của sự phát triển *samatha*? có cái hiểu về *samatha* ở thời điểm này không? Như hiện giờ, nếu có suy niệm rằng hơi

thở rất ngắn ngủi và cuộc sống dựa vào hơi thở, vì vậy cuộc sống cũng rất ngắn ngủi, khi đó có thể có sự suy xét chân chánh về hơi thở. Nhưng nếu chỉ đơn thuần ngồi và cố gắng tập trung vào hơi thở thì sẽ không thể có được sự an tịnh thực sự. Với bất cứ sự phát triển tâm trí nào, điều quan trọng là phải hiểu về pháp hiện khởi, nó là thiện hay là bất thiện, và quan trọng nhất là hiểu rằng pháp đó là vô ngã, không phải là ta, ngay từ lúc ban đầu.

Achaan Sujin: Tâm bất thiện có thể an tịnh không? Vô minh có thể hiểu được khoảnh khắc của tâm an tịnh và tâm không an tịnh không? Chỉ có trí tuệ mới hiểu được khi nào tâm là an tịnh và khi nào thì không. Nếu không có hiểu biết mà chỉ muốn đạt được thì điều đó là không thể. Cái hiện hữu khi đó chỉ là mong cầu đạt điều gì đó mà không hiểu được bản chất của pháp hiện khởi.

Pháp đàm Nha Trang sáng 19/05/2015

Sarah: Ban nãy có câu hỏi đặt ra là cần phải làm gì với phiền não. Tham hay dính mắc là thực tại. Ngay khi nhìn thấy một bông hoa hay chai nước, tham đã ở đó rồi. Ngay khi vừa thức dậy, vừa mở mắt ra đã có tham sinh khởi. Khi chúng ta vui thú với những gì được thấy, được nghe, được

xúc chạm là dính mắc đã ở đó rồi. Tham vô cùng vi tế, vi tế hơn rất nhiều những gì ta có thể hình dung về nó, nó có thể sinh khởi ngay sau cái thấy. Như đã được học, tham cũng là một pháp. Tham, cũng như cái thấy, cái nghe... sinh khởi bất cứ khi nào có duyên cho nó sinh khởi. Khi chúng ta mở mắt ra vào buổi sáng, không ai nói rằng “bây giờ mình sẽ tham nào”, không ai cố làm cho tham sinh khởi, nhưng khi có đủ duyên thì nó sinh khởi ngay lập tức. Khi vừa sinh khởi thì nó lại diệt đi ngay. Luôn có tham ái sinh khởi xen kẽ liên tiếp trong suốt các tiến trình ngũ môn và ý môn, với các đối tượng khác nhau, suốt cả ngày. Như vậy, không có người nào làm chúng sinh khởi hay diệt đi, chúng sinh và diệt do duyên. Một trong những lý do khiến tham ái sinh khởi là do tích lũy, huân tập của dính mắc với những gì được kinh nghiệm qua mắt, qua tai, v.v..., chỉ có những người đã đạt được mức độ giác ngộ rất cao như bậc thánh Bất lai và bậc A la hán mới không còn tham dục nữa. Mục đích của chúng ta không phải là cố gắng ngăn chặn không cho tham sinh khởi hay khi nó đã sinh khởi thì cố làm cho nó diệt đi. Vì khi cố làm công việc ngăn chặn thì khi đó thực chất có ý niệm về một tự ngã đang làm công việc ấy. Mặt khác, khi có sự dính mắc như trong lúc này đây, nhờ có chút hiểu biết đã được phát triển thì ở khoảnh khắc của hiểu biết, thay cho sự dính mắc, sẽ có sự xả ly.

Trong cuộc sống thường nhật, chúng ta có rất nhiều dính mắc, do vậy hệ quả là có rất nhiều khó chịu, bực bội. Thường có nhiều người đặt câu hỏi làm thế nào để bớt đi khó chịu, giận dữ, lý do là vì khó chịu bực bội luôn đi kèm với thọ ưu. Thọ ưu hay cảm giác khó chịu sinh khởi thực chất do có sự dính mắc vào đối tượng nhất định, và khi không đạt được đối tượng đó thì nó làm duyên cho sân hận và khó chịu. Dính mắc sinh khởi rồi diệt đi ngay lập tức, khi nó diệt đi và không có duyên cho nó tiếp tục sinh khởi thì lại có duyên cho sự thất vọng, bực bội, bất hạnh. Cũng tương tự như tham ái, dính mắc - là pháp được hình thành do sự huân tập và sinh khởi do duyên, không phải do ai tạo ra; sân hận, bực bội cũng là pháp sinh khởi do duyên, không ai chọn sân hận hay có thể dừng nó lại. Nguyên nhân sâu xa, gốc rễ của mọi phiền não, như đức Phật đã chỉ ra, chính là do vô minh về cuộc sống này. Vì vậy, vô minh là thứ làm duyên cho tái sinh, sự kinh nghiệm qua các ngũ quan làm sinh khởi thiện và bất thiện, cứ thế vòng sinh tử luân hồi xoay vần. Cách duy nhất để tận diệt vô minh là phát triển hiểu biết về các pháp chân để xuất hiện, từng bước một.

....

Người hỏi: Trong hội trường hôm nay có rất nhiều người theo những pháp môn khác nhau, như

mật độ tông, thiền định của Ngài Thích Thanh Từ, chủ trương “biết vọng không theo”,... còn như Achaan đây thì tu theo phương pháp thiền *vipassanā* - thiền minh sát tuệ - thiền Tứ niệm xứ. Mỗi người theo một pháp môn khác nhau. Con tu Phật nhiều năm, thấy một phương pháp tối ưu, muốn chia sẻ với quý vị thế này: Khi có lục căn tiếp xúc với lục trần, mắt thấy, tai nghe, lưỡi nếm, thân chạm xúc thì có hai điều phát sinh, một là ưa thích, hai là không ưa thích trước đối tượng. Khi ưa thích thì có thọ lạc, còn không ưa thích, ghét bỏ thì có thọ khổ. Phật chỉ dạy điều này thôi. Phật dạy ta chỉ cần giữ tâm quân bình - thọ xả, không chạy theo phản ứng của tâm. Vậy Achaan có phương pháp nào hay hơn lời dạy này không? Và điều con hiểu như thế về lời Phật dạy là đúng hay sai?

Jonothan: Chúng ta nói rất nhiều về cái thấy thấy cảnh sắc, cái nghe nghe âm thanh, có thể có nhiều người phân vân tại sao chúng ta nói nhiều về những cái này mà không nói kỹ hơn về tham, sân... Nhưng đó là những điều đức Phật đã dạy. Đức Phật dạy rằng mọi pháp là vô ngã, mọi pháp hữu vi là vô thường và khổ. Chính vì vậy, con đường đạo chính là sự phát triển hiểu biết về các pháp chân đế. Bước khởi đầu của con đường là hiểu biết ở mức độ tư duy về bản chất của các pháp ấy. Khi hiểu biết ở mức độ tư duy đã được

viên mãn thì có thể sinh khởi trí kinh nghiệm trực tiếp các thực tại ấy. Các pháp chân đế là những pháp có tính chất riêng nội tại của nó, những tính chất ấy có thể được xuyên thấu bởi trí tuệ. Chúng ta cũng biết rằng cái được gọi là thế giới này thực chất là các pháp chân đế, là tâm, tâm sở và sắc. Tâm là các khoảnh khắc kinh nghiệm, các tâm sở là các pháp đồng sinh đi cùng với tâm. Sắc là những pháp không kinh nghiệm gì cả nhưng vẫn có tính chất riêng nội tại của chúng. Điểm mấu chốt là, chỉ những pháp nào đang xuất hiện mới có thể là đối tượng của hiểu biết và chánh niệm. Vậy những pháp đang xuất hiện hiện giờ là gì? Những pháp thường xuất hiện nhiều nhất là cái thấy và đối tượng thị giác. Bởi vì những pháp này có vẻ xuất hiện suốt cả ngày. Achaan và Sarah đã giải thích cho chúng ta rằng dính mắc sinh khởi rất thường xuyên, từ khi ta thức dậy đến khi đi ngủ, và thậm chí cả sau đó nữa. Nhưng những dính mắc ấy có luôn xuất hiện không? Câu trả lời là không, thông thường chỉ khi có những dính mắc rất mạnh mẽ thì ta mới biết về nó, theo cách nói chế định. Vì vậy, sự phát triển hiểu biết phải tới từ việc nhận ra và biết rõ đâu là những pháp đang xuất hiện có thể là đối tượng của hiểu biết. Khi đức Phật thuyết Pháp, Ngài thường bắt đầu nói về cái thấy và cảnh sắc. Điều này lặp lại trong nhiều cách phân loại về pháp khác nhau, như khi Ngài nói về các xứ

(*ayatana*), giới (*dhatu*)... Chỉ bằng việc tìm hiểu về các pháp một cách đúng đắn, dần dần, tham ái hay dính mắc mới có thể được suy giảm từ từ. Nếu hiểu rằng đối tượng thị giác hay âm thanh, hoặc các pháp khác xuất hiện... thực chất là vô thường, không trường tồn và không mang lại sự toại nguyện thực sự, sẽ không còn lý do để bám víu vào chúng.

Thay cho việc bận tâm quá nhiều về các phiền não, hãy nghĩ đến phát triển hiểu biết đúng như đức Phật dạy - phát triển hiểu biết về những pháp hiện giờ đang xuất hiện. Để trả lời câu hỏi của bác, chúng ta biết rằng, đối tượng thị giác là một sắc, thuộc sắc uẩn trong ngũ uẩn. Như âm thanh hiện giờ đang được nghe, hay đối tượng xúc chạm như đặc tính cứng hiện giờ đang xuất hiện qua thân căn, hay cảm giác nóng và lạnh mà chúng ta cảm nhận qua thân.... đó là ngũ uẩn. Chúng ta cần biết rằng có những pháp thuộc ngũ uẩn hiện giờ đang xuất hiện, và đó là giai đoạn ban đầu.

Sarah: Ngay khi có ý tìm kiếm hay lựa chọn một phương pháp thực hành, ta cần tự hỏi *ai* là người thực hành? Liệu thực sự tồn tại một tự ngã để làm công việc thực hành, tụng kinh hay hành thiền theo phương pháp Việt nam, Thái lan, samatha hay vipassana? Khi có ý nghĩ tìm kiếm một phương pháp, một đề mục, cố gắng có chánh

niệm, v.v..., điều ấy cho thấy rằng chưa có hiểu biết đúng về các pháp là vô ngã.

Người hỏi: Trong Bài kinh Bahiya, có đoàn thương buôn đi trên biển bị gặp bão và chìm tàu, chỉ còn mỗi lái buôn Bahiya sống sót trôi vào một hòn đảo, được dân làng ở đây tưởng lầm là vị thánh A la hán và cung kính cúng dường. Ông Bahiya từ đó có tự ngã rất lớn. Rồi có người bạn đồng tu xưa từ cõi trời biết ông không phải là A la hán và khuyên ông nên gặp đức Phật để tìm phương pháp chứng quả A la hán thật. Ông Bahiya đã trải qua chặng đường dài để tìm gặp đức Phật và được đức Phật thuyết cho bài pháp: “trong cái thấy chỉ có cái thấy, trong cái nghe chỉ có cái nghe, trong xúc chạm chỉ có xúc chạm, trong khi nếm chỉ có cái nếm, không có ông ở trong đó, mãi mãi về sau cũng thế”. Tự nhiên, ông Bahiya chứng quả A la hán ngay lập tức, trở thành vị thánh A la hán. Xin quý vị giải thích lời Phật dạy ở đây, tại sao trong cái nghe chỉ có cái nghe, trong cái thấy chỉ có cái thấy?

Sarah: Nếu chỉ đọc một bài kinh ngắn hay một câu kệ ngắn, ta dễ diễn giải rằng, từ chỗ hoàn toàn vô minh và tham ái như vậy, sau khi được nghe lời thuyết ngắn của đức Phật, một người có thể ngay lập tức đạt được đạo quả A la hán. Tuy nhiên có thể thấy hiện giờ chúng ta đang được nghe nhiều

về các pháp khác nhau, nhưng vẫn còn rất xa để đạt thánh quả Dự lưu chứ chưa nói đến quả vị A la hán, bởi vì tích lũy vô minh, và tà kiến vô cùng khổng lồ, chúng ta đều cần thời gian tích lũy hiểu biết rất lâu dài. Cũng như trong bài kinh đó, ngài Bahiya trước khi gặp đức Phật đã có mức độ tích lũy thiện pháp rất lớn, như đạt được các tầng thiên đến mức độ ngài tưởng mình đã đạt A la hán quả. Nhưng sau khi được nghe đức Phật thuyết pháp, không những ngài nhận ra mình chưa phải là thánh A la hán bởi còn rất nhiều ngã mạn, mà còn nhận ra thực chất mọi pháp là vô ngã và trí tuệ sinh khởi khi đó đã đến mức độ đã đắc quả vị A la hán.

Tuy nhiên, chúng ta đọc thêm trong Chú giải bài kinh này rằng, trong rất nhiều kiếp trước đó, ngài đã được nghe nhiều vị Phật giảng Pháp, đã có nhiều kiếp học và tìm hiểu Giáo lý rất chi tiết (Vi Diệu Pháp), do vậy đã có sự chuẩn bị chất liệu sẵn sàng cho thời điểm chín muồi, nên chỉ nghe đức Phật giảng một vài từ thôi đã đạt được giác ngộ. Không chỉ ngài Bahiya mà còn có rất nhiều vị A la hán khác cũng vậy. Khi tìm hiểu và chiêm nghiệm về quá khứ của các vị qua các Chú giải, ta mới biết rằng các vị đã trải qua vô lượng kiếp tích lũy thiện pháp và hiểu biết để đến khi được sinh ra trong thời kỳ có đức Phật và được nghe giảng Pháp, được gặp đức Phật - người biết căn cơ của

các vị ấy, và khi mọi nhân duyên chín muồi thì đắc quả vị giác ngộ. Như trường hợp ngài Xá Lợi Phất, khi gặp một vị tỳ kheo và chỉ nghe một vài lời mà đã đắc quả thánh Tu đà hoàn. Đó không phải là điều ngẫu nhiên, tình cờ. Để điều đó có thể xảy ra thì cần có sự tích lũy trí tuệ cùng các ba la mật trong quãng thời gian rất dài, để tạo chất liệu cho đến khi lời giảng chân chánh được tuyên thuyết, như giọt nước cuối cùng làm tràn ly, sự giác ngộ đã xảy ra.

Jonothan: Có thể thấy một điều rất thú vị rằng, điều ngài Bahiya được nghe là “trong cái thấy chỉ có cái thấy, trong cái nghe chỉ có cái nghe...”, tức là về các thực tại như chúng ta được nghe từ mấy ngày nay, chứ không phải về phiền não hay những thứ rất cao siêu của *Vì Diệu Pháp*, chỉ là những pháp đang xuất hiện với chúng ta cũng như đã xuất hiện khi ấy đối với ngài Bahiya.

Sarah: Như chúng ta đã thảo luận mấy ngày qua, Giáo pháp của đức Phật đang trong thời kỳ suy đồi, mà ta gọi là thời kỳ mạt pháp, Giáo pháp đang đến chỗ biến mất hoàn toàn. Hiện chúng ta đang ở khoảng giữa thời kỳ này, một nửa quãng đường từ khi đức Phật còn tại thế. Càng xa thời kỳ đức Phật tại thế, mức độ tích lũy trí tuệ càng ít, vô minh và tà kiến càng dày đặc. Không giống như ngài Bahiya, chúng ta cần rèn giũa, vun bồi

biểu biết một cách rất chi tiết, từng chút một. Nếu chỉ nghe một vài lời, như “trong cái thấy chỉ có cái thấy”, thì chưa đủ để hiểu biết tiếp tục được phát triển tới mức độ giải thoát. Chúng ta cần được nghe nhiều chi tiết khác nhau, dưới nhiều khía cạnh khác nhau, về ngũ uẩn, lục căn, lục trần, xứ, giới... dưới ví dụ của cuộc sống hàng ngày, hiểu về các lộ trình tâm diễn ra như thế nào để hiểu biết về vô ngã có thể được phát triển một cách rõ ràng hơn. Chúng ta tri ân đức Phật vì Ngài đã giảng Giáo pháp theo nhiều cách khác nhau để các chúng sinh có các căn cơ, tích lũy khác nhau có thể phát triển hiểu biết. Nếu chỉ đọc chánh Kinh hay Tạng *Vĩ Diệu Pháp* thì chưa đủ, ta cần đọc thêm các chú giải của các vị trưởng lão gần thời kỳ của đức Phật, để được cắt nghĩa về các chi tiết trong chánh Tạng. Chẳng hạn, nếu không có chú giải cho bài kinh Bahiya, thì khi đọc bài kinh đó, chúng ta có thể cho rằng chỉ cần nghe lời giảng ngắn của đức Phật là đã có thể đạt được giác ngộ. Đó là hiểu biết sai lầm. Chính vì vậy, từng từ một, như đối tượng thị giác, cái thấy..., đều cần được hiểu một cách cụ thể, rành rọt, rằng đó chỉ là một pháp mà thôi, như Achaan đã giảng.

Pháp đàm Nha Trang, chiều 06/04/2016

Người hỏi: Khi thiền đạt đến an chỉ định, thì tâm gì hoạt động và nó hoạt động như thế nào?

Sarah: Chúng ta biết rằng có hai loại phát triển tâm trí, tiếng Pali là bhāvanā. Từ “phát triển tâm trí” thường được dịch ra tiếng Anh là “Meditation” hay sang tiếng Việt là “thiền”, nhưng nghĩa này không phải nghĩa chính xác của từ bhāvanā. Dù là nói về phát triển samatha - phát triển an tịnh, hay vipassanā - phát triển tuệ minh sát, ngay từ lúc ban đầu, phải có cái hiểu rõ ràng. Chúng ta cũng đã nói rằng vipassanā - phát triển tuệ minh sát là loại trí tuệ độc nhất, chỉ có trong Giáo lý của đức Phật, và nó phải bắt đầu với hiểu biết về các thực tại là vô ngã trong cuộc sống hàng ngày. Khi vipassanā phát triển thì đồng thời cũng có sự phát triển an tịnh diễn ra song song. Ở mỗi khoảnh khắc của tâm thiện, tâm khi ấy an tịnh, vì có mặt tâm sở an tịnh pasadhi, là tâm sở sinh khởi với tất cả các tâm thiện. Như vậy, sự phát triển vipassana cũng là sự phát triển an tịnh (samatha) ở mức độ cao nhất. Tại thời điểm giác ngộ, bất kể đã có sự đắc thiền trước đó hay chưa, mức độ định tâm vẫn tương đương với mức độ định tâm của toàn định, tiếng Pali là appana samadhi. Đức Phật đã dạy rằng có hai loại jhana, nhập định. Loại thứ nhất sinh khởi

với tâm siêu thế, loại jhanna này chỉ có thể sinh khởi trong Giáo pháp của đức Phật. Loại thứ hai là loại jhanna trong phát triển an tịnh, nó có thể đi kèm hay không kèm hiểu biết về thực tại.

Đặc trưng của phát triển samatha là phải có hiểu biết rõ ràng về mối liên hệ giữa đề mục và tâm thiện, hiểu đề mục có thể làm duyên cho sự an tịnh ở khoảnh khắc ấy, hay đưa tới sự xả ly với các ngũ dục như thế nào. Hôm trước ta có nói về tâm từ và sự phát triển tâm từ, rằng nếu một người đi vào căn phòng kín, nhắm mắt và tập trung để có tâm từ tới tất cả mọi người trên toàn thế giới và nghĩ rằng mình có thể phát triển tâm từ theo cách như vậy, thì đó là vô minh và dính mắc, vì người ấy chỉ đơn thuần *muốn* trở thành người có tâm từ hoặc *muốn* có nhiều tâm từ. Như vậy thì chỉ phát triển thêm sự dính mắc mà thôi. Trong cuộc sống hàng ngày có rất nhiều cơ hội cho sự thân thiện, giúp đỡ, tương trợ lẫn nhau, có nhiều khoảnh khắc cho tâm từ sinh khởi một cách tự nhiên. Song song với điều đó thì cũng có thể có hiểu biết về hai tính chất đối nghịch, một bên là phẩm chất hoàn toàn trong sáng, thanh tịnh của tâm từ, sẵn sàng giúp đỡ người khác, bên kia là tính chất của sự dính mắc, khi ta chỉ *muốn* giúp đỡ hay lo lắng cho những người thân mà mình yêu quý. Khi có lòng từ thực sự thì không có lo lắng, bận tâm xem liệu sự giúp

đỡ của mình, hay món quà mình trao tặng có được người kia chấp nhận hay không. Vậy thông qua phát triển hiểu biết về phẩm chất thực sự của tâm từ, về tính chất thực sự của an tịnh, của xả ly, v.v..., sẽ dần có phát triển tâm từ một cách tự nhiên.

Hay về cái chết, ở đây có rất nhiều người có suy nghĩ về cái chết và có nhiều câu hỏi liên quan đến cái chết. Thông thường, ta nói đến cái chết với tâm bất an, băn khoăn không biết điều gì sẽ xảy ra với mình và những người thân của mình khi cái chết tới, không biết sau cái chết tương lai của mình sẽ ra sao... Suy niệm về cái chết theo cách thức ấy là sự suy niệm với bất thiện. Như vậy, mặc dù quán niệm về sự chết là một trong 40 đề mục samatha mà đức Phật đề cập tới, nhưng trong trường hợp đó thì vẫn đề mục ấy lại là duyên cho lo lắng, bất an và tâm bất thiện. Sở dĩ như vậy là vì không có hiểu biết và suy xét chân chánh, và vì thế, không có sự phát triển tâm trí, bhāvanā, thuộc bất cứ loại nào.

Nhưng khi chúng ta có sự suy xét trong lúc thảo luận như thế này về cái chết và nhận thức rằng, cái chết có thể tới bất cứ lúc nào, thì nó có thể đưa tới một chút hiểu biết và xả ly với những gì là cuộc sống ở khoảnh khắc này. Bởi đức Phật dạy rằng cuộc sống còn ngắn ngủi hơn một búng ngón tay, vậy cái gì là quý báu nhất trong mỗi khoảnh

khắc? Tất cả những gì ta cho là quan trọng - tài sản, cơ nghiệp, bạn bè và cả gia đình nữa, khi cuộc sống chấm dứt thì chẳng có chút giá trị nào nữa. Cái thực sự ý nghĩa là hiểu đúng ở khoảnh khắc này, bởi vì khoảnh khắc này là thứ duy nhất thực sự hiện hữu. Như vậy tùy thuộc vào mức độ hiểu biết và đúng đắn của cách suy xét, mà có thể có sự an tịnh ở khoảnh khắc suy niệm về sự chết hay không. Khi có thêm nhiều suy xét chân chánh thì sẽ có thêm nhiều khoảnh khắc an tịnh trong cuộc sống của ta hơn.

Tuy nhiên, nếu ta nghĩ rằng mình cần phải lựa chọn suy niệm về sự chết hay niệm ân đức Phật để có thể phát triển samatha, khi ấy, ta lại đi sai đường bởi vì nó bị thúc đẩy bởi sự dính mắc. Vì vậy, dù nói đến phát triển vipassanā, minh sát tuệ hay samatha - an tịnh thì đều cần phải rất tự nhiên. Dù ta nói đến phát triển minh sát hay an tịnh thì vẫn không có một tự ngã nào, con người nào có ở đó để làm một điều gì hay theo một phương pháp nào đó. Trước thời của đức Phật và khi Ngài tại thế thì có những người có những tích lũy hiểu biết rất sâu sắc về cách xả ly những đối tượng ngũ dục và hiểm họa của chúng. Họ hiểu rằng ngay sau cái thấy đã có tham ở đó, ngay sau cái nghe đã có tham ở đó. Do vậy, nhờ có hiểu biết về cách đối tượng làm duyên cho tâm thiện và hiểu được cách

thức phát triển an tịnh thực sự như thế nào, họ đã có thể vun bồi sự phát triển an tịnh ở mức độ cao nhất. Và như tôi đã nói, ở khoảnh khắc của nhập định hay ta còn gọi là các tầng thiền, tâm lúc ấy hoàn toàn trụ trên đề mục, là mức độ định và thiện tâm rất cao, có thể cho quả tái sinh ở cõi trời sắc giới và vô sắc giới. Tuy nhiên, cả những tầng thiền như vậy cũng là vô thường, bất toại nguyện, khổ và vô ngã, và không đáng để chúng ta bám vào, dù chỉ là một khoảnh khắc. Theo nghĩa tối hậu, chỉ có duy nhất một con đường đưa đến giải thoát, đó là con đường phát triển Vipassanā. Dưới góc độ này, tất cả các phát triển thiện pháp khác, dù mức độ nào đi chăng nữa, thì vẫn là con đường phi đạo.

Theo Giáo lý của đức Phật, mục tiêu cuối cùng là để tận diệt phiền não. Vì vậy, những người ở thời đức Phật, khi nghe Ngài thuyết pháp đều được khuyến khích phát triển hiểu biết đúng về các thực tại xuất hiện, dù đó là thực tại gì đi nữa, là cái thấy hay cái nghe, tham, sân hay chính tâm thiện. Vậy, con đường mà đức Phật dạy cho chúng ta, con đường chỉ có trong Giáo pháp của Ngài, là con đường phát triển Vipassanā, trong đó đã tự bao hàm samatha.

Achaan Sujin: Hiểu biết đó phải trở thành hiểu biết nơi mỗi người. Không phải chỉ là do ai đó nói, lúc này là thiện, lúc kia là bất thiện... Nếu ta không

hiểu được rõ sự khác biệt giữa đặc tính của khoảnh khắc tâm bất thiện và tâm thiện thì không thể có sự phát triển an tịnh. Nếu ta không hiểu bản chất của tâm ở khoảnh khắc này, thì sẽ vẫn chỉ là kiến thức sách vở, mà không có sự phát triển an tịnh dù ở mức độ nào đi nữa. Có vô số khoảnh khắc trong ngày, chúng ta có biết được khoảnh khắc nào có sự an tịnh hay không? Ở khoảnh khắc thấy có sự an tịnh không? Hay vô minh không biết được cái thấy đang thấy gì? Vô minh luôn kéo theo sự dính mắc, bởi nó không hiểu cái xuất hiện như nó là. Chẳng hạn ở khoảnh khắc này, khi có cái thấy, mọi người đều nghĩ rằng mình đang thấy con người và cảnh vật. Ở khoảnh khắc cho rằng mình thấy con người và cảnh vật thì không có sự an tịnh. Các thực tại (pháp) đều không đơn giản chút nào. Cần phải có thời gian để hiểu biết có thể phát triển từ từ, theo từng giai đoạn.

Nếu ai đó chỉ đơn thuần muốn an tịnh và tìm một phương pháp để có sự an tịnh thì điều đó không đúng, bởi vì nó không xuất phát từ hiểu biết đúng nơi bản thân. Nếu không có hiểu biết đúng, làm sao có thể thấy được hiểm họa của vô minh và tham ái? Chúng luôn hiện hữu mọi lúc mọi nơi. Mỗi khoảnh khắc thấy và cái nghe lại được tiếp nối bởi khoảnh khắc của vô minh và dính mắc. Những thời điểm ấy không có sự an tịnh. Câu hỏi

“làm thế nào để có sự an tịnh?” chắc chắn là do vô minh và tham ái. Phát triển an tịnh phải tới từ việc thấy được hiểm họa của vô minh và dính mắc trong đời sống...

Chỉ trí tuệ mới có thể thấy được sự khác biệt của khoảnh khắc tâm là thiện và tâm là bất thiện. Nếu không có trí tuệ thì cái mà ta tưởng là an tịnh lại không phải là an tịnh thực sự. Như vậy, không phải là cứ nhắm mắt đi theo những lời chỉ dẫn trong sách hay chỉ dẫn của một ai đó, phát triển an tịnh đến từ hiểu biết thấy được mỗi hiểm họa của dính mắc vào các đối tượng ngũ dục trong cuộc sống hàng ngày của mỗi chúng ta. An tịnh không phải là sự tập trung hay định tâm. Nếu ta không hiểu được sự khác biệt giữa an tịnh và định tâm thì không thể phát triển được an tịnh. Khi ấy sẽ có tà định. Nếu không có trí tuệ thì không thể phân biệt được đâu là chánh định và đâu là tà định.

Để một đối tượng có thể làm duyên cho sự an tịnh, cần phải có các nguyên do của nó. Không phải đối tượng nào cũng có thể làm duyên cho an tịnh. Chẳng hạn như khi ta nhìn vào cái ly, liệu nó có thể trở thành đối tượng của sự an tịnh? Hay ai đó được dạy rằng hãy tập trung vào hơi thở. Khi tập trung vào hơi thở như vậy thì đó là dính mắc hay là hiểu biết về hơi thở? Chỉ trí tuệ mới biết được sự khác biệt. Có ai thấy được hiểm họa của

việc không có hơi thở ở khoảnh khắc này không? Cuộc sống vẫn còn tiếp tục chừng nào còn hơi thở, cho dù ở đâu đi chẳng nữa. Hơn thế nữa, bản chất của hơi thở là gì? Hiện giờ hơi thở có xuất hiện hay không? Ta thử xem xem liệu mình có hiểu được hơi thở như nó là hay chưa? Vậy khi ta tập trung vào hơi thở thì cái gì đang hiện hữu? Cái mà ta tập trung vào là cái được coi là hơi thở hay chính là hơi thở thực sự? Biết được hay không tùy thuộc vào trí tuệ. Hiểu biết ở đây không phải là kiến thức có được từ những cuốn sách khác nhau hay từ khoa học. Hiểu biết là hiểu về cái hiện giờ đang xuất hiện. Nếu không có hiểu biết về cái hiện giờ đang xuất hiện thì đó không phải là trí tuệ.

Người hỏi: Xin Achaan giải thích rõ hơn về thiền và sự hành thiền. Thời nay có rất nhiều người thực hành thiền cũng như là các trường thiền. Con cũng tới đây cùng các vị xuất gia thực hành thiền sống trong thiền viện từ lâu và họ có hiểu biết rất sâu về thiền tập. Theo những gì con hiểu từ Achaan, như vậy là con đường sai. Như vậy là nhiều người cùng sai hay sao? Rất mong Achaan làm sáng tỏ hơn về chủ đề này.

Achaan Sujin: Vào thời đức Phật còn tại thế thì có trường thiền hay thiền viện nào không? Đối tượng của trí tuệ là bất cứ pháp nào xuất hiện ngay trong khoảnh khắc này, và chỉ có khoảnh khắc này

mới có thể là đối tượng để trí tuệ có thể phát triển. Nếu không có cái hiểu ở khoảnh khắc này, làm sao có thể có cái hiểu ở khoảnh khắc khác? Đức Phật đã giác ngộ về điều gì, nếu không phải là về bản chất của cái thấy, cái nghe, của âm thanh, suy nghĩ, tất cả những gì là thực trong cuộc sống của chúng ta? Cái thấy hiện giờ là bình thường, nó được duyên để thấy, cũng như cái nghe hiện giờ là bình thường, nó được duyên để nghe và rồi diệt đi. Cho dù ở mức độ nào, hiểu biết về khoảnh khắc hiện giờ phải rất tự nhiên và rất bình thường, và nếu nó không tự nhiên và bình thường thì nó không phải là trí tuệ.

Thế nào là trường thiện và ở đó ta làm gì? Với mục đích nào? Nếu hiện giờ có cái hiểu về tính chất của cái thấy, cái nghe, hay biết tâm hiện giờ là thiện hay bất thiện thì ta có cần phải đi đến một nơi khác không? Vậy đi đến một nơi khác với mong cầu để có được hiểu biết về cái gì đây? Ở khoảnh khắc này khi chúng ta đang được nghe những lời dạy của đức Phật mà không có hiểu biết, thì những lời nào, từ nào có thể giúp chúng ta có hiểu biết về thực tại hiện giờ? Câu hỏi đặt ra ở đây là, cái gì là đối tượng của hai loại phát triển tâm trí - phát triển an tịnh và phát triển minh sát? Dù là loại phát triển tâm trí nào thì đều phải hiểu về thực tại hiện giờ. Nếu không phải như vậy thì

không phải là Giáo lý của đức Phật mà là Giáo lý của những bậc thầy khác.

Jonothan: Tôi nghĩ rằng câu hỏi đặt ra là con đường Đạo mà đức Phật dạy là gì? Bởi vì nếu con đường đang theo đuổi không đúng thì có nghĩa là con đường Đạo không được vun bồi. Đức Phật đã dạy rất cụ thể về sự cần thiết của chánh kiến hay của trí tuệ để giác ngộ có thể xảy ra. Chúng ta đã trao đổi rất nhiều về các pháp, về đặc tính của chúng. Trong những lời dạy của đức Phật, Ngài không bảo ai phải làm một cái gì đó, mà chỉ giảng về các pháp, về đặc tính của các pháp đúng như chúng là. Thông thường trong khi đức Phật giảng Pháp, có những đệ tử của Ngài đã giác ngộ, bởi vì những gì Ngài dạy chỉ ra sự thật của các pháp ở khoảnh khắc hiện tại. Đức Phật không giảng cái mà ta tưởng là một phương pháp thực hành nào đó để chúng ta làm theo mà Ngài chỉ giảng về bản chất của thực tại. Để thấy được thực tại như chúng là thì cần bắt đầu từ những gì đang xuất hiện. Không cần một điều kiện nào trước đó để có thể có sự hướng tâm. Không cần phải đi tới một nơi chốn khác, một thời điểm khác để có thể hiểu được thực tại. Nếu ta cho rằng có một thời điểm khác, hoàn cảnh khác phù hợp hơn cho hiểu biết thì bản thân nó là một cản trở cho sự phát triển hiểu biết về các thực tại. Thay cho việc tin vào

những lời hứa hẹn về một con đường phát triển nhanh hơn thì chúng ta hãy để ý hơn về những gì đức Phật thực sự dạy.

Pháp có thể được hiểu ở khoảnh khắc này thì cũng là pháp có thể được hiểu ở bất cứ thời điểm hay nơi chốn nào khác. Khi có hiểu biết thì bản chất của các pháp trở nên rõ ràng hơn. Như vậy, bản chất của các pháp có rõ ràng hơn không tùy thuộc vào hiểu biết chứ không phải vào sự thanh vắng của nơi chốn. Lý do khiến các thực tại hiện giờ không được thấy rõ ràng không phải là do bối cảnh không phù hợp mà do mức độ tích lũy của trí tuệ vẫn còn chưa đầy đủ. Khi có suy xét về những gì đức Phật dạy thì chánh niệm cùng với hiểu biết về thực tại có thể sinh khởi bất cứ lúc nào mà không phụ thuộc vào hoàn cảnh.

Sarah: Tôi nghĩ rằng sự dính mắc vào ý niệm về tự ngã, vào “bản thân” có thể làm một cái gì đó rất sâu dày, nên khi nghe về bản chất của các pháp là vô ngã thì chúng ta không thực sự tin vào điều ấy. Mặc dầu chúng ta được nghe về giới (dhatu), về uẩn, về các xứ, về thập nhị nhân duyên, về duyên hệ, nhưng chúng ta vẫn tin vào một tự ngã có thể đi theo một lối thực hành nào đó. Chúng ta thấy rằng những lý thuyết này rất hay, rất chi tiết và do đức Phật thuyết, tuy nhiên lại vẫn tin rằng, bên cạnh đó mình vẫn phải theo một lối thực hành

nào đó. Vì thế, mặc dù chúng ta đã nghe về bản chất của các thực tại, nhưng khi ai đó nói rằng, bạn hãy đến một trường thiền, và nơi đó có điều kiện để có kết quả nhanh hơn, có thể kinh nghiệm được sự vô thường của các pháp một cách trực tiếp, thì ta sẵn sàng đi theo.

Đức Phật cũng đã dạy rằng, tà kiến và phi đạo là điều tệ hại nhất, ta cho rằng có một cái “tôi” làm một cái gì đó, “tôi” có thể đi theo một cách thực hành, “tôi” có những kinh nghiệm đặc biệt. Chính vì vậy, Ngài đã thuyết Pháp trong 45 năm, về nhiều khía cạnh, từ nhiều góc độ khác nhau để mọi người hiểu được thật rõ ràng rằng tất cả các pháp là vô ngã và không có một ai, một tự ngã nào có thể đi theo một lối thực hành, một kỹ thuật.

Betty: Khi tôi chia sẻ với mọi người về điều này, họ thường nói rằng tất cả những điều ấy là lý thuyết thôi, nhưng thực ra đó không phải là lý thuyết mà là thực, là pháp. Vậy làm thế nào để giải thích cho mọi người hiểu đó không chỉ đơn thuần là lý thuyết.

Sarah: Tôi đang muốn nói thêm một chút về Thập Nhị Nhân Duyên (Liên Quan Tương Sinh, Lý Duyên Khởi), một mô hình mô tả vòng sinh tử luân hồi. Như chúng ta đã nói, do có vô minh từ kiếp trước mà có những nghiệp được tạo ra, và vì

vậy, có sự tái sinh trong kiếp này. Do nghiệp đã được tạo nên có sự sinh khởi của kiết sinh thức (thức tái tục) trong kiếp này, bắt đầu một cuộc sống mới, cùng với nó là các tâm sở cùng với sắc do nghiệp sinh. Một khi đã sinh ra ở kiếp này, bắt đầu có những khoảnh khắc của thấy, nghe, ngửi, nếm, xúc chạm kinh nghiệm đối tượng qua các căn. Có sự gặp gỡ giữa sáu căn với sáu trần mà ta gọi là lục nhập. Nếu không có đối tượng thì giác in dấu lên nhãn căn thì ở khoảnh khắc này không có cái thấy. Như vậy đó không phải là lý thuyết. Nói về *xú* là nói về sự hội tụ, gặp gỡ của các thực tại. Nếu không có đối tượng thì giác in dấu lên nhãn căn làm nhãn thức sinh khởi thì sẽ không có khoảnh khắc kinh nghiệm thế giới như lúc này. Ở khoảnh khắc đó, cũng phải có *xúc* để tiếp xúc với đối tượng, phải có *thọ* để có thể cảm nghiệm đối tượng. Vì có sự gặp gỡ giữa các thực tại mà ta gọi là xú này, ngay lập tức hay sau đó có tham dính mắc với các đối tượng khác nhau.

Đức Phật đã giảng về Lý Duyên Khởi để thấy rằng có rất nhiều những thực tại khác nhau liên hệ với nhau, không thực tại nào trong đó thuộc về một tự ngã, một con người nào và thuộc quyền kiểm soát của ai cả. Nhưng do sự dính mắc vào ý niệm về ngã rất sâu dày, nên mặc dù chúng ta được nghe về mối liên hệ giữa chúng và biết rằng

chúng đều do duyên sinh, nhưng vẫn có tư tưởng làm thế nào để chặn lại, dừng lại khoảnh khắc của xúc hay dừng lại khoảnh khắc của tham, v.v... Chẳng hạn hiện giờ chúng ta đang nói về cái thấy và đối tượng thị giác, có thể có những người cho rằng những việc cần làm là cố gắng hay biết về cái thấy và đối tượng thị giác ở khoảnh khắc này. Nói một cách khác, dù chúng ta đọc về điều gì, hay nghe về điều gì, nó sẽ bị nhuộm màu bởi những ý niệm, quan kiến riêng của chúng ta. Lý do là bởi ý niệm về ngã cùng vô minh bắt rễ rất sâu dày. Cũng chính vì ý niệm đó nên chúng ta có quan niệm rằng trước hết là cần thực hành, sau đó mới tìm hiểu Giáo pháp. Còn đức Phật lại dạy rằng, chính hiểu pháp ở mức độ tư duy (mà ta gọi là pháp học) làm duyên cho pháp hành - kinh nghiệm trực tiếp xuyên thấu bản chất của các pháp. Như vậy, sẽ không có sự phát triển tâm trí nào, samatha hay vipassanā, nếu không có sự suy xét rất cẩn thận ngay từ lúc ban đầu về các thực tại đang xuất hiện trong khoảnh khắc hiện giờ. Và đó chính là con đường từ Pháp học đến Pháp hành rồi Pháp thành - tức là sự liễu ngộ chân lý và giải thoát.

Tôi nghe có người nói rằng họ có kinh nghiệm về các tổ hợp sắc trong cuộc sống hàng ngày. Nhưng nếu không có hiểu biết về đối tượng thị giác hiện giờ là mức hiểu biết căn bản đầu tiên thì

không thể nào đạt tới hiểu biết về sự vô thường - sinh và diệt, của thực tại ấy, cũng chưa thể nói đến mức độ trí tuệ biết các thực tại ấy sinh khởi cùng với các pháp khác như thế nào. Con đường vun bồi trí tuệ là con đường phát triển hiểu biết cùng sự chân thật để thấy được rằng có biết bao nhiêu vô minh, biết bao nhiêu dính mắc vẫn còn tồn tại.

Achaan Sujin: Khoảnh khắc thấy là thực hay là lý thuyết? Chúng ta không cần phải tuân theo lời dạy của ai cả, mà hãy để nó là hiểu biết của chính mình. Nhưng không ai biết cái gì làm duyên cho cái thấy sinh khởi. Trong sự vô minh của mình, chúng ta không hề biết gì về sự thật của cuộc sống. Chính vì lẽ đó, bậc Chánh Đẳng Giác đã giảng cho chúng ta về sự thật mà Ngài đã giác ngộ. Hiện giờ đang có cái thấy, và nó xảy ra trước khi bất cứ ai có thể có ý nghĩ muốn thấy hay không muốn thấy. Không ai có thể kiểm soát hoặc ngăn cái thấy lại. Chúng ta chỉ suy nghĩ về cái thấy trong khi chúng sinh và diệt suốt cả ngày, và giữa những khoảnh khắc thấy còn có các khoảnh khắc khác nữa. Như vậy, cái thấy là thực hay chỉ là lý thuyết thôi?

Pháp đàm Sài Gòn, sáng 05/01/2016

Người hỏi 4: Trong quá trình tu tập tích lũy hiểu biết đến một mức nhất định như thập thiện,

thập độ, thập quán. Đến giai đoạn thuần thực chín muồi, lúc đó đạo quả sanh, khi đó là thập tuệ quán, lúc đó sẽ có chướng ngại chen vào là thập tùy phiền não quán. Xin Bà lý giải giai đoạn nào sự tích lũy hiểu biết bị thập tùy phiền não - *vipassana upakilesa* cản ngăn?

Achaan Sujin: Mỗi khoảnh khắc bất thiện sinh khởi lại tích lũy thêm xu hướng bất thiện, vì vậy bất thiện không bao giờ hiểu đúng những gì đang xuất hiện hiện giờ. Chính vì vậy, nếu không có các ba la mật, những phẩm chất thiện pháp khác nhau thì không thể kinh nghiệm được trực tiếp pháp hiện giờ. Ai là người có thể thấy được sự tối tăm của vô minh? Ở khoảnh khắc không hiểu được rằng cái thấy đang sinh và diệt, khoảnh khắc đó tăm tối. Vô minh không hiểu được bất cứ thứ gì, vô minh có mặt ở tất cả các tâm bất thiện. Ngay cả hiện giờ cũng tăm tối. Nếu không hiểu thì làm sao có thể sáng đây? Giáo lý của đức Phật chính là ánh sáng có thể soi rọi được các pháp với đúng bản chất của nó. Ở khoảnh khắc bất thiện thì sự tăm tối đó lại càng tăm tối hơn nữa. Trong bóng tối sẽ khó để có thể có ánh sáng để thấy được các thứ như nó là.

Người hỏi: Con xin giải thích rõ hơn về câu hỏi, trên con đường phát triển hiểu biết, sẽ có mười thập tuệ thiện, đạo quả sắp phát sanh, thập tùy

phiền não sẽ chen vào, vậy vị đang trong lúc đó cần phải làm gì để có thể giải quyết chương ngại

Achaan Sujin: Bây giờ chúng ta có nên nói về tuệ quán *vipassanā* không? Nó không phải là vô minh, nó là tuệ quán ở mức độ rất cao. Hiện giờ còn có hoài nghi giữa hai loại thực tại: loại thứ nhất là tâm cùng các tâm sở cùng kinh nghiệm đối tượng thị giác, và loại thứ hai là loại thực tại được thấy, đối tượng thị giác. Khi chúng ta đang nghe những từ này, thì đã sáng tỏ chưa, hay vẫn chỉ đang nghe về Giáo lý trong một giấc mơ? Vẫn chưa có đủ thức tỉnh để thấy được nhãn thức hay cái thấy như nó là, và đối tượng thị giác như nó là. Chân thật là một phẩm chất nữa của thiện pháp. Nếu không chân thật, sẽ không thể hiểu đúng được Giáo lý của đức Phật. Dù một số người có thể nói, “tôi biết, tôi biết”, nhưng họ biết gì? Họ nói “tôi biết” nhưng họ chỉ biết nghĩa của từ mà thôi, trong khi hiện giờ đặc tính của pháp là cái thấy đang sinh và diệt nhưng không có cái hiểu đúng về nó, và trí tuệ thấy sự sinh diệt của các pháp là mức độ của tuệ giác *vipassanā*. Tuệ giác *vipassanā* không khác với khoảnh khắc hiện giờ. Sự khác biệt của bây giờ và tuệ minh sát là không có hiểu biết đúng về cái đang xuất hiện. Hiện giờ nó tăm tối và sẽ càng tăm tối hơn nếu không có hiểu biết sáng rõ về pháp hiện giờ đang sinh và diệt, như chúng ta

nói cái thấy sinh khởi và rồi diệt đi. Kể cả ở thời đức Phật cũng có những vị tỳ kheo có tà kiến rằng những gì mà đức Phật thuyết giảng chỉ tới từ sự suy tư của Ngài. Nhưng những gì Ngài thuyết thật tối thắng, nên có thể giúp mọi người thoát khổ. Và trí tuệ vipassanā thì không còn ở mức độ tư duy nữa. Nếu không biết được sự khác biệt giữa mức độ hiểu biết tư duy và sự chứng nghiệm trực tiếp về các thực tại hiện giờ đang xuất hiện, làm sao có thể bớt đi sự dính mắc vào những thứ đang xuất hiện, cho đó là một cái gì đó, là tự ngã. Thực tại chỉ là thực tại, cho những pháp ấy là ta thì là đúng hay sai?

Bất thiện pháp đã được tích lũy rất sâu dày, làm sao có thể dễ dàng có được hiểu biết đúng, rõ ràng về cái hiện giờ đang xuất hiện đây? Tất cả mọi người đều biết rằng Giáo lý nói về vô ngã, rằng tất cả các pháp là vô ngã. Ta có thể dễ dàng nói rằng pháp là vô ngã, đó không phải là tôi, không phải tự ngã của tôi. Nhưng hiện giờ đây, ở khoảnh khắc thấy, cái thấy có thực sự được hiểu là vô ngã, không phải là tôi, hay vẫn là “tôi” thấy? Chỉ có chân thật ba la mật mới làm duyên cho sự xả ly nhờ có hiểu biết từ nghe Pháp, và nó tiếp tục làm duyên cho những mức độ trí tuệ cao hơn.

Có thể ta đã nghe nhiều về tứ niệm xứ. Sati - chánh niệm có phải là “ta” hay không? Chánh

niệm có phải là thấy, nghe, suy nghĩ không? Đức Phật đã dạy về tất cả các pháp khác nhau để trí tuệ có thể hiểu rằng không có tự ngã nào cả, để có được hiểu biết đúng ngay từ lúc ban đầu, mức độ hiểu biết ở mặt tư duy. Hiểu biết đó phải cần rất vững chắc, nếu không nó sẽ không đủ để làm duyên cho chánh niệm của Bát Chánh Đạo, *sammā - sati*, sinh khởi. Từ sáng tới giờ, có những thực tại nào sinh khởi, có chánh niệm không, hay là những khoảnh khắc bất thiện? Tuy nhiên, ở khoảnh khắc nghe với hiểu biết đúng về sự thật mà đức Phật đã thuyết, sẽ có hiểu biết đúng sinh khởi cùng chánh niệm. Có rất nhiều tâm sở tịnh hảo sinh khởi cùng chánh niệm, nhưng ai biết được điều đó đây? Bởi vì ở khoảnh khắc đó, hiểu biết mới chỉ ở mức độ tư duy mà thôi. Sự khác biệt giữa hiểu biết ở mức độ tư duy và hiểu biết kinh nghiệm trực tiếp là rất lớn. Những người chưa có chánh niệm thực sự sinh khởi không thể biết được chánh niệm của tứ niệm xứ là gì. Kinh nghiệm trực tiếp biết được rằng, chánh niệm của Tứ niệm xứ là vô ngã và chánh niệm ấy sẽ không thể sinh khởi nếu chưa có sự chín muồi của hiểu biết tư duy do bởi nghe Pháp. Hiện giờ ở đây có ai muốn chánh niệm của Tứ niệm xứ sinh khởi ngay lập tức không? (câu trả lời: Có) Mong muốn đó là đúng hay là sai?

Sarah: Vừa rồi có câu hỏi rằng, trí tuệ có nhiều vai trò nhưng trong kinh điển thì nói rằng, trí tuệ

chỉ có một chức năng mà thôi, đó là hiểu thực tại. Trước khi các tuệ vipassanā sinh khởi thì đã có sự sinh khởi của tứ niệm xứ và được vun bồi, có nghĩa là kinh nghiệm trực tiếp các pháp chân đế lặp đi lặp lại. Trước khi tứ niệm xứ sinh khởi, tức là pháp hành, thì phải có tiền đề là hiểu biết rất vững vàng về các pháp ở mức độ tư duy. Nếu không có hiểu biết đúng, vững vàng ở mức độ tư duy về các pháp khác nhau - về danh và sắc, sẽ không thể sinh khởi hiểu biết trực tiếp về chúng khi chúng xuất hiện. Vì vậy, cần đặt ra câu hỏi: hiện giờ mức độ hiểu biết tư duy của chúng ta đã đủ vững vàng chưa? Chúng ta đang được nghe về các pháp nhưng liệu hiểu biết đó đã đủ chắc chắn, đủ kiên cố hay chưa? Nếu hiện giờ có tham và sân sinh khởi và cho rằng *mình* phải làm một cái gì đó để xử lý tham và sân ấy, thì chúng tỏ mức độ hiểu biết về vô ngã vẫn chưa đủ vững vàng và kiên cố. Như vậy không thể có được tứ niệm xứ, càng không thể nói đến các tầng tuệ minh sát. Nếu ở khoảnh khắc hiện giờ có cái hiểu kiên cố về vô ngã, dù là mức độ tư duy, thì sẽ không có những câu hỏi đặt ra như “làm thế nào để có thể xử lý vấn đề phiền não của mình?”, hay “làm thế nào để giải quyết các vấn đề cuộc sống của tôi?”. Bởi vì hiểu biết ở mức độ kiên cố biết rằng các pháp là do duyên sinh, và không có tự ngã nào để làm một cái gì đó.

Tuệ minh sát đầu tiên là tuệ phân biệt danh

sắc, nó phân biệt rõ ràng đặc tính của danh và sắc và xác quyết về bản chất vô ngã của các pháp, ở đó không có cái “tôi” nào cả. Vậy ở những tầng tuệ giác cao hơn, khi sự sinh và diệt của cái thấy hiện giờ được liễu ngộ³, không thể có ý niệm “tôi phải làm gì với phiền não của mình?”, điều ấy là không thể. Ngay hiện giờ đây, các loại phiền não khác nhau có thể sinh khởi bất cứ lúc nào, bất kể ta đã tự hứa hay không hứa với mình như thế nào đi nữa. Con đường phát triển trí tuệ là phát triển hiểu biết về bất cứ thực tại nào, kể cả phiền não cũng chỉ là pháp, không phải là phiền não “của tôi”.

Pháp đàm Sài Gòn, sáng 05/01/2016

Người hỏi: Trong Phẩm “Một pháp”, đức Phật đề cập: Một vị tỳ kheo tu tập làm cho sung mãn có thể ly tham dẫn đến thắng trí, đoạn diệt, Niết bàn. Đức Phật đề cập đến niệm Phật, niệm Pháp, niệm Giới, niệm Chư thiên v.v... Con không hiểu khi đức Phật nói về niệm như vậy thì liên quan như thế nào đến việc phát triển trí tuệ để xuyên thấu được bản chất thật của các pháp trong khoảnh khắc hiện tại.

Achaan Sujin: Chúng ta nên hiểu về khoảnh khắc của *niệm*. Trước khi chúng ta đề cập đến niệm

3. Nói đến tuy phiền não là nói đến các bất thiện vi tế là chướng ngại ở các tầng tuệ minh sát mạnh, tức là từ tuệ sinh diệt [VDH]

Pháp, hay niệm Chư thiên, v.v... chúng ta phải nói đến pháp hiện giờ. Hiện giờ pháp đang sinh và diệt. Nếu không, chúng ta sẽ không thể thấy được sự ranh mãnh của tâm tham. Nó khiến chúng ta nghĩ đến nhiều loại niệm khác nhau mà không biết rằng chánh niệm có thể hay biết bất cứ đối tượng nào khi đủ duyên. Chính vì vậy, chúng ta cần phải vun bồi hiểu biết rõ ràng về từng từ một để chánh niệm có thể hay biết về nó. Tứ niệm xứ sẽ không thể sinh khởi nếu không có trí tuệ làm công việc hiểu đúng.

Chư thiên là gì? Và niệm chư thiên nghĩa là gì? Hiện giờ quanh đây có chư thiên không? Hiện giờ chánh niệm có thể hay biết về chư thiên không? Lợi ích của biết chư thiên trong “niệm chư thiên” là gì? Ai là chư thiên? Cái gì làm duyên cho việc tái sinh làm chư thiên? Nghiệp thiện hay bất thiện? Khi chúng ta nghĩ đến chư thiên, thực chất chúng ta nghĩ đến những phẩm chất thiện, những phẩm chất có thể làm duyên cho sự tái sinh nơi thiên giới. Suy niệm về chư thiên để làm gì? Có phải để được tái sinh ở cùng nơi với chư thiên không? Hay để thấy được lợi ích của thiện pháp cho quả là những kinh nghiệm khả ái mà chư thiên được hưởng? Ở khoảnh khắc nghĩ về hưởng dục lạc khi là chư thiên thì có chánh niệm không? Đổi lại, có thể có khoảnh khắc nghĩ rằng chỉ có thiện pháp

mới làm duyên cho sự tái sinh thành chư thiên, và bất thiện sẽ làm duyên cho tái sinh nơi khổ cảnh. Mục đích là thấy được hiểm họa của các bất thiện pháp và lợi ích của các thiện pháp.

Nếu một đối tượng đang làm duyên cho dính mắc, nó không phải là đối tượng của chánh niệm. Ở khoảnh khắc suy niệm về chư thiên, cái gì đang suy niệm về chư thiên? Đó là một pháp do duyên sinh, ở khoảnh khắc ấy không có suy nghĩ về những thứ khác. Ngay hiện giờ, khoảnh khắc suy nghĩ, nói về các chư thiên cũng là do duyên. Mỗi khoảnh khắc đều là do duyên, chủ đề nào là những đối tượng hữu ích nhất mà chúng ta nên nói về đây? Chư thiên có thấy không? Chư thiên có nghe không? Chư thiên có suy nghĩ không? Chư thiên có tham không? Chư thiên có thể có chánh niệm không? Về mặt bản chất, tất cả chỉ là pháp, từ khoảnh khắc này sang khoảnh khắc khác.

Nếu chỉ nghĩ về chư thiên thôi thì không có tứ niệm xứ. Tứ niệm xứ chỉ sinh khởi khi có sự suy xét về pháp hiện khởi đủ tới mức độ để có thể làm duyên hiểu chúng là vô ngã, không phải là ai cả, do duyên sinh. Nó đang sinh khởi để thấy, để nghe, chỉ thế mà thôi. Toàn bộ cuộc đời chỉ là những khoảnh khắc của thực tại sinh khởi và diệt đi. Bất kể là trong kiếp nào đi nữa. Không có gì còn sót lại. Cái thấy đã sinh và diệt rồi nhưng dính

mắc thì vẫn tiếp tục nghĩ về những đối tượng khác, vì thế dường như không có gì sinh và diệt cả. Nếu không nghe và suy xét nhiều hơn, sẽ không thể có duyên cho sự xả ly khỏi những gì đã hoàn toàn diệt đi rồi. Cái là đối tượng của dính mắc đã diệt đi rồi, cái là đối tượng của sân đã diệt đi rồi. Mỗi khoảnh khắc đều sinh và diệt. không có con người nào không có ai cả, không có gì trường tồn. Từ cuộc đời này sang cuộc đời khác, và cũng có nghĩa từ khoảnh khắc này sang khoảnh khắc khác.

Người hỏi: Xin Achaan hãy giải thích thêm về ý nghĩa của niệm Phật.

Achaan Sujin: Đức Phật là ai? Đức Phật là người đã dạy cho chúng ta sự thực về cái thấy hiện giờ không phải là ai, mà là sự thật đang sinh và diệt. Nếu không hiểu về các pháp mà ngài đã thuyết giảng, liệu có thể có niệm ơn đức Phật? Như vậy niệm ơn đức Phật là niệm công ơn Ngài đã giác ngộ, đã thuyết giảng cho chúng ta về sự thật của các pháp hiện giờ. Tùy thuộc vào duyên mà ở khoảnh khắc này, khi nghe Pháp và có cái hiểu thì có thể có sự tưởng nhớ hay suy niệm về các ơn đức của đức Phật, về trí tuệ, sự thanh cao và lòng từ mẫn lớn lao của ngài. Ở khoảnh khắc hiểu về những pháp hiện giờ đang xuất hiện mà chưa từng được hiểu, cũng có thể có duyên cho nhớ ơn đức Phật, vì những gì mà Ngài đã mang lại, đó là

niệm ơn đức Phật... Niệm Phật không phải là việc chỉ nhắc đi nhắc lại từ “*Budho, Budho, Budho*”, mà không có hiểu biết đúng về các pháp hay về đức Phật.

Sarah: Như vậy, tùy thuộc vào hiểu biết, vào sự suy xét chân chánh. Nếu không có hiểu biết đúng, sẽ không thể có niệm Phật, niệm Pháp, niệm Tăng. Mặt khác, dù hiểu biết đúng là điều kiện cần, việc có hay không sự suy niệm về đức Phật, đức Pháp, đức Tăng tùy thuộc vào mỗi khoảnh khắc. Ví dụ, hôm trước tôi có đề cập đến câu chuyện về hoàng hậu Malika. Bà là người đã phát triển trí tuệ rất nhiều, và tiến hành các đại thí lớn trong cuộc đời, nhưng vẫn chưa phải là một bậc thánh Dự lưu. Tuy nhiên, ở khoảnh khắc lâm chung, không có duyên để bà suy niệm về ơn đức của đức Phật, về thực tại hay về những thiện pháp mà bà đã tạo. Thay vào đó, do duyên đã lừa dối phu quân của mình là vua Pasenadi, trạo hôi đã sinh khởi. Vì sự man trá đó nên bà đã tái sinh ở một cõi địa ngục trong 7 ngày. Sau 7 ngày đó, bà đã tái sinh ở cõi trời Đâu suất. Để vua Pasenadi không bị mất đức tin, đức Phật đã trì hoãn trả lời nơi tái sinh của bà, cho đến khi bà tái sinh ở cõi chư thiên.

Khi đọc những câu chuyện này, tôi vẫn hay nghĩ về các thực tại, chúng ta không thể biết được ở thời điểm nào pháp nào sẽ sinh khởi, mặc dù có

những hiểu biết đã phát triển về các pháp. Chúng ta không thể biết khi nào bất thiện hay thiện pháp sẽ sinh khởi trong tâm. Không ai có thể kiểm soát được các pháp hiện giờ đang diễn ra. Cũng vậy, không ai có thể kiểm soát được các pháp sẽ sinh khởi ở thời khắc cuối cùng của cuộc đời, liệu sẽ có sự suy niệm về đức Phật hay có các bất thiện pháp sinh khởi? Một điều chắc chắn là: chỉ nhờ nghe và suy xét về các pháp ngay trong khoảnh khắc hiện giờ mới có thể có duyên cho sự suy niệm tiếp tục về các pháp và phát triển hiểu biết, ngay trong kiếp sống này cũng như các kiếp vị lai.

Jonothan: Một số người cho rằng việc thực hành niệm ơn đức Phật, đức Pháp, đức Tăng, có thể được tiến hành bằng cách đọc các đoạn kinh bằng tiếng Pali, chẳng hạn “Iti pi so bhagavā araham sammāsambuddho”. Tuy nhiên, như vậy là không thực sự nhận thức đúng ý nghĩa của niệm ơn Tam Bảo. Niệm ơn đức Phật, đức Pháp, đức Tăng thực sự không diễn ra qua sự tụng đọc một cách hời hợt. Như Achaan đã chỉ ra, ở khoảnh khắc có sự suy xét về bản chất của các pháp với tâm thiện, đã có sự niệm ơn đức Phật, đức Pháp và đức Tăng. Liệu chúng ta có hay biết tính chất của thiện pháp ở những khoảnh khắc đó hay không? Hay chúng ta cho rằng việc thảo luận đàm đạo về Pháp là một loại thiện pháp, còn việc niệm ơn đức

Phật, đức Pháp, đức Tăng là một loại thiện pháp khác được làm ở một thời điểm khác? Những đề mục suy niệm này, nằm trong các đề mục của phát triển samatha - phát triển an tịnh, cũng tương tự như các hình thái phát triển thiện pháp khác, và không thể tách rời khỏi trí tuệ. Những trạng thái đó có thể sinh khởi một cách tự nhiên, có thể trong những quãng thời gian ngắn hoặc dài hơn trong cuộc sống hàng ngày của chúng ta, chứ không phải ở những thời điểm cụ thể khi ta đang cố tạo thiện pháp.

Nina: Kể cả khi sân hay ngã mạn sinh khởi, chúng ta vẫn có thể suy niệm về ơn đức của đức Phật. Nếu không có Giáo lý của đức Phật thì chúng ta sẽ không thể biết rằng đó cũng chỉ là những pháp do duyên sinh. Chúng ta sẽ có xu hướng bỏ qua chúng và không thực sự biết chúng. Nhưng thật hữu ích khi biết rằng bất thiện pháp cũng là pháp. Chúng ta không thể thay đổi bản chất của chúng, bởi vì chúng cũng là vô ngã.

Pháp đàm Sài Gòn, chiều 06/01/2016

Người hỏi: Khi tâm không có hiểu biết, nhưng dường như cũng không có ý niệm về một ai đó hay cái gì đó thì là tâm gì, mong Achaan giải thích thêm về chủ đề này.

Sarah: Như chúng ta đã học trong những ngày qua, con đường phát triển hiểu biết chính là con đường nhận ra rằng có rất nhiều vô minh và dính mắc trong cuộc sống hàng ngày. Sau cái thấy và cái nghe, ta có thể có cảm tưởng rằng không có tham hay sân, nhưng thực chất, có gì được biết? Ta chẳng biết gì cả. Rằng luôn có những lậu hoặc - là những bất thiện pháp vi tế luôn rỉ chảy sau khi các căn tiếp xúc với các trần, vô số lần trong ngày. Đó là những phiền não rất vi tế, hoàn toàn không được nhận biết. Có bốn loại lậu hoặc có thể sinh khởi ngay sau khoảnh khắc thấy:

Dục lậu hoặc (kamasava): là những dính mắc vào ngũ dục. Ngay sau khi chúng ta thức dậy, thậm chí cả trước khi mở mắt, nó sinh khởi mà hoàn toàn không được nhận biết.

Hữu lậu hoặc (bhavasava): dính mắc vào sự tồn tại

Kiến lậu hoặc (ditthasava): tà kiến có thể sinh khởi ngay sau các kinh nghiệm ngũ quan, rất vi tế và cũng hoàn toàn không được nhận biết. Mọi người có thể nghĩ rằng, mình đã nghe Pháp một thời gian rồi, giờ hiểu biết về vô ngã cũng đã vững vàng rồi, nhưng còn kiến lậu hoặc thì sao? Chúng sinh khởi ngay trong lộ trình ngũ môn, rất vi tế nên cũng rất khó nhận biết.

Vô minh lậu hoặc (avijasava): chúng ta cũng nói nhiều về vô minh, vô minh không hiểu về pháp đang xuất hiện. Kể cả khi không có tham hay sân, vẫn có vô minh ở đó, hoàn toàn không được biết.

Vì vậy ta đừng nên cho rằng, khi dường như không có tham hay sân thì tâm sẽ là thiện. Ngược lại, thông thường vô minh luôn hiện hữu, đặc biệt khi không biết rõ tâm lúc ấy là gì. Vô minh lậu hoặc vẫn sinh khởi nơi các vị thánh Dự lưu, Nhất lai và Bất lai, chỉ vị A la hán mới tận diệt vô minh lậu hoặc. Như vậy, càng có hiểu biết đúng, ta càng nhận ra mức độ vô minh lớn đến chừng nào, và những thời điểm mà ta cho rằng không có bất thiện hay có sự an tịnh lại thực chất chỉ là vô minh.

Jonothan: Với tôi, khi nghe lời mô tả về trạng thái “không có ý niệm gì về mình hay cái gì đó” thì tôi có cảm tưởng nó tới từ cách tiếp cận “không nên dính mắc”, hoặc “không nên có ý niệm về mình”. Theo những gì tôi hiểu, toàn bộ Giáo lý hướng về hiểu pháp hiện khởi, và trong nhãn quan ấy, việc có dính mắc hay không không quan trọng, bởi vì theo tinh thần của bài kinh *Tứ Niệm Xứ*, bản thân tâm tham cũng là đối tượng của chánh niệm - tỉnh giác, tâm sân cũng là đối tượng của chánh niệm - tỉnh giác. Như vậy, chất liệu của tứ niệm xứ là bất kể tâm nào đang hiện khởi. Không cần thiết phải lựa chọn hay hạn chế đối tượng của

chánh niệm. Nó có thể là một trạng thái tâm hay đối tượng thị giác.

Người hỏi: Đôi khi có thể ta không cố chọn một đối tượng nhưng lại tìm cách nắm bắt cái đang xuất hiện, các vị thầy có ý kiến gì về chủ đề này ạ?

Sarah: Ngay khi có ý định “quan sát” là đã có lựa chọn, ý niệm về ngã đã có đó. Chủ ý quan sát một đối tượng cụ thể nào đó, hay “chánh niệm” về một cái gì đó thì không phải là sự sinh khởi tự nhiên của chánh niệm thực sự. Như vừa rồi tôi có nói, ngay sau khi cái thấy và cái nghe sinh khởi, tức thì đã có sự phát sinh của tham ái và vô minh. Không ai chọn để chúng sinh khởi, cũng như có thể ngăn chúng không phát sinh, nhưng khi có duyên, chúng khởi sinh một cách tự nhiên. Và cũng như vậy, chánh niệm sinh khởi khi có đủ duyên, nó phải tự nhiên giống như tham và si hiện giờ. Như vậy, chánh niệm không có nghĩa là ngưng lại để chánh niệm về một cái gì đó cụ thể, ví dụ như khi biết có sự tức giận hay thích thú thì chánh niệm về chúng, hoàn toàn không phải như vậy. Cách duy nhất để chánh niệm sinh khởi một cách tự nhiên như đã nói là thông qua sự phát triển hiểu biết đúng về các pháp chân đế. Vì thế, khi suy xét và tìm hiểu về các pháp do duyên sinh và vô ngã như chúng ta đang làm, sẽ dần bớt đi những ý niệm về quan sát hay lựa chọn một đối tượng cụ thể. Hiểu

biết về các pháp cần phải rất sâu sắc và kiên cố để chánh niệm thực sự có thể sinh khởi. Chỉ biết “đây là cứng”, “đây là mềm” hay “âm thanh là cái được nghe” thì chưa đủ, bởi vẫn có ý niệm “tôi” có thể nghe âm thanh, hay “tôi” nhận biết đặc tính cứng hay mềm. Trí tuệ trong Phật Pháp thâm sâu hơn rất nhiều những gì mà mọi người thông thường có thể biết. Đó là lý do mà ta cần phải được nghe và thảo luận về Pháp trên nhiều khía cạnh và bình diện, ví dụ như duyên hệ, uẩn, xứ, giới... để có thể hiểu rõ ràng, chắc chắn rằng các pháp là vô ngã, không có một cái tôi nào có thể làm gì đó, ví dụ như lựa chọn đối tượng cho chánh niệm, quan sát hay sử dụng cách thức nào đó để khiến chánh niệm sinh khởi.

Người hỏi: Xin hỏi bà là khi sự dính mắc là đối tượng để ghi nhận thì sẽ như thế nào ạ?

Achaan Sujin: Nó có thể là đối tượng của chánh niệm không? Đây là điểm quan trọng bởi bạn thấy không, chúng ta đang nói về các khái niệm mà không hiểu thực tại trong khoảnh khắc hiện giờ. Chẳng hạn, về câu hỏi “tâm nào thúc đẩy việc thực hành thiền hay đi tới trung tâm thiền?”. Đó không phải là ta, mà phải là tâm và tâm sở. Vậy đó là loại tâm nào, và làm thế nào để tâm có ý niệm ấy trở thành đối tượng của trí tuệ? Chúng ta nói về các loại thực tại khác nhau: cái thấy, cái nghe, suy nghĩ; chúng ta nói về các tâm sở như tham hay

sân. Nhưng làm thế nào để những thực tại ấy trở thành đối tượng của chánh niệm? Ở khoảnh khắc xúc chạm, thân thức kinh nghiệm cứng, mềm hay nóng, lạnh một cách tự nhiên, nhưng liệu có chánh niệm hay biết thân thức hay tính cứng không? Nếu không có thì chỉ là đang nói về những thực tại ấy mà thôi, không hiểu được chúng là vô ngã, không phải là một cái gì đó thường hằng. Đây là điểm vi tế, bởi chúng ta có thể nói về tứ niệm xứ, trong đó đề cập tới nhãn thức, tâm tham v.v..., nhưng chúng có thể là đối tượng của chánh niệm ngay bây giờ không? Hiện giờ chúng đang là đối tượng của vô minh. Đặc tính cứng là đối tượng của vô minh, cái thấy là đối tượng của vô minh, không có cái hiểu về đặc tính của thực tại sinh khởi để thấy.

Không có phương pháp nào để hiểu đúng về thực tại. Chỉ có lắng nghe Giáo pháp của đức Phật và suy xét kỹ mới giúp ta dần phân biệt được khoảnh khắc này đang là đối tượng của vô minh hay của chánh niệm và trí tuệ. Không thể nhảy một bước thẳng từ vô minh sang chánh niệm - tỉnh giác. Do vậy khi chưa đủ hiểu biết ở mức độ tư duy về các pháp chân đế, chúng không thể trở thành đối tượng của chánh niệm - tỉnh giác. Liệu có ai đọc kinh *Đại Niệm Xứ* và ngay lập tức có thể kinh nghiệm trực tiếp các thực tại được đề cập trong đó?

Giáo lý của đức Phật vô cùng vi tế và thâm sâu, có nhiều tầng mức khác nhau của hiểu biết. Mỗi từ cần được tìm hiểu kỹ càng, chẳng hạn như từ dhamma - pháp. Pháp là một thực tại, không ai có thể làm gì, không ai có thể khiến chúng sinh khởi bằng ý chí. Một người có thể tìm cách lấy một pháp nào đó làm đề mục thiền, nhưng bỏ qua pháp xuất hiện hiện giờ. Chúng được duyên để sinh khởi và hiện giờ đang xuất hiện. Nếu trí tuệ không hiểu cái đang xuất hiện thì nó hiểu gì đây? Vì vậy, ta phải trở về với khoảnh khắc hiện tại, với những gì đang xuất hiện, để thực sự hiểu rằng chúng không do ai tạo ra cả, chúng đã sinh khởi tự nhiên do duyên rồi. Cái hiện giờ đang xuất hiện sinh khởi do duyên.

Cái thấy sinh khởi để thấy, không phải tôi thấy. Tất cả những gì chúng ta được nghe trong Giáo lý cần phải được suy xét là không phải là ta, chỉ là tâm và các tâm sở. Nếu không thì sẽ luôn là: “tôi” biết, “tôi học”, “tôi” tìm hiểu. Nhưng cái “tôi” đó là gì? Bất cứ lúc nào cũng có thể hỏi câu đó. Hiện giờ có “tôi” không? Ta cần chân thật để trả lời câu hỏi ấy. Chừng nào các pháp vẫn chưa được kinh nghiệm trực tiếp, hẳn phải có vô minh và dính mắc, chấp tướng vào cái được kinh nghiệm là một “cái gì đó”. Bởi các pháp sinh và diệt tiếp nối rất nhanh, nó làm duyên cho kinh nghiệm hình

và dạng. Từ sự giác ngộ của mình, đức Phật đã chỉ ra rằng ở mỗi khoảnh khắc chỉ có một đối tượng được kinh nghiệm, để hiểu biết nơi người nghe có thể dần được phát triển, cho đến khi có duyên cho sự sinh khởi của kinh nghiệm trực tiếp các pháp như nó là. Nhưng nó xảy ra là do đủ duyên của hiểu biết, chứ không từ vô minh. Đây là những lời dạy của đức Phật về sự thật. Nó dễ, hay khó và vi tế? Để chấp tướng chúng là “ta” thì rất dễ. Có tìm một cách nào đó để đạt tới giác ngộ, một cách sai lầm, thì không khó, bởi luôn có vô minh và tham ái. Và tham ái là Thánh đế thứ hai, tập đế, là cái cần được diệt trừ. Nếu không được diệt trừ bởi trí tuệ hiểu đúng cái đang xuất hiện, làm sao nó không tiếp tục dính mắc vào những gì được kinh nghiệm trong cuộc sống hàng ngày? Và đây vẫn chưa phải là sự liễu ngộ chân lý, mà mới chỉ là những ngôn từ chúng ta được học, tìm hiểu và ghi nhớ. Mỗi khoảnh khắc thì đều không phải là mình, là ta, nhưng sự thật ấy có được hiểu hay không tùy thuộc khi ấy vô minh hay trí tuệ đang hiện hữu.

Phát triển trí tuệ từng chút một để dần dần suy giảm vô minh và dính mắc chẳng phải cần một quãng thời gian rất dài sao? Liệu sự dính mắc vào ý niệm về ngã và vô minh có thể được tận diệt trong kiếp này không? Hay trong kiếp tới? Hay trong một trăm kiếp tới? Khi chân thật, ta không

thể đưa ra câu trả lời nào ngoài sự thật là: điều ấy tùy thuộc vào hiểu biết về mức độ vi tế của Giáo pháp. Nếu không, chúng ta không hề biết đức Phật. Cách thức duy nhất để biết Ngài là hiểu những lời dạy của ngài về sự thật. Và những lời dạy của Ngài hẳn hoàn toàn khác biệt với lời của những người khác, bởi vì trong một thời kỳ Giáo Huấn Phật Pháp (Buddha Sasana) thì chỉ tồn tại duy nhất một vị Phật. Vậy ta có thực sự tôn kính Ngài và Giáo lý của Ngài không? Những lời giảng đúng về sự thật đều là Phật ngôn, Ngài đã nói. “Cái thấy hiện giờ sinh khởi do duyên, nó sinh khởi và diệt đi ngay lập tức”, đó là Phật ngôn, bất kể được nói bởi ai.

Từ “thiền” không rõ ràng, bởi nó không cho ta biết gì về thực tại hiện giờ cần được hiểu.

...

Người hỏi: Trong các cuộc pháp đàm với Achaan, đề tài nóng luôn là đề tài thiền. Bà thường nói một ý là: “Khi chúng ta chỉ có sự tập trung vào một cái gì đó mà không có trí tuệ, thì điều đó không thể dẫn tới giải thoát được”. Nhưng ta biết rằng trí tuệ là một tâm sở và nó sinh khởi kèm với các loại tâm thiện. Tất nhiên là tâm bất thiện thì không thể có trí tuệ. Trong những loại tâm thiện, tâm đạo quả luôn luôn có trí tuệ thì dễ hiểu, nhưng còn những tâm thiện khác, lúc thì có trí tuệ, lúc không có trí tuệ. Trong những thiện tâm còn lại

ngoài tâm đạo và tâm quả, những tâm ở trong các tầng thiền sắc giới và vô sắc giới thì đều có trí tuệ. Vậy điều dạy của Achaan có đi ngược lại với *Vi Diệu Pháp* hay không khi bà nói rằng các tầng thiền sắc giới và vô sắc giới có thể không có chút hiểu biết nào. Xin Bà giải thích ý của bà như vậy có dẫn đến sự hiểu lầm hay không?

Sarah: Có hai loại trí tuệ, loại thứ nhất sinh khởi trong quá trình phát triển *samatha*, loại thứ hai sinh khởi trong quá trình phát triển *vipassanā*. Đúng như bạn nói, trong sự phát triển *samatha*, khi đạt tới mức độ đắc thiền, *jhāna*, tâm ở mức độ thiện pháp rất cao. Mọi khoảnh khắc của *samatha* luôn sinh kèm với tâm sở trí tuệ. Ở đây, chúng tôi không bao giờ nói rằng khi tâm thiền sinh khởi thì không có hiểu biết trong đó. Nhưng câu hỏi đặt ra là: trí tuệ khi đó hiểu điều gì? Nó có hiểu về các thực tại là vô ngã hay không? Ở những khoảnh khắc phát triển an tịnh, kể cả ở những mức độ cao nhất là các tầng thiền, đối tượng luôn là các pháp chế định, các khái niệm. Những người phát triển *samatha* biết được hiểm họa của sự dính mắc vào ngũ dục, và họ biết những đề mục thiền đó có thể làm duyên cho sự sinh khởi của các tâm thiện, ly dục như thế nào. Quả của những tâm thiền đó sẽ cho sự tái sinh ở các cõi trời sắc giới và vô sắc giới, nơi tuổi thọ rất dài, nhiều nhiều đại kiếp.

Trước thời đức Phật, nhiều người đã có thể phát triển an tịnh và đắc thiền, nhưng họ không phát triển được hiểu biết về các thực tại. Đức Phật đã thuyết giảng duy nhất một con đường để dẫn tới sự tận diệt hoàn toàn các phiền não, chứ không chỉ đơn thuần là đè nén các phiền não trong một thời gian dài. Con đường đó là sự phát triển hiểu biết về các thực tại do duyên sinh và là vô ngã, bất kể thực tại đó là cái thấy, dính mắc hay các tâm thiền. Những người đã phát triển các tầng thiền trước khi gặp được đức Phật vẫn phải phát triển thêm hiểu biết về các pháp chân đế, về thực tại để có thể đạt được sự giác ngộ. Như chúng ta đã đọc trong kinh Phạm Võng, rất nhiều trở ngại là do sự dính mắc vào các tầng thiền.

Jonothan: Tôi cũng muốn nói rõ thêm một điểm, đó là ngay từ khởi đầu của phát triển an tịnh đã cần có trí tuệ rồi. Đó là loại trí tuệ thấy được hiểm họa của sự dính mắc vào ngũ dục và biết được các duyên để những dính mắc đó sinh khởi. Bản thân trí tuệ đó thì không phải là trợ duyên trực tiếp cho loại trí tuệ hiểu được các thực tại như nó là, loại trí tuệ thứ hai mới là loại trí tuệ có thể xuyên thấu được bản chất các pháp và đưa tới giác ngộ

Người hỏi: Theo các vị nói, có loại trí tuệ thứ nhất, và thứ hai, có loại này hiểu việc này và loại kia hiểu việc kia. Theo con hiểu, như vậy không

đúng với tinh thần của *Vì Diệu Pháp*, vì tâm sở là không chia nhỏ được nữa, trí tuệ là trí tuệ, không trí tuệ là không trí tuệ, không thể có nhiều loại trí tuệ được. Tại sao lại có nhiều loại trí tuệ như thế, trong *Vì Diệu Pháp* thì không chia nhỏ trí tuệ ra như vậy. Điều này khiến con thấy khó hiểu.

Jonothan: Có phải ý bạn là ngay từ lúc ban đầu của sự phát triển *samatha*, trí tuệ ấy đã hiểu bản chất của thực tại hay sao?

Người hỏi: Tôi hiểu trí tuệ là trí tuệ,

Jonothan: Đúng là tâm sở trí tuệ luôn thấy rõ hiểu rõ. Nhưng sự thật là trong bối cảnh của *samatha*, đối tượng của trí tuệ không phải là Tứ Thánh Đế. Chỉ đối tượng của loại trí tuệ thứ hai mới là Tứ Thánh Đế, và hiểu về Tứ Thánh Đế là hiểu về các thực tại, cái không được dạy trước khi đức Phật thuyết Pháp. Như chúng ta biết, các thiền chứng vẫn có thể được thành tựu kể cả khi Giáo lý đã hoàn toàn tan hoại. Như vậy, khi không có Giáo lý của đức Phật thì vẫn có trí tuệ, đó là loại trí tuệ dẫn đến các tầng thiền nhưng loại trí tuệ này không hiểu được Tứ Thánh Đế.

Sarah: Tôi nghĩ điều này giống như tất cả các loại tâm sở khác. Ví dụ tâm sở nhất tâm là một tâm sở sinh khởi với tất cả các tâm. Ở khoảnh khắc nhãn thức, nó trụ trên đối tượng thị giác, khác với

tâm sở nhất tâm trụ trên tâm thiện hay bất thiện. Tâm sở tư khi sinh khởi với tâm thiện hay tâm bất thiện thì cho những kết quả khác nhau, tùy vào việc nó mới chỉ là ý nghiệp hay đã thành nghiệp đạo có thể tạo quả. Cũng như vậy, tâm sở trí tuệ vẫn là tâm sở trí tuệ, nhưng nó có thể có những đối tượng khác nhau và ở những mức độ hiểu khác nhau. Hôm qua chúng ta đã nhắc đến niệm ơn đức Phật. Khi nói đến điều ấy, ở khoảnh khắc đó có sự suy niệm về những phẩm chất của đức Phật và có thể sinh khởi cùng với nó là hiểu biết về những phẩm chất của tâm khi ấy, và đó cũng là tâm sở paññā (trí). Chúng ta cũng có nói rằng nếu chỉ đơn thuần đọc tụng đi tụng lại câu “budho”, “budho”, “budho” thì không thể dẫn đến kết quả vì nó không có liên quan gì đến trí tuệ, nếu không có hiểu biết nào sinh khởi với nó. Ngay khoảnh khắc này, có thể có sự suy niệm rằng nếu không nhờ lòng từ và trí tuệ lớn lao khiến đức Phật thuyết Pháp thì chúng ta không thể biết được bản chất của các thực tại hiện giờ. Khi ấy có suy xét chân chánh, nhưng không phải về các thực tại đang xuất hiện. Thực tại trí tuệ có nhiều đối tượng khác nhau và có nhiều mức độ khác nhau.

Nina: Tôi thấy Achaan thường nhắc nhở chúng ta, hãy kiểm tra xem trong khoảnh khắc này có sự dính mắc vào ý niệm về ta hay không? Điều này

có thể rất khó, bởi vì chúng ta vẫn luôn cho cái thấy như là một ai đó, một cái gì đó. Khi chúng ta có sự chân thực ở khoảnh khắc này, nó sẽ làm sáng tỏ tất cả những hoài nghi về samatha và vipasanā, tất cả những hoài nghi về *Vi Diệu Pháp*, về loại trí tuệ này hay loại kia. Bởi vì chỉ khi ấy ta mới có thể suy xét cho bản thân mình về chân lý hay sự thật. Rất khó để tự biết sự dính mắc với ý niệm về mình nhiều đến mức nào. Vì vậy, tôi rất tri ân Achaan về những lời nhắc nhở của bà, hiện giờ có ý niệm về “tôi” hay không?

Sarah: Hôm qua chúng ta đã đề cập đến thủ - *upādana*, và chúng ta biết rằng trong bốn loại thủ thì có ba loại thủ liên quan đến tà kiến. Loại thứ tư là ngã thủ, ngã thủ rất vi tế, như Nina vừa nói. Chẳng hạn hiện giờ cái bàn có cái khăn trải bàn màu đỏ, khi nhìn vào cái khăn màu đỏ ấy, mới chỉ thấy màu đỏ thôi, đã có một ý niệm về ngã, về một cái gì đó, tức là ngã thủ ở đó rồi. Bởi vì ở khoảnh khắc đó, dù là không có ý nghĩ bằng câu chữ về tự ngã, nhưng cảm tưởng có một cái gì đó ở đó và cho nó là thật thì đã là có ý niệm về ngã rồi.

Người hỏi: Con xin được làm rõ thêm vì chưa thực sự thoả mãn về điểm này. Các vị nói rằng trí tuệ thì có các mức độ khác nhau, các vị lấy thông tin đó ở đâu? Vì trong *Vi Diệu Pháp* không bao giờ nói đến các mức độ khác nhau của tâm sở.

Thứ hai, các vị nói sự khác nhau trong trí tuệ vì chúng có đối tượng khác nhau. Chúng ta vẫn nói đi nói lại là đối tượng không quan trọng, trí tuệ có thể bắt bất cứ đối tượng nào, vậy làm sao mà do sự khác nhau giữa các đối tượng thì có các trí tuệ khác nhau được? Xin làm rõ thêm.

Một vị xuất gia: Trong *Vi Diệu Pháp* có 72 loại trí tuệ.

Sarah: Chúng ta biết rằng tham, sân, hay bất cứ danh pháp nào đều có thể có đối tượng là cả thực tại hay khái niệm. Chẳng hạn, khi chúng ta dính mắc vào một vị nào đó, hay trong giấc mơ có thể sân với hoàn cảnh nào đó, mặc dù lúc đó không có thực tại nào được kinh nghiệm. Cũng như vậy với trí tuệ. Không ở đâu trong *Vi Diệu Pháp* nói rằng trí tuệ không thể có đối tượng là cả thực tại và khái niệm.

Jonothan: Đức Phật đã dành rất nhiều thời gian để thuyết giảng về các pháp và bản chất thực sự của chúng. Những pháp mà đức Phật giảng không bao gồm các khái niệm. Những pháp mà đức Phật thuyết giảng là những pháp có tính chất vô thường, khổ, vô ngã. Tứ Thánh Đế là về các thực tại, các pháp chân đế. Tứ Thánh Đế thứ nhất là Khổ đế, là về bản chất khổ của các pháp hữu vi. Thánh đế thứ hai - Tập đế là tham ái, cũng là pháp,

là pháp chân đế. Hai thánh đế còn lại, Diệt đế và Đạo đế, đều nói đến các thực tại khác nhau: là niết bàn và các chi đạo là các tâm sở, tứ niệm xứ cũng là các thực tại. Trong phát triển samatha, các đề mục không liên quan đến những gì đề cập trong Tứ Thánh Đế⁴. Tất nhiên, trong thời kỳ Giáo pháp của đức Phật, ai đó phát triển samatha vẫn có thể được nghe về pháp chân đế, nhưng tôi đang nói về trường hợp phát triển samatha ở thời kỳ không còn Giáo lý của đức Phật. Như vậy, trí tuệ trong phát triển *vipasana* - tuệ minh sát, có đối tượng khác với đối tượng của trí tuệ trong phát triển samatha.

Chỉ với Giáo lý của đức Phật thì bản chất của các pháp mới có thể được hiểu. Chỉ sự phát triển hiểu biết về các pháp chân đế mới dẫn đến sự tận diệt các phiền não. Phát triển samatha có thể đưa tới tái sinh ở cõi phạm thiên, trong một quãng thời gian rất dài, sau khi thọ mạng đó chấm dứt thì lại có sự tái sinh trở lại trong cõi dục. Phát triển samatha, dù đến mức độ cao nhất, cũng không thể tận diệt được các phiền não ngủ ngầm. Vì vậy, chúng ta đọc trong kinh rằng người đã đạt được bốn thánh đạo thánh quả là người đã hoàn toàn tận diệt được lậu hoặc - bậc lậu tận. Cái làm cái công

4. Trừ một số trường hợp như hơi thở hay tứ đại, vừa có thể là đề mục cho samatha và vipassana, nhưng khi là đề mục cho samatha thì chúng là khái niệm [VDH]

việc cắt mọi gốc rễ của phiền não đó chính là trí tuệ đã được phát triển qua tuệ minh sát.

Achaan Sujin: Tôi muốn nghe thêm bạn nói về điểm bạn thấy mâu thuẫn.

Người hỏi: Mâu thuẫn gì thưa bà?

Achaan Sujin: Vì bạn nói về sự mâu thuẫn đúng không?

Người hỏi: Hướng dẫn pháp hành của bà so với cái hiểu lý thuyết của con về *Vì Diệu Pháp* thì hơi khác, nên con xin các vị giải thích để thống nhất cái hiểu của mình, vậy thôi.

Achaan Sujin: Học Pháp hay *Vì Diệu Pháp* có thể lợi lạc hay không tùy thuộc vào cách tìm hiểu. Nếu ta tìm hiểu sai thì không đem lại lợi lạc gì cả, nó không thể đưa tới sự xả ly với những gì xuất hiện. Bạn có biết hiểm họa của việc nghiên cứu *Giới luật (Vinaya)* một cách sai lầm không?

Người hỏi: Đó là dính mắc vào giới luật.

Achaan Sujin: Tìm hiểu *Giới luật* một cách sai lầm sẽ dẫn tới việc không theo *Giới luật* nữa, vì không hiểu được lợi ích của việc giữ giới. Khi tìm hiểu *Tạng Kinh (Sutta)* sai, cũng có hiểm họa của nó, bạn có biết đó là gì không?

Người hỏi: Tích lũy thêm vô minh.

Achaan Sujin: Và cả ý niệm về ngã. Còn đâu

là sự nguy hiểm của việc tìm hiểu sai *Vi Diệu Pháp* (*Abhidhamma*)?

Người hỏi: Đó là kẹt vào phân tích Giáo pháp theo ý niệm mà không nắm được bản chất thực tế của pháp.

Achaan Sujin: Chính vì vậy mà tôi muốn nghe bạn nói thêm về sự mâu thuẫn.

Sarah: Còn nguy hiểm hơn thế nữa, việc nghiên cứu *Vi Diệu Pháp* sai lầm có thể dẫn tới điên loạn, vì tính chi tiết và phức hợp của *Vi Diệu Pháp*. Đây chính là điều mà đức Phật đã thuyết giảng trong bài kinh *Ví Dụ Con Rắn*, được ví như nắm con rắn đằng đuôi. Bây giờ xin mời bạn nói thêm về những điểm mâu thuẫn.

Người hỏi: Chính vì thế chúng ta cần rõ ràng về khái niệm. Các vị cũng nói rõ hiểu Giáo pháp phải bắt đầu trên phương diện lý thuyết, rồi chúng ta suy xét. Con muốn làm rõ vấn đề lý thuyết ở đây cho minh bạch, rồi chúng ta mới nghiên cứu suy xét theo lời dạy của bà, thì mới hiểu đúng đắn được.

Achaan Sujin: Khi thấy sự mâu thuẫn có nghĩa là không có cái hiểu, đúng không? Còn hiểu biết đúng thì không thấy sự mâu thuẫn. Vì vậy, ta cần phải suy nghĩ thêm về điều đó, thực sự suy xét xem cái gì là đúng, cái gì là sai. Có hiểu biết đúng

và hiểu biết sai, chánh kiến và tà kiến - hai cái đó là đối nghịch nhau. Liệu bất thiện có thể hiểu được chánh kiến không? Chỉ có trí tuệ mới có thể hiểu được bất cứ cái gì xuất hiện như nó là. Khi có tham ái hay dính mắc sinh khởi, ta không hiểu được Giáo lý thì tự thân mình đang bị rắc rối, bởi sự chấp giữ vào những gì xuất hiện ở khoảnh khắc đó là ta hay là của ta.

Khi nói về phát triển tâm trí, có hai loại *bhāvanā*, hay chỉ có một loại thôi? Có mấy loại phát triển tâm trí?

Người hỏi: Con không rõ về câu hỏi của bà?

Achaan Sujin: Từ *bhāvanā* có nghĩa là gì?

Người hỏi: Là phát triển các phẩm chất thiện.

Achaan Sujin: Phát triển tâm trí có nghĩa là phát triển những mức độ trí tuệ chưa từng sinh khởi trước đó. Nếu cái đã sinh khởi rồi mà không sinh khởi trở lại nữa thì cũng không phải là sự phát triển tâm trí, cái chưa sinh khởi có thể sinh khởi nhờ sự phát triển tâm trí. Khi nói về loại trí tuệ có thể hiểu đúng được cái thấy, chỉ cái thấy thôi, không một thứ gì khác cả, đó là loại *bhāvanā* nào?

Người hỏi: *vipasanā bhāvanā*

Achaan Sujin: Đúng vậy, và cũng có loại phát triển thứ hai, đó là phát triển an tịnh - *samatha*

bhāvanā, đều là sự phát triển các phẩm chất thiện. Nhưng sự phát triển ấy được diễn ra do các duyên chứ không phải do một con người nào. Vì vậy, khi ta tìm hiểu Giáo lý, hiểu biết đúng sẽ không thấy sự mâu thuẫn ở bất cứ chỗ nào.

Sarah: Khi chúng ta đọc trong tạng *Vi Diệu Pháp*, *Bộ Pháp Tụ*, *Chú Giải Bộ Pháp Tụ* hay *Thanh Tịnh Đạo* hay *Vi Diệu Pháp Toát Yếu*, tất cả đều đề cập đến hai loại phát triển tâm trí. Cả hai loại phát triển đó đều liên quan đến tâm sở trí tuệ.

Jonothan: Phát triển tâm trí - *bhāvanā* khác với sự gom góp thiện pháp thông thường, vì trong *bhāvanā* có sự tăng tiến dần dần của các phẩm chất thiện. Do vậy, ngược lại với điều mà nhiều người có thể nghĩ, rằng không có trí tuệ trong phát triển an tịnh, thực chất ngay từ lúc ban đầu, đã phải có trí tuệ trong phát triển *samatha*.

Sarah: Hôm qua khi chúng ta đề cập đến tứ Vô lượng tâm, chúng ta đã nói rằng chúng ta có thể có sự từ ái với người khác ngay bây giờ đây, không cần đợi một khoảnh khắc nào khác. Có những người đã có bản tính từ ái, tốt bụng, luôn luôn giúp đỡ và chu đáo với người khác mặc dù chưa từng được nghe Giáo lý của đức Phật. Với họ sẽ luôn có duyên để tâm từ sinh khởi trong cuộc sống hàng ngày. Nếu không có hiểu biết đúng về sự khác biệt giữa những khoảnh khắc của tâm từ

thực sự với kẻ thù gần của tâm từ - tham ái, thì tâm từ sẽ không được phát triển thêm. Như vậy cả hai loại phát triển tâm trí, samatha và vipasanā, đều là sự phát triển của tâm sở trí tuệ, nhưng trong samatha thì đối tượng là khái niệm (như tâm từ có đối tượng là chúng sinh), còn đối tượng trong vipasanā là chân đế pháp.

Sundara: Sáng nay, chúng ta có nói về bài kinh Chuyển Pháp Luân. Trong bài kinh đó, đức Phật có giảng về con đường Bát Chánh Đạo. Bát Chánh Đạo bắt đầu với chánh kiến, tiếng Pali là samma - ditthi, dịch sang tiếng Anh là right view (tri kiến đúng). Tôi nghĩ rằng, sự chuyển ngữ đó không hoàn toàn chuyển tải được hết ý nghĩa của từ “samma”, có nghĩa là “hoàn toàn thanh tịnh”, ví dụ trong danh xưng “Samma Sambuddho” - “đức Phật Chánh Đẳng Giác”. Khi nói đến trí tuệ trong samatha, nó chưa phải là samma, nó chưa hoàn toàn thanh tịnh. Như vậy, ta có thể nói rằng tâm sở có nhiều mức độ khác nhau. Khi nào tâm sở trí tuệ là samma thì lại là một câu chuyện khác.

....

Người hỏi: Cho sự hỏi, để phát triển được *bhāvanā* để thấy được danh và sắc hiện tại thì người đó phải được tái sinh là tam nhân: vô tham, vô sân, vô si. Làm sao biết được mình có tâm tam nhân này?

Sarah: Để trả lời cho câu hỏi của sư, chỉ khi nào trí tuệ phát triển tới mức độ đó, đạt được tuệ phân biệt danh sắc, thì mới biết chắc người đó được sinh với tam nhân, còn không thì chỉ là sự suy đoán mà thôi

Achaan Sujin: Trước khi tiếp tục nói về samatha, chúng ta nên bắt đầu tìm hiểu samatha có nghĩa là gì.

Người hỏi: Samatha nghĩa là thiêu đốt pháp nghịch, hay tâm định trụ trên một cảnh mà các tâm sau cũng biết cảnh đó.

Achaan Sujin: Câu trả lời đó là cho định nghĩa của từ jhana, tầng thiền, chứ không phải là samatha.

Sarah: Khi nói đến thực tại của sự phát triển samatha thì những tâm sở nào có mặt?

Người hỏi: Tâm sở đại thiện

Achaan Sujin: Tại sao gọi là đại?

Người hỏi: Vì loại tâm này khi cho quả ở nhiều nơi và nhiều cõi.

Achaan Sujin: Bây giờ chúng ta sẽ nói về từng từ một, samatha phải là thiện, khi nói đến nó là nói đến tâm sở *passaddhi*, an tịnh, nó bao gồm tâm an tịnh và thân an tịnh. Tâm sở *ekagāta*, tâm sở nhất tâm có an tịnh không?

Người hỏi: Nó chỉ trụ trên cảnh.

Achaan Sujin: Như vậy bản thân nó có an tịnh không?

Người hỏi: Nó không phải là an tịnh - passaddhi.

Achaan Sujin: Chính vì vậy, chúng ta cần phải tìm hiểu kỹ về từng tâm sở. Nhờ vậy, chúng ta biết rằng khi tâm sở nhất tâm sinh khởi, nó chỉ làm nhiệm vụ trụ trên đối tượng. Do đó, tâm bao giờ cũng chỉ kinh nghiệm một đối tượng ở một thời điểm, chứ không kinh nghiệm một lúc hai đối tượng. Nói đến samatha là nói đến những khoảnh khắc của thiện tâm. Ở những khoảnh khắc đó có sự xa lìa bất thiện. Ở khoảnh khắc hiểu đúng Giáo lý của đức Phật hiện giờ thì có sự an tịnh không? Theo Giáo lý của đức Phật, khoảnh khắc hiểu đúng đó cũng là niệm ơn đức Pháp. Khi không có hiểu biết mà chỉ đơn thuần tụng đọc thì có niệm ơn đức Pháp hay không?

Khi không được nghe Giáo lý của đức Phật, ta chỉ biết đến những việc thiện và bất thiện. Ta chỉ biết chúng một cách sơ lược, qua loa, bởi vì không có hiểu biết rằng các pháp là vô ngã. Nhưng ta có thể thấy được hiểm họa của những khoảnh khắc bất thiện. Trí tuệ có thể hiểu được sự khác biệt của khoảnh khắc thiện và khoảnh khắc bất thiện. Nếu

không có hiểu biết này thì cái mà ta tưởng là sự an tịnh thực chất không phải là an tịnh. Chỉ ngồi và tập trung vào một đối tượng thì có phải là an tịnh không? Mọi người tưởng nhầm rằng ngồi và tập trung vào một cái gì đó là phát triển samatha.

Khi hiểu biết đúng hiểu sự thật thì có sự mâu thuẫn nào không? Mỗi lời dạy trong Giáo lý của đức Phật tới từ sự giác ngộ của Ngài đều bao hàm trí tuệ về bản chất của các pháp mà ta chưa từng bao giờ được nghe. Chính vì vậy, từng từ phải được tìm hiểu một cách kỹ lưỡng, trong đó có từ samatha. Khi có hiểu biết đúng thì có an tịnh không? Vì vậy con đường Bát Chánh Đạo đã bao gồm cả *vipasanā* và *samatha*, không cần phải thực hành một phương pháp riêng rẽ để có sự an tịnh.

...

Câu hỏi online: Bà có nói khoảnh khắc của thiện thì mới có sự an tịnh, vậy làm sao để chúng mình được điều đó?

Sarah: Như Achaan đã nói, ở khoảnh khắc có suy xét chân chánh về giáo pháp, tâm là thiện và có tâm sở *passaddhi*, tâm sở an tịnh sinh khởi kèm với nó. Từ tìm hiểu Giáo lý, ta biết rằng tâm sở *passaddhi* sinh khởi với tất cả các tâm thiện. Khi chúng ta đi dạo trong một khu rừng vắng lặng, mọi thứ yên ắng, dễ chịu, nhẹ nhàng, có rất nhiều sự

dính mắc và vô minh ở đó, chứ không nhất thiết có an tịnh thực sự. Chỉ dựa vào cảm thọ hỷ thôi thì không thể biết có sự an tịnh hay không vì cảm thọ hỷ có thể sinh khởi với tâm tham cũng như tâm thiện. Vì lẽ đó, Achaan nói rằng khi nghe Pháp và có hiểu biết đúng về những gì được nghe do sự suy xét chân chánh thì có sự an tịnh được phát triển, sinh cùng với trí hiểu các thực tại.

Jonothan: Khi nói đến sự an tịnh của tâm, ta không nói đến ý niệm thông thường của mọi người về bình an hay tĩnh lặng. Chẳng hạn như, khi nói đến tâm sở phóng dật hay trạo cử, nó cũng khác với ý niệm thông thường của chúng ta về bất an. Thông thường những từ đó được dùng để chỉ sự bất an, không yên ổn theo quy ước. Chúng ta bắt buộc phải dùng ngôn ngữ chế định để nói về các thực tại. Sự an tịnh của thiện có thể được biết một cách trực tiếp, bởi vì trong cuộc sống hàng ngày cũng có những khoảnh khắc tâm thiện sinh khởi một cách tự nhiên. Nhưng chỉ khi có tâm thiện sinh khởi thì mới có cơ hội để hiểu được tính chất của an tịnh. Tương tự như vậy, tính chất trạo cử của tâm bất thiện có thể được nhận biết khi tâm bất thiện sinh khởi. Thấy được sự khác biệt giữa hai đặc tính này là nhất thiết để có sự phát triển samatha. Nếu không, ta sẽ bị nhầm lẫn, cho những tâm thực chất vốn là bất thiện là thiện.

Sarah: Mọi người đều mong cuộc sống được an ổn, bớt đi những phiền nhiễu. Nếu trung thực, ta sẽ thấy rằng cái mà chúng ta muốn nhiều nhất chính là những cảm thọ dễ chịu, những thứ dễ chịu trong cuộc sống.

Ở những khoảnh khắc có sự dính mắc mong muốn kinh nghiệm một đối tượng nào đó, hay cố nắm bắt một đối tượng nào đó, khi ấy tâm không có sự an tịnh mà thực chất là phóng dật, trạo cử.

Chương XII

Tứ niệm xứ

Pháp đàm Sài Gòn, ngày 01/01/2015

Người hỏi: Như chúng ta đã biết, không có ai thực hành, chỉ có các thực tại đang sinh khởi do duyên riêng của chúng. Bà có nói rằng chúng ta có thể phát triển hiểu biết trong cuộc sống hàng ngày mà không cần phải làm điều gì đặc biệt. Trong kinh *Tứ Niệm Xứ*, đức Phật có nói rằng: “Này các Tỳ kheo, ở đây các tỳ kheo đi đến khu rừng, đi đến gốc cây hay đi đến ngôi nhà trống, ngôi kiết già lưng thẳng, an trú chánh niệm trước mặt”. Vậy chúng ta nên hiểu lời dạy này của đức Phật như thế nào ạ?

Achaan Sujin: Thường chúng ta thì đi về nhà, còn với một vị tỳ kheo ở thời đức Phật, đâu là nhà của vị ấy?

Người hỏi: Con nghĩ ở thời của đức Phật thì

các vị tỳ kheo ở trong rừng...

Achaan Sujin: Có người đi về nhà, có người đi về gốc cây, điều đó tùy thuộc vào người đó là ai, cư sỹ hay vị tỳ kheo [trong thời đức Phật]. Thế còn bây giờ, khi nói đi về nhà là về nhà của chúng ta hay đi vào rừng?

Người hỏi: Dạ, chúng ta thì đi về nhà.

Achaan Sujin: Đúng vậy.

Người hỏi: Vậy nên hiểu điều này như một lời mô tả thay cho là một lời huấn thị của đức Phật, đúng không ạ?

Sarah: Nếu ta đọc trong phiên bản bằng tiếng Pāli của bài kinh Tứ niệm xứ, thì lời dịch chính xác của câu này là: “Một vị tỳ kheo đã vào rừng”. Như vậy, nghĩa của câu này khác đi: một vị tỳ kheo ở rừng nơi mà họ đã tới để sống. Điều đó tương ứng với một lời mô tả, chứ không phải là một câu khẩu lệnh, rằng “Hãy đi vào rừng để phát triển chánh niệm hay phát triển hiểu biết”. Nếu đức Phật có ở đây hôm nay, Ngài sẽ nói với chúng ta là dù bạn đi ăn, quay lại phòng khách sạn hay đi làm việc... thì bất cứ khi nào các thực tại vẫn là như vậy: cái thấy, cái nghe, đối tượng thị giác, cảm thọ v.v... quan trọng là phát triển hiểu biết đúng về chúng ở bất cứ nơi nào, ở bất cứ hoàn cảnh nào và ở bất cứ thời điểm nào.

Jonothan: Tôi cũng muốn nói thêm, đó là lời mô tả về một loại người đặc biệt, bởi vì vị tỳ kheo này không chỉ *đã* sống ở trong rừng rồi, mà vị ấy cũng *đã* “an trú chánh niệm trước mặt” và vị ấy đã có chánh niệm về hơi thở. Như vậy, đó là lời mô tả về những vị tỳ kheo đã có sự phát triển chánh niệm, đặc biệt là chánh niệm về hơi thở đến mức độ đáng kể rồi.

....

Người hỏi: Tiếp theo phần này, con muốn hỏi rằng chúng ta có thể học hỏi gì từ đoạn kinh vừa rồi, bởi vì nó không phải là lời khuyên của đức Phật chỉ cho mọi người thực hành, mà nó chỉ là lời mô tả?

Sarah: Cần phải nhớ rằng, bất cứ phần nào trong các bài kinh mà chúng ta đọc, tất cả những gì chúng ta tiếp nhận từ Ngài đều là về những thực tại có thể được nhận biết và có thể được hiểu như chúng là, là vô ngã. Tùy thuộc vào cuộc sống bình thường của mỗi người, mà các thực tại khác nhau có thể xuất hiện. Bất cứ cái gì xảy ra, dù ở nơi này hay nơi khác, ở trong rừng hay không, thì đều là những thực tại cần được nhận biết và hiểu.

Hôm qua, sau buổi Pháp đàm, có bạn hỏi Jonothan về tứ niệm xứ, đặc biệt là phần niệm thân. Khi đức Phật nói về phát triển chánh niệm

- tinh giác về thân, ngài thực chất nói về các sắc thường bị lầm là thân, đó chính là nghĩa thực sự của từ *thân - kāya* trong tiếng Pāli. Chẳng hạn như các đặc tính cứng, mềm, nóng, lạnh mà ta thường nhắc tới, chúng vẫn bị lầm tưởng là “thân tôi”. Sở dĩ điều này được nhấn mạnh là bởi vì những sắc thân - *kāya* ấy rất thường xuyên bị lầm tưởng là ta. Chúng ta thường coi trọng rất nhiều đến sức khỏe, đến những sắc mà ta coi là mình.

Đức Phật không bảo với các tỳ kheo hãy đi vào rừng và tập trung vào các sắc tạo nên thân, không nói rằng đó là một khẩu lệnh cần phải tuân theo. Ngài không nói mọi người hãy lựa chọn một số đối tượng cụ thể. Bất cứ thực tại nào tự nhiên xuất hiện, có thể có lúc là đặc tính cứng nơi thân, có lúc là đối tượng thị giác, là suy nghĩ hay cảm xúc, bất cứ thực tại nào có duyên để sinh khởi/ và trở thành đối tượng của tâm đều có thể là đối tượng của hiểu biết. Đức Phật mô tả những thực tại khác nhau đó theo những nhóm khác nhau. Có lúc Ngài phân chia thực tại theo các xứ (*āyatana*), có lúc theo các giới (*dhatu*), có lúc thì nói về thân (*kāyā*) trước, có lúc thì nói về thọ (*vedāna*) trước. Cái gì được nhắc tới tùy thuộc các cách phân loại khác nhau, không có trật tự nào, không có một loại thực tại nào đó cần phải được nhận biết trước tiên.

Trên thực tế, không có cái thân nào cả. Về mặt

bản chất, chỉ có các thực tại khác nhau, các sắc được duyên bởi bốn yếu tố [thời tiết, nhiệt độ, tâm và nghiệp] được kinh nghiệm liên tiếp hình thành ý niệm về thân. Và đặc tính cứng được kinh nghiệm do ta xúc chạm với cái bàn hay với cái thân thì vẫn chỉ là đặc tính cứng mà thôi.

Jonothan: Theo tôi, có thêm một ý nghĩa nữa ở trong đoạn kinh vừa rồi, đó là: đối với một vị tỳ kheo đã phát triển chánh niệm về hơi thở một cách vững vàng, thì chánh niệm vẫn tiếp tục được phát triển, đó là cách duy nhất. Không có nhiều con đường khác nhau cho những người có những tích lũy hay căn cơ thiên hướng khác nhau. Dù bất kỳ người nào ở mức độ, căn cơ như thế nào thì con đường phát triển vẫn là một.

Pháp đàm Sài Gòn, chiều 04/01/2015

Người hỏi: Sư đọc trong kinh *Đại Niệm Xứ*, thuộc *Trường Bộ Kinh*, thấy có nhắc rất nhiều đến từ quán. Vậy từ quán ở đây phải hiểu như thế nào? Từ quán có nghĩa là sự quán xét, hay sự nhìn nhận tâm, hay sự nhìn các thực tại như nó là?

Câu hỏi thứ hai là: Trong đoạn cuối của bài kinh đó, đức Phật có nói rằng: nếu vị tỳ kheo nào tinh tấn tu hành thì có thể chứng đắc trong bảy năm,

thậm chí là bảy ngày. Vậy cái mốc thời gian mà đức Phật đưa ra ở đây là dành cho những người đã biết về các thực tại hay là cho mọi người nói chung?

Achaan Sujin: Việc sẽ cần bảy ngày hay bảy tháng hay bảy năm không quan trọng, vì nó phụ thuộc vào mức độ hiểu biết. Nhưng nếu hiện giờ không có hiểu đúng về thực tại thì liệu cần đến bao nhiêu lâu? Từ giờ đến bảy ngày nữa, liệu có thể có hiểu biết về thực tại xuất hiện thực sự hay không? Như vậy, cần bao nhiêu lâu thì phụ thuộc vào mức độ hiểu biết. Bất cứ những gì đang diễn ra hiện giờ, nếu không có hiểu biết thì sẽ là **tôi** hiểu hay **tôi** kinh nghiệm. Kể cả từ *satipatthāna* - tứ niệm xứ cũng cần phải hiểu một cách rất kỹ lưỡng. Thế nào là *sati* - chánh niệm, thế nào là *patthāna* - xứ và thế nào là tứ? Bất cứ thực tại nào hiện giờ cũng đang sinh và diệt. Chỉ thực tại đang xuất hiện mới có thể trở thành đối tượng của chánh niệm - tỉnh giác. Nếu không có hiểu biết về từng từ một, mà chỉ nói “hãy chánh niệm về các niệm xứ”, thì sẽ không ai hiểu được điều đó có nghĩa là gì. Nhưng sau khi đã được nghe giảng Giáo lý của đức Phật thì có thể hiểu được về cái đang xuất hiện hiện giờ. Có chừng nào hiểu biết về thực tại kinh nghiệm (danh pháp) sinh khởi hiện giờ? Mặc dù chúng ta đã nói về cái thấy từ nhiều ngày nay, đã có chánh niệm về thực tại đó chưa?

Hiện giờ chắc chắn đang có cái thấy, nhưng có chánh niệm cùng trí tuệ về cái thấy hay chưa? Có thể thấy rằng chưa có duyên để chánh niệm cùng trí tuệ sinh khởi. Nhưng biết rằng hiện giờ chưa có chánh niệm cùng trí tuệ sinh khởi cũng là một mức độ của hiểu biết. Ta có thể đọc *Tứ Niệm Xứ* mà không thực sự biết chánh niệm là gì. Nếu không biết rõ về bản chất của chánh niệm thì chánh niệm sẽ không thể sinh khởi. Chính vì vậy, trước khi có thể có hiểu biết hơn về tứ niệm xứ hay các xứ, tức là các đối tượng cho chánh niệm sinh khởi, thì cần phải biết rõ các đối tượng, các thực tại đang hiện giờ sinh khởi. Không ai có thể bảo người khác hãy chánh niệm. Bản thân đức Phật cũng không nói mọi người phải cố để làm cho chánh niệm sinh khởi. Nhưng đức Phật đã dạy về tất cả các thực tại, trong đó có chánh niệm. Từng lời dạy của đức Phật đều đưa tới hiểu biết đúng, từng chút một. Vì vậy, không thể có Pháp hành nếu không có Pháp học làm nền tảng. Nhưng nếu chỉ biết một hai từ thôi thì đó chưa phải là Pháp học. Cần phải là hiểu biết rất vững vàng, cho đến khi có một niềm tin vững chắc mà ta gọi là *sacca ñāṇa*, không còn sự mong cầu nào ngoài hiểu biết sinh khởi một cách tự nhiên về những gì đang xuất hiện hiện giờ, khi đó sẽ là tứ niệm xứ. Nếu không như vậy thì sẽ không phải thực sự là tứ niệm xứ.

Người hỏi: Thế còn câu hỏi đầu tiên của Sư về từ quán?

Achaan Sujin: Từ quán ở trong kinh Tứ niệm xứ cũng có nghĩa là chánh niệm, là sati. Bởi vì có nhiều mức độ khác nhau. Ở khoảnh khắc này có quán hay không? Nó ở mức độ nào? Khoảnh khắc nào thì có thể gọi là quán? Cái thấy thì không thể quán, nó chỉ sinh khởi để thấy và sau đó diệt đi. Như vậy quán phải xảy ra ở những khoảnh khắc khác. Ở khoảnh khắc nào? Hiện giờ nó có sinh khởi không?

Người hỏi: Từ quán là suy niệm về những giây phút thực tại đã qua rồi.

Achaan Sujin: Như vậy đó là suy nghĩ, đúng không?

Người hỏi: Đúng vậy.

Achaan Sujin: Chẳng hạn bây giờ, khi đang có âm thanh được phát ra, có nghe âm thanh và liền sau đó có suy nghĩ về âm thanh, có thể có hiểu nghĩa của từ được nói ra, và có thể có sự suy niệm về ý nghĩa của những lời ấy. Ở khoảnh khắc suy niệm, bất kể là sau khi nghe âm thanh hay một thời điểm nào khác, nó mới chỉ là suy nghĩ, chưa phải là chánh niệm của tứ niệm xứ. Tất cả lời dạy của đức Phật đều có thể được hiểu hiện giờ. Chẳng hạn bây giờ đang có lời giảng về các thực tại khác

nhau. Ngay sau đó có thể có duyên cho sự suy ngẫm về những điều được nói tới, hoặc kể cả khi không có nghe ngay trước đó, vẫn có thể có suy niệm về những gì từng được nghe. Khi có sự suy xét chân chánh một cách dần dần về những lời dạy như vậy, đó vẫn chưa phải là mức độ của tứ niệm xứ. Bởi vì hiểu biết đúng ở mức độ ấy vẫn chưa đủ để làm duyên cho chánh niệm thực sự sinh khởi, và chừng đó vẫn còn hoài nghi về chánh niệm. Nhưng khi đã có đủ duyên để chánh niệm thực sự sinh khởi thì sẽ không còn hoài nghi về chánh niệm nữa. Bởi vì khoảnh khắc đó, chánh niệm sẽ hay biết trực tiếp thực tại xuất hiện ở thời điểm ấy, hay ở bất cứ thời điểm nào.

Chúng ta có thể nghĩ rằng dường như cái nghe và cái thấy cùng sinh khởi một lúc, nhưng thực chất cái nghe không phải là cái thấy. Khi có duyên để trí tuệ cùng chánh niệm sinh khởi thì ngay sau cái thấy không phải là cái nghe như bình thường, mà có trí tuệ hay biết trực tiếp thực tại vừa xuất hiện đó. Trước đó, ta thấy rằng thấy, nghe và hiểu nghĩa của những gì được nghe có vẻ xảy ra cùng một lúc. Như chính bây giờ đây, cái nghe và cái thấy xảy ra quá gần nhau. Còn khi trí tuệ hiểu bản chất của cái thấy sinh khởi thay cho cái nghe (như thông thường và hiện giờ) thì sao? Sau khi đã có trí tuệ hiểu được cái thấy thì cũng sẽ có suy

ngĩ, bởi không ai có thể ngăn suy nghĩ sinh khởi, nhưng sẽ có cái hiểu về sự khác biệt giữa suy nghĩ hay “quán” một cách thông thường và chánh niệm trực tiếp.

Nếu nói về chánh niệm hiện giờ thì cũng như chúng ta nói về cái thấy, nhưng không hiểu được cái thấy là vô ngã. Hiện giờ đang có cái thấy xuất hiện nên đặc tính của nó có thể được hiểu, trong khi chánh niệm không xuất hiện nên ta không hiểu được đặc tính của nó. Bản chất của nó cũng là vô ngã. Nếu không có hiểu biết đúng, ta dễ bị nhầm lẫn cái không phải là chánh niệm là chánh niệm. Nếu không có hiểu biết kỹ lưỡng hơn về các thực tại thì sẽ không thể có đủ duyên để chánh niệm thực sự sinh khởi.

Sarah: Thực chất bài kinh này nói đến sự phát triển của chánh niệm tỉnh giác. Như chúng ta vẫn biết, chánh niệm chính là tâm sở chánh niệm, còn tỉnh giác - *sampajañña* thì chính là tâm sở trí tuệ - *paññā*. Chánh niệm tỉnh giác là nói đến sự phát triển song song của hai yếu tố, chánh niệm cùng với trí tuệ về thực tại. Sự có nhắc đến từ tỉnh tấn. Trong Chú giải có nói rằng phát triển chánh niệm tỉnh giác là nói đến sự phát triển chánh niệm tỉnh giác song song với các chi đạo khác, trong đó có chánh tinh tấn. Như chúng ta đã đề cập vào những buổi Pháp đàm trước, ở khoảnh khắc hiểu hay có

trí tuệ sinh khởi thì có chánh niệm cùng chánh tinh tấn đi kèm. Loại tinh tấn này khác với loại tinh tấn mà chúng ta vẫn thường nghĩ về, là ai đó đang cố làm một cái gì đó. Bởi vì khi nghĩ về ai đó đang cố làm cái gì đó và cho đó là tinh tấn, thì thực chất đang nhầm lẫn, đồng hóa ý niệm về con người nào đó đang làm gì đó với tinh tấn trong Bát Chánh Đạo. Vậy tinh tấn của Bát Chánh Đạo cần phải được phát triển song song với trí tuệ ngay từ lúc ban đầu. Nó bắt đầu bằng việc suy xét hay quán xét về những gì đang xuất hiện hiện giờ một cách đúng đắn.

Người hỏi: Ví dụ một người đi thực hành thiền tứ niệm xứ. Trước đó người ấy đã được nghe về các thực tại, sau đó người ta vẫn đi kinh hành vẫn ngồi thiền. Nhưng họ suy nghĩ, suy niệm đúng về thân, thọ, tâm, pháp sinh khởi nơi họ. Liệu điều đó có làm duyên cho sự chứng đắc mai sau không?

Sarah: Cái mà Sư gọi là thực hành tứ niệm xứ là gì?

Người hỏi: Ý Sư là, khi mình ngồi mà có cảm thọ sinh khởi thì biết đó chỉ là cảm thọ thôi.

Sarah: Cảm thọ như thế nào?

Người hỏi: Ví dụ cảm thọ khổ hay lạc trên thân.

Sarah: Vậy hiện giờ có thọ khổ hay thọ lạc xuất hiện ngay lúc này không?

Ngươi hỏi: Không.

Sarah: Chúng ta biết rằng, tất cả những gì chúng ta đã nghe trong Giáo pháp đều là về những gì xuất hiện hiện giờ, không nói về những thời điểm khác - chẳng hạn khi đang ngồi yên hay theo một hoạt động nào đó. Như vậy, chúng ta không cần phải nghĩ đến từ “thực hành”, vì bản chất của vun bồi trí tuệ là hiểu những gì xảy ra trong khoảnh khắc hiện tại. Chẳng hạn hiện giờ có rất nhiều thứ xuất hiện: “đặc tính” cứng xuất hiện, suy nghĩ hay cảm thọ xuất hiện, tất cả những thứ đó đều là các pháp có thể được hiểu đúng. Nhưng nếu ta nghĩ đến một thời điểm khác hoặc một số đối tượng khác mà ta sẽ lựa chọn, như cảm thọ, thì lúc đó đang không có chánh niệm. Tứ niệm xứ không phải là một hướng dẫn thực hành, mà chỉ là lời mô tả về các thực tại khác nhau có thể xuất hiện trong đời sống hàng ngày của chúng ta, để lược bỏ đi ý niệm về ngã nghĩ rằng, có ai đó phải làm như thế này thực hành như thế kia hay cố nỗ lực. Cần phải có hiểu biết về các thực tại ở ngay hiện giờ và chính nơi đây.

Jonothan: Tôi cũng xin phép nói thêm đôi lời về từ thực hành. Chúng ta gặp từ này trong một số bối cảnh khác nhau trong các bài kinh. Và trong Kinh, ở những hoàn cảnh đề cập đến hành pháp, là đang nói đến sự sinh khởi của chánh niệm cùng trí

tuệ. Ý nghĩa của cụm từ đó không phải là ‘làm một cái gì đó để có hiểu biết’. Nhưng trong ngôn ngữ thông thường, khi chúng ta dùng từ ‘thực hành’ thì nó lại có ý nghĩa là “làm một cái gì đó để đạt được cái gì đó”. Tuy nhiên, trong Giáo lý của đức Phật, khi nói đến hành pháp hay pháp hành là nói đến sự sinh khởi của một phẩm chất thiện pháp nhất định nào đó đã được thuần thực.

Achaan Sujin: Như vậy khi nói đến thực hành có phải là nói đến sự phát triển của những khoảnh khắc hiểu biết đúng về các thực tại hiện giờ hay không? Nó giống nhau hay khác nhau, theo sư?

Người hỏi: Theo sư, điều quan trọng nhất là mình biết được giây phút hiện tại, tức là biết được thực tính của các pháp trong giây phút hiện tại.

Achaan Sujin: Vậy mấu chốt ở đây không phải là thực hành theo nghĩa là làm một cái gì đó, mà là tìm hiểu, nghiên cứu, suy xét một cách chân chánh.

Người hỏi: Thế còn câu hỏi về ba la mật?

Achaan Sujin: Khoảnh khắc này chẳng phải là ba la mật sao, khi có hiểu biết được vun bồi từng chút một.

Người hỏi: Sư nghĩ là có.

Achaan Sujin: Mấu chốt của Giáo lý của đức Phật là phát triển hiểu biết đúng về bản chất của các thực tại để cuối cùng tận diệt hoàn toàn phiền

não, nhưng vì đó là một công việc vô cùng khó khăn nên nó cần đến sự hỗ trợ của các thiện pháp. Những khoảnh khắc bất thiện không thể là ba la mật. Và thiện pháp mà không có trí tuệ dẫn dắt thì cũng không phải là ba la mật. Như vậy, trí tuệ chính là yếu tố quan trọng nhất cấu thành nên ba la mật.

Người hỏi: Sư thấy đa phần khi nghĩ về ba la mật thì mọi người làm việc thiện rồi nguyện sinh về một cõi tương lai nào đó để tròn đầy giác ngộ. Theo sư thì cái nguyện đó cũng là tham, khi người ta không hiểu đúng thực tính pháp. (Cõi tương lai nói tới ở đây là chỉ lời nguyện hướng tới giác ngộ). Achaan nghĩ thế nào về điều đó?

Achaan Sujin: Đúng vậy

Người hỏi: Như vậy chỉ có trí tuệ thì mới khiến một thiện pháp trở thành ba la mật, chứ không phải thiện pháp nào cũng là ba la mật, phải không ạ?

Achaan Sujin: Nếu không có trí tuệ thì chỉ là thiện pháp đơn thuần mà thôi.

Pháp đàm Sài Gòn, chiều 05/01/2015

Người hỏi: Xin Achaan giải thích về tứ niệm xứ bao gồm: niệm thân, niệm thọ, niệm tâm và niệm pháp. Đặc biệt là về niệm pháp.

Achaan Sujin: Tất cả những cái đó là hiện giờ. Hiện giờ đang có thân, thọ, tâm, pháp, nhưng không có hiểu biết đúng về chúng. Không phải cứ đọc về niệm thân là chúng ta đã có thể hiểu đúng, cần phải có sự suy xét kỹ lưỡng. Chẳng hạn nếu hiện giờ không có thực tại kinh nghiệm thì sẽ không gì có thể xuất hiện. Có hai loại thực tại: một loại thực tại không kinh nghiệm gì cả và một thực tại khác phải kinh nghiệm một cái gì đó, và chúng là khác nhau. Không ai có thể khiến chúng sinh khởi hoặc ngăn không cho chúng sinh khởi, và hiện giờ chúng đang sinh và diệt. Từ nghe những lời mô tả về thực tại kinh nghiệm gì đó, và hiểu nó nói đến cái gì ở khoảnh khắc này sẽ dẫn tới phát sinh hiểu biết thực sự về yếu tố kinh nghiệm ấy, lúc đó sẽ là niệm tâm - cittanupassanā.

Hiện giờ có thọ hay không? Thọ thì không phải là tâm, yếu tố dẫn đầu trong kinh nghiệm đối tượng. Có duyên để cho thọ sinh khởi. Nó không thể sinh khởi theo ý chí. Cảm thọ có thể là đối tượng của hiểu biết ngay hiện giờ. Nhưng nó chỉ có thể được hiểu đúng khi có duyên để chánh niệm sinh khởi. Khi hiểu biết lý thuyết không đủ, nó sẽ không thể làm duyên cho chánh niệm thực sự sinh khởi. Mọi pháp đều là vô ngã, nên không thể mong đợi đối tượng này hay đối tượng kia sẽ được chánh niệm hay biết. Chánh niệm sinh khởi do

duyên, khi sinh khởi nó đảm nhận chức năng hay biết. Không có một con người nào có thể ra lệnh cho chánh niệm hay biết về thực tại này hay thực tại kia. Còn trí tuệ có chức năng hiểu thực tại xuất hiện là vô ngã.

Sarah: Nói thêm một chút về các đối tượng, chẳng hạn chúng ta hay nói về cái cứng chỗ này, cái mềm chỗ kia... Thông thường chúng ta vẫn gọi cái này là thân, nhưng thực chất đó chỉ là những kinh nghiệm khác nhau tiếp nối và chúng ta nhầm tưởng đó là thân. Khi các thực tại tạo nên ý niệm về thân như cứng, mềm, nóng, lạnh, căng, trùng là đối tượng của chánh niệm, khi đó sẽ có *kāyānupassanā* - niệm thân. Nếu chúng ta cố tập trung vào ý niệm về thân hay nghĩ rằng cần phải cố định mạnh để có thể có chánh niệm về một đối tượng cụ thể thì đó là một ý niệm sai. Chánh niệm không liên quan tới việc cố hay biết, cố tập trung, cố chú tâm. Vừa rồi, Achaan có đưa ra ví dụ về tâm có thể là đối tượng của chánh niệm cùng hiểu biết đúng, chẳng hạn tâm tham. Tôi sẽ không nói thêm về niệm tâm nữa, nhưng tôi sẽ nói thêm một chút về niệm thọ, bởi vì có rất nhiều hiểu biết sai lầm về thọ.

Khi nói về thọ ta biết rằng thọ có thể là thọ hỷ, thọ ưu, hoặc thọ trung tính. Ở những khoảnh khắc của thấy, nghe, ngửi, nếm, thọ sinh khởi luôn luôn

là thọ xả. Khi thọ sinh khởi cùng thân thức, tức là kinh nghiệm đối tượng xúc chạm, thọ có thể là khổ hoặc lạc. Chẳng hạn: khi chạm vào một thứ gì sắc, ví dụ như kim loại, khi đó thân thức có thể sinh khởi với thọ khổ. Thọ là một tâm sở, là một danh pháp chứ không phải là sắc, nó không phải là cảm giác trên thân như chúng ta vẫn hay lẫn lộn. Nó sinh khởi với thân thức, ở những khoảnh khắc kinh nghiệm cứng, mềm, nóng, lạnh... Khi nghĩ về những gì đã được kinh nghiệm qua mắt, tai, mũi, lưỡi thì suy nghĩ có thể sinh cùng thọ hỉ, thọ ưu hoặc xả. Suy nghĩ thường sinh khởi kèm với dính mắc, khi đó có thể có thọ hỉ hoặc thọ xả. Nhưng khi sinh khởi cùng với sân thì thọ luôn luôn là thọ ưu. Như vậy niệm thọ không phải là tập trung hay cố gắng hay biết các cảm giác trên thân.

Khi chúng ta đang Pháp đàm, có thể có những cảm thọ khác nhau sinh khởi, chẳng hạn có lúc thì thấy dễ chịu, có lúc khó chịu do các kinh nghiệm nóng, lạnh, các nhiệt độ khác nhau. Nhưng một lần nữa xin nhắc lại, thọ không phải là một ai cả, chỉ là những pháp sinh khởi, không phải là của một người nào đó. Cũng có thể có những khoảnh khắc nhận biết chúng khi chúng xuất hiện, một cách tự nhiên, và không nhận biết chúng ở những thời điểm khác. Nếu có những khoảnh khắc nhận biết chúng cùng với trí tuệ và chánh niệm trực tiếp

thì đó là niệm thọ - vedānanupassanā, niệm thọ không phải là việc cố gắng kinh nghiệm chúng.

Niệm pháp - dhammanupassanā là nói tới bất cứ thực tại nào được hiểu đúng bởi trí tuệ. Ví dụ như: đối tượng thị giác được thấy, âm thanh được nghe, hay suy nghĩ. Khi những pháp ấy được hiểu đúng một cách trực tiếp chứ không phải đơn thuần nghĩ về chúng thì đang có niệm pháp. Hay các triền cái như vừa rồi ông Robert có đề cập tới: tham dục, hoài nghi, trạo cử, hôn trầm, thụy miên. Khoảnh khắc có hiểu đúng về chúng, khi đó có thiện pháp. Bất cứ uẩn nào, tức là bất cứ cái gì sinh và diệt đều có thể là đối tượng của hiểu biết khi chúng xuất hiện. Nhưng khái niệm thì không phải là đối tượng của tứ niệm xứ. Nói đến tứ niệm xứ là nói đến hiểu biết về các thực tại. Không có một trật tự nào, hay một sự lựa chọn nào, chỉ đơn thuần là bắt đầu nghe về các pháp chân đế và suy xét về chúng, như những gì chúng ta đang làm hiện giờ, và sau đó, ở thời điểm chín muồi thì có thể có những khoảnh khắc hiểu chúng trực tiếp. Những hiểu biết hiện giờ sẽ làm duyên cho hiểu biết trực tiếp, hay pháp học làm duyên cho pháp hành về sau. Phải là hiểu biết tự nhiên trong cuộc sống đời thường, như bây giờ đây.

Jonothan: Những pháp mà đức Phật đã mô tả có giới hạn về con số. Ví dụ, khi nói về sắc thì có

28 loại sắc, khi nói đến tâm thì có 89 hay là 121 tâm, 52 tâm sở. Nhưng trong Giáo lý, đức Phật đã dạy về những pháp này theo nhiều cách thức khác nhau. Ngài sử dụng nhiều cách phân loại khác nhau. Và những cách phân loại khác nhau đó giúp chúng ta hiểu được các khía cạnh khác nhau của pháp. Chẳng hạn khi nói đến uẩn, Ngài chia các uẩn thành các nhóm sắc uẩn, tưởng uẩn, thọ uẩn, hành uẩn và thức uẩn. Nhưng xét tổng thể, nói về năm uẩn cũng chỉ là nói đến 28 loại sắc, 89 loại tâm và 52 tâm sở đã đề cập tới. Và kinh *Tứ Niệm Xứ* thì cũng nói đến những pháp ấy nhưng được phân loại khác một chút. Nhóm đầu tiên - thân niệm xứ, là nói về các sắc vẫn được cho là thân. Chú giải cho bài kinh này có cắt nghĩa rằng, đó là nói đến tất cả các loại sắc vẫn bị chấp tướng là thân. Ba niệm xứ còn lại là: niệm thọ, niệm tâm và niệm pháp. Niệm pháp là phần tổng hợp, nó nói đến tất cả các pháp, trong đó bao gồm các pháp đã đề cập tới trong ba niệm xứ trước. Vì vậy khi chúng ta nói đến chánh niệm về các phần khác nhau được mô tả trong Giáo lý thì thực chất vẫn chỉ là chánh niệm về các thực tại khác nhau. Chúng không phải là những loại chánh niệm khác nhau, cũng không phải là những pháp môn, những phương pháp khác nhau. Suy cho cùng vẫn chỉ là chánh niệm về pháp sinh khởi trong khoảnh khắc

hiện tại, được giải thích hay chia sẻ theo những cách khác nhau.

Nina: Như vừa rồi ông Jonothan có giải thích, nói chung đó là về các thực tại đang sinh khởi trong khoảnh khắc hiện giờ. Và đôi khi thì có hiểu biết sai sinh khởi. Mọi người có thể nghĩ đến trình tự của những đối tượng khác nhau của chánh niệm. Mọi người có thể nghĩ rằng, trước hết phải có chánh niệm về thân, sau đó đến thọ, cho rằng phải có một trình tự nào đó. Nhưng chúng ta đừng quên rằng, chánh niệm là vô ngã, cũng như trí tuệ, khi chúng sinh khởi cùng nhau, chúng có thể hay biết bất cứ thực tại nào đang xuất hiện bây giờ.

Pháp đàm Sài Gòn, sáng 06/01/2015

Người hỏi online: Làm thế nào để phát triển tứ niệm xứ? Xin Achaan nói thêm về tứ niệm xứ.

Achaan Sujin: Hãy phát triển hiểu biết. Câu hỏi nên là “làm thế nào để hiểu?”, chứ không phải “làm thế nào để phát triển tứ niệm xứ?”. Bởi vì tứ niệm xứ không thể sinh khởi cùng vô minh. Tứ niệm xứ sinh khởi cùng trí tuệ và hiểu biết đúng chính là duyên cho nó sinh khởi. Tứ niệm xứ không phải là một từ ta có thể nói đến mà không có hiểu biết. Trong tiếng Pāli, tứ niệm xứ là *satipaṭṭhānā*.

Sati là gì và *paṭṭhānā* là gì? Ở khoảnh khắc này đang có cái thấy và đối tượng thị giác xuất hiện, vậy *paṭṭhānā* hay xứ cho chánh niệm hiện nay là gì? Bất cứ thực tại nào, bất cứ pháp chân đế nào cũng là cơ sở hay xứ để chánh niệm sinh khởi và hiểu biết về xứ đó hay thực tại đó. Hiểu biết lý thuyết sẽ phát triển đến mức độ bất cứ thực tại nào xuất hiện đều có thể được hiểu, nhờ có chánh niệm hay biết thực tại đó. Chánh niệm trong tứ niệm xứ không phải là loại chánh niệm sinh khởi với tất cả các tâm tịnh hảo.

Người hỏi: Xin bà cho con hiểu rõ về từ trạch pháp giác chi [trong thất giác chi]. Nếu trong khoảnh khắc hiện tại, hiểu về các thực tại đang xuất hiện thì lúc đó là có phải là trạch pháp giác chi không ạ?

Achaan Sujin: Trí tuệ phát triển từng bước một.

Người hỏi: Nhưng liệu như vậy có phải là một dạng của trạch pháp giác chi không? Ý nghĩa của từ trạch pháp giác chi là gì? Có trạch pháp giác chi ở khoảnh khắc của hiểu biết không ạ?

Achaan Sujin: Trạch pháp giác chi (dhammavicaya - sambojjhanga) chính là tâm sở trí tuệ - paññā. Trí tuệ ở nhiều mức độ khác nhau, được phát triển từ lý thuyết cho đến khi trực tiếp

phân biệt được sự khác biệt giữa đặc tính của thực tại là danh và thực tại là sắc.

Người hỏi: Bà cho con hỏi thêm, ngũ căn và ngũ lực có thể có mặt khi quan sát các thực tại hay không?

Achaan Sujin: Mức độ của ngũ căn và ngũ lực là những mức độ trí tuệ rất cao. Vì thế, nếu chưa có hiểu biết ở mức độ sơ khởi thì chưa thể nói đến tứ niệm xứ và chưa thể nói đến ngũ căn và ngũ lực, càng không thể nói đến bảy yếu tố của giác ngộ (Thất giác chi) là bảy trong số 37 pháp đưa đến giác ngộ (37 phẩm trợ đạo).

Người hỏi: Vậy những gì chúng ta nghe ở đây, chỉ là để phát triển bước khởi đầu của hiểu biết thôi ạ?

Achaan Sujin: Đúng vậy. Những gì chúng ta đang nghe mới chỉ là phát triển hiểu biết để có thể làm duyên cho tứ niệm xứ sinh khởi. Tứ niệm xứ là khoảnh khắc trực tiếp kinh nghiệm thực tại cùng với hiểu biết.

Người hỏi: Những điều bà nói về ngũ căn, ngũ lực, thất giác chi hay phẩm trợ đạo thì khi nào cái duyên được tích lũy đầy đủ, lúc đó sẽ tự hiểu, đúng không ạ?

Achaan Sujin: Nói một cách khác, chúng ta

có thể nói là nếu không có pháp học thì không có pháp hành cũng như không có pháp thành. Nếu không có *sacca ñāṇa* thì không có *kiicca ñāṇa* và cũng không có *kata ñāṇa*.

Người hỏi: Vậy các tâm sở hoạt động tự nhiên với hiểu biết, chứ không cần làm gì để cố gắng phát triển hiểu biết, đúng không?

Achaan Sujin: Chừng nào còn có ý niệm về một cái ngã thì không thể có tứ niệm xứ sinh khởi. Không ai có thể có tứ niệm xứ bằng ý chí của mình. Duyên để tứ niệm xứ sinh khởi chính là pháp học - hiểu biết ở mức độ tư duy. Nó cũng tương ứng với sự phát triển của hiểu biết từ mức độ nghe và suy xét cho đến khi có *sacca ñāṇa*, hiểu biết kiên cố về bản chất của các pháp, rằng chỉ các pháp xuất hiện ở khoảnh khắc này mới có thể là đối tượng của tứ niệm xứ. Các pháp đều là do duyên sinh, chúng là vô ngã.

Pháp đàm Đà Lạt, chiều 13/05/2015

Người hỏi: Thưa bà, con nhận được rất nhiều giá trị trong những ngày qua, con mong Bà giải thích thêm cho con hiểu về tứ niệm xứ ạ.

Sarah: Chúng ta đã nói một chút về tứ niệm xứ, nhưng chúng ta có thể bàn luận chi tiết hơn...

Khi nói đến niệm thân, cần phải xem xét xem đâu là những đối tượng thuộc về niệm thân, và là đối tượng của chánh niệm tỉnh giác. Bạn có câu trả lời cho phần này không?

Người hỏi: Tôi chỉ có một chút hiểu biết, xin bà hãy giải thích thêm

Sarah: Vừa rồi chúng ta có nói qua về những đối tượng gọi là chúng sinh mà chúng ta dính mắc. Chẳng hạn tính cứng ở nơi đây (thân người) dễ là đối tượng của dính mắc hơn là đặc tính cứng ở bông hoa. Đó là những thực tại được coi là thân, nó nằm trong các đề mục thuộc về niệm thân, là đối tượng của chánh niệm tỉnh giác. Khi chạm vào cái bàn, cái đũa kinh nghiệm là đặc tính cứng nhưng ta không cho rằng đó là thân mình. Tất cả những thực tại được coi là thân đều nằm trọn trong phần niệm thân trong tứ niệm xứ. Điều đó không có nghĩa rằng chúng ta phải tập trung hay chú tâm vào các sắc tạo nên thân theo một cách cụ thể nào đó. Khi lựa chọn hay cố gắng nhận biết một thực tại nào đó, thì không có chánh niệm ở thời điểm đó. Những lời mô tả vừa rồi chỉ là một số ví dụ về những thực tại có thể là đối tượng của chánh niệm tỉnh giác khi chúng xuất hiện một cách tự nhiên.

Phần thứ hai, thọ niệm xứ. Tất cả các loại thọ đều là các đề mục thuộc niệm thọ. Trong cuộc sống thường nhật, chẳng phải là chúng ta luôn tìm kiếm

và dính mắc vào những cảm thọ dễ chịu hay sao? Chúng ta tìm kiếm đồ ăn ngon vì cảm thọ dễ chịu, chúng ta đi tới những nơi này nơi kia để có được những cảm thọ dễ chịu từ cảnh sắc khả ái - cuộc sống của chúng ta hoàn toàn xoay vần xung quanh việc tìm kiếm cảm thọ dễ chịu. Khi có thọ khổ, ta cảm thấy bất hạnh. Thọ là danh, nó là một tâm sở, nó có thể là thọ hỷ, thọ ưu, hoặc thọ trung tính. Nó không phải là cảm giác ở trên thân như là một số người vẫn nghĩ. Bởi vì nó là một tâm sở và cùng kinh nghiệm một đối tượng với tâm. Buổi Pháp đàm sáng nay bạn đã đề cập đến samadhi, samadhi thực chất là tâm sở nhất tâm - ekagata, thọ là một tâm sở nữa. Ở khoảng khắc này khi đang nghe Pháp, có rất nhiều thọ khác nhau sinh khởi, có lúc là thọ hỷ, có lúc là thọ ưu, có lúc không hỷ không ưu. Khi thọ hỷ xuất hiện, nó có thể được biết ở ngay khoảng khắc này.

Phần thứ ba, niệm tâm. Như từng thảo luận từ trước, cái thấy là một tâm, cái nghe là một tâm, suy nghĩ với tham là một tâm, suy nghĩ với sân là một tâm. Nếu hiện giờ có một suy nghĩ với hiểu biết sinh khởi thì nó cũng có thể được nhận biết nếu nó xuất hiện. Nếu bây giờ có tâm khó chịu với cảm giác lạnh do thời tiết, đó cũng là một pháp khác có thể được nhận biết nếu nó xuất hiện.

Phần thứ tư, niệm pháp: bao gồm tất cả các

pháp hữu vi. Chẳng hạn như các triền cái, ngũ uẩn, tất cả những loại pháp mà chưa được nói đến... đều bao gồm trong pháp niệm xứ. Điều đó chỉ ra rằng không thể có sự lựa chọn, kể cả tham ái, sân hận ở cường độ mạnh hay bất cứ pháp khác nào cũng có thể trở thành đối tượng của trí.

Nếu chúng ta nghĩ rằng: cần tập niệm thân trước rồi mới tới những phần niệm xứ khác, thì đó là một hiểu biết sai, vì nơi đó có ý niệm về một tự ngã có thể lựa chọn hay làm pháp khởi sinh. Giáo lý của đức Phật không nói vậy. Phát triển hiểu biết từng chút một về các thực tại hiện giờ dần dần sẽ dẫn tới những khoảnh khắc của kinh nghiệm trực tiếp về các thực tại, cái được gọi là tứ niệm xứ và cũng là pháp hành.

Achaan Sujin: Bạn muốn học thuộc tứ niệm xứ hay muốn hiểu các pháp chân đế?

Người hỏi: Con muốn biết về pháp chân đế

Achaan Sujin: Bây giờ bạn biết về tứ niệm xứ, nhưng vẫn với ý niệm tôi biết, tôi nghe, tôi nhớ... Thế còn hiểu biết về thực tại thì sao?

Người hỏi: Dạ chưa có ạ. Khi về con sẽ thực hành theo lời bà giảng.

Achaan Sujin: Khi chúng ta nói về ba mức độ của trí: trí hiểu Tứ Thánh Đế (sacca-ñāṇa), trí hiểu phạm sự của Tứ Thánh Đế (kicca-ñāṇa), trí hiểu

thành tựu của Tứ Thánh Đế (kata-nāṇa), thì chẳng phải là chúng ta nói về tứ niệm xứ hay sao?

Làm thế nào để ta biết là đã có trí hiểu Tứ Thánh Đế - sacca-nāṇa?

Người hỏi: Con không biết ạ.

Achaan Sujin: Có ai trong các bạn biết không? Chỉ tự mình mới biết mình đã có được hiểu biết vững vàng - sacca-nāṇa chưa. Nếu ai đó nói với bạn rằng: Ô, bạn đã có hiểu biết vững vàng về Tứ Thánh Đế rồi đó, thì bạn nghĩ thế nào?

Sarah: Tôi sẽ giải thích thêm về sacca-nāṇa. Có thể bạn còn nhớ Achaan đã giải thích từ nāṇa có nghĩa là trí. Sacca có nghĩa là sự thật, chân lý. Sacca-nāṇa có nghĩa là hiểu biết một cách vững chãi về ý nghĩa của các pháp. Nó vẫn chưa phải là mức độ của tứ niệm xứ, hay của thực hành - patipatti. Hiểu biết tư duy đó phải vững vàng đến mức khi ai đó nói rằng, đây là cái ly, người đó vẫn có cái hiểu vững chãi rằng đây thực chất không phải là cái ly mà chỉ là đối tượng thị giác được thấy, chỉ là đặc tính cứng được xúc chạm; cũng không hoài nghi hoang mang về việc thực tế có con người hay không có con người, mà hiểu rằng tất cả những gì thực sự tồn tại chỉ là tâm, tâm sở và sắc; không còn những câu hỏi như “mình nên chọn niệm xứ nào trong tứ niệm xứ”, v.v..., bởi lẽ câu

hỏi đó bị thúc đẩy bởi tà kiến về ngã.... Như vậy, sacca-ñāṇa là mức độ hiểu biết rất vững vàng về Tứ Thánh Đế, hiểu biết đó sẽ dẫn tới mức độ thứ hai, kicca-ñāṇa - trí hiểu phạm sự của Tứ Thánh Đế. Kicca-ñāṇa tương ứng với tứ niệm xứ, tức là pháp hành. Đó là những khoảnh khắc kinh nghiệm trực tiếp thực tại, qua đó Bát Chánh Đạo được vun bồi.

Điểm mấu chốt là, chừng nào chưa có được hiểu biết một cách vững vàng, tức sacca-ñāṇa, chừng đó chưa có đủ duyên để kicca-ñāṇa sinh khởi. Chính vì vậy, Achaan mới đặt câu hỏi cho bạn, liệu bạn đã có được sacca-ñāṇa hay chưa để không còn phải đặt các câu hỏi: mình sẽ áp dụng điều này như thế nào? Có nên tham dự một khoá tu, hay đi đến nơi an tĩnh nào đó để thực hành? Ngược lại, phải có một hiểu biết vô cùng vững vàng: các thực tại luôn luôn có mặt, không ai có thể lựa chọn đối tượng cho trí tuệ cùng chánh niệm.

Achaan Sujin: Sacca-ñāṇa là niềm tin rất vững vàng ở cả bốn thánh đế, chứ không phải chỉ một thánh đế. Niềm tin vững vàng ở Đế thứ nhất - Khổ đế là gì? Nếu không có hiểu biết này một cách thấu đáo thì không thể có patipati - tức là pháp hành. Mọi người nói rất nhiều về Tứ Thánh Đế, nhưng có hiểu về nó không? Trước hết phải hiểu rõ thế nào là khổ đế. Nếu ta không hiểu rõ thế

nào là khổ đế thì ta rất dễ đi vào con đường sai. Vậy khổ đế là gì?

Người hỏi: Con không chắc con hiểu được khổ đế. Con chỉ biết rằng mọi nỗi khổ đều bắt nguồn từ vô minh.

Jonothan: Khổ thánh đế liên quan đến khổ - dukkha. Dukkha - khổ hay bất toại nguyện là một trong ba đặc tính chung của tất cả các pháp hữu vi. Cái thấy hiện giờ là dukkha - bất toại nguyện, đối tượng thị giác hiện giờ là dukkha. Có nghĩa rằng, cả cái thấy cũng như đối tượng thị giác cùng là những pháp có đặc tính là khổ - dukkha. Bạn có biết tại sao nhãn thức lại là khổ không?

Người hỏi: Vì nó sinh rồi lại diệt.

Jonothan: Và đối tượng thị giác cũng vậy, đúng không? Bất cứ cái gì sinh và diệt thì không đáng để cho ta nương tựa vào. Sự dính mắc vào những pháp sinh và diệt sẽ dẫn đến thất vọng và khổ đau. Chính vì vậy: tất cả các pháp hữu vi đều là khổ. Đây chính là cốt lõi của sự thật thứ nhất - khổ thánh đế. Đọc phần mô tả về khổ đế, ta thấy: “sinh là khổ; già là khổ; bệnh là khổ;... tóm lại ngũ uẩn thủ là khổ”. Ngũ uẩn là một trong các cách phân loại các pháp chân đế. Cũng như tứ niệm xứ là một cách khác để phân loại về các thực tại. Bất cứ những gì đức Phật đã dạy đều là về những pháp đang sinh khởi trong khoảnh khắc hiện giờ.

Pháp đàm Đà lạt, chiều 18/05/2015

Người hỏi: Ban này Bà có nói về satipaṭṭhānā - tứ niệm xứ, sao lại là *sati* mà không phải là “Paññāpaṭṭhānā” - tứ tuệ xứ?

Achaan Sujin: Trong kinh điển không nói đến *phassapaṭṭhānā* - xúc xứ hay *vedānapaṭṭhānā* - thọ xứ, mà chỉ nói đến satipaṭṭhānā. Vì vậy, chúng ta cần tìm hiểu kỹ lưỡng từng thực tại một. *Sati* là gì, “*paññā*” là gì? Ở khoảnh khắc có chánh niệm mà không có trí hiểu pháp chân đế thì không có satipaṭṭhānā. Satipaṭṭhānā được duyên bởi *sacca-nāṇa* - trí hiểu vững vàng Tứ Thánh Đế. Nếu mới chỉ nghe một ít Giáo lý thì chưa đủ để làm duyên cho satipaṭṭhānā - tứ niệm xứ, dù đã có chút hiểu biết. Như hiện giờ, khi chúng ta đang nghe Pháp, nếu có một chút hiểu biết về những gì được nghe thì chắc chắn có chánh niệm, nhưng không phải là mức độ trí tuệ và chánh niệm hay biết trực tiếp thực tại, cái ta gọi là tứ niệm xứ. Hiện giờ có đặc tính cứng không? Tất cả chúng ta đều dễ dàng trả lời là đang có đặc tính cứng. Nhưng hiểu biết về đặc tính cứng xuất hiện hiện giờ và yếu tố kinh nghiệm đặc tính cứng ấy thì ở mức độ nào? Phải có sự khác biệt giữa hiểu biết ở mức độ tư duy và hiểu biết ở mức độ kinh nghiệm trực tiếp được duyên bởi hiểu biết tư duy đã viên mãn. Khi tứ

niệm xứ sinh khởi, trí tuệ sẽ biết được sự khác biệt giữa khoảnh khắc có chánh niệm với không có chánh niệm.

Ai cũng có thể nhận biết tính chất cứng, nhưng chỉ biết tính chất cứng thì không có nghĩa có chánh niệm ở đó. Cái gì có thể làm duyên cho samma-sati (chánh niệm của tứ niệm xứ) sinh khởi khi đặc tính cứng hay một thực tại nào đó khác đang xuất hiện? Tất cả các pháp đều có thể được kinh nghiệm trực tiếp, nhưng không phải bởi ý niệm về ngã cho rằng “tôi có thể làm”. Ta không hiểu cái đang xuất hiện bởi vì chỉ trí tuệ mới có thể hiểu, và nếu trí tuệ chưa được vun bồi dần dần thì nó sẽ không đủ mạnh để kinh nghiệm trực tiếp thực tại hiện giờ. Như vậy, tứ niệm xứ được duyên bởi sacca-ñāṇa, trí hiểu Tứ Thánh Đế vững vàng ở mức độ tư duy, nó sinh khởi tự nhiên, không do ý chí, không lựa chọn đối tượng. Chúng ta mới nói một chút về cái thấy và về các thực tại khác, chừng đó chưa đủ để khiến samma-sati sinh khởi kinh nghiệm trực tiếp chúng.

Người hỏi: Con vẫn chưa rõ về điều bà nói, rằng niềm tin vững chắc vào thực tại lại là duyên cho chánh niệm về thực tại sinh khởi.

Achaan Sujin: “Niềm tin chắc chắn” là nói đến niềm tin vững chắc rằng các pháp là vô ngã. Nếu ta cho rằng có ai đó làm cho cái thấy sinh khởi thì ta cũng sẽ cho rằng có ai đó làm cho tứ

niệm xứ sinh khởi. Có ai ở đây cho rằng ai đó có thể khiến cái thấy sinh khởi không? Không ai có thể làm cho tứ niệm xứ sinh khởi. Liệu đức Phật có thể bảo các đệ tử của mình làm chánh niệm của tứ niệm xứ sinh khởi không? Nếu nghĩ như vậy là đi ngược lại Giáo lý của đức Phật.

Sarah: Vừa rồi chúng ta được nghe về cái thấy và cái được thấy. Achaan cũng đã giảng về các pháp chân đế. Khi có sự hoang mang, phân vân... muốn đi thử cách nào đó, nó chứng tỏ sự hoài nghi, không có niềm tin chắc chắn rằng các pháp là vô ngã. Chỉ khi có niềm tin chắc chắn vào sự vô ngã của các pháp, rằng không ai khiến chúng phát sinh, khi đó mới có duyên cho chánh niệm của tứ niệm xứ sinh khởi. Khi hiểu biết ở mức độ tư duy chắc chắn như vậy, ta sẽ không đi theo một phương pháp hay kỹ thuật nào đó, hay đặt các câu hỏi như “tôi phải làm như thế nào?” hay “tôi nên làm thế này hay thế kia?”, và tin tưởng vào sự phát triển tự nhiên của trí tuệ, khi đó mới có duyên cho chánh niệm sinh khởi. Achaan cũng thường nhấn mạnh rằng, chỉ khi có hiểu biết chắc chắn rõ ràng rằng chỉ có hai loại pháp, một loại kinh nghiệm, nhận biết và loại kia không kinh nghiệm, nhận biết gì cả..., khi đó mới có duyên cho chánh niệm sinh khởi kinh nghiệm trực tiếp thực tại. Khi có hiểu biết rằng ngoài hai loại pháp đó ra thì không có

một tự ngã nào cả, hiểu biết đó sẽ làm duyên cho chánh niệm trực tiếp hay tứ niệm xứ. Nhưng nếu ta cho rằng mình có thể có chánh niệm của tứ niệm xứ ngay bây giờ, hay cho rằng cứ đến một ngôi chùa và thực hành tứ niệm xứ trước khi tìm hiểu Phật Pháp, thì đó là con đường sai. Nếu không có niềm tin chắc chắn vào vô ngã thì luôn có ý niệm rằng “tôi” sẽ làm thế này hay thế kia, “tôi” cần thực hành, v.v... Những gì chúng ta làm trong các buổi Pháp đàm là tìm hiểu về những thực tại khác nhau, suy xét về bản chất của những gì đang sinh khởi trong cuộc sống,... sự suy xét này được lặp đi lặp lại khiến hiểu biết tăng trưởng, làm nền tảng cho niềm tin vững vàng vào bản chất vô ngã của các pháp, tất cả diễn ra một cách tự nhiên chứ không cố để làm cái gì đó phát sinh.

Achaan Sujin: Mỗi khi có hiểu biết đúng, cũng có sự xả ly khỏi ý niệm về ngã, dần được tích tụ để trở thành sacca-ñāṇa. Sacca có nghĩa là đế, là chân lý, ñāṇa có nghĩa là trí, trí hiểu về sự thật đủ mạnh để làm duyên cho kinh nghiệm trực tiếp. Hiện giờ đang có cái thấy nhưng không có chánh niệm về cái thấy. Chúng ta cần biết rất rõ hiểu biết về lý thuyết đang ở mức độ nào? Đã thực sự chắc chắn, vững vàng chưa? Các pháp hiện giờ đều là các pháp mà đức Phật đã giác ngộ và thuyết giảng cho chúng ta, đó là sự thật, là chân lý. Nếu những

điều đó không là thật, không thể được chứng ngộ trực tiếp thì Giáo lý của Ngài để làm gì? Cái thấy hiện giờ đang sinh khởi, nó sinh khởi để thấy và diệt đi. Và đức Phật đã xuyên thấu sự thật ấy. Ngài dạy để chúng ta có thể dần phát triển hiểu biết đến khi cũng có thể xuyên thấu sự thật ấy. Đức Phật dạy tất cả sự thật về cuộc sống để bản chất của cuộc sống có thể được chứng ngộ. Cho mọi người hiểu biết đúng là món quà quý báu nhất của đức Phật. Chỉ những gì đang xuất hiện hiện giờ mới có thể là đối tượng của hiểu biết, không phải cái đã qua hay cái chưa tới. Tuy nhiên chức năng của vô minh là che lấp mọi thứ đang xuất hiện. Vì lẽ đó, trí tuệ và vô minh là hai pháp đối nghịch. Khi không có hiểu biết về cái hiện giờ đang xuất hiện thì có nghĩa là đang có vô minh và dính mắc. Chỉ những lời dạy của đức Phật mới có thể làm duyên cho bớt đi vô minh và dính mắc. Nếu không có Giáo lý của đức Phật thì những pháp đang xuất hiện không thể được hiểu như chúng thực là, như đức Phật đã thuyết dạy.

Pháp đàm Sài gòn, sáng 07/01/2016

Người hỏi: Theo bà nói, khi dùng từ ngữ của đức Phật thì phải hiểu đúng từ đó. Nhiều vị nói khi quan sát suy nghĩ cũng là chánh niệm, hay ghi

nhận giây phút hiện tại cũng là chánh niệm, quan sát qua sáu căn cũng là chánh niệm. Vậy định nghĩa đúng của “sati” là gì?

Achaan Sujin: Chánh niệm - sati là một tâm sở tịnh hảo, nó chỉ sinh khởi với các tâm tịnh hảo. Tâm tịnh hảo bao gồm tất cả các tâm thiện, các tâm quả hữu nhân và các tâm duy tác tịnh hảo. Trong lộ trình tâm, sau khi cái thấy diệt đi thì có thêm ba tâm nữa, rồi thông thường là bất thiện sinh khởi. và không có chánh niệm, kể cả hiện giờ cũng vậy. Khi tìm hiểu Giáo lý, chúng ta có thể hiểu được rằng các pháp là vô ngã, không phải là mình. Hiện giờ chỉ có các tâm, tâm sở và sắc. Phần lớn thời gian là các tâm bất thiện sinh khởi, nếu chúng ta không nói về tâm quả. Vì vậy vòng sinh tử luân hồi thực chất chỉ là sự tiếp nối của những khoảnh khắc của tâm quả (ví dụ như cái thấy hiện giờ), sau đó là phiền não, rồi nghiệp và rồi lại quả. Nó chính là bây giờ, ở bất cứ nơi đâu, bất cứ thời điểm nào. Ở khoảnh khắc của hiểu biết thì chắc chắn phải có chánh niệm. Nhưng chúng ta phải rất chân thực: sau khi có tâm nhãn thức, có ba tâm tiếp theo, và rồi có duyên cho các tâm bất thiện, phần lớn là tham. Các tâm kinh nghiệm đối tượng thị giác không phải là ai cả. Chính là tâm và tâm sở đang nghe và suy nghĩ. Ngay ở khoảnh khắc hiểu đúng, cũng có chánh niệm nhưng không ai

biết được nó... Xin mời ông Jonothan nói thêm về đặc tính của sati.

Jonothan: Đúng là ở khoảnh khắc của hiểu biết đúng luôn có chánh niệm, nhưng đặc tính của chánh niệm thì khác với đặc tính của trí tuệ. Chức năng của chánh niệm là đối diện cảnh. Nó không quên đối tượng. Ở khoảnh khắc của tứ niệm xứ, cả trí tuệ và chánh niệm cùng hiện diện. Chánh niệm đảm nhận nhiệm vụ của nó, và trí tuệ cũng đảm nhận nhiệm vụ của nó: hiểu đối tượng một cách rõ ràng. Như Achaan đã giải thích, chánh niệm cũng sinh khởi cùng với những tâm thiện khác. Khi ấy nó vẫn đảm nhận chức năng của nó là đối diện cảnh.

Achaan Sujin: Trong khi các bạn đang nghe Pháp thì có lúc các bạn cũng nghĩ về những thứ khác, đúng không? Ở khoảnh khắc nghĩ về những thứ khác thì không có chánh niệm. Nhưng do tích lũy trí tuệ đã có trong quá khứ, nó có thể làm duyên cho những khoảnh khắc chú ý lắng nghe và hiểu. Ở ngay khoảnh khắc này, xen kẽ có những khoảnh khắc của thiện, bất thiện và của quả. Nếu không có lời dạy của đức Phật, làm sao ai đó có thể có thêm hiểu biết cũng như chánh niệm đây? Mọi loại thiện pháp đều sinh cùng chánh niệm. Khi chúng ta trợ giúp cho những người thiếu thốn, phải có tâm sở chánh niệm cùng với các tâm sở tịnh hảo khác. Nếu không được nghe Giáo lý, làm sao chúng ta

biết được rằng khoảnh khắc ấy không phải là mình, không phải là ai cả mà chỉ là các tâm sở?

Khi càng nghe nhiều hơn thì chúng ta sẽ càng hiểu Giáo lý ở những mức độ sâu hơn. Ngay trong lúc này, có thể có khoảnh khắc suy nghĩ về những thứ khác, sau đó có khoảnh khắc nghe, có khoảnh khắc hiểu, các pháp tiếp nối lẫn nhau rất nhanh. Khi bắt đầu có hiểu biết đúng và dần phát triển thì trí tuệ sẽ hiểu được rõ hơn, từng chút một. Sự dính mắc vào những gì đang xuất hiện có thể được biết bởi chánh niệm, nhưng chỉ khi có đủ duyên. Thứ làm duyên cho chánh niệm sinh khởi lại chính là hiểu biết đúng. Chẳng hạn, về sân: tất cả mọi người đều biết đặc tính của sân nhưng không biết được rằng sân không phải là ta và của ta. Cũng như vậy với tất cả những thực tại khác, bất kể là tham, là vô sân, xả ly hay ghen tị bủn xỉn, v.v... Ý niệm về ngã hình thành sau khi kinh nghiệm đối tượng đã được tích lũy từ vô lượng kiếp, cần bao nhiêu thời gian từ lúc nghe Pháp của đức Phật để trực nhận thực tại đang xuất hiện hiện giờ?

Khi không hiểu được mức độ vi tế của Giáo lý, ý niệm về ngã cùng dính mắc sẽ nghĩ đến việc làm một cái gì đó. Nhưng đức Phật không dạy về một tự ngã nào làm gì cả. Bởi vì, “làm” có nghĩa là nghĩ về thứ vẫn chưa sinh khởi. Trong khi ngay hiện giờ, các pháp đã xuất hiện do duyên rồi. Vì

vậy tôi thiết là hiểu được cái hiện giờ đã sinh khởi do duyên. Nếu hiểu biết đúng không đủ thì cái tôi, tự ngã, sẽ cố làm gì đó. Làm mọi thứ với ý niệm về ngã và dính mắc là vô ích, trong khi không hiểu cái hiện giờ đang xuất hiện, rằng nếu không có duyên thì hiện giờ chúng không thể sinh khởi, để có thể hiểu được rằng, cái sinh khởi không phải là những thứ thường hằng, chúng vô thường, sinh khởi do những duyên tương ứng của chúng.

Chánh niệm sinh khởi lúc nào đây đó, ở những mức độ khác nhau. Chánh niệm sinh khởi cùng với hiểu biết ở mức độ tư duy biết rằng điều quan trọng nhất là nhận biết được cái hiện giờ đang xuất hiện. Bởi vì pháp đã qua thì đã diệt đi hoàn toàn, không còn sinh khởi trở lại nữa, pháp tương lai thì chưa sinh khởi... Cái xuất hiện chỉ sinh khởi trong một khoảnh khắc vô cùng ngắn ngủi và rồi diệt đi hoàn toàn, không tồn tại kéo dài. Điều đó nghe có vẻ giản đơn nhưng nó không hề đơn giản chút nào, bởi vì ý niệm về ngã vẫn nằm ở đó. Khi có thêm hiểu biết, nó có thể làm duyên cho suy nghĩ về các pháp, nhưng không ai biết được khi nào và đối tượng nào sẽ xuất hiện. Suy nghĩ với hiểu biết rằng, từ khi sinh ra đến khi chết đi, từ kiếp này sang kiếp khác đều không có một ai cả, chỉ có các thực tại sinh và diệt, có thể làm duyên cho kinh nghiệm trực tiếp bản chất của thực tại.

Bởi vì pháp đang xuất hiện không được hiểu nên sự tiếp nối của những pháp tiếp theo che giấu bản chất của nó. Và chúng trở thành đối tượng của vô minh và dính mắc trong vòng sinh tử luân hồi, từ khoảnh khắc này sang khoảnh khắc khác, cho đến khi - giống như các vị thanh văn đệ tử thời đức Phật, những người đã phát triển hiểu biết và tích lũy chúng trong thời gian dài, các thực tại có thể được chứng ngộ ngay khoảnh khắc ấy. Những thực tại hiện giờ vẫn chưa được hiểu như chúng là sẽ xuất hiện với bản chất thật của chúng, khi thời điểm chín muồi, nhưng chỉ với duyên tố là hiểu biết đúng về các pháp chân đế, về sự thật.

Do vậy điều quý giá nhất của một đời người là những khoảnh khắc hiểu biết, tiếp tục tích lũy để đến một lúc nào đó, thực tại thực sự xuất hiện như chúng là. Khoảnh khắc này vẫn chưa phải là thời điểm thực tại xuất hiện một cách đơn lẻ, một đặc tính một. *Cira kala bhavana* - sự phát triển dài lâu, trường kỳ là tất yếu. Với sự tích lũy dài lâu của hiểu biết đúng, sẽ có đủ duyên cho khoảnh khắc thực sự chứng nghiệm chỉ một đặc tính của pháp tại một thời điểm. Ở khoảnh khắc một thực tại được chứng nghiệm một cách trực tiếp một mình, đơn lẻ, không có gì khác xuất hiện, thì không thể có ý niệm về ngã, trí tuệ không thể cho rằng thực tại kinh nghiệm đó là một tự ngã. Một từ

nữa, *sacacca bhavana* chỉ sự phát triển hiểu biết một cách tôn kính.

Sarah: Tôi muốn nói thêm một chút về sati, chánh niệm. Đó là pháp hay biết theo một cách thiện lành. Ở khoảnh khắc của tâm từ, có chánh niệm sinh khởi và hay biết đối tượng một cách thiện lành. Cũng như vậy, ở khoảnh khắc của bố thí, có chánh niệm hay biết đối tượng theo một cách thiện lành. Tương tự, ở khoảnh khắc chánh niệm hay biết một thực tại, nó cũng hay biết thực tại ấy theo một cách thiện lành. Khi chúng ta nói đến “hay biết” theo nghĩa thông thường của thế gian, chẳng hạn hay biết mình đang cầm ly nước, thì không liên quan gì đến chánh niệm. Nếu khoảnh khắc cầm ly nước lên uống không phải là khoảnh khắc bố thí, không phải là khoảnh khắc trì giới, hay hiểu biết, thì không thể có chánh niệm vì khi ấy tâm không phải là thiện. Khi chúng ta cầm ly nước và hay biết, thì chỉ là hay biết về cử động của thân mà thôi. Như Achaan đã nói, phần lớn trong ngày là các tâm bất thiện sinh khởi. Khi ta cố tập trung vào cầm ly nước một cách chậm rãi thì cũng như vậy. Hay khi ta cố tình đi bộ thật chậm, cố tình hay biết, ăn uống theo cách riêng nào đó, thì như đã nói, tâm đang được thúc đẩy bởi dính mắc và vô minh. Cũng tương tự vậy, khi cố ý quan sát cái gì đó, một trạng thái hay cảm thọ, hay cố

nắm bắt thực tại nào đó, đó không phải là chánh niệm. Chánh niệm sinh khởi một cách tự nhiên với tất cả các tâm thiện, nó không sinh khởi bởi ai đó cố hay biết hay cố làm gì đó.

Achaan có nói đến vòng sinh tử luân hồi, chúng ta biết rằng ở khoảnh khắc của tâm quả, thấy, nghe, ngửi, nếm, xúc chạm thì không có chánh niệm sinh kèm. Tuy nhiên ở những khoảnh khắc của tâm hộ kiếp, tức khi chúng ta ngủ say, phải có tâm sở chánh niệm sinh khởi cùng với tâm hộ kiếp, vì chúng là quả của nghiệp thiện (trong trường hợp cõi người). Việc tâm hộ kiếp sinh khởi cùng chánh niệm chỉ ra rằng chánh niệm sinh khởi một cách hoàn toàn tự nhiên, không liên quan đến việc cố gắng quan sát hay cố làm cái này hay cái kia. Sau khi có cái thấy và cái nghe - là những tâm quả, đa phần là phiền não sinh khởi - vô minh và tham ái. Tuy nhiên cũng có những khoảnh khắc của thiện tâm khi có hiểu biết đúng về pháp, hay những khoảnh khắc có sự thân thiện, từ tâm. Khi ấy, chánh niệm nhớ cái là thiện. Nếu mức độ thiện hay bất thiện sinh khởi sau những khoảnh khắc của tâm quả đủ mạnh, nó sẽ làm duyên cho thân và khẩu nghiệp, cái có năng lực cho quả, và khi ấy vòng sinh tử luân hồi lại xoay vần. Điều chúng ta đã nhấn mạnh suốt mấy ngày nay, đó là, về bản chất chỉ có các tâm, tâm sở và sắc, những pháp này

sinh khởi do duyên riêng của chúng, đảm nhận công việc của chúng và rồi diệt đi, không có một con người hay tự ngã nào ở đó.

Jonothan: Như vừa rồi cô Sarah có mô tả, hành động cầm ly nước lên uống thì dễ là bất thiện hơn là thiện. Không nhất thiết là một mức độ bất thiện mạnh nhưng cũng là bất thiện. Tương tự như vậy với những hoạt động hàng ngày của chúng ta như đi vệ sinh, đánh răng.v.v...Tuy nhiên mọi người lại có ý niệm rằng bằng cách chú tâm vào việc mình đang làm, hành động đó sẽ trở thành thiện hơn hoặc bớt bất thiện hơn. Tôi chắc chắn rằng tất cả chúng ta cùng biết rõ bài kinh *Tứ Niệm Xứ*, và bài kinh này có phần nói về vị tỳ kheo, rằng khi đi biết vị ấy đi, khi ngồi biết vị ấy ngồi. Trong toàn bộ phần nói về cuộc sống hàng ngày của vị tỳ kheo, có đề cập rằng vị ấy thực hiện các hoạt động hàng ngày với chánh niệm - tỉnh giác: khi vị ấy lâm y, khi thọ thực, khi vệ sinh thân thể, v.v... Có những người cho rằng đó là một hướng dẫn thực hành của đức Phật. Họ có thể có ý niệm rằng khi mình làm những công việc này trong sự hay biết (theo nghĩa thông thường) là đang phát triển tứ niệm xứ. Nhưng đọc kinh và diễn giải như vậy là rất hời hợt, nông cạn. Thực chất trong đó, đức Phật mô tả về một vị tỳ kheo đã phát triển chánh niệm tới một mức độ cao. Vì vậy sẽ là sai lầm nếu chúng

ta cho rằng mình nên phát triển chánh niệm bằng cách chú tâm vào những gì mình làm trong ngày. Không có phương pháp cụ thể nào để có thể biến cái vốn là bất thiện trở thành thiện. Vì vậy chúng ta cần phải tìm hiểu từng từ một cách kỹ lưỡng, và hiểu rằng chánh niệm không phải là cái để làm, mà là một pháp thoáng qua, sinh khởi do duyên riêng của nó.

Như chúng ta đã nói, trong cuộc sống hàng ngày của chúng ta, thiện pháp sinh khởi một cách tự nhiên, lúc đặc ở khoảnh khắc này, khoảnh khắc kia. Những khoảnh khắc của thiện pháp, nếu và khi chúng sinh khởi thì có thể được nhận biết. Nếu có hiểu biết về tính chất của tâm thiện khi đó, thì cũng có thể có sự khởi đầu của phát triển thiện pháp, đặc biệt là chánh niệm.

Pháp đàm Sài Gòn, chiều 07/01/16

Người hỏi: Theo bà nói, không chọn một đề mục hay đối tượng nào để tu tập, vậy con thắc mắc, tại sao trong tứ niệm xứ, đức Phật dạy tỷ kheo hãy thân quán niệm xứ, thọ quán niệm xứ, tâm quán niệm xứ và pháp quán niệm xứ, vậy cần phải hiểu vấn đề này như thế nào?

Achaan Sujin: Tứ niệm xứ bao gồm tất cả các

pháp chân đế - các thực tại. Để đối trị sự dính mắc, đức Phật đã dạy về thân niệm xứ. Nhưng điều đó không có nghĩa là để ai đó lựa chọn một loại niệm xứ. Chúng ta vô minh với tất cả các thực tại, vậy chúng ta chỉ nên chọn một loại đối tượng để chánh niệm hay biết về? Ở khoảnh khắc suy nghĩ như vậy, chúng ta có ý niệm về ngã có thể lựa chọn mà không hề được nhận biết. Làm sao có thể có hiểu biết đúng về chánh niệm khi vẫn còn ý niệm rằng mình sẽ lựa chọn đối tượng? Làm thế nào để bớt sự dính mắc với tất cả những gì xuất hiện, với cả năm uẩn? Chỉ có hiểu biết về các thực tại ở mức độ tư duy mới dẫn đến sự xả ly với ý niệm về ngã, với dính mắc. Khi có hiểu biết đâu là sự phát triển đúng đắn, sẽ nhận ra rõ hơn và bớt dính mắc vào những hiểu sai sinh khởi.

Phần niệm pháp bao gồm tất cả các pháp. Tùy thuộc vào hiểu biết mà ở mỗi thời điểm, hiểu biết sẽ hiểu theo cách này hay cách khác. Thân niệm xứ chẳng phải là sắc uẩn hay sao? Nó là một uẩn, là đối tượng của rất nhiều dính mắc. Ta cho cái thân này là thân ta. Hãy nhắm mắt lại, các bạn có thân không?

Ai đó: Không ạ.

Achaan Sujin: Không ư, vậy cái gì ở đó nếu không phải là thân? Hẳn là phải có ý niệm đã mất thân hoặc tìm kiếm thân, có ý niệm về thân kể cả

nó không xuất hiện, bởi không có hiểu biết đúng về thực tại mà ta chấp tưởng là thân. Ở khoảnh khắc thấy, có thể có ý niệm “tôi” thấy và “thân tôi”. Chúng ta không cần phải nghĩ một cách riêng rẽ về thân niệm xứ, thọ niệm xứ, tâm niệm xứ hay pháp niệm xứ. Khi có được hiểu biết về mỗi thực tại thì sẽ dẫn đến hiểu biết về sự sinh và diệt, và đó là ý nghĩa của uẩn (là thứ sinh và diệt - VDH). Cái là thân này thực chất là gì? Có tứ đại, tùy thuộc vào mỗi khoảnh khắc: lúc xúc chạm có thể là đặc tính cứng, mềm hay nóng, lạnh, căng, trùng. Tuy nhiên vẫn có ý niệm rằng cái cứng này là thân mình. Khi mới bắt đầu, khi ta nhắm mắt lại, vẫn có ý niệm, “ôi cái chân của mình ở đâu rồi?” Khi có cảm nhận đặc tính cứng ở đâu đó, thì ta cho rằng đây là đầu gối của mình. Nếu không có cái hiểu đúng về bản chất của các pháp thì sẽ luôn luôn có ý niệm về một *cái gì* đó bởi vì ta đã quen với ý niệm về một cái gì đó rồi. Chẳng hạn đặc tính cứng hiện giờ đang xuất hiện. Hiểu biết đúng về đặc tính cứng đó là gì? Rằng nó chỉ là một pháp do duyên sinh, không thuộc về ai cả. Chúng ta không thể tránh khỏi việc xúc chạm với những thứ cứng, mềm trong cuộc sống hàng ngày của mình, chúng ta luôn luôn nghĩ về nó như là một cái gì đó, suốt cả ngày. Không phải chỉ với đặc tính cứng, khi nghe nhiều hơn thì chúng ta sẽ bớt dần những ý niệm về một “thứ gì đó”, hay “bản thân mình” hay

“của tôi”. Mới nghe thì không thể có ngay được chánh niệm về thực tại ấy. Bởi vì mức độ hiểu biết về từ được nghe đó chưa đủ. Vì lẽ đó, đức Phật đã thuyết giảng trong 45 năm trong *Tạng Luật*, *Tạng Kinh* và *Tạng Vi Diệu Pháp*, tất cả đều về các pháp chân đế.

Khoảnh khắc của sự xúc chạm đó là thân niệm xứ, thọ niệm xứ hay pháp niệm xứ? - chúng ta không cần nghĩ đến tên gọi tại thời điểm ấy. Chúng ta không cần phải đặt tên, chẳng hạn hiện giờ đang thấy, chúng ta không cần dán nhãn cho nó là: hiện giờ cái thấy đang thấy, dù chúng ta có gọi nó là cái thấy hay không, thì nó đã thấy. Vì vậy, ở khoảnh khắc có hiểu đúng về thực tại thì không cần thiết phải đặt tên, gọi đó là thân niệm xứ hay thọ niệm xứ...., vì nếu không sẽ là một tự ngã cố theo đuổi các thực tại. Tự ngã sẽ tìm kiếm tên gọi ở khoảnh khắc đó. Có thể có suy nghĩ, cái này là cái gì? Và điều ấy là do hiểu biết đúng vẫn còn chưa đầy đủ.

Sarah: Nếu chúng ta nghĩ rằng các niệm xứ này phải diễn ra theo trình tự như trước tiên là thân niệm xứ, rồi sau đó đến thọ niệm xứ, v.v... thì khi đó vẫn là ý niệm về tự ngã có thể lựa chọn.

Jonothan: Tôi nghĩ rằng đó là ý nghĩa của việc tìm hiểu Giáo lý một cách cẩn thận, từng từ một. Vì khi đọc về vị tỳ kheo trong bài kinh Tứ niệm xứ, một người đã có sự phát triển chánh

niệm - tỉnh giác rất cao, và có sự hay biết về các thực tại khác nhau, chúng ta dễ nghĩ rằng mình sẽ phải làm điều tương tự như vị ấy. Nhưng thực chất những gì đức Phật đã dạy trong đó chỉ là lời mô tả về những gì thực tế diễn ra. Những gì mà Ngài đã thuyết là những thông tin để chúng ta biết, chứ không phải những lời chỉ dẫn để chúng ta làm theo. Như vậy, ta không thấy ở đó điểm nào cho thấy phải lựa chọn đối tượng cụ thể nào đó cho chánh niệm. Chúng ta thấy rằng trong kinh điển, có một số bài kinh nhấn mạnh về một số pháp, còn một số bài kinh khác thì chỉ nói về một pháp cụ thể mà thôi. Kể cả khi một bài kinh đề cập đến tất cả các pháp, cũng có rất nhiều cách sắp xếp các pháp ấy theo những cách khác nhau. Tất cả những điều ấy đều nhằm giúp chúng ta hiểu rõ hơn về bản chất của các pháp. Bởi vì, chính sự suy tư về bản chất của các thực tại có thể làm duyên cho chánh niệm sinh khởi. Nhưng điều đó không có nghĩa rằng: cứ đọc hay đang suy nghĩ về thực tại nào đó là sẽ có chánh niệm về thực tại ấy. Bởi vì khi chánh niệm sinh khởi, tự nó lựa chọn đối tượng của nó, chứ không phải là do chúng ta lựa chọn.

Achaan Sujin: Ở khoảnh khắc có sự lựa chọn đối tượng, đối tượng của sự lựa chọn đó là đối tượng của dính mắc, và ở đó không có hiểu biết chút nào. Bây giờ chúng ta hãy thử chọn một

đối tượng đi, và xem xem có hiểu gì về đối tượng ấy không?

Pháp đàm Nha Trang sáng 08/04/2016

Người hỏi: Xin Achaan giảng giải về tuệ phân biệt danh - sắc. Bà thường chú trọng sự hiểu biết về các đặc tính khác nhau của những thực tại kinh nghiệm và không kinh nghiệm đối tượng ở khoảnh khắc hiện tại? Có phải điều này làm duyên cho sự phát triển và kinh nghiệm tuệ phân biệt danh sắc không ạ?

Achaan Sujin: Đừng quên ai là đức Phật. Liệu những lời dạy của đức Phật có dễ để hiểu không, hay chúng ta cần phải nghiên cứu và tìm hiểu một cách cẩn thận, kỹ lưỡng để có thể bắt đầu hiểu được ý nghĩa của những lời dạy ấy? Mỗi lời dạy của đức Phật cần phải được tìm hiểu, suy xét một cách cẩn thận để có thể hiểu được ai là bậc Giác ngộ, và những gì mà ngài đã giác ngộ. Khi ta nói đến tuệ phân biệt danh - sắc, có bao nhiêu từ ở đó? Khi nói đến tuệ - phân biệt - danh - sắc là nói đến tuệ minh sát vipassanā chứ không còn là mức độ hiểu biết tư duy về thực tại. Cái thấy hay là nhãn thức là danh, cái được thấy là sắc, và đặc tính của chúng khác nhau. Hiểu biết về sự khác nhau giữa

đặc tính của danh và sắc được phát triển từ mức độ tư duy dần dần cho đến khi đặc tính của chúng xuất hiện như chúng là.

Hiện giờ đang có cái thấy, nhưng có ai biết được đặc tính rất vi tế của thực tại hiện giờ đang sinh và diệt ngay lập tức hay không? Hiện giờ cái thấy đang xuất hiện đối với vô minh, bởi vì mặc dù hiện giờ ai cũng biết là đang thấy nhưng nó không được hiểu chỉ là pháp. Nó là một pháp được duyên bởi nghiệp. Khi chưa phải là thời điểm để thấy, nghiệp làm duyên cho những loại tâm khác sinh khởi để nghe hay xúc chạm. Ở thời điểm ấy tâm cùng với các tâm sở đồng sinh đều được duyên bởi nghiệp. Khi nói về những điều này thì chưa thể gọi là tuệ phân biệt danh sắc.

Tuệ giác này có thể đạt tới khi đã dần có sự phát triển hiểu biết về đặc tính của từng thực tại một, chẳng hạn như cái thấy hiện giờ. Dù ta có nói nhiều đến đâu đi chăng nữa, rằng cái thấy là vô ngã, nhưng hiện giờ cảm giác về ngã vẫn đó - “tôi thấy”. Mức độ hiểu biết tư duy như hiện giờ không thể là trí tuệ minh sát được, nhưng khi ta nghe nhiều thêm về bản chất của cái thấy, dần dần sẽ có hiểu sâu hơn cùng sự xả ly với ý niệm cho cái thấy là tự ngã. Điều này hoàn toàn phụ thuộc vào việc nghe Giáo pháp của đức Phật.

Hôm qua, chúng ta đã nói về cái thấy: khoảnh khắc sinh khởi, nó đi kèm với bảy tâm sở biến hành. Những tâm sở đó là tâm sở nào? Chúng ở đâu? Ở khoảnh khắc thấy này cần phải có tâm sở xúc, ở khoảnh khắc nghe này cần phải có tâm sở xúc, và xúc là một trong bảy biến hành tâm sở. Mỗi khi tâm sinh khởi, phải có tâm sở xúc tiếp xúc với đối tượng, nhờ đó tâm cùng các tâm sở đồng sinh khác kinh nghiệm đối tượng mà xúc tiếp xúc, không có sự lựa chọn nào cả vì không có con người ở đó.

Trong số những tâm sở khác sinh kèm với xúc có thọ. Ta rất quan tâm đến cảm thọ của mình. Chúng ta muốn có cảm thọ dễ chịu qua các căn khác nhau: dù là cái thấy, cái nghe hay suy nghĩ. Khoảnh khắc này là khoảnh khắc đang sống trong thế giới ngũ dục, ngay khi ta mở mắt ra đã có sự tìm kiếm các kinh nghiệm đối tượng dễ chịu qua mắt, tai, mũi, lưỡi và qua thân. Điều đó diễn ra ở mọi nơi: trong phòng tắm, ở nhà ăn, trong phòng họp... Bất cứ nơi nào cũng có sự tìm kiếm những cảm thọ dễ chịu. Tất cả những gì xuất hiện đều là đối tượng của sự chấp thủ. Có ai biết rằng mình bận tâm tới các cảm xúc, cảm thọ tới mức nào không? Và có ai biết rằng hiện giờ đang có thọ sinh khởi nhưng không được nhận biết? Bởi vậy khi ai đó hỏi bạn hiện đang có cảm thọ gì thì bạn

không biết trả lời như thế nào, bởi vì cảm thọ đó đã diệt đi hoàn toàn rồi. Khoảnh khắc vừa rồi đã diệt đi mà không được biết nên không thể trả lời rõ ràng, chính xác là vừa rồi đã có thọ gì. Thọ không phải là ai cả, nó sinh khởi chỉ để cảm nghiệm đối tượng rồi diệt đi, không có con người nào ở đó.

Hiện giờ chúng ta đã được học về hai loại tâm sở: tâm sở xúc và tâm sở thọ. Ở khoảnh khắc thấy, cũng có một thực tại nữa sinh khởi để đánh dấu và ghi nhớ đối tượng được thấy - đó là tưởng. Hiện giờ tưởng đang đánh dấu và ghi nhớ những màu sắc khác nhau, cả những hình và dạng khác nhau nữa, để sau đó khi thấy lại những màu sắc tương tự với những gì đã được thấy trước đó thì có thể có sự nhớ lại đối tượng đã từng được kinh nghiệm. Nhờ vậy mà có thể biết được đối tượng được kinh nghiệm là gì. Mỗi khi có cái thấy, sẽ có sự đánh dấu về màu sắc của đối tượng nhưng chưa biết đó là đối tượng nào. Nhưng sau nhiều lần thấy cùng đối tượng thì sẽ có sự ghi nhớ về màu, sắc, về hình và dạng và tên gọi của đối tượng được kinh nghiệm. Các bạn có nhớ âm thanh, giọng nói của những người khác nhau không? Chỉ cần nghe giọng nói ta cũng biết được giọng nói đó của ai. Sở dĩ như vậy là nhờ thực tại là tâm sở tưởng làm công việc của nó.

Chỉ tại khoảnh khắc thấy thôi cũng có bảy tâm

sở đồng sinh cùng nó. Khi có hiểu biết thêm về cái thấy thì sẽ bớt đi sự chấp tướng cho cái thấy đó là tôi hay là một cái gì đó. Ở đây không phải là cố nhớ tên gọi, mà biết được sự khác biệt giữa những thực tại khác nhau, ví dụ như xúc, thọ và tưởng.

Còn bốn tâm sở nữa sinh khởi với mỗi khoảnh khắc, trong đó có tâm sở tư, tiếng Pali là *cetanā*. Mỗi khi tâm sở này sinh khởi, nó điều phối, đốc thúc các tâm sở khác đảm nhận chức năng riêng của chúng. Hiện giờ có ý định - tư ý để thấy không? Không có ai có ý định thấy, đơn thuần chỉ là các tâm sở sinh khởi đảm nhận chức năng của chúng, và chính tâm sở tư là cái điều phối các pháp đồng sinh, giống như một người lớp trưởng điều phối tập thể lớp của mình.

Tất cả các thực tại kể trên: tâm, tâm sở, thọ, tưởng, xúc và tư ... đều là quả của nghiệp. Khi hiểu hơn về tất cả về các thực tại khác nhau này thì dần dần sẽ bớt đi ý niệm về một con người đang thấy... Tuệ phân biệt danh sắc không phải là khi có cái thấy mà không hiểu rõ thực chất ở đó có gì, cũng không phải là hiểu biết tư duy đơn thuần về những thực tại ấy. Danh là một thực tại nhận biết và kinh nghiệm, nó không có màu sắc, hình dạng nào cả. Các thực tại là danh sinh khởi trong bóng tối và ở khoảnh khắc của tuệ phân biệt danh sắc thì tất cả các danh đều trong bóng tối, hoàn toàn đối lập với

đối tượng được nhận biết ở khoảnh khắc đó là đối tượng thị giác. Khoảnh khắc đó đặc tính của danh và đặc tính của sắc được phân biệt rõ ràng. Khi ở khoảnh khắc thấy mà vẫn thấy con người và cảnh vật thì đó không phải là khoảnh khắc của tuệ phân biệt danh sắc, bởi vì khi đó đối tượng thị giác chưa xuất hiện như nó là.

Nhiều người có thể cố tìm cách biết được đặc tính của các thực tại như cái thấy hay đối tượng thị giác ở khoảnh khắc hiện giờ, nhưng điều ấy là không thể. Bởi lẽ hiểu biết mức độ tư duy thì không thể hiểu trực tiếp đặc tính của thực tại, nhưng nó dần được phát triển để đến khi ở một khoảnh khắc nào đó, đặc tính vô ngã của thực tại sẽ được nhận biết một cách tự nhiên và rõ ràng.

Chừng nào hiểu biết ở mức độ tư duy vẫn chưa được phát triển đầy đủ thì sẽ chưa có đủ duyên cho kinh nghiệm trực tiếp, cái gọi là pháp hành - patipatti. Pati có nghĩa là đặc biệt, patti có nghĩa là đạt tới, tiếp cận, như vậy patipatti có nghĩa là tiếp cận đối tượng với hiểu biết đúng về bản chất vô ngã của nó, không khác biệt với những gì ta đã được nghe về chúng: về đối tượng thị giác, về nhãn thức, v.v... Nhưng mức độ của trí tuệ trực tiếp là hoàn toàn khác biệt so với mức độ hiểu biết tư duy. Hiện giờ đã có tuệ minh sát hay chưa? Liệu có ai có thể thực hành hay làm gì để có tuệ

vipassanā, hay chỉ có hiểu biết tự phát triển dần dần từng bước một? Ở khoảnh khắc đó trí tuệ sẽ hiểu rõ sự khác biệt giữa mức độ tư duy và mức độ trực tiếp, tức là giữa pháp học và pháp hành.

Pháp hành cũng vẫn chưa phải là mức độ trí tuệ vipassana, nó mới chỉ là mức độ tiệm cận trực tiếp với đặc tính của thực tại nhưng chính xác và tương đồng với những gì ta đã được nghe trước đó về những thực tại ấy. Nó rất tự nhiên như bây giờ, trong cuộc sống hàng ngày vậy. Sự khác biệt giữa hiện giờ với khoảnh khắc của tứ niệm xứ là ở chỗ thông thường thì vô minh và dính mắc chiếm hữu, còn khi có tứ niệm xứ thì chúng được thay thế bởi trí tuệ hiểu bản chất của thực tại.

Chính vì vậy trong Giáo lý của đức Phật, nếu chúng ta không có sự chân thật với những gì là thực ở khoảnh khắc này, sẽ không thể kinh nghiệm thực sự bản chất vô ngã của các pháp. Những lời nào không đem tới hiểu biết về cái là thực ở khoảnh khắc này thì không phải là lời dạy của đức Phật. Vậy chúng ta sẽ nghe ai, nghe những người không phải là bậc Giác ngộ hay là nghe những lời sự thật từ chính bậc Giác ngộ?

Jonothan: Tôi chỉ muốn nhấn mạnh một chút về điểm mà Achaan đã đề cập liên quan tới phần thứ hai của câu hỏi: đó là sự phân biệt giữa đặc tính của danh sắc tới một cách tự nhiên từ sự phát

triển hiểu biết về các thực tại trong khoảnh khắc hiện giờ. Mỗi khoảnh khắc hiểu về đặc tính của các pháp hiện giờ như cái thấy hay đối tượng thị giác sẽ được tính lũy. Tích lũy dần dần ấy sẽ đạt tới sự kinh nghiệm trực tiếp phân biệt được danh và sắc mà ta gọi là tuệ phân biệt danh - sắc. Chánh niệm thì sinh khởi một cách tự nhiên và nó lấy một đối tượng bất kỳ, có thể là danh hay sắc, vì vậy chúng ta không cần thiết phải cố tìm ra sự khác biệt giữa danh và sắc, khi cố như vậy là đã là một ý niệm về thực hành, một sự thực hành bị thúc đẩy bởi tà kiến và ý niệm về ngã mà không được nhận biết.

Pháp đàm Đà Lạt, chiều 11/05/2015

Người hỏi: Khi Sư ăn, sư có thể ghi nhận được những vị đồ ăn khác nhau, tâm biết vị xoài khác với tâm biết vị sầu riêng. Tâm có thể biết được những khoảnh khắc khác nhau.

Achaan Sujin: Đó là những khoảnh khắc khác nhau. Trước hết ta có thể nói, có một thực tại kinh nghiệm, ta không cần đặt tên là tâm hay gì khác, nhưng nếu không có thực tại làm công việc kinh nghiệm, đối tượng là vị đó sẽ không thể được biết.

Người hỏi: Sư thấy có rất nhiều trạng thái thay đổi xuyên qua sự nghe hay sự thấy, nhiều trạng

thái tâm thay đổi, có lúc tham có lúc sân, có lúc tâm suy nghĩ, khi biết cái tâm suy nghĩ thì lúc đó có được gọi là thái độ đúng không?

Achaan Sujin: Tôi nghĩ mấu chốt không phải là tìm hiểu xem như thế này có được gọi là chánh niệm hay không. Cái quan trọng là hiểu đúng về hai loại thực tại: thực tại kinh nghiệm/nhận biết và loại thực tại không kinh nghiệm, và hiểu rõ được sự khác nhau giữa hai loại pháp đó, bởi vì khi có sự thắc mắc, cái này có thể gọi là cái này hay cái kia không thì nơi đó đã có vô minh và dính mắc.

Sarah: Sư có đề cập đến một đối tượng, chẳng hạn như đối tượng thị giác hay âm thanh được kinh nghiệm qua các căn tương ứng khác, sau đó có các trạng thái tâm sinh khởi, mà sư gọi là thái độ đúng, hay thích hay không thích đối tượng đó. Khoảnh khắc đầu tiên, khi nhận thức kinh nghiệm đối tượng thị giác hay nhĩ thức kinh nghiệm âm thanh, đó là khoảnh khắc của quả của nghiệp, không ai tạo ra khoảnh khắc đó, chỉ là quả của nghiệp đã tạo ra trong quá khứ, rồi sau đó có thích hay không thích đối tượng được kinh nghiệm, hay có thái độ đúng mà có thể gọi là khoảnh khắc của thiện pháp, thì đó là do tích lũy từ trước làm duyên cho những khoảnh khắc ấy, không có ai ở đó cả.

Jonothan: Thông thường, khi chúng ta nói

rằng tôi nhận thấy thích hay không thích cái này hay cái kia, thực chất chỉ là những khoảnh khắc *suy nghĩ* về tính chất của tham và sân. Bởi vì bất cứ ai, khi đã “quyết định” sẽ để ý những trạng thái như vậy, thì đều có thể nhận ra những trạng thái khác nhau đó. Tuy nhiên, chúng ta cần phân biệt rõ sự khác biệt giữa việc nhận thấy những trạng thái đó và chánh niệm một cách trực tiếp về tính chất của những pháp đó khi chúng sinh khởi. Bất cứ ai cũng có thể nhận thấy sự thay đổi của những trạng thái khác nhau, tuy nhiên chánh niệm là một tâm sở tịnh hảo và nó sinh khởi do duyên. Nền tảng để chánh niệm sinh khởi tùy thuộc vào hiểu biết về Giáo lý của đức Phật, về những gì mà Ngài đã dạy về thực tại. Chính vì vậy chúng ta cần phải biết rõ hơn chánh niệm là gì, tính chất của nó như thế nào, và đâu là những duyên cho chánh niệm sinh khởi.

Achaan Sujin: Hiện giờ cái gì đang diễn ra?

Người hỏi: Đôi khi cái nghe, cái thấy, đôi khi cái cứng, mềm, suy nghĩ...

Achaan Sujin: Đó là những khoảnh khắc khác nhau, không có ai ở đó cả. Có ai biết được sự khác biệt giữa khoảnh khắc của hay biết những hiện tượng đó một cách thông thường, và khoảnh khắc mà những pháp ấy được biết bởi chánh niệm và trí tuệ hay không? Nếu chúng ta không biết tường tận sự khác biệt giữa hai loại thực tại: một loại kinh

nghiệm và một loại không kinh nghiệm, nhận biết gì cả, thì không có cách nào để chánh niệm cùng hiểu biết thực sự sinh khởi. Chánh niệm cùng trí tuệ không thể sinh khởi do ý chí của một ai đó. Mỗi thực tại đều sinh khởi do duyên riêng của nó. Nếu chúng ta không biết rõ rằng hiện giờ ở khoảnh khắc thấy thì chỉ có cái thấy sinh khởi kinh nghiệm đối tượng của nó, không có một thế giới nào, không có một con người nào ở trong đó, rằng mỗi khoảnh khắc chỉ có một tâm sinh khởi và do những duyên khác nhau. Nếu chúng ta không có hiểu biết ấy một cách kỹ lưỡng cùng với niềm tin chắc chắn, thì không có cách nào để chánh niệm cùng trí tuệ sinh khởi.

Nhưng như vậy không có nghĩa là cứ đọc thêm về chánh niệm thì sẽ khiến cho chánh niệm sinh khởi. Nếu không có sự tìm hiểu Giáo lý một cách kham nhẫn, cẩn thận, kỹ lưỡng thì không thể có chánh niệm sinh khởi. Ở bất cứ lúc nào, không phải là “tôi” tạo ra chánh niệm, không phải con người nào đó tạo ra chánh niệm. Nếu không biết như vậy thì vẫn chưa phải là khoảnh khắc hiểu được đó chỉ là pháp, không phải là tự ngã.

Sarah: Để có chánh niệm thực sự sinh khởi, trước hết phải có hiểu biết rất rõ đâu là khái niệm, và đâu là pháp chân đế hay thực tại. Chúng ta đã giải thích rằng, ở khoảnh khắc thấy, chỉ có đối

tượng thị giác được kinh nghiệm bởi cái thấy, không phải là con người, không phải là cây. Ở khoảnh khắc nghe, nhĩ thức, không có tiếng sấm, không có tiếng bước chân, không có giọng nói, mà chỉ có âm thanh được kinh nghiệm. Nếu chúng ta cho rằng mình có chánh niệm về tiếng sấm hay lời nói, v.v... thì thực chất đó chỉ là suy nghĩ chứ không phải là chánh niệm. Tương tự, khi có nếm, thiết thức chỉ biết được đối tượng là vị, chứ không có ý niệm về vị xoài hay vị mít, v.v... Thực chất, những gì diễn ra chỉ gồm thấy, nghe, ngửi, nếm, xúc chạm và được tiếp nối bởi suy nghĩ về những gì đã kinh nghiệm qua ngũ quan trước đó. Khi chúng ta nói về hay biết cái ly hay về việc ăn, việc đi, v.v... đó chỉ là suy nghĩ về những khái niệm, chứ không phải là chánh niệm về các pháp chân đế. Khi ta nói đến hay biết những sự thay đổi trong đồ ăn, đó chỉ đơn thuần là những suy nghĩ về các khái niệm khác nhau chứ không phải là khoảnh khắc kinh nghiệm trực tiếp về pháp là vị. Chính vì vậy, để chánh niệm về các pháp chân đế sinh khởi một cách thực sự thì trước hết cần phải có hiểu biết rõ ràng đâu là pháp chân đế, đâu là khái niệm. Chúng ta thường nghe cụm từ “chánh niệm - tỉnh giác”, đó là nói đến yếu tố trí tuệ. Nếu không sinh khởi cùng với hiểu biết, chắc chắn không thể có chánh niệm của tứ niệm xứ, vẫn được đề cập đến là “chánh niệm tỉnh giác”. Ở khoảnh khắc của

riêng thiết thức sinh khởi, khi đó chỉ đơn thuần vị được kinh nghiệm, chưa có ý niệm về các loại vị xoài, vị mãng cầu hay bất cứ loại nào khác.

Người hỏi: Khi nếm, chánh niệm chỉ biết vị chứ không phân biệt vị nào trong đó. Nếu không thêm cái suy nghĩ [về các loại vị] thì có phải là chánh niệm không?

Achaan Sujin: Chúng ta có thể làm công việc “không thêm suy nghĩ” đó không?

Người hỏi: Cũng hơi khó.

Achaan Sujin: Chúng ta có thể thấy mỗi lời dạy của đức Phật đều làm duyên cho sự xả ly. Khi không có hiểu đúng về cái xuất hiện thì sẽ có duyên cho sự dính mắc. Khi chúng ta nghe về những từ như chánh niệm - samma sati hay trí tuệ thì hiện giờ không có cái hiểu về những từ đó, đúng không? Và nghe như vậy có thể làm duyên cho dính mắc muốn có những pháp đó. Thay vào đó, liệu ta có thể chân thật để tự hỏi xem, ở khoảnh khắc thấy sinh khởi kinh nghiệm đối tượng thị giác, liệu có thể có chánh niệm? Cùng khoảnh khắc đó thì không thể, nhưng sau đó, về lý thuyết thì có thể, nhưng tại sao hiện giờ không có chánh niệm về các pháp đó? Câu trả lời là chưa có hiểu biết một cách đầy đủ. Khi không có hiểu biết đầy đủ thì sẽ có cái tôi cố gắng tìm cách để phân biệt,

hay để có cái này cái kia, trong khi chưa có đủ hiểu biết.

Những lời nào không đem tới hiểu biết đúng thì không phải là Giáo lý của đức Phật. Nếu chúng ta cho rằng không cần thiết lắng nghe và tìm hiểu mà chỉ cần cố hay biết thì không phải là hiểu biết đúng, bởi vì ý niệm về “tôi” sẽ không bao giờ hiểu được những gì xuất hiện. Cái có thể làm công việc hiểu biết đó phải là một thực tại khác với vô minh. Chúng ta không cần phải tìm xem vô minh ở đâu, hay dính mắc ở đâu. Bởi vì gần như khoảnh khắc nào cũng có. Nếu chúng ta không nghe những lời dạy của đức Phật mà chỉ nghe lời dạy của những người khác thì sẽ không thể có duyên cho hiểu biết đúng về các thực tại. Lúc đó sẽ luôn là ý niệm về một cái “tôi” muốn nghe, “tôi” muốn làm cái này cái kia. Khi chúng ta hiểu kỹ càng một từ, thì sẽ dẫn tới hiểu kỹ càng các từ khác. Nếu chúng ta chưa hiểu tường tận một từ mà đã cố đi tìm hiểu một từ khác, chúng ta sẽ không hiểu được gì cả. Chẳng hạn từ dhamma - pháp: hiện giờ có pháp không? Hay nó ở trong cuốn sách? Hay đó chỉ là một từ không liên quan gì đến thực tế? Pháp - dhamma không chỉ là một từ, nó là thực tại và có duyên để xuất hiện hiện giờ. Không có duyên thì không gì có thể sinh khởi. Nhưng trước khi có thể có hiểu biết về các duyên cho sự sinh khởi của các

pháp thì cần phải có hiểu biết rằng cái đang xuất hiện chỉ là pháp mà thôi.

Sarah: Bất cứ cái gì hiện giờ xuất hiện đều sinh khởi do duyên của nó. Mấu chốt không phải là ‘tôi nên làm thế này hay thế kia’, bởi vì chỉ có các pháp sinh khởi do duyên. Chẳng hạn, đầu tiên có kinh nghiệm về vị, sau đó có suy nghĩ đây là vị xoài hay vị mít, đó là tiến trình rất tự nhiên, đó là những pháp sinh khởi do duyên. Con đường phát triển hiểu biết không phải là ‘tôi’ cố gắng chánh niệm, ‘tôi’ cố gắng ghi nhận cái xuất hiện hay ‘tôi’ cố gắng ngừng suy nghĩ hay ‘tôi’ cố gắng phân biệt, chúng chỉ là những pháp sinh khởi do duyên. Những khoảnh khắc suy nghĩ như vậy là những khoảnh khắc tích lũy thêm dính mắc và ý niệm về ngã. Có ý muốn cố gắng chánh niệm thì chỉ là ý niệm về ngã đang muốn có một cái gì đó cho bản thân. Tuy nhiên, con đường phát triển hiểu biết là con đường của sự xả ly chứ không phải con đường của dính mắc. Cố gắng nhận biết, làm thế này hay thế kia đều không phải là con đường, sự phát triển hiểu biết phải diễn ra hoàn toàn tự nhiên.

Khi có kinh nghiệm về vị xảy ra, một cách tự nhiên, sẽ có cái biết đó là vị gì, kể cả đức Phật cũng biết rõ những thứ Ngài sử dụng là gì. Nếu đức Phật ở đây hiện giờ, Ngài cũng biết rõ đây là những con người, đây là bà Sujin, kia là cô Sarah,

đây là những bông hoa. Ngài không dừng suy nghĩ. Nhưng Ngài không hiểu sai về thực tại, về cái thấy chỉ thấy đối tượng thị giác hay cái nghe chỉ nghe âm thanh. Đó là những pháp sinh khởi do duyên rồi diệt đi ngay lập tức, không có một con người hay sự vật nào trong đó.

Pháp đàm Đà Lạt, sáng 12/05/2015

Người dịch: Ngày hôm qua một người bạn đạo ở đây có nói về chủ đề mà cô nghe từ nhiều người khác, rằng tâm điểm giáo lý của đức Phật là tập trung vào tứ niệm xứ, và rằng *Vi Diệu Pháp* cũng từ tứ niệm xứ mà ra thôi, cho nên phải tập trung vào tứ niệm xứ thì mới có vi diệu pháp được, chứ không cần phải học *Vi Diệu Pháp*. Con muốn nhắc lại ý kiến này ở đây để achaan nói cho chúng ta hiểu rõ hơn về chủ đề này ạ.

Achaan Sujin: Nếu không có cái hiểu về các pháp chân đế thì có thể có cái hiểu về tứ niệm xứ không?

Người hỏi: Không ạ.

Achaan Sujin: Vậy tại sao chúng ta không bắt đầu với từ pháp hay pháp chân đế - dhamma?

Người hỏi: Bởi vì người mới thường bỏ ngỡ và nghĩ rằng pháp chân đế thì khó ạ

Achaan Sujin: Giáo pháp là dễ hay là khó?

Người hỏi: Pháp là khó ạ,

Achaan Sujin: Nếu pháp là khó, vậy tại sao ta lại muốn nó dễ?

Người hỏi: Vì nhóm phật tử bạn đạo của con thường nghĩ, cái gì cũng từ đơn giản rồi mới đến phức tạp, cứ phải qua a, b, c lần lượt.

Achaan Sujin: Đây chính là điểm rất cơ bản đấy, đó là điểm đầu tiên để hiểu Pháp. Nếu chúng ta không hiểu được thế nào là pháp - dhamma thì sẽ không thể hiểu được bất cứ điều nào trong Giáo lý. Tại sao Giáo pháp lại khó đến vậy? Bởi vì mặc dù pháp là ngay hiện giờ, nhưng không ai có thể hiểu được pháp nếu không có lời dạy của đức Phật. Và ý nghĩa của từ “giác ngộ” là gì?

Người hỏi: Con hiểu nôm na ý nghĩa của từ “giác ngộ” là vô cùng thâm sâu và khó ạ.

Achaan Sujin: Nếu không có cái hiểu đúng và trực tiếp về thực tại hiện giờ đang xuất hiện thì có thể có khoảnh khắc giác ngộ hay không?

Người hỏi: Dạ không ạ.

Achaan Sujin: Chính vì vậy, đức Phật đã thuyết giảng để giúp cho mọi người có thể hiểu đúng những gì đang xuất hiện ngay hiện giờ. Vì vậy ta chỉ biết được đức Phật bằng việc tìm hiểu,

ngiên cứu Giáo lý của Ngài. Nếu ta không tìm hiểu Giáo lý của chính đức Phật mà chỉ nghe những lời của người khác thì sẽ không hiểu được Giáo lý ấy. Thế còn về ý niệm cho rằng không cần thiết nghiên cứu Giáo lý mà nên đi thẳng vào “thực hành” thì thế nào đây? Điều đó có thể mang lại hiểu biết không?

Người hỏi: Không

Achaan Sujin: Nếu chỉ nghe một chút về Giáo lý thì có thể đi thiền ngay lập tức được hay không?

Người hỏi: Không ạ

Achaan Sujin: Đức Phật có nói với mọi người “các con hãy đi vào thiền viện” không? Thực tế là đức Phật đã giáo hóa, thuyết pháp rất nhiều để mọi người bắt đầu hiểu đúng, và để hiểu biết đúng đó trở thành hiểu biết của riêng họ. Điều quý giá nhất trong cuộc đời mỗi người, dù sống ít hay sống lâu là hiểu được Phật Pháp. Tuy nhiên không phải ai cũng có thể biết được điều đó, chỉ những người đã có tích lũy mới có thể nhận ra được sự quý giá của Giáo lý. Hiện giờ có pháp không?

Người hỏi: Có ạ.

Achaan Sujin: Hiểu thế nào là pháp hiện giờ sẽ tới từ việc nghe Giáo lý hay từ việc làm một cái gì đó?

Người hỏi: Cả hai ạ

Achaan Sujin: Bạn hãy giải thích rõ về “cả hai”!

Người hỏi: Bao giờ cũng hiểu đầu tiên về lý thuyết, sau đó bắt đầu thực hành bên ngoài, hành động và hiểu mọi thứ đều là pháp. Khi nói về việc “làm một cái gì đó”, thì nó phải diễn ra một cách tự nhiên.

Achaan Sujin: Câu hỏi đặt ra là: có con đường phát triển trí tuệ nào khác ngoài lắng nghe và suy xét một cách kỹ lưỡng những gì đức Phật dạy?

Người hỏi: Con nghe rằng có những duyên phát triển trí tuệ theo con đường đức Phật - Bốn dự lưu phần là: gần các bậc thiện trí thức, nghe chánh pháp, suy xét chân chánh và thực hành tùy pháp

Achaan Sujin: “Dự lưu” có phải là pháp không?

Người hỏi: Nó là pháp.

Achaan Sujin: Bạn hàm ý rằng điều đó không có nghĩa là con người nào, phải không?

Người hỏi: Đúng.

Achaan Sujin: Vậy “Dự lưu” là pháp nào?

Người dịch: Nó là pháp siêu thế

Achaan Sujin: Bạn có biết về “pháp thế gian” và “pháp siêu thế”?

Người hỏi: Con có hiểu sơ sơ.

Achaan Sujin: Vậy làm thế nào để có thể hiểu thêm một chút xú?

Người hỏi: Cần phải qua nhiều sự tích lũy

Achaan Sujin: Tích lũy cái gì?

Người hỏi: Tích lũy là phải gạn bậc thiện tri thức, nghe Chánh pháp, trong cuộc sống tích lũy những hiểu biết hàng ngày.

Achaan Sujin: Nhưng làm thế nào để biết được đâu là thiện bạn hữu, và đâu không phải thiện bạn hữu?

Người hỏi: Chính vì thế phải nghe pháp nhiều lần ạ

Achaan Sujin: Vậy thì chúng ta sẽ nói đến từ pháp, không nói đến từ khác. Như vậy, dự lưu là dhamma - pháp phải không?

Người hỏi: Đúng ạ

Achaan Sujin: Tham ái là pháp, phải không?

Người hỏi: Đúng ạ

Achaan Sujin: Thực tại của “dự lưu” là gì?

Sarah: Bốn dự lưu phân là: 1. gạn gũ bậc thiện trí; 2. nghe Chánh pháp; 3. suy xét chân chánh; 4. thực hành tùy pháp. Hiện giờ chúng ta đang ngồi đây và đang có cơ hội nghe về pháp, về thực tại,

nhưng cũng có những khoảnh khắc lơ đãng nghĩ đến những thứ khác. Như vậy nói đến nghe pháp không chỉ nói đến việc đơn thuần có mặt để nghe, mà nói đến việc lắng nghe một cách thực sự. Nếu không có sự lắng nghe và suy xét một cách cẩn mực, thì không thể có mức độ hiểu biết sâu sắc hơn. Do đó, ở mức độ ban đầu cần phải có sự lắng nghe cùng suy xét chân chánh. Nếu không từng được nghe về những khoảnh khắc có tham dính mắc sinh khởi ở những thời điểm khác nhau, chúng ta có thể không thấy được những khoảnh khắc tham ái và dính mắc xen kẽ suốt cả ngày. Nếu ta không từng được nghe là: tham ái hay dính mắc cũng chỉ là pháp, rằng tất cả đều là pháp, không phải là “mình”, ta sẽ không thể biết được điều đó, đúng không?

Khoảnh khắc có cái hiểu trực tiếp về một pháp nào đó xuất hiện, ví dụ như tham, sân hay cái nghe, xúc chạm..., có thể được gọi là “thực hành”, và sự thực hành này được duyên bởi việc nghe và suy xét chân chánh về những pháp ấy trước đó. Tuy vậy, hiện giờ đây, kể cả sự suy xét rằng bất cứ dính mắc nào đang sinh khởi đều là do duyên chứ không phải là ta cũng đã vô cùng khó khăn. Bởi lẽ chúng ta quá quen thuộc với ý niệm “tôi” nghe, “tôi” thấy, “tôi” đi, nên sự suy xét đúng, dù chỉ ở mức độ tư duy, đã là vô cùng khó.

Nếu không suy xét cẩn mực về những pháp xuất hiện, chẳng hạn về tham hiện hữu, sẽ không thể có thể có được mức độ hiểu biết cao hơn, tức kinh nghiệm trực tiếp về pháp đó. Cũng vậy, hiện giờ đang có cái thấy, nếu chúng ta không được nghe và suy xét kỹ lưỡng về tính chất của cái đang thấy hiện giờ và hiểu nó qua tư duy rằng đó chỉ là pháp, không phải là ai cả, thì sẽ không thể hiểu được bằng trực nhận rằng đó chỉ là pháp, là nhãn thức. Chính vì thế, cần phải có sự gần gũi với các bậc thiện trí, những người có thể lý giải Giáo lý cho chúng ta theo cách mà chúng ta có thể hiểu được. Và phải có rất nhiều chiêm nghiệm về những gì đã từng được nghe, lặp đi lặp lại về các pháp sinh khởi trong khoảnh khắc hiện giờ. Những khoảnh khắc suy xét chân chính đó gọi là pháp học. Nếu không có pháp học sẽ không thể có duyên cho pháp hành, hay kinh nghiệm trực tiếp thực tại. Đôi khi chúng ta cũng dịch từ đó là “thực hành”. Toàn bộ sự lắng nghe, nghiên cứu, tìm hiểu, suy xét như đã nói vừa rồi chính là phần chuẩn bị để kinh nghiệm trực tiếp về thực tại - hay tứ niệm xứ - có thể sinh khởi.

Hôm qua chúng ta có đề cập đến chánh niệm và nói rằng nó sinh khởi ở tất cả những khoảnh khắc của thiện pháp, thì ở ngay lúc này đây, khi có sự suy xét và biết được đâu là điều đúng đắn,

thì có thể có chánh niệm. Chính chánh niệm này sẽ dần dần dẫn tới cái mà ta gọi là chánh niệm của tứ niệm xứ, và khi đó nó là kinh nghiệm trực tiếp về thực tại.

Người hỏi: Hôm nay con đã hiểu rõ hơn rất nhiều. Con đã được nghe pháp đàm nhiều lần. Ở Hà nội con tham gia với một nhóm đạo, họ thích ngồi thiền và nghĩ rằng *Vi Diệu Pháp* chỉ là lý thuyết, còn cứ phải thực hành. Họ nghĩ rằng chỉ thực hành mới ra được trí tuệ. Con không đủ hiểu biết để nói với họ, nên được nghe Bà giải đáp như thế này, con thấy rất hoan hỉ. Sadhu sadhu sadhu!

Achaan Sujin: Liệu bạn sẽ quay lại trường thiền không?

Người hỏi: Lâu rồi con đã không nghĩ đến trường thiền, từ khi gặp vi diệu pháp của Achaan, con thấy mình mở mang trí óc rất nhiều. Con học hiểu thêm về lời dạy của đức Phật. Nhưng nhiều bạn con nói rằng có rất nhiều trung tâm thiền mở ra bởi nhiều vị cao tăng, nếu không cần thiết tức là những vị đó đi sai đường hay sao? Con không thể trả lời, vì hiểu biết của con còn yếu, nhưng bên trong con hiểu rằng, hiểu biết là rất quan trọng, nếu không có hiểu biết đúng thì không thể thực hành gì cả.

Chương XIII

Bát chánh đạo

Pháp đàm Sài Gòn, chiều 31/12/2014

Sarah: Tôi muốn bổ sung thông tin về các chi của Bát Chánh Đạo. Tôi biết là có thể mọi người vẫn còn nhiều băn khoăn về các chi của Bát Chánh Đạo. Chúng ta đã nói nhiều về *chánh kiến - sammā diṭṭhi*. Chánh kiến hay trí tuệ là cùng một tâm sở. Chi thứ hai của Bát Chánh Đạo, *chánh tư duy - sammā sankapa*, thực chất là tâm sở *tâm - vitakka*. Tại khoảnh khắc nghe hay cái thấy mà chúng ta vẫn thường nói về thì không có tâm sở *tâm*. Tại những khoảnh khắc của thiện và bất thiện, có tâm sở *tâm* đi kèm với tâm thiện hoặc tâm bất thiện. Chức năng của tâm sở *tâm* là đưa tâm và các tâm sở đồng sinh đến đối tượng, chẳng hạn tại khoảnh khắc của sân, nếu không có *tâm* đưa đến đối tượng thì sẽ không có sân sinh khởi. Tinh tấn cũng là một tâm sở có thể đi kèm với tâm thiện và tâm bất

thiện. Thông thường, trong cuộc sống hàng ngày, tâm bất thiện sinh khởi rất nhiều, lúc đó có tà tinh tấn đi kèm. Khi có suy nghĩ với thiện, lúc đó có tinh tấn là chánh tinh tấn. Không ai làm tinh tấn sinh khởi hay có thể cố để chánh niệm. Khi tinh tấn đi kèm với chánh kiến nó là chánh tinh tấn. Niệm - sati đi kèm với tất cả các tâm thiện, khi nó đi kèm chánh kiến thì cũng là chánh, chứ không phải là có một ai đó làm công việc chánh niệm. Định khi đi kèm với chánh kiến thì cũng là chánh định.

Ở mỗi khoảnh khắc của cuộc sống, đều có tâm sở nhất tâm *ekaggatā*, hay định. Tâm sở nhất tâm là một tâm sở sinh khởi với mọi tâm, có nghĩa là ở mọi khoảnh khắc của cuộc sống, nó đều sinh khởi. Ngay khoảnh khắc này, đang có cái thấy và cái nghe, cũng có tâm sở nhất tâm sinh khởi cùng những tâm ấy. Ở khoảnh khắc thấy, tâm sở nhất tâm tập trung vào đối tượng thị giác, nếu không có nhất tâm đảm nhận chức năng ấy, sẽ không thể có cái thấy sinh khởi. Không có con người nào lựa chọn tập trung vào đối tượng thị giác. Nó chỉ sinh khởi do duyên ở khoảnh khắc thấy. Ở những khoảnh khắc bất thiện, khi có tham hay sân, cũng có nhất tâm sinh khởi. Tương tự, ở khoảnh khắc của hiểu biết đúng cũng có nhất tâm tập trung vào đối tượng. Khi nó sinh khởi cùng chánh kiến, nó là một chi đạo và được gọi là chánh *định*. Như

vậy nhất tâm vẫn là một thực tại. Năm chi đạo này luôn sinh khởi cùng nhau.

Ở những khoảnh khắc tránh xa làm một điều sai trái, hay nói một lời không đúng, có chánh nghiệp và chánh ngữ sinh khởi cùng với năm chi kia. Nếu điều đó xảy ra trong quá trình kiếm kế sinh nhai, khi đó nó sẽ được gọi là chánh mạng. Ba tâm sở chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng chỉ có thể sinh khởi một mình ở một thời điểm, chứ không thể sinh khởi cùng một lúc, trừ thời điểm giác ngộ. Trong quá trình phát triển của con đường Bát Chánh Đạo, luôn chỉ có năm hoặc sáu chi đạo sinh khởi cùng một lúc. Chỉ ở khoảnh khắc của giác ngộ, tức tâm siêu thế, cả tám chi mới cùng sinh khởi một lúc. Như vậy, chánh ngữ và chánh mạng không phải là ai đó cố làm hay nói điều gì đó mà thực chất chỉ là tâm sở chánh ngữ và chánh mạng sinh khởi đảm nhận chức năng của chúng ở thời điểm ấy. Một lần nữa chúng ta có thể thấy rằng, về bản chất đó chỉ là các thực tại, là các tâm và tâm sở sinh khởi đảm nhận chức năng của chúng chứ không có một người nào làm việc gì cả.

Pháp đàm Sài Gòn, chiều 06/01/2015

Nina: Trong một số tài liệu, chúng ta có thấy rằng chi đạo thứ hai, chánh tư duy được dịch là

chánh tác ý (right intention). Thực chất đây là cách dịch sai, vì trong tiếng Pāli, chi đạo thứ hai là *sammā-sankappa*. Dịch “chánh tư duy” thành “chánh tác ý” có thể khiến mọi người hiểu nhầm, rằng cần phải có ý định của “tôi” để phát triển Bát Chánh Đạo. Chánh tư duy thực chất là tâm sở tầm. Vai trò của tâm sở tầm ở trong Bát Chánh Đạo là làm nhiệm vụ quăng/chạm vào đối tượng/đưa tâm đến đối tượng được kinh nghiệm bởi các chi phần khác của Bát Chánh Đạo. Đối tượng của nó luôn là danh hoặc sắc đang xuất hiện hiện giờ. Nhờ vai trò ấy của tầm mà trí tuệ có thể hiểu được thực tại như nó là. Chính vì vậy, cả chánh kiến và chánh tư duy đều thuộc về nhóm tuệ trong Bát Chánh Đạo. Không phải tất cả mọi người đều nghiên cứu và biết được những thuật ngữ bằng tiếng Pāli. Vì lý do như vậy, trong cuốn *Khảo Cứu Pháp Chân Đế* của Achaan có những mở ngoặc bằng tiếng Pāli, để mọi người hiểu rõ hơn thực sự cái gì đang được nói đến. Một ví dụ khác là từ “thiền” hay “tu”, được dịch từ “bhāvanā” cũng dễ làm mọi người hiểu sai về bản chất của những thuật ngữ ấy.

Achaan Sujin: Hiện giờ có tâm sở tầm không? Tìm hiểu *Vi Diệu Pháp* ta biết rằng, tâm sở tầm chỉ không sinh khởi với ngũ song thức. Khoảnh khắc kinh nghiệm đối tượng khả ái hay bất khả ái là quả (vipaka). Ngũ song thức, tức là mười thức

khác nhau kinh nghiệm các đối tượng qua năm căn môn là những tâm quả, chúng không cần có tâm sở tầm sinh kèm. Nhãn thức sinh khởi và diệt đi mà không cần có tâm sở tầm sinh cùng với nó. Khoảnh khắc đó hoàn toàn khác với các khoảnh khắc khác. Sau đó có thể có suy nghĩ về cái *được* thấy, nhưng không phải là chính khoảnh khắc thấy. Ngay khi nhãn thức diệt đi, nó làm duyên cho tâm tiếp theo sinh khởi, gọi là tiếp nhận tâm. Tâm này sinh khởi với tầm, tầm hỗ trợ tâm ấy trong việc kinh nghiệm đối tượng. Tâm sau nhãn thức này (*tâm tiếp nhận*) cũng kinh nghiệm đối tượng thị giác, nó chưa phải là suy nghĩ, nó chỉ đơn thuần làm nhiệm vụ tiếp nhận đối tượng, nó không thấy. Nó cần *đến* tâm sở tầm để giúp nó kinh nghiệm đối tượng và tiếp nhận đối tượng mà nhãn thức trước đó đã kinh nghiệm. Tâm sở tầm hay chánh tư duy chính là chi đạo thứ hai của Bát Chánh Đạo, sau chánh kiến.

Chúng ta biết rằng Bát Chánh Đạo bắt đầu với chánh kiến và tiếp theo là chánh tư duy. Chánh tư duy hay tâm sở tầm đảm nhận việc chạm vào đối tượng để chánh kiến hay trí tuệ hiểu được nó. Cần phải hiểu về Bát Chánh Đạo rằng không phải là một con người nào đó đang vun bồi Bát Chánh Đạo. Có nhiều tâm sở khác sinh khởi cùng tâm ở khoảnh khắc của Bát Chánh Đạo, nhưng chúng không được coi là các chi đạo.

Kể cả khi ta đã nghiên cứu các chi tiết vi tế của *Vi Diệu Pháp*, liệu hiện giờ tâm sở tầm có được nhận biết không? Liệu chánh niệm có thể được nhận biết hiện giờ không? Liệu tham hay dính mắc có thể được biết hiện giờ không? Liệu sân có được biết không? Thay vào đó là ý niệm “tôi đang khó chịu”. Nhưng nếu không có thực tại là sân sinh khởi thì có thể có ý niệm “tôi khó chịu” được không? Tâm và các tâm sở đều có những chức năng riêng của chúng. Mỗi tâm sở có một chức năng riêng. Ở khoảnh khắc này có chánh niệm và có tầm không? Nhưng chánh niệm hay tâm sở tầm không xuất hiện giống như tham hay sân. Bởi vì, chúng ta có thể biết về tham hoặc sân dù không kinh nghiệm trực tiếp đặc tính của chúng. Đó chính là sự vi tế của các thực tại xuất hiện hàng ngày, không có ai ở đó. Mỗi thực tại có thể được tìm hiểu và dần dần có thể được kinh nghiệm trực tiếp, với vai trò hỗ trợ của chánh niệm, và hiện giờ thì có thể có một chút chánh niệm, hoặc chánh niệm trực tiếp, ở những mức độ khác nhau.

Chánh niệm sinh khởi với tất cả khoảnh khắc thiện tâm. Ở khoảnh khắc bố thí, cho đi vì sự lợi ích của người khác, nếu không có chánh niệm sinh khởi nghĩ đến việc thiện cho đi, thì không thể có hành vi bố thí. Nhưng lúc bố thí, hiếm khi có cái hiểu về chánh niệm sinh kèm khi ấy, bởi vì vẫn

chưa có chánh niệm trực tiếp về các thực tại, điều chỉ xảy ra khi đã có hiểu biết rất vững chắc xuất phát từ được nghe Pháp, rằng không có ai hay tự ngã nào cả. Như vậy tất cả tùy thuộc vào sự phát triển của chánh niệm và trí tuệ. Ở khoảng khắc này, nếu trí tuệ đã phát triển thì có thể có chánh niệm trực tiếp sinh khởi hay biết về thực tại, và nó khác hẳn với chánh niệm ở những khoảng khắc chỉ có hiểu biết ở mức độ lý thuyết.

Người hỏi online: Thưa Achaan, con có nghe nói chánh niệm chỉ sinh khởi tự nhiên khi có đủ duyên. Vậy tại sao đức Phật lại nói “hãy chánh niệm” và Achaan cũng nói “hãy vun bồi chánh niệm”. Như vậy có phải chúng ta đang tìm cách làm chánh niệm sinh khởi hay không?

Achaan Sujin: Kể cả khi ta nói là “Hãy chánh niệm” thì chừng ấy cũng không thể làm cho chánh niệm sinh khởi, nếu không có duyên cho chánh niệm sinh khởi. Việc chánh niệm có sinh khởi hay không tùy thuộc vào mức độ hiểu biết về tính chất vô ngã của các pháp. Chẳng hạn như hiện giờ, tôi có thể không nói “hãy chánh niệm” nhưng tôi nói về cái thấy. Nếu hiểu biết đúng đã phát triển đủ thì có thể ngay lập tức sẽ có chánh niệm về cái thấy, kể cả khi tôi không nói “hãy chánh niệm”. Vậy khi ai đó nói “hãy chánh niệm”, điều đó không có nghĩa bất cứ ai nghe lời đó đều có thể có chánh

niệm sinh khởi ngay lập tức. Nhưng đó có thể được hiểu là một lời nhắc nhở rằng “hãy có chánh niệm ở mọi nơi và mọi lúc”. “Hãy chánh niệm!” Hiện có thể có chánh niệm sinh khởi chỉ vì nghe “hãy chánh niệm” không? Điều đó là không thể. Ngược lại, khi, mặc dù không ai nói “hãy chánh niệm đi”, nhưng nếu có đủ duyên thì vẫn có thể có chánh niệm sinh khởi. Vì vậy, khi chúng ta đọc bất cứ phần nào trong Tam tạng hay trong các phần Chú giải thì cần phải luôn ghi nhớ về vô ngã.

...

Người hỏi online: Ban này, bà Nina có giải thích về Chánh tư duy. Nhưng tôi chưa rõ vì sao Chánh tư duy lại là tâm sở tầm? Xin bà giải thích thêm.

Nina: Nếu nói theo ngôn ngữ thông thường thì chúng ta dùng từ “tư duy” hay “suy nghĩ”. Nhưng với ở góc độ thực tại thì nó chỉ là tính chất của tâm sở tầm vitakka, và nó làm nhiệm vụ chạm vào thực tại. Nhờ có sự chạm vào thực tại của nó, mà chánh kiến sinh khởi cùng với nó có thể hiểu đúng đặc tính của danh và sắc xuất hiện là vô ngã. Trong tiếng Pāli, chi đạo thứ hai của Bát Chánh Đạo là sammā - saṅkappa, và trong kinh điển có giải thích saṅkappa cũng là vitakka, đó là những từ đồng nghĩa.

Jonothan: Điều này đã được đề cập trong cuốn *Vì Diệu Pháp Toát Yếu*.

Nina: Và không chỉ có trong cuốn *Vì Diệu Pháp Toát Yếu*, mà kể cả cuốn *Bộ Pháp Tự* thuộc Chánh Tạng, cuốn đầu tiên trong tạng *Vì Diệu Pháp*, cũng có giải thích về tất cả các chi đạo, và trong đó có nói rõ là sankappa chính là vitakka, chính là tâm sở tầm.

Jonothan: Tất cả các chi đạo đều là các tâm sở.

Pháp đàm Sài Gòn, chiều 02/01/2015

Sarah: Thêm một nhận xét nữa về việc mọi người nghĩ rằng chánh niệm có thể kéo dài, hay tồn tại trong một khoảng thời gian lâu. Ngay hiện giờ, khi có cái thấy, hay ở những khoảnh khắc ăn những món ăn ngon, ngay lập tức đã có sự dính mắc xen vào, dính mắc vào cái được kinh nghiệm. Không ai lựa chọn để dính mắc nhảy vào một cách nhanh chóng như thế. Tự nó sinh khởi, rất nhanh và rồi diệt đi ngay lập tức. Có thể sau đó tiếp tục có dính mắc nhưng cũng như vậy, nó sinh khởi và rồi lại diệt đi ngay lập tức. Tương tự với tham, ở bất cứ khoảnh khắc nào chánh niệm cũng có thể xen vào và làm công việc của nó. Không ai có thể lựa chọn khi nào chánh niệm sinh khởi hay diệt

đi. Chánh niệm cũng chỉ là một pháp do duyên sinh như tất cả các pháp khác, như tham hay sân. Nó sinh khởi ngoài mong đợi và không theo kế hoạch của ai hết. Hôm qua, chúng ta cũng có nói rằng tất cả các pháp hữu vi sinh và diệt và đều bất toại nguyện. Chánh niệm cũng là pháp hữu vi sinh và diệt, không đáng để dính mắc vào. Nhưng nhờ có duyên của việc đã nghe Pháp và có hiểu biết hơn từ sự suy xét diễn ra lặp đi lặp lại trong một khoảng thời gian nhất định, sau đó có thể có chánh niệm sinh khởi một cách tự nhiên, hoàn toàn bất chợt, không có sự hoạch định, không hề do ai đó lựa chọn, lên kế hoạch hay nghĩ rằng nó sẽ phải sinh khởi ngay trong khoảnh khắc ta thức dậy.

Pháp đàm Sài Gòn, sáng 01/01/2015

Sarah: Có rất nhiều khoảnh khắc quên lãng và thất niệm trong ngày. Càng hiểu nhiều hơn về bản chất thực sự của chánh niệm và trí tuệ thì sẽ càng hiểu ra rằng hiểu biết và chánh niệm của mình ít ỏi hơn rất nhiều so với ta nghĩ trước đây. Càng học chúng ta càng thấy vô minh và thất niệm đầy đặc, nhiều hơn rất nhiều so với mình có thể hình dung. Biết điều ấy vẫn hữu ích hơn là cứ mù quáng chạy theo một cách thực hành sai nào đó. Ta không cần

quá bận tâm về điều này, bởi đó là lẽ tự nhiên, nó phải như vậy. Thay cho lo lắng khi nhận thấy có biết bao nhiêu khoảnh khắc của thất niệm và vô minh, và để tránh khỏi vấn đề đó thì lại tìm cách quay về cố nắm bắt các pháp khác nhau, chúng ta hãy có niềm tin vào con đường phát triển tuệ giác thực sự, rằng đó chính là con đường đúng đắn, và nó sẽ phải là như vậy.

Người hỏi: Trước đây tôi nghĩ rằng mình có nhiều chánh niệm, nhưng khi tiếp cận với cách hướng dẫn của Achaan, tôi hiểu rằng chánh niệm thực sự là phải có sự hiểu biết ở đó. Chánh niệm của tôi còn quá ít ỏi và nhỏ nhen, hầu như là chưa có chánh niệm gì cả. Tôi nhận ra vô minh còn quá nhiều, nhiều điều mình chưa có hiểu biết. Nhận thấy như vậy tôi cảm thấy hoan hỷ.

Sarah: Nhiều người trong chúng ta cũng có những trải nghiệm tương tự. Trước đây, khi đi theo một số phương pháp hành thiền cụ thể, có thể chúng ta nghĩ rằng mình đã đạt được một số tuệ giác nhất định. Nhưng khi chúng ta bắt đầu nghe lời chia sẻ của Achaan và tự mình tìm hiểu Giáo lý một cách kỹ lưỡng, ta nhận ra rằng những gì mình vẫn tưởng là chánh niệm và trí tuệ thực chất vẫn chỉ là những ý niệm về tự ngã đang theo đuổi một phương pháp thực hành. Có rất nhiều dính mắc cũng như vô minh ở trong đó. Nhận ra điều ấy là

sự chân thật, và cần có rất nhiều dũng cảm để thừa nhận rằng còn có quá nhiều điều mình chưa biết và vô minh thì còn quá sâu dày. Đây là sự khởi đầu của hiểu biết, phải bắt đầu từ pháp học và thông qua pháp học ta sẽ thấy cái mà ta vẫn tưởng trước đây là tuệ giác và tuệ minh sát thì thực chất không phải như vậy. Cần rất nhiều sự trung thực cũng như dũng cảm để thực sự đi theo Giáo lý của đức Phật. Tôi rất trân quý những chia sẻ của Cô.

Người hỏi: Tôi hiểu chánh niệm của mình còn mang ý niệm về tự ngã thì không thể nào gọi là chánh niệm được. Cho nên cái mà tôi nghĩ là chánh niệm thì không phải là chánh niệm. Tôi sẽ tiếp tục theo con đường này một cách tỉ mỉ và trân trọng để tìm ra được nhiều cái vô minh.

Achaan Sujin: Và đó là cách tốt nhất để bày tỏ lòng tôn kính đối với đức Phật. Nếu không nghiên cứu kỹ lưỡng thì không phải là đi theo lời dạy của Ngài, mà chỉ đi theo ý niệm riêng của ta về Phật Pháp. Chúng ta luôn phải nhớ rằng toàn bộ Giáo lý của đức Phật là về buông bỏ, xả ly. Nhưng nếu không có hiểu biết đúng, không có gì khác có thể đảm nhận chức năng xả ly đó. Trí tuệ có thể hiểu được đâu là đúng và đâu là sai, còn vô minh thì không thể biết được đúng sai. Vậy đi đến trường thiền là dễ hay là khó đây? Đối với vô minh thì rất dễ đi, còn đối với trí tuệ thì dễ không đi, bởi

vì hiện giờ đang có rất nhiều thực tại đang diễn ra, chúng cần phải được nhận biết có phải không? Nếu không nhận ra ở nơi đây thì ở nơi đâu?

Jonothan: Có một cách trả lời khác cho câu hỏi của Achaan, đó là đi theo những tà kiến của mình thì rất là dễ.

Achaan Sujin: Kể cả tìm hiểu Giáo lý thì cũng cần phải rất cẩn thận với mục tiêu ẩn giấu đằng sau. Khi tìm hiểu Giáo lý của đức Phật, ta có thể bị thúc đẩy bởi mong muốn hiểu, mong muốn nắm bắt các con số, kiến thức: có bao nhiêu loại tâm, bao nhiêu loại sắc, v.v... mà không hiểu rằng toàn bộ Giáo pháp là về các thực tại đang hiện diện. Cái thấy thì khác với cái nghe, v.v, đó chính là khoảnh khắc này. Cũng rất dễ để chỉ đơn thuần nghĩ cái thấy thì khác với cái nghe, cái ngửi, nếm, xúc chạm và suy nghĩ, những thực tại này sinh khởi rất thường xuyên trong ngày. Nhưng để thực sự hiểu rằng cái thấy không phải là suy nghĩ cũng rất khó khăn, bởi vì dường như lúc này ta cho rằng mình đã hiểu được cái thấy. Nhưng cái gì được thấy? Câu trả lời cho câu hỏi này sẽ cho chúng ta biết được mình đã hiểu về cái thấy hay chưa?

Suốt cả ngày luôn luôn có những khoảnh khắc của thấy, nghe, ngửi, nếm, xúc chạm nhưng để thực sự biết được chúng đều không dễ. Chúng ta hãy thử nghĩ về chỉ một khoảnh khắc của suy nghĩ

xảy ra vô cùng nhanh trong bóng tối. Suy nghĩ ở trong bóng tối, nó không ở trong ánh sáng như là chúng ta vẫn nghĩ. Chính vì vậy, cần phải có sự suy xét rất cẩn thận về cái thấy hay suy nghĩ hiện giờ, để thực sự biết rằng những gì đang xuất hiện được xuất hiện với hiểu biết đúng hay với vô minh. Như vậy có thể hiểu được về cái thấy là vô ngã và cái được thấy thì không phải là một cái gì cả, cần phải có sự suy xét lặp đi lặp lại như bây giờ đây. Nếu không có sự suy xét về những gì đang thấy và đang được thấy hiện giờ là gì, thì khi nào có thể có hiểu biết đúng về cái thấy và cái được thấy là vô ngã, chỉ là một yếu tố mà thôi?

Ý nghĩa thực sự của từ *bhāvanā*-phát triển tâm trí, không phải là “thiền” - làm một cái gì đó, mà là sự phát triển hiểu biết đúng về những gì xuất hiện. Ai biết được khi nào ta sẽ chết? Nó có thể xảy ra ngay bây giờ hay tối nay. Vậy điều tốt nhất trong cuộc đời này là sống để hiểu về những gì xuất hiện. Ai có thể biết được mình sẽ có thêm bao nhiêu thời gian nữa để tìm hiểu? Vậy khoảnh khắc này là khoảnh khắc quý báu nhất.

Rắn có thể nhớ được kiếp trước của mình? Có thể kiếp trước chúng ta là một con rắn rồi đến kiếp này thì được làm người. Liệu ta có thể sẽ lại tái sinh làm con rắn? Nếu ta tái sinh làm một con rắn thì sẽ không có cơ hội để nghe Pháp và tìm hiểu

Giáo lý của đức Phật. Không ai biết được cuộc đời này sẽ còn kéo dài bao lâu. Từng lời trong Giáo lý đều là về khoảnh khắc hiện tại.

Hiện giờ cái gì đang sinh khởi? Hãy đưa ra câu trả lời không phải từ sách mà từ chính cái hiểu của mình.

Người hỏi: Vô minh ạ

Achaan Sujin: Chỉ có vô minh thôi sao?

Người hỏi: Vì chẳng có cái hiểu gì cả.

Achaan Sujin: Chỉ có hai loại tâm căn si.

Người hỏi: Thực tế hiện giờ có những thực tại như cái nghe, cái thấy, cái suy nghĩ, v.v sinh khởi nhưng không có cái hiểu biết nhận ra được là cái tâm gì với cái tâm gì. Cho nên vô minh tồn tại thực hơn.

Achaan Sujin: Nếu chỉ có vô minh thì vô minh không thể tự biết được vô minh. Chỉ có trí tuệ mới biết được vô minh.

Sarah: Như sư cô đã chia sẻ, nếu chúng ta thấy được đâu là sự thực hành sai thì nó sẽ giải phóng rất nhiều sự khiên cưỡng, và cuộc sống trở nên đơn giản hơn đáng kể. Điều đó đã xảy ra với nhiều người bạn của tôi: khi hiểu ra rồi thì cuộc sống diễn ra một cách tự nhiên, chứ không phải cố gò mình theo một cách nào đó. Mặc dù sau cái thấy,

cái nghe, có rất nhiều vô minh như thông thường, nhưng sẽ không còn nhiều ý niệm về ngã cứ cố gắng thay đổi điều này điều kia. Đó là sự bắt đầu của hiểu biết cùng với sự buông bỏ, xả ly để chấp nhận những gì xảy ra như nó là, chỉ chấp nhận nó mà thôi. Cố gắng thay đổi làm nó khác đi là vô ích. Bởi tất cả các pháp vận hành theo duyên riêng của chúng. Hãy để trí tuệ làm công việc của nó. Trí tuệ có cách thức vận hành riêng, không cần thiết phải thêm ý niệm về ngã để làm mọi thứ khác đi theo ý muốn của mình.

Pháp đàm Sài Gòn, sáng 02/01/2015

Người hỏi: Bà nói chánh niệm thực sự hay biết đặc tính của thực tại không thể muốn mà có được. Vậy nó có phải là quả của sự suy xét nghiên cứu, áp dụng, thực hành các thực tại đó hay không? Nó thuộc về quả phải không?

Achaan Sujin: Chúng ta biết rằng bất cứ cái gì xuất hiện đều có thể là đối tượng của trí tuệ và chánh niệm. Tuy nhiên, chừng nào trí tuệ - hiểu biết đúng vẫn chưa đủ mức để làm duyên cho chánh niệm trực tiếp về thực tại xuất hiện thì điều đó vẫn chưa thể xảy ra. Nhưng ở khoảnh khắc đủ duyên để chánh niệm trực tiếp thực tại có thể sinh

khởi ngoài mong đợi, tự trí tuệ sẽ biết. Hiện giờ khi âm thanh tiếp theo chưa sinh khởi, ta không biết được âm thanh nào sẽ xuất hiện. Cũng tương tự như vậy, khi chánh niệm chưa sinh khởi, ta không biết khi nào sẽ có đủ duyên để nó phát sinh. Chừng nào chánh niệm thực sự chưa sinh khởi thì không ai có thể biết được đặc tính của nó, chỉ khi nó sinh khởi thì mới không có hoài nghi về thực tại đó.

Người hỏi: Như vậy khi đủ duyên thì chánh niệm thực sự mới sinh khởi, chứ không phải là kết quả của quá trình nghiên ngẫm suy xét?

Achaan Sujin: Chánh niệm sẽ là chánh khi đặc tính vô ngã của nó cũng đồng thời được nhận biết.

Người dịch: Achaan muốn nhấn mạnh: Để chánh niệm thực sự sinh khởi thì phải có hiểu biết đến mức độ nhất định mới đủ để làm duyên, và khi đó trí tuệ cũng biết được tính chất vô ngã của chánh niệm.

Sarah: Tôi muốn hiểu rõ hơn khi cô nói “bằng việc thực hành hay áp dụng các thực tại”, thì cụ thể nó là gì?

Người hỏi: Dựa vào những lời giải thích của Achaan về Giáo lý của đức Phật, để hay biết về các thực tại khi nó xuất hiện.

Sarah: Khi có hiểu đúng ở mức độ tư duy về

những gì được nghe thì đã có chánh niệm ở mức độ tư duy, tuy không phải là chánh niệm trực tiếp, chứ không phải nhờ nghe và suy xét rồi đến một mức nào đó thì mới có chánh niệm sinh khởi.

Người hỏi: Nhưng đó chỉ là hiểu biết lý thuyết, chứ không phải là hiểu biết trực tiếp.

Sarah: Chẳng hạn, bây giờ chúng ta đang nói rất nhiều về đối tượng thị giác, về các thực tại khác nhau. Ở khoảnh khắc có hiểu đúng về những lời giảng đó thì có cái hiểu ở mức độ tư duy, và cũng có chánh niệm ở cùng thời điểm ấy, mặc dù đối tượng của nó chỉ là khái niệm chứ chưa phải là thực tại, bởi lẽ hiểu tư duy là một tâm thiện, và luôn có chánh niệm ở khoảnh khắc của tâm thiện. Ở khoảnh khắc hiểu biết lý thuyết, chánh niệm nhớ tránh xa pháp bất thiện, mặc dù đối tượng của hiểu biết lúc đó chỉ là khái niệm chứ không phải thực tại. Khi hiểu biết đúng phát triển, trí tuệ dần tiệm cận gần hơn với đặc tính của thực tại khi chúng xuất hiện, chánh niệm đồng thời cũng được vun bồi, hay nói cách khác là chánh niệm cũng tiến gần hơn đến đặc tính của thực tại xuất hiện. Trí tuệ và chánh niệm phát triển song song cùng nhau. Cũng như vậy, khi trí tuệ đã tiến tới mức hiểu trực tiếp về thực tại, chánh niệm cũng hay biết trực tiếp cùng thực tại ấy. Đó không phải là một kết quả đột ngột mà là sự song hành của tiến trình phát

triển trí tuệ và chánh niệm. Không cần phải cố tạo ra chánh niệm, nó lớn mạnh tương ứng [với hiểu biết], vì quy luật vận hành của nó là như vậy.

Người hỏi: Vậy cái nhân là sự suy xét, tích lũy hiểu biết về thực tại, cứ tạo dần cái nhân đó, đến khi đủ chín muồi thì hiểu biết trực tiếp về thực tại sẽ trở quả?

Sarah: Nếu chúng ta dùng từ “tích lũy”, tức là những khoảnh khắc của hiểu này làm duyên cho khoảnh khắc của hiểu khác, và cứ thế nó lớn mạnh dần, ta đang nói đến cách tích lũy theo cận y chỉ duyên. Sự tích lũy này khiến cho tâm sở trí tuệ lớn mạnh dần cho đến thời điểm nó có khả năng kinh nghiệm trực tiếp thực tại. Còn dùng từ “nhân và quả” thì sẽ hơi bị lẫn lộn. Vì khi nói đến quả là nói đến quả của nghiệp, là những khoảnh khắc của thấy, nghe, ngửi, nếm, xúc chạm. Không nên áp dụng trong trường hợp này, nếu dùng từ “quả” sẽ không chính xác.

Trong ngôn ngữ chế định, ta có thể nói rằng khoảnh khắc kinh nghiệm trực tiếp là kết quả của cả một quá trình như vậy. Nhưng nếu chúng ta nói về pháp một cách chi tiết và chính xác thì phải nói rằng, khoảnh khắc của hiểu biết đúng dù ở bất cứ mức độ nào thì đều là nhân. Và cái nhân đó nó sẽ cho quả, là quả của nghiệp, vì khi đó nó tạo nghiệp. Hiểu biết đúng mặc dù chưa phải

là hành động, nhưng nó vẫn có năng lực trở quả trong tương lai. Trong tiến trình phát triển của trí tuệ, không ở giai đoạn nào bao gồm sự cố ý áp dụng hay cố ý thực hành theo một cách cụ thể nào đó. Nó chỉ đơn thuần là những tích lũy từ khoảnh khắc này sang khoảnh khắc khác của trí tuệ, từ tư duy tới trực tiếp, qua các tầng tuệ minh sát cho đến khoảnh khắc giác ngộ. Trong toàn bộ tiến trình đó, không cần có một người nào đó cố ý thực hành.

...

Người hỏi: Khi đi vào trường thiền, các vị thiền sư thường nhắc nhở “quý vị hãy chánh niệm cho liên tục, khi mở mắt cho tới khi lên giường đi ngủ”. Liệu điều này có thể làm được hay không và ai có thể làm được điều đó?

Achaan Sujin: Trí tuệ tự biết đâu là đúng và đâu là sai.

Người hỏi: Vậy thì hiện giờ con chưa có trí tuệ ạ.

Achaan Sujin: Vậy hãy nghe thêm lời dạy trực tiếp từ đức Phật, chứ đừng chỉ nghe lời dạy của những người không phải là đức Phật.

Người dịch: Thế theo bạn có thể có chánh niệm suốt được không?

Người hỏi: Trước đây tôi nghĩ rằng có người

có thể làm được việc là chánh niệm liên tục. Nhưng khi nghe lời giảng về các thực tại như bây giờ đây, thì tôi bắt đầu hoài nghi về điều đó. Do đó tôi mới có câu hỏi như vậy.

Sarah: Trước tiên phải nói rằng không có người nào có thể làm công việc chánh niệm, bởi vì “con người” không thực sự tồn tại. Kể cả khi ta muốn chánh niệm từ khi mở mắt đi nữa, thì không ai có thể điều khiển, làm cho việc đó diễn ra theo ý mình. Nhưng chính mong muốn hay dính mắc vào có chánh niệm, cố làm cho chánh niệm sinh khởi sẽ khiến ta xa rời con đường chánh đạo. Ở khoảnh khắc có mong muốn đạt kết quả không hề có sự xả ly, không hề có sự buông bỏ. Thực chất, khi mong muốn như vậy thì không có sự xả ly, cũng không có chánh niệm, không có hiểu biết.

Người hỏi: Bà có thể nói thêm được không ạ?

Sarah: Như hôm qua, một sư cô đã chia sẻ, khi có hiểu biết hơn một chút thì ta nhận ra rằng hàng ngày, có rất nhiều khoảnh khắc của vô minh và thất niệm. Thực ra, ngay sau khi chúng ta thức dậy đã có vô minh cùng dính mắc sinh khởi rồi. Và đó là sự trung thực, rằng dù ta đã được nghe Pháp khá nhiều thì ngay sau khoảnh khắc của thấy, nghe, ngửi, nếm, xúc chạm đã có dính mắc sinh khởi liền sau đó. Nếu ta nghĩ rằng nó phải khác ngay đi, phải luôn có chánh niệm thì đó là một ảo tưởng,

là vô minh. Bởi vì tính chất của cuộc sống là như vậy, với mức độ vô minh và dính mắc mà chúng ta đang có. Vậy hãy quên đi việc cố phải chánh niệm từ khi thức dậy đến khi đi ngủ vì điều ấy hoàn toàn không thể xảy ra, nó ngược với chánh niệm tỉnh giác thực sự vì nó hoàn toàn không tự nhiên. Từ mấy ngày nay, chúng ta nói nhiều về bản chất của chánh niệm của tứ niệm xứ: chánh niệm ấy không giống như ý nghĩa chế định của từ “hay biết”, nó hay biết thực tại, chứ không phải là các tình huống như đi, đứng, nằm, ngồi như chúng ta vẫn nghĩ. Mọi người có thể nghĩ rằng, chánh niệm là khi mình giơ tay lên, khi quay lưng, v.v thì phải hay biết cử động đó. Đó không phải là chánh niệm. Hay họ có thể nghĩ rằng khi mình cử động rất chậm rãi thì có thể có thêm chánh niệm. Nhưng đó chỉ là những suy nghĩ với vô minh và dính mắc. Đó không phải là chánh niệm mà đức Phật đã dạy.

Khi nói đến chánh niệm tỉnh giác như đề cập đến trong tứ niệm xứ là nói đến chánh niệm về thực tại. Chẳng hạn, hiện giờ đang có nghe âm thanh, có chút hiểu nào về âm thanh không? Nếu có hiểu biết đúng, thì khi đó có chánh niệm và trí tuệ. Hôm qua, Achaan có nói nếu không hiểu về đặc tính của chánh niệm thì sẽ không thể biết được ở một thời điểm nào đó có chánh niệm hay không. Chính vì thế, hiểu biết mới là chìa khóa, là điểm

then chốt trong việc phát triển chánh niệm tỉnh giác. Nếu không, mọi người sẽ nghĩ rằng mình có chánh niệm từ khi thức dậy hay trong các hoạt động hàng ngày. Nhưng nếu không có hiểu biết đúng thì lúc đó không có chánh niệm.

Khi chúng ta đọc bài kinh *Tứ Niệm Xứ*, trong đó đề cập đến vị tỳ kheo khi đi đứng và làm những công việc hàng ngày của vị ấy cần phải có chánh niệm. Chúng ta cần cẩn trọng để hiểu ý nghĩa thực sự của những lời đó. Đó thực chất chỉ là những lời mô tả chế định về những thực tại mà như chúng ta đã đề cập tới. Chú giải bài kinh này có nói rất rõ rằng, khi nói đến đi thì bài kinh đang nói đến bốn sắc là tứ đại sinh cùng các sắc y đại sinh khác như chúng ta đã nói sáng nay. Ở khoảnh khắc nhắc chân, về mặt bản chất không có cái chân nào cả, chỉ có những loại sắc khác nhau sinh khởi và được kinh nghiệm. Nếu không có đặc tính cứng hay căng, trùng thì sẽ không có cái mà ta gọi là nhắc chân. Đức Phật đã nhắc nhở chúng ta qua bài kinh đó rằng, dù trong bất cứ hoạt động nào, bất cứ chỗ nào, hoàn cảnh nào, thì cũng có những thực tại như vậy có thể được biết. Ngay với một bài kinh rất quen thuộc như kinh *Tứ Niệm Xứ*, chúng ta cần phải đọc nó với hiểu biết đúng, nếu không sẽ rất dễ dàng hiểu sai do thiếu hiểu biết chi tiết về các pháp chân đế.

Jonothan: Trong chú giải của bài kinh *Tứ Niệm Xứ* có nói rất rõ về việc chia chẻ bước đi thành những phần nhỏ, như khi nhấc gót chân, nhấc bàn chân rồi đưa về phía trước, v.v... Lời mô tả này giúp cho những người phát triển chánh niệm có thể thấy được rõ ràng, tất cả những cử động như vậy thực chất chỉ là những đặc tính khác nhau của sắc pháp, và rằng không có một con người hay một cái ngã nào ở đó. Đó không phải là một hướng dẫn phải đi thật chậm để có thể thấy được thực tại. Trong Kinh có rất nhiều mô tả khác nhau về những người phát triển chánh niệm tỉnh giác. Chẳng hạn như nói về “thu thúc lục căn” không có nghĩa là khuyên ai đó tạo ra chánh niệm. Những người có hiểu biết ở mức độ cao thì đạt được chánh niệm và tỉnh giác tới mức độ đó, nhờ ngay từ lúc ban đầu có hiểu biết đúng về pháp hiện khởi làm tiền đề. Như vậy khi đọc những bài kinh như *Tứ Niệm Xứ*, ta nên phân biệt rõ liệu nơi đó mô tả giai đoạn khởi đầu hay những giai đoạn phát triển cao của chánh niệm.

Hôm qua, chúng ta đề cập đến đoạn kinh “*vị tỳ kheo đi vào rừng, đi đến gốc cây hay ngôi nhà trống, ngôi kiết già và thiết lập chánh niệm trước mặt*”. Nơi đó nói đến một vị tỳ kheo với mức độ phát triển chánh niệm cao.

Nina: Chúng ta vừa nói về chánh niệm từ khi

thức dậy đến khi đi ngủ. Có rất nhiều mức độ của chánh niệm và trí tuệ khác nhau. Chúng ta có thể thấy rằng, kể cả hiện giờ, trong khi ta nghe Pháp và suy xét về pháp, tâm bất thiện sinh khởi rất nhiều, còn tâm thiện sinh khởi rất ít. Sau những kinh nghiệm qua các giác quan thì thông thường có tham và vô minh sinh khởi. Chúng ta không hề nhận ra điều ấy mà chỉ đơn thuần có vô minh hay si về điều đó. Có thể chúng ta bị nhầm lẫn giữa suy nghĩ và chánh niệm. Chúng ta có thể cho rằng cứ suy nghĩ về Giáo lý thì là chánh niệm, nhưng không hẳn như vậy. Vì có thể có lúc ta suy nghĩ về Giáo lý với dính mắc và vô minh. Bởi vì tất cả các pháp đều sinh khởi do duyên của chúng. Như Achaan thường nhắc chúng ta, cái thấy hiện giờ không do ai tạo ra, cũng như cái nghe, suy nghĩ hiện giờ, không ai có thể khiến cho những thực tại ấy sinh khởi. Tương tự, chánh niệm sinh khởi cùng với tâm thiện không thể được tạo ra bởi một người nào đó. Chúng là những pháp do duyên sinh. Chúng ta không thể cố để khiến cho chánh niệm với trí tuệ sinh khởi thật nhanh để kinh nghiệm trực tiếp thực tại. Càng hiểu điều đó, chúng ta càng thấy rằng không thể có chánh niệm từ khi chúng ta thức giấc đến khi chúng ta đi ngủ được.

Jonothan: Thậm chí kể cả một khoảnh khắc thực sự có chánh niệm đã là khó lắm rồi.

Người hỏi: Như vậy, nếu một ngày từ sáng đến lúc đi ngủ, có thể không có chánh niệm nhưng có thể có niệm, đúng không ạ?

Sarah: Có nhiều mức độ của chánh niệm khác nhau. nhưng thực chất niệm là sati, và nó phải là chánh, vì nó là thiện, nó luôn luôn là thiện. Như Nina đã giải thích, chánh niệm sinh khởi với tất cả tâm thiện. Ở những khoảnh khắc của bố thí hay giữ giới, mặc dù có thể không có hiểu biết nhưng do có tâm thiện sinh khởi, chắc chắn phải có chánh niệm ở đó rồi. Hôm qua, chúng ta đã trao đổi về tâm từ, rằng có thể có người có bản tính tự nhiên là thân thiện, từ ái với người khác, mặc dù không có hiểu biết nhưng ở khoảnh khắc có vô sân, thân thiện với người khác sinh khởi thì phải có chánh niệm ở đó. Chẳng hạn giữa những đạo hữu đang ngồi ở đây, có thể khoảnh khắc chúng ta giúp đỡ nhau, san sẻ với nhau, những khoảnh khắc đó có hoặc không có hiểu biết nhưng phải có một mức độ chánh niệm ở đó, vì chánh niệm sinh khởi cùng tất cả các tâm thiện.

Còn nói đến phát triển tâm trí, dù là samatha và vipassana, luôn có chánh niệm sinh khởi với những khoảnh khắc của hiểu đúng, vì khoảnh khắc có trí tuệ thì tâm luôn là thiện. Có thể nói đến một chi tiết nhưng chúng ta sẽ không đi sâu: vừa nãy Achaan có nói, những khoảnh khắc của cuộc sống

không kinh nghiệm thế giới này như khi chúng ta ngủ sâu là các tâm quả. Được tái sinh ở kiếp người chứng tỏ những tâm hộ kiếp này phải là tâm quả thiện, kết quả của nghiệp thiện. Ở những khoảnh khắc của tâm hộ kiếp, vì nó là quả của nghiệp thiện, nên cũng sinh kèm chánh niệm. Nói một cách tóm tắt, có nhiều mức độ chánh niệm khác nhau sinh khởi với những loại tâm khác nhau. Có chánh niệm hợp với trí và có những loại chánh niệm không hợp với trí. Cần có hiểu biết để dần có thể hiểu hơn về đặc tính của chánh niệm.

Người hỏi: Như vậy bà nói rằng có hai loại chánh niệm: Thứ nhất, chánh niệm sinh khởi cùng với những khoảnh khắc của thiện pháp nhưng không có hiểu biết. Thứ hai là chánh niệm được phát triển trong tứ niệm xứ, có hiểu biết về thực tại ở khoảnh khắc đó?

Sarah: Có thể chúng ta sẽ nói thêm điều này vào chiều nay. Nói ngắn gọn, bất cứ khoảnh khắc nào có hiểu biết đúng thì cũng có chánh niệm, nhưng chánh niệm thì có thể sinh khởi mà không kèm với hiểu biết đúng. Chúng tôi chắc chắn rằng trong những người ngồi đây, có thể có những khoảnh khắc của thiện pháp trong ngày, khi phát tâm bố thí, cúng dường, chia sẻ, giúp đỡ người khác. Có thể những khoảnh khắc đó diễn ra mà hoàn toàn không hề hay biết về đặc tính của thiện

tâm hoặc đặc tính của chánh niệm khi ấy. Ở những khoảnh khắc tự nhiên ấy, không cần ai phải nghĩ “làm thế nào để chánh niệm sinh khởi đây”, không ai lúc đó nghĩ rằng bây giờ mình sẽ rải tâm từ hay thực hành một cái gì đó. Khi có một cơ hội để việc tốt được thực hiện và có tích lũy để cho việc tốt đó xảy ra, chẳng hạn như cơ hội để cúng dường hay trai tăng cho các vị sư, thì khi đó chánh niệm đã sinh khởi rồi, ở những khoảnh khắc của thiện pháp.

Pháp đàm Đà Lạt, sáng 14/05/2015

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

Achaan Sujin: Tác ý - cetanā có phải là một trong tám chi của Bát Chánh Đạo không?

Người hỏi: Không

Achaan Sujin: Vậy bất cứ ai 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 có ý định hiểu sẽ làm cho hiểu biết sinh khởi thì cũng là sai. Tác ý - cetanā có thể là thiện hoặc bất thiện hoặc vô ký. Bát Chánh Đạo thì chỉ có tám chi chứ không hơn. Ý định đó chứng tỏ không có cái hiểu về các pháp, 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 tích lũy của họ. Tuy nhiên, nếu không có sự tìm hiểu Giáo lý tới mức độ *sacca-nāṇa*, niềm tin vững mạnh vào sự thực về các pháp chân đế, thì sẽ không thể có chánh niệm của Bát Chánh Đạo. Vì vậy, chánh niệm của Bát Chánh Đạo hẳn phải vô cùng khác với những loại chánh niệm khác. Như vậy, nếu không có hiểu biết đúng về các thực tại trong khoảnh khắc hiện giờ thì làm sao có thể có được chánh niệm của Bát Chánh Đạo đây? Cái làm duyên cho chánh niệm đó sinh khởi là *sacca-nāṇa*, chứ không phải là do ý định chánh niệm.

Jonothan: Về câu hỏi có nên có tác ý học Giáo Pháp, hay tác ý chánh niệm hay không, thì chúng ta cần phân biệt rõ, có tác ý thiện và khoảnh khắc của thiện pháp có phải là một hay không? Bạn nghĩ thế nào?

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

Jonothan: Nếu như vậy, có bối cảnh nào mà tác ý thiện trở thành thiện không?

Người hỏi: Khi đặt thân xuống ghế, trong lúc

đó tự động có tác ý ghi nhận cái cứng, thì ngay lúc đó có phải là có tác ý về chánh niệm đi kèm không?

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

Người hỏi: Đó là hai thứ khác nhau

Jonothan: Vậy liệu có trường hợp nào mà bản thân tác ý chánh niệm là 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 sinh khởi.

Jonothan: Đúng vậy, khi có ý định thiện pháp là lúc đó ý niệm về ngã tồn tại. Và chúng ta biết rằng thiện pháp thì không thể được duyên bởi ý niệm về ngã. Vậy cứ để các duyên tự vận hành, hãy tiếp tục nghiên cứu Giáo lý, hiểu hơn về các pháp chân đế vì chỉ như vậy mới có thể tạo nền tảng cho chánh niệm - tỉnh giác.

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

.....

Người hỏi: Bà có nói chánh niệm của Bát Chánh Đạo hoàn toàn khác với các chánh niệm khác. Chánh

niệm của Bát Chánh Đạo thì con đã hiểu. Xin Bà giảng thêm về các loại chánh niệm khác?

Achaan Sujin: Ở khoảnh khắc này, khi chúng ta đang nghe Pháp, mỗi khi có cái hiểu thì lúc đó cũng có chánh niệm, nhưng ở khoảnh khắc đó thì đối tượng của chánh niệm là gì?

Ngòir hỏi: Khái niệm.

Achaan Sujin: Như vậy đó không phải là chánh niệm của tứ niệm xứ - chánh niệm của Bát Chánh Đạo, chánh niệm đó chỉ mới ở mức độ hiểu biết tư duy mà thôi.

Ngòir hỏi: Khi có ý định quan sát trong khoảnh khắc hiện tại, con nhận ra cái ngã ngay trong đó. Bà đã giải thích những lần có ý chủ động đều có cái tự ngã, và nó sẽ đưa đến cái không đúng. Còn sự hay biết tự nhiên thì rất hiếm hoi.

Sarah: Có rất nhiều dính mắc trong cuộc sống của chúng ta. Có thể có dính mắc với tất cả các pháp, các khái niệm, thiện cũng như bất thiện, ngoại trừ pháp siêu thế. Vì vậy, hiện giờ nếu có dính mắc với chánh niệm thì cũng là một loại dính mắc. Khi muốn có chánh niệm là muốn cho ai? Đằng sau nó là ý niệm muốn có chánh niệm, muốn có thêm thiện pháp, có thiện giới cho bản thân mình. Nó hoàn toàn khác với những khoảnh khắc chánh niệm sinh khởi một cách tự nhiên hay biết

đặc tính của pháp, không hề có ý định chánh niệm cho bản thân mình, hay “tôi đang chánh niệm”.

Cũng như vậy, ta có thể tụng giới và muốn mình giữ giới một cách trong sạch, nghĩ rằng mình sẽ không bao giờ sát sinh. Thực tại ở khoảnh khắc đó chỉ là suy nghĩ về sự sát sinh, tại khoảnh khắc ấy không có cơ hội cho việc sát sinh nên không có thiện giới tránh sát sinh. Chỉ khi có cơ hội sát sinh như chuẩn bị giết một con muỗi, hay bắt một con cá, thì mới có cơ hội cho sự tiết chế, giữ giới. Chỉ ở thời điểm đó mới có “giữ giới tránh xa sự sát sinh”. Một bậc A la hán không còn có ý nghĩ làm hại bất cứ chúng sinh nào. Đối với vị ấy không còn cái gọi là “tiết chế” nữa. Không còn ba chi của Bát Chánh Đạo là chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng, những pháp ấy không bao giờ sinh khởi nơi vị ấy nữa. Như vậy ta thấy rằng ý nghĩa của giữ giới rất vi tế, không phải là nghĩ đến việc tụng giới và quyết định rằng từ giờ tôi sẽ không sát sinh nữa.

Jonothan: Tôi muốn nói thêm một chút, sự sinh khởi của chánh niệm một cách tự nhiên là vô cùng hiếm hoi. Chính vì thế, sự diễn tiến một cách tự nhiên của con đường Bát Chánh Đạo là rất chậm, cần một thời gian rất dài. Do vậy, những phẩm chất như niềm tin (tín), chân thật, kham nhẫn là vô cùng quan trọng. Bởi nếu không có những

phẩm chất đó, ta sẽ bị hấp dẫn bởi ý định cố gắng chánh niệm để làm cho tiến trình đó diễn ra nhanh hơn, và để cho chánh niệm xảy ra thường xuyên hơn. Đương nhiên sẽ có những khoảnh khắc có ý muốn chánh niệm hay làm chánh niệm sinh khởi - điều này không thể chấm dứt ngay lập tức, vì tích lũy của tà kiến, vô minh và dính mắc. Nhưng nếu ta biết rằng có sự khác biệt giữa khoảnh khắc có chánh niệm một cách tự nhiên và khoảnh khắc của ý định có chánh niệm thì ta sẽ nhận ra được những trạng thái khác nhau với đúng bản chất của chúng. Chúng ta sẽ càng ngày càng nhận ra rằng: chánh niệm chỉ sinh khởi do duyên tương ứng của nó, chứ không phải do mong muốn hay cố gắng để có nó.

Người hỏi: Khi chủ định có chánh niệm là một khoảnh khắc khác, khi thực hiện việc đó lại là khoảnh khắc khác. Có rất nhiều khoảnh khắc khác nhau trong cả một tiến trình dài. Như vậy, trong tiến trình dài đó luôn luôn có cái ngã hay sao?

Sarah: Hiểm nguy của sự thực hành sai - như ý định có chánh niệm hay cố gắng nắm bắt những thực tại khác nhau - là những xu hướng đó sẽ được tích lũy. Với mỗi người, các thói quen xấu khác nhau được hình thành theo cách như vậy. Một người có thể nghĩ rằng uống một chút rượu thì không có hại gì, nhưng nó làm duyên cho việc tiếp

tục uống rượu và dần dần hình thành thói quen xấu. Cũng tương tự như vậy, khi quen với thực hành sai, chẳng hạn cố ý chánh niệm thì bản thân sự cố gắng một cách sai lầm ấy cũng được tích lũy và nó sẽ trở thành một triền cái, một cản trở, bởi đó không phải là cách thức khiến chánh niệm thực sự sinh khởi, và nó sẽ làm ta đi xa khỏi con đường Chánh Đạo.

Trong cuộc sống hàng ngày có thể có những khoảnh khắc chánh niệm. Chưa nói tới mức độ chánh niệm cao, nhưng chánh niệm có thể sinh khởi hoàn toàn tự nhiên trong lúc ta nghe Pháp và có chút hiểu biết, rõ ràng chánh niệm sinh khởi mà không phải do ý định có nó. Nếu ta cho rằng phải có ý định, tác ý để làm cho chánh niệm sinh khởi thì đó là một nhận thức sai. Khi chúng ta nghe và tìm hiểu Giáo pháp, có thể có những khoảnh khắc của hiểu biết và chánh niệm một cách tự nhiên. Chánh niệm nơi đó cũng là do tích lũy của hiểu biết về các pháp là vô ngã và dần dần, hiểu biết đúng đắn đó sẽ làm duyên cho chánh niệm sinh khởi hay biết trực tiếp các thực tại. Ngày hôm qua, Achaan đã nói là phải hiểu rõ về nhân và quả. Nhân đúng sẽ cho quả đúng, nhân sai sẽ cho quả sai. Tác ý có chánh niệm như vừa nãy bạn đề cập là một ý niệm kèm với tà kiến về ngã. Những khoảnh khắc của tà kiến như vậy sẽ tiếp tục tích lũy và làm cho thói

quen thực hành sai càng tăng trưởng chứ không làm phát sinh chánh niệm thực sự.

Nhiều người nói rằng, nếu chúng tôi không từng thực hành ở trường thiền trước đó, thì không thể hiểu được những gì Achaan nói ở đây. Ở một khía cạnh nào đó, mặc dù hiểu rằng những cách thực hành đã có trước đây có thể là sai lầm, nhưng lại nghĩ rằng nó là nguyên nhân cho cái hiểu đúng hôm nay. Thực chất sự thực hành sai không phải là nhân, nhân của hiểu đúng là do những khoảnh khắc từng nghe và hiểu đúng, không phải chỉ trong kiếp này, mà từ nhiều kiếp sống. Chính tích lũy hiểu đúng ấy mới làm duyên cho việc tiếp tục nghe và hiểu Giáo pháp ngày hôm nay. Nói một cách khác, bản thân hiểu biết đúng là một thói quen, một xu hướng và cũng được tích lũy. Và những hiểu biết mà chúng ta có được ngày hôm nay rằng các pháp là vô ngã - và cụ thể là những pháp nào - sẽ tiếp tục làm duyên để hiểu biết ngày càng trở nên rõ ràng hơn, làm duyên cho sự sinh khởi hiểu biết sau này, dù chúng ta có ở nơi đâu, trong rừng sâu hay nơi đô hội.

Cách để hiểu biết đó ngày càng tăng trưởng là suy xét một cách tự nhiên về các pháp trong khoảnh khắc hiện tại. Chẳng hạn như, khi Achaan hỏi hiện giờ có giới không, có thiện giới hay ác

giới hay vô ký giới. Tùy thuộc vào việc khi nghe những lời đó có sự lắng nghe hay không, hay xao lãng, chú ý đến việc khác, đến bông hoa, đến tiếng động bên ngoài... Chính sự lắng nghe và suy xét về những pháp hiện giờ đang có mặt sẽ làm duyên cho việc tiếp tục có thêm chánh niệm về các pháp, chứ không phải bằng việc mong muốn hay có ý định hay biết những pháp ấy.

...

Người hỏi: Khi tìm hiểu kinh điển của đức Phật, trước đây con không được nghe, không được hiểu theo đúng ý nghĩa như lời đức Phật dạy, là về từng sát-na thực tại, mà luôn nghe giải nghĩa theo khái niệm, câu chuyện hoặc về một ai đó. Ví dụ, câu chuyện đức Phật bố thí vợ con khi Ngài hành ba la mật, chúng con giải nghĩa cho nhau đó là việc làm Ba la mật mà không hiểu rằng bố thí vợ con chỉ là cái duyên, còn sự phát triển tâm trí của Ngài mới thực sự là Ba la mật. Khi đọc kinh sách, thường chúng con chỉ nương theo khái niệm mà thôi. Nghe hôm nay Achaan giải thích, con đã nhận ra quá trình học tập sai lầm trước đây của mình.

Jonothan: Như chúng ta đã nói, đó là những suy nghĩ về các câu chuyện, các tình huống mà không phải là về các pháp chân đế. Ví dụ, chúng ta nghĩ đến tình huống đức Bồ tát đã bố thí vợ con,

tình huống người ăn sĩ ở trong rừng và đã ngồi thiền đến mức độ giác ngộ, nghĩ đến hình ảnh đức Phật ngồi dưới cây bồ đề trong 49 ngày, và chúng ta tưởng rằng đó chính là cốt tủy của Giáo lý. Khi ấy, chúng ta đã bỏ lỡ thông điệp căn bản nhất của Giáo lý đức Phật. Nhưng một khi chúng ta đã được nghe những lời dạy về pháp chân đế để biết rằng đó là bản chất của các pháp, nó sẽ là cơ hội để chúng ta suy xét về những câu chuyện và tình huống ấy dưới một ánh sáng mới. Tuy nhiên, những tích lũy về tà kiến thì vẫn còn đó. Sự tích lũy tà kiến đó sẽ chưa thể được tận diệt ngay lập tức cho đến khi đạo quả Dự lưu được chứng ngộ. Vì lẽ đó, sẽ luôn còn những khoảnh khắc có suy nghĩ về các tình huống hay câu chuyện. Nhưng bây giờ, đã có thể có thêm hiểu biết rằng những khoảnh khắc đó chỉ là suy nghĩ. Đôi khi là suy nghĩ với tà kiến, đôi khi chỉ đơn thuần với dính mắc. Những pháp ấy cũng có thể trở thành đối tượng của hiểu biết nếu có đủ duyên cho nó sinh khởi.

Achaan Sujin: Chúng ta có thể thấy được rằng, nghe và hiểu đúng những lời dạy chân chánh của Giáo lý luôn đưa tới sự xả ly với các pháp một cách dần dần. Khi chúng ta đọc những câu chuyện về các cuộc đời khác nhau, chúng ta có thể có được cái hiểu về tính chất vô thường. Một kiếp là vua, hay một kiếp là một người ăn mày thì

vẫn chỉ là một lần xảy ra trong cả vòng luân hồi vô tận này. Một kiếp không đủ dài cho phát triển hiểu biết. Cái chết có thể đến ngay tối nay hoặc ngày mai, sẽ là sự chấm dứt của cá nhân này, con người này, nhưng thực tại thì chưa chấm dứt. Các thực tại vẫn còn vận hành do duyên của chúng. Chúng ta không nhớ được kiếp quá khứ của mình. Một khi có duyên cho tử thức sinh khởi chấm dứt kiếp sống này, sẽ có sự tiếp nối của tâm bắt đầu một kiếp sống mới, và không còn ai nhớ gì nữa về kiếp sống này nữa. Nhưng tất cả các xu hướng thiện, bất thiện đã được tích lũy thì sẽ vẫn tiếp tục, chúng không bị mất đi. Nếu không có duyên, chúng ta đã không ở đây để được nghe Giáo lý, để tiếp tục tiến trình tích lũy hiểu biết về các thực tại, kiếp này qua kiếp khác. Càng có hiểu biết về các pháp thì càng bớt đi sự dính mắc cho rằng các pháp đó là ta, là tự ngã.

Cái thấy ở khoảnh khắc trước đã hoàn toàn diệt đi rồi. Mỗi khoảnh khắc đều như vậy, không bao giờ khác đi. Bằng cách hiểu như vậy, dần dần sẽ bớt dính mắc vào ý niệm về ngã, nhưng từng chút một mà thôi. Mọi người đều không muốn có bất thiện, nhưng chúng là những pháp ngoài tầm kiểm soát. Chỉ Giáo lý của đức Phật mới có thể làm duyên cho sự chấm dứt dính mắc vào ý niệm cho các thực tại là ngã. Chẳng phải điều đó quý giá

hơn tất cả những điều còn lại trên thế giới này hay sao? Bất tiện có thể khiến ta dính mắc vào những gì được đọc, nếu không có hiểu biết rằng các pháp được nói tới trong kinh sách đều là những gì đang diễn ra hiện giờ. Chính vì vậy, đừng bận tâm nhiều về niệm hay chánh niệm của Bát Chánh Đạo, nó sẽ chỉ sinh khởi khi có đủ duyên. Khi có hiểu biết càng ngày càng rõ hơn về các pháp thì sẽ có duyên cho chánh niệm sinh khởi. Điều đó xảy ra với sự xả ly khỏi ý niệm “tôi có thể làm”.

Người hỏi: Thưa Bà, có nghĩa là bây giờ cần phải học và hiểu một cách đúng đắn. Nếu y vào kinh điển Giáo lý của đức Phật, nhưng với cái hiểu sai lầm thì vẫn là con đường phi đạo?

Achaan Sujin: Đúng vậy. Chỉ về một thực tại thôi: cái thấy hiện giờ, nó đang sinh khởi và diệt đi, và không phải chỉ có một, có vô số cái thấy đang sinh và diệt. Ai biết được điều ấy? Không cần đợi chánh niệm sinh khởi, bởi chánh niệm chỉ sinh khởi khi đủ duyên cho nó. Nhưng khi ta hiểu được sự thâm sâu của một từ thì sẽ đưa tới hiểu biết về những từ khác. Niềm tin rằng tất cả những gì đang xảy ra hiện giờ chỉ là pháp, không phải là ta, sẽ được phát triển. Và điều đó lại được củng cố ở mỗi khoảnh khắc có cái hiểu đúng về Giáo lý. Thông thường có nhiều duyên cho bất tiện pháp sinh khởi hơn thiện pháp. Nhưng khi không

bất cần, sẽ có duyên để thường xuyên suy xét hơn về những gì đang xuất hiện xung quanh, không mong đợi chánh niệm sinh khởi. Khi mong muốn có chánh niệm, tác ý có nó, nó cản trở chánh niệm thực sự.

Trong Giáo lý của đức Phật, mỗi từ đều thống nhất với phần còn lại của Giáo lý. Cái thấy sinh và diệt, nó được tiếp nối ngay lập tức bởi tham ái và vô minh, đó là khoảnh khắc này. Chỉ đến khi nào, thay cho vô minh và dính mắc, có chánh niệm sinh khởi thì mới không có vô minh và dính mắc sau cái thấy. Mỗi khoảnh khắc cuộc sống thực chất là một khoảnh khắc của tâm kinh nghiệm đối tượng. Chẳng hạn hiện giờ bông hoa đang xuất hiện, nhưng chúng ta đang không nghĩ về yếu tố kinh nghiệm ý niệm bông hoa đó. Suốt cả cuộc đời, chúng ta thức dậy và nghĩ về những gì được kinh nghiệm rất nhiều, mà không hiểu yếu tố kinh nghiệm các thứ ấy. Hiện giờ, đang có cái thấy sinh khởi, đang có suy nghĩ về những con người và đồ vật khác nhau. Không có con người nào thấy hay suy nghĩ, chỉ có những tâm khác nhau sinh khởi và đảm nhận những chức năng khác nhau như thấy và suy nghĩ. Nếu không có sự nhận biết và hiểu về yếu tố nhận biết hay kinh nghiệm đối tượng, sẽ luôn luôn có cái ý niệm rằng đây là tôi đang nghĩ, tôi đang thấy, tôi đang vui, tôi đang buồn, v.v...

Mỗi từ chúng ta được nghe ngày hôm nay đều tới từ chính sự giác ngộ của đức Phật. Cái gì sinh ra, có phải là tôi sinh ra? Chỉ có các pháp chân đế là những thứ thực sự được sinh ra ở khoảnh khắc được gọi là “hình thành một chúng sinh”, một con người hay một dạng sự sống hữu tình nào đó. Cái gọi là cuộc sống của các pháp chân đế thì vô cùng ngắn ngủi, đến mức vừa sinh khởi chúng đã diệt đi rồi, mỗi một khoảnh khắc đều là như vậy. Vậy, cái nào trong đó là tôi đây? Tìm hiểu Giáo lý sẽ dần khiến ta hiểu được ơn đức của bậc Giác ngộ. Những phẩm chất khiến Ngài trở thành bậc Toàn giác thật vô cùng lớn lao và vĩ đại. Khi có suy niệm như vậy, chẳng phải chúng ta đang niệm ơn đức Phật hay sao? Khi suy nghĩ về những ơn đức của đức Phật, đó chính là “niệm ơn đức Phật”. Ở khoảnh khắc của hiểu về pháp thì có “niệm ơn đức Pháp”, chứ không phải nói câu “*Bhuddho*” là hiểu được những gì đức Phật dạy. Ở khoảnh khắc hiểu được bản chất thực sự của thực tại đang thấy thì có *Buddhanusati - Niệm ơn đức Phật*, không có con người nào ở đó. Mỗi khoảnh khắc đều do duyên mà thành. Nếu không có cái hiểu về các pháp hiện giờ thì liệu có thể có niệm ơn đức Phật hay không? Vì vậy ta mới nói: càng hiểu rõ từng lời của Giáo lý, ta mới càng hiểu được ơn đức của đức Phật.

Toàn bộ Giáo lý nói về tính vô ngã. Tác ý không

phải là trí tuệ, chánh niệm không phải là trí tuệ. Cái nghe không phải là trí tuệ. Ở đâu và khi nào thì có một tự ngã? Không có một cái ngã nào cả, tất cả chỉ đều là các pháp sinh và diệt. Ở khoảnh khắc nghe từ “pháp” hay nghĩ về từ “pháp”, cần phải có cái hiểu về những gì đang xuất hiện ngay khi ấy. Nếu điều ấy vẫn chưa xảy ra thì hãy tiếp tục lắng nghe và suy xét về từng từ một. Chúng ta có sở hữu gì trong cuộc đời của mình không? Chúng ta không sở hữu gì cả. Chỉ có những ý niệm, khái niệm mà thôi.

Người hỏi: Vừa rồi cô Sarah nói: không thể từ nhân sai lầm mà đưa tới hiểu biết đúng đắn. Nhưng từ thâm tâm, con vẫn nghĩ là nhờ quá trình thực hành nhiều năm ở trường thiền, và những lúc học *Vi Diệu Pháp*. Mặc dù khi nghe ở đây, con nhận ra những gì mình từng được học không phải là ý chỉ mà đức Phật đã thuyết giảng, nhưng con vẫn nghĩ rằng những gì mình đã được học trước đây là cái duyên để hôm nay nghe và hiểu được những sự hiểu biết này.

Sarah: Như chúng ta đã thảo luận rất nhiều, các thực tại vô cùng vi tế. Ngay lúc này đây, các tâm thiện và bất thiện sinh khởi xen kẽ lẫn nhau. Trước khi bạn tới đây, trong khoảng thời gian thực hành tại các trường thiền hoặc học Pháp, không chỉ có toàn khoảnh khắc bất thiện và hiểu sai, chắc chắn

trong đó có những khoảnh khắc của thiện pháp và sự suy xét chân chánh về những gì được tiếp nhận. Nếu xét một cách chi tiết, những khoảnh khắc của tà kiến và sự thực hành sai thì không ích lợi. Kể cả ngay lúc này đây, nếu có những khoảnh khắc của tà kiến hay sự thực hành sai như cố gắng nắm bắt thực tại, vẫn có thể có hiểu biết rằng tà kiến hay sự cố gắng đó chỉ là pháp. Bất cứ bất thiện pháp nào cũng có thể trở thành đối tượng của hiểu biết khi có đủ duyên. Chính nhờ việc chúng làm đối tượng cho hiểu biết, sẽ có duyên cho nhận biết tiếp những khoảnh khắc bất thiện pháp khác trong tương lai - điều này rất cần thiết, vì mọi pháp đều cần phải được hiểu rõ.

Bạn có nói, trước đây khi đọc trong kinh điển, bạn thường hiểu dưới dạng tình huống hay câu chuyện. Điều này rất thông thường với tất cả chúng ta. Nhưng phép thử để xem hiểu biết thực có hay chưa là việc chúng ta biết được đâu là nhân đúng cho cái hiểu đúng cho hiểu biết hiện giờ. Chính vì vậy, điều cần nhấn mạnh và chỉ rõ ở đây là, những khoảnh khắc của thực hành sai, như cố gắng nắm bắt, cố gắng chánh niệm sẽ không đem lại ích lợi mà càng bồi bổ thêm ý niệm về ngã và phi đạo.

Ở khoảnh khắc này, một điều quan trọng mà chúng ta cần biết, đó là tất cả các pháp đều sinh và diệt, không thuộc về ai cả, không phải là tự ngã.

Dưới góc độ này, mọi thứ đều mất đi, không phải chỉ đợi đến khoảnh khắc cuối cùng của cuộc đời này, ở từng khoảnh khắc khi tâm diệt đi thì mọi thứ mới mất đi.

Khi đọc chuyện tiền thân đức Phật, chúng ta có thể được truyền cảm hứng bởi sự vĩ đại của những phẩm chất như trí tuệ hay xả ly của đức Bồ tát. Khi đó đức Bồ tát đã sẵn sàng từ bỏ tất cả bởi Ngài đã có một mức độ hiểu biết sâu sắc rằng mọi thứ trong cuộc đời này đều vô thường. Ta có thể thấy rằng mọi ba la mật đều cần phải được phát triển cùng với trí tuệ.

Tôi trân trọng những suy nghĩ và những chia sẻ mà bạn đã nói ở đây trước đại chúng, chúng rất hữu ích.

Jonothan: Tôi nghĩ rằng được nghe Chánh Pháp thuyết giảng theo cách mà ta có thể hiểu được là quả của một nghiệp thiện ở mức độ cao. Với tất cả chúng ta, trước khi có cơ hội được nghe Chánh Pháp cắt nghĩa một cách đúng đắn, chúng ta đều đắm chìm trong các câu chuyện, với tà kiến. Mỗi người trong chúng ta đều có câu chuyện của riêng mình trước khi được nghe Chân Pháp. Nhưng như bà Sarah đã nói, đó cũng chỉ là những câu chuyện và tình huống. Còn cái nhân thực sự để giúp mỗi người có thể hiểu được lời giảng Chánh Pháp hiện giờ thì phải là tích lũy trí tuệ sẵn có. Tương tự, sự

lắng nghe và tích lũy hiểu biết hiện giờ sẽ là duyên cho cơ hội để được nghe và hiểu Chánh Pháp trong những kiếp sau.

...

Câu hỏi online: Khi biết rằng các thực tại thân tâm luôn có mặt ở mọi nơi mọi lúc thì không phải đi đến một nơi nào đó đặc biệt để tìm nó. Điều này khiến con có suy nghĩ rằng cứ để mọi việc diễn ra tự nhiên. Mặt khác con cũng biết rằng sự hiểu biết của chúng ta về các thực tại này rất ít ỏi, do vậy con thấy mình cần phải làm rất nhiều để phát triển hiểu biết từng chút một cách kỹ càng, và cần phải làm rất nhiều việc để có thể hiểu về lời đức Phật dạy. Vậy, trên đường phát triển hiểu biết, làm thế nào có được sự quân bình để sự cố gắng không quá mức và có sự buông xả khi quan sát các quá trình thân - tâm?

Sarah: Trong phần đầu tiên của câu hỏi có ý: “để mọi thứ diễn ra một cách tự nhiên”. Thực chất không có ai để có thể “để” mọi thứ diễn ra một cách tự nhiên, không có ai để “tiếp tục thực hành” hay “không tiếp tục thực hành”, “làm theo cách này hay cách kia”, vì trên thực tế không có ai cả, tất cả chỉ là pháp. Khi nghĩ rằng bây giờ ta hãy để mọi thứ tự nhiên, đó cũng lại là một dạng của thực hành sai, bởi vì khi đó lại có ý niệm về một cái ngã cố “để mọi thứ tự nhiên”. Khi nói rằng mình sẽ nỗ

lực làm một số thứ, nếu chỉ với góc độ chế định thì không có vấn đề gì cả. Nhưng nếu thực sự có ý nghĩ rằng “mình” có thể làm một cái gì đó, can thiệp vào đó thì là một cái hiểu sai. Tương tự như khoảnh khắc cố chánh niệm, khoảnh khắc cố để mọi thứ tự nhiên cũng là khoảnh khắc của tà niệm, tà kiến và tà tinh tấn.

Khi đặt câu hỏi làm thế nào để có được sự quân bình của thân tâm là đang nghĩ đến trạng thái tâm mà mình muốn đạt tới. Trong khi ấy, xả ly cũng như quân bình là đối nghịch của dính mắc và mong cầu. Thời điểm dính mắc vào ý niệm có sự quân bình, có xả ly, hay để cho mọi thứ bình thường thì đang không có chánh kiến. Khi hiểu biết phát triển do bởi tiến trình tự nhiên của nó, nó hiểu được pháp sinh khởi một cách tự nhiên, tùy hoàn cảnh: có lúc là cái thấy được hiểu, có lúc là bất thiện hay thiện được hiểu, không có lựa chọn hay cố tình nào cả. Đó là cách thức mà trí tuệ phát triển và đồng thời với nó là sự xả ly. Ở những khoảnh khắc đó, có tinh tấn hiểu pháp hiện khởi cũng như những phẩm chất thiện khác mà không hề phải cố ý để phát triển hiểu biết. Cản trở lớn nhất của phát triển hiểu biết chính là ý niệm “tôi có thể” hay “tôi không thể làm”, ý niệm về “tôi” ngáng ở đó. Đó chính là triền cái của con đường phát triển hiểu biết.

Pháp đàm Sài Gòn, sáng 07/01/2016

Người hỏi: Khi cầm ly nước, chúng ta hay biết có tác ý muốn uống nước và ghi nhận sự thúc giục mãnh liệt của tâm tham chi phối đằng sau muốn uống cốc nước, khoảnh khắc đó chưa diễn tiến hành động. Nếu ghi nhận như vậy thì bản chất là đã có sự hiểu biết ở đó, như vậy có được coi là chánh niệm không?

Thứ hai, khi cô Sarah lấy lại micro từ ông Jonothan, bà có ghi nhận được ý muốn nói hết câu nói của bà? Liệu ta có cần lắng nghe hay lời nhắc nhở của người khác để biết được sự thúc đẩy từ tâm tham, để có chánh niệm?

Sarah: Như chúng ta biết, chánh niệm có thể sinh khởi bất kể lúc nào, từ khi thức dậy đến khi đi ngủ, bất cứ khoảnh khắc nào cũng có cơ hội cho chánh niệm. Nhưng điều Achaan nhấn mạnh ở đây, đó là trong ngày đa phần các khoảnh khắc sinh khởi với tâm bất thiện. Điều đó rất tự nhiên. Và chúng ta có nói rằng khi hiểu biết phát triển thì càng ngày càng nhận ra nhiều hơn những vô minh và dính mắc. Tuy nhiên, những vô minh và dính mắc mà chúng ta có thể nhận thấy trong cuộc sống của mình chỉ là phần nổi của tảng băng chìm. Chúng ta không thể biết được lượng khổng lồ của những xu hướng ngủ ngầm hay tà kiến sinh khởi

ngay sau khoảnh khắc của tâm kinh nghiệm đối tượng - kiến lậu hoặc, rất nhiều và vô cùng vi tế. Chắc chắn về mặt lý thuyết, khi cầm ly nước có thể có chánh niệm về đặc tính cứng, có thể có hay biết về tâm tham hay bất cứ thực tại nào xuất hiện khi đó, nhưng trên thực tế, hầu hết chúng diễn ra trong vô minh. Nếu ai đó cho rằng có thể có chánh niệm suốt cả ngày hay chánh niệm một cách liên tục trong khi chúng ta cầm ly nước hay hoạt động nào đó, chúng ta không có hiểu biết đúng về đặc tính của chánh niệm, chưa có chân thật ba la mật, là sự chân thật với khoảnh khắc hiện tại, và vẫn còn ý niệm “tôi chánh niệm”. Tìm hiểu Giáo pháp, hay tu tập phải rất tự nhiên, bất thiện không thể đột nhiên chuyển thành thiện được. Các bất thiện pháp sẽ còn sinh khởi rất nhiều trong cuộc sống hàng ngày của chúng ta. Tuy nhiên, khi hiểu biết về các pháp được phát triển thì dần dần sẽ có thể có thêm những khoảnh khắc của hiểu biết đúng trong ngày, nhưng không phải bằng suy nghĩ “tôi cố làm thiện pháp” hay “tôi cố chánh niệm”.

Jonothan: Ghi nhận đặc tính cứng của cái ly, ghi nhận tác ý khi nâng ly, hay sự chuyển động khi cầm ly... tất cả những cái đó đều bị thúc đẩy bởi ý muốn có thêm chánh niệm. Điểm quan trọng nhất là chúng ta phải phân biệt được giữa tính chất thiện lành của chánh niệm thực sự khi nó sinh khởi

và đối diện cảnh với ý muốn hay biết một cách chi tiết hơn, liên tục hơn, kèm ý niệm về “tôi”. Đó là hai thứ hoàn toàn khác nhau, chúng ta có thể thấy được sự khác biệt. Bởi vì chánh niệm là một pháp sinh khởi do những duyên tương ứng, và những duyên có thể làm cho chánh niệm sinh khởi không bao gồm mong muốn hay ý định có chánh niệm. Nó chỉ sinh khởi ở thời điểm mà những duyên tương ứng đủ chín muồi, chứ không phải bởi mình lựa chọn. Đối tượng của chánh niệm cũng tùy thuộc vào duyên, chứ không phải do ta lựa chọn. Đây chính là ý nghĩa của “các pháp do duyên sinh”. Chánh niệm ở mức độ sơ cơ không thể có khả năng bắt ngay đối tượng này sau một đối tượng khác, chẳng hạn đặc tính cứng, sự chuyển động, tâm tham, v.v... Đó là mức độ phát triển cao của chánh niệm rồi. Khi nghĩ đến chánh niệm về các hành động của mình, ví dụ như ý định uống nước, ta đang nói về một câu chuyện dài, chứ không nói về đặc tính của tâm sở tư. Cũng vậy, nói rằng hay biết ý muốn uống khi đó là tham chỉ là một câu chuyện chứ không phải là đặc tính thực sự của pháp là tham. Do đó được nghe về các thực tại khác nhau để có thể suy xét hơn về chúng là một phước báu, vì nó giúp chúng ta xa rời những sự thực hành sai.

Người hỏi: Khi con nói ghi nhận tác ý muốn,

đây chỉ là ý diễn đạt lại để chúng ta có thể trao đổi cụ thể với nhau hơn, còn bản thân trực tiếp cảm nhận được động lực mạnh mẽ của tâm tham lúc đó đang chi phối, thì có thể cảm nhận mạnh mẽ hơn về đặc tính. Con thấy thỏa mãn khi ông Jonothan nói về duyên, chánh niệm cũng như thiện và bất thiện nó có xu hướng, đối với các vị thiền sư họ sử dụng từ ã của chánh niệm. Con thấy từ xu hướng nghe chuẩn xác hơn, nó sinh khởi do duyên. Con không có ý kiến gì phản bác lại.

...

Người hỏi: Tại sao bài kinh *Tứ Niệm Xứ* đề cập đến *sati - sampajañña*, mà không phải *sammā sati*. Vậy hai loại chánh niệm này giống và khác nhau như thế nào? Chánh niệm và tỉnh giác ở đây có liên quan thế nào?

Sarah: Như chúng ta đã nói, *sati* là chánh niệm, và có nhiều mức độ cũng như loại chánh niệm khác nhau. Trong bài kinh *Tứ Niệm Xứ* cũng như trong toàn bộ Giáo pháp của đức Phật, Ngài luôn nói về phát triển tuệ giác hiểu các pháp chân ã. Chánh niệm ã đề cập trong bài kinh này cũng phải đi kèm với hiểu biết ã về các thực tại. Chánh niệm trong tứ niệm xứ hay Bát Chánh Đạo ã là *sammā sati*. Từ *sampajañña* - tỉnh giác là nói ã đến tâm sở trí tuệ. Nó chính là yếu tố chánh kiến của Bát Chánh Đạo. Chánh niệm trong tứ

niệm xứ luôn phải sinh kèm với chánh kiến, tức là khi nói đến Bát Chánh Đạo thì hai yếu tố chánh niệm và chánh kiến không thể tách rời nhau.

...

Người hỏi: Tôi có câu hỏi thực tế về cuộc sống, nói về niệm thiện hay hành động thiện, đối với hai đối tượng, giữa ta và một đối tượng nữa thì dễ, nhưng nếu có đối tượng thứ ba thì con hơi bối rối. Thứ nhất, ví dụ mình thấy một con mèo đang chuẩn bị bắt con chuột, thì tình thương muốn cản trở không cho con mèo giết con chuột, cái đó có cản trở nhân quả hay không? Cái đó có ảnh hưởng tới khoảnh khắc đang là hay không? Nó có thể là một duyên để tạo ra cái sân cho con mèo, vì nó đang đói. Như vậy con phải làm thế nào? Nếu có một người thứ tư, nếu không cản họ nói mình vô cảm, còn cản thì nói là gây ác duyên giữa mình và con mèo. Xin quý vị cho tôi sự hướng dẫn để rõ thêm vấn đề đó.

Sarah: Câu trả lời đơn giản là: tất cả những gì sinh khởi đều sinh khởi do duyên. Cái gì sinh khởi - chánh niệm hay bất thiện - thì cũng đều sinh khởi bởi duyên của nó. Với con mèo, tâm của nó đã tích lũy tham, vì vậy nó hành động tương ứng với tích lũy ấy. Khi có mong muốn ngăn chặn con mèo bắt con chuột, có thể có rất nhiều tâm sinh khởi, có thể có sân với việc đang diễn ra, hay có bi với việc con

chuột sẽ phải chết, hoặc có dính mắc muốn mọi việc diễn ra theo ý mình, v.v... có rất nhiều loại tâm có thể sinh khởi tại khoảnh khắc đó. Chúng ta chỉ có thể suy đoán về những loại tâm có thể sinh khởi khi ấy, nhưng đó không phải là khoảnh khắc hiện tại. Như vậy vẫn chỉ là phỏng đoán về những loại tâm có thể sinh khởi ở một thời điểm khác. Về câu hỏi của bạn: liệu hành động như vậy là nên hay không nên? Cũng như bây giờ thôi, có nhiều khoảnh khắc khác nhau. Việc ta nghĩ như thế nào hiện giờ, hành động như thế nào ở mỗi khoảnh khắc là tùy thuộc vào duyên. Hiện giờ, tất cả các tâm và tâm sở, sắp đều sinh khởi do duyên của chúng, không theo sự sắp xếp hoạch định của ai cả. Lúc này, ta có thể nghĩ rằng đến lúc ấy mình sẽ cứu con chuột, nhưng có thể lúc đó ta lại không cứu con chuột. Ta không biết được điều gì sẽ xảy ra, nghĩ về nó chỉ là phỏng đoán về tương lai mà thôi.

Jonothan: Khi chúng ta nghĩ rằng có tâm thiện khi muốn ngăn không cho con mèo bắt con chuột, nó dựa trên giả định cho rằng thiện nằm trong hành động. Tuy nhiên, tâm là thiện hay bất thiện chỉ có thể được biết tại khoảnh khắc nó sinh khởi, chứ không phải dựa vào sự suy đoán về cả một câu chuyện dài. Vì vậy, tôi lại quay trở lại với bình luận của bạn trước đó về việc cầm ly và có

tác ý uống nước, v.v.... Bất cứ khi nào có sự lựa chọn một đối tượng nào đó để chú ý tới, đó vẫn chỉ là câu chuyện về khoảnh khắc hiện tại chứ không phải chính khoảnh khắc hiện tại với đối tượng là thực tại, kể cả khi mình có tự nhủ, “đây chỉ tác ý” hay “đây chỉ là tham”.

Nếu tôi nhớ không nhầm, bữa trước bạn nói về việc ghi nhận và quan sát những gì diễn ra trong khoảnh khắc hiện tại, có đúng không? (đúng). Với tôi cái đó dường như chỉ là một câu chuyện về khoảnh khắc hiện tại, vì vậy tôi xin được hỏi bạn, bạn hiểu gì ở khoảnh khắc hiện tại?

Người hỏi: Ngay cả ý muốn hướng tới một cái cụ thể, nó cũng là hiện tại, và nó cũng do duyên sinh, chứ không phải là tự dung mà có.

Jonothan: Nếu bạn nghĩ rằng hiện tại là tác ý, và tác ý đó liên quan đến việc uống nước, thì bạn đang bỏ quên những thực tại khác, cũng sinh khởi trong thời điểm đó, rất cận kề nhau như cái thấy hay cái nghe, hay suy nghĩ về những thứ khác nhau, v.v... Vì vậy, khi nói đến phát triển chánh niệm, chúng ta không nói về chánh niệm về những gì xảy ra trong khoảnh khắc hiện tại, mà chúng ta nói về chánh niệm về một pháp nào đó sinh khởi trong khoảnh khắc hiện tại, với hiểu biết rằng chánh niệm lấy đối tượng xuất hiện do duyên khi ấy.

Người hỏi: Liệu dùng từ “bỏ qua” có chính xác không? vì lúc đó tâm đang hướng tới đối tượng này, kết thúc việc ghi nhận này thì lập tức nó lại hướng về cái thấy, cái nghe. Khi ông nói về tác ý để uống, thì bỏ qua những khoảnh khắc khác như cái thấy, cái nghe, nhưng chánh niệm không chọn mà nó đến với chánh niệm. Bởi duyên, tác ý trở thành [đối tượng của] chánh niệm tại khoảnh khắc như nó là, lập tức nó hướng về cái thấy cái nghe.

Jonothan: Điềm tôi muốn nhấn mạnh là không cần thiết phải tập trung vào một khía cạnh nào đó trong những gì đang xảy ra trong hiện tại, điều được thấy trong các phương pháp thực hành cụ thể - thường là liên quan đến sự lựa chọn đối tượng. Bởi vì khi đó có thể - nhưng rất khó nhận ra được sự thực hành sai tại thời điểm ấy.

Người hỏi: Một phương pháp giống như trẻ con học đánh vần, đến một giai đoạn nào đó thì việc ấy diễn ra là hoàn toàn tự nhiên.

Jonothan: Đó không phải là điều mà đức Phật đã dạy về con đường phát triển tuệ giác, cũng như là các thiện pháp khác. Việc học và mắc sai lầm, sau đó học từ những sai lầm đó không giống như phát triển hiểu biết trong Giáo lý của đức Phật. Theo Giáo lý thì khoảnh khắc bất thiện sẽ tích lũy thêm bất thiện nữa, chứ không phải là cái làm duyên cho sự sinh khởi của thiện

Người hỏi: Nhưng cái nhận ra những bất thiện thì sẽ làm duyên cho trí tuệ.

Nina: Tôi thấy những gì mà ông Jonothan chỉ ra về sự khác biệt giữa câu chuyện về thực tại và tính chất thực sự của thực tại là vô cùng hữu ích. Vì khi chúng ta nói đến việc cầm ly nước hay một con mèo rình con chuột và ngăn chặn việc đó, chúng ta đều đang nói về các khái niệm. Rất hữu ích để biết được sự khác biệt giữa cái là khái niệm, không có thực và cái là pháp chân đế. Đó là lý do mà Achaan luôn nói về cái thấy, về tham, về các pháp chân đế. Tất cả pháp chân đế ấy là đối tượng của chánh niệm. Khi chúng ta nói về những khái niệm, những câu chuyện về khái niệm thì những câu hỏi về nó là vô tận. Điều đó cũng dễ hiểu, vì tất cả chúng ta đều làm như thế. Nhưng chúng ta cần được nhắc nhở về các pháp chân đế. Đó là những đối tượng xuất hiện qua mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý. Mỗi đối tượng chỉ xuất hiện ở một khoảnh khắc và đó cũng là lý do mà chúng ta cần được nghe về chúng thật nhiều lần, lần này sau lần khác. Bởi vì nếu chúng ta hỏi về làm gì khi điều này hay điều kia xảy ra thì sẽ không bao giờ có điểm dừng của những câu chuyện cả. Điều đó sẽ làm chúng ta xa rời khỏi hiểu biết về khoảnh khắc hiện tại.

Pháp đàm Nha Trang, chiều 07/04/16

Người hỏi: Kính thưa Achaan, kính thưa quý Sư và kính thưa đại chúng, con xin hỏi liên quan đến Bát Chánh Đạo. Như con được nghe và hiểu một cách đơn giản về Bát Chánh Đạo, như mình có chánh kiến tức là cái thấy đúng thì mình có tư duy đúng. Nghĩa là cái thấy nó duyên cho tư duy, có tư duy đúng thì có duyên cho lời nói đúng. Tương tự như vậy, nó cứ duyên dần cho đến chánh định thì đó theo nghĩa thông thường thôi. Con muốn hỏi làm sao để hiểu cho đúng từng cái chánh ở trong Bát Chánh Đạo theo nghĩa của thực tại. Ví dụ như chánh ngữ, cái gì làm duyên cho chánh ngữ? Có phải tất cả các thực tại đều có sẵn tám chánh đạo hay chỉ có do nghiệp hoặc là do duyên gì đó có được chánh ngữ?

Sarah: Khi nói đến con đường Bát Chánh Đạo, thực chất ta nói đến tám tâm sở. Như ta đã nói, ở khoảnh khắc của tâm bất thiện, tâm sinh kèm với nhiều tâm sở bất thiện khác nhau, và cũng tương tự như vậy ở khoảnh khắc của tâm thiện thì có nhiều tâm sở thiện hay tịnh hảo cùng sinh khởi, chúng đảm nhận chức năng của chúng để khiến cho tâm khi ấy thiện lành. Vì vậy, khi nói đến Bát Chánh Đạo thực chất không phải là nói đến sự sinh khởi tuần tự lần lượt của từng yếu tố như:

đầu tiên là có chánh kiến sau đó đến chánh tư duy rồi lời nói đúng đắn là chánh ngữ v.v...không phải như vậy. Nói đến Bát Chánh Đạo là nói đến các tâm sinh khởi kèm với các tâm sở là các chi của Bát Chánh Đạo. Trước thời điểm giác ngộ, mỗi khi tâm sinh khởi chỉ có nhiều nhất là năm hay sáu tâm sở là các chi của Bát Chánh Đạo sinh khởi cùng nhau. Ở khoảnh khắc giác ngộ, cả tám chi của Bát Chánh Đạo cùng có mặt. Lý do khiến tôi đa chỉ có năm hoặc sáu chi đạo sinh khởi cùng lúc trong cuộc sống hằng ngày là bởi vì các chi chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng không thể sinh khởi cùng nhau ở khoảnh khắc thông thường. Tâm sở mà ta gọi là chánh ngữ thực chất là một loại tâm sở giới phàn, tiếng Pali là virati, chính nó khi sinh khởi làm công việc ngăn ngừa nói lời tà ngữ. Khi ta có thể sẽ nói một lời không đúng sự thật hay thô ác nhưng có sự ngăn ngừa việc phát ra lời nói đó, ở khoảng khắc đó có chánh ngữ. Cũng tương tự đối với các tâm sở chánh nghiệp và chánh mạng. Khi chúng sinh khởi, những tâm sở này làm công việc ngăn ngừa ta khởi làm việc sai trái hay nuôi mạng một cách không chân chánh.

Chánh kiến thì luôn luôn sinh khởi cùng chánh tư duy, samma sankapa - thực chất là tâm sở tầm. Ở khoảnh khắc của hiểu biết đúng, tâm sở tầm làm nhiệm vụ chạm vào đối tượng để chánh kiến (trí

tuệ) có thể hiểu được đối tượng ấy. Đó là cách thức mà tâm sở tầm hỗ trợ cho hiểu biết đúng sinh khởi và làm phận sự của nó. Ở khoảng khắc hiểu đúng, cũng có tâm sở tinh tấn sinh khởi, khi đó không phải là một con người nào đang cố gắng nỗ lực, chỉ là sự sinh khởi của tâm sở tinh tấn làm nhiệm vụ hỗ trợ cho tâm sở trí tuệ, một cách tự nhiên. Thời điểm ấy cũng có chánh niệm. Nó hay biết thực tại và chính nó cũng làm nhiệm vụ phòng hộ hay thu thúc khởi bất thiện. Và cũng có cả yếu tố chánh định. Khi ấy chánh định làm nhiệm vụ nhất tâm trụ trên đối tượng, và nó là chánh. Tâm sở nhất tâm sinh khởi với tất cả các tâm nhưng ở khoảng khắc cụ thể đó, tâm sở nhất tâm trụ trên đối tượng của hiểu biết đúng. Vì nó sinh khởi cùng với hiểu biết đúng nên nó cũng có tính chất chân chánh. Năm yếu tố vừa kể trên là năm chi của Bát Chánh Đạo, luôn sinh khởi cùng nhau. Tùy theo bối cảnh, có thể có những lúc sẽ có thêm một trong các yếu tố là chánh ngữ, chánh nghiệp hoặc chánh mạng sinh khởi cùng thời điểm. Vậy con đường Bát Chánh Đạo không phải con đường của các bước tuần tự hay có một con người nào đi trên con đường đó.

Nghiên cứu, tìm hiểu về các thực tại và hiểu ở mức độ tư duy sẽ làm duyên cho tứ niệm xứ, tiếng Pali gọi là *satipatṭhāna*. Ở những khoảng khắc có

chánh kiến hay trí tuệ sinh khởi hiểu đúng về thực tại thì có Bát Chánh Đạo hiệp thể. Bát Chánh Đạo hiệp thể này dần phát triển và sẽ là duyên cho Bát Chánh Đạo siêu thể sinh khởi, khi ấy cả tám yếu tố của Bát Chánh Đạo cùng có mặt và kinh nghiệm niết bàn. Bát Chánh Đạo phải bắt đầu từ lúc này khi chúng ta nghe và hiểu biết thêm các thực tại, hiểu biết đó được phát triển cho đến khi nó trở thành một trong các chi của Bát Chánh Đạo siêu thể.

Người hỏi: Lúc này cô Sarah có nói đến tâm sở tầm và có dùng từ là “giúp cho các tâm sở khác tiếp cận với đối tượng theo cách đúng đắn”. Vậy ý của từ “đúng đắn” hay “in the right way” là như thế nào?

Sarah: Ở khoảnh khắc thấy và cái nghe hiện giờ, chúng sinh khởi cùng bảy biến hành tâm sở, chúng không cần đến vitaka - tâm sở tầm để làm công việc chạm vào đối tượng. Các tâm nhãn thức (cái thấy), nhĩ thức (cái nghe) và các tâm ngũ song thức khác là những tâm yếu, chúng không cần đến tâm sở tầm. Chúng chỉ cần bảy tâm sở để hỗ trợ chúng sinh khởi và kinh nghiệm đối tượng. Nhưng các tâm khác, chẳng hạn như tâm tham, là những tâm mạnh mẽ hơn nên khi sinh khởi chúng cần nhiều tâm sở hơn để hỗ trợ cho chúng. Do đó, ở mỗi khoảnh khắc của tâm tham, phải có tâm sở tầm chạm/ quăng vào, hay đưa tâm đến đối tượng

để giúp tâm kinh nghiệm đối tượng ấy, cũng giống như con thuyền có mũi lái giúp cho con thuyền đi đúng hướng. Cũng như vậy, những khoảnh khắc của thiện như bố thí hay trì giới cũng cần có tâm sở tầm chạm vào đối tượng để giúp tâm kinh nghiệm đối tượng ấy theo cách thiện. Ở khoảnh khắc hiểu biết trực tiếp, có tâm sở tầm chạm vào (đưa tâm đến) đối tượng để giúp cho trí tuệ hiểu đối tượng đó, tâm này cần đến sự hỗ trợ mạnh mẽ hơn của tầm. Chính vì vậy, nó được gọi là chánh tư duy, là chi thứ hai của Bát Chánh Đạo vì nếu không có nó sẽ không thể có chánh kiến cùng kinh nghiệm đối tượng.

....

Người hỏi: Vậy, khi nói đến chánh tư duy trong Bát Chánh Đạo thì từ chánh tư duy rất dễ gây ra hiểu nhầm cho rằng đó là cách thức suy nghĩ đúng đắn. Trong khi ấy về thực chất, như cô giải thích thì nó chỉ làm chức năng giúp cho các tâm sở khác tiếp xúc với đối tượng có đúng không ạ?

Sarah: Đúng vậy. Khi ta đọc về chánh tư duy ở khoảnh khắc hiểu đúng đối tượng thì giác chẳng hạn, ta có thể tưởng lầm rằng cần phải suy nghĩ về đối tượng thì giác nhưng thực chất ở khoảnh khắc trí tuệ hiểu đối tượng thì giác, không có thời gian để suy nghĩ giống như trong quan niệm thông thường của ta về suy nghĩ. Tại thời điểm đó chánh tư duy chỉ làm công việc của nó là chạm vào (đưa

tâm đến) đối tượng để trí tuệ hiểu về thực tại đó. Trong tiếng Anh, có người còn dịch chánh tư duy thành “tác ý chân chánh” hay là “ý định chân chánh”, và như vậy còn sai hơn nữa. Vì vậy, chúng ta dùng từ Pali để có thể diễn tả được chính xác hơn ý nghĩa của nó.

Pháp đàm Đà lạt, chiều 12/05/2015

Người hỏi: Ngày hôm qua con vẫn thắc mắc về chánh niệm. Con có hỏi một bạn đạo khi ăn cơm thì được trả lời là: Khi đang ăn cơm, nhìn đàn bò câu bay lên thì biết rằng bò câu bay lên, nhưng con không thấy thỏa mãn với giải thích về chánh niệm đó.

Sarah: Đúng thế, vậy bạn hiểu về chánh niệm như thế nào?

Người hỏi: Ngày hôm qua, bà Sarah có nói khi bố thí và trì giới là đã có chánh niệm trong đó rồi, và ông Jonothan cũng bình luận thêm rằng: cần phải có hiểu biết ở trong đó. Theo con, nếu chúng ta chỉ làm điều người khác nói là tốt thì chưa chắc đã có chánh niệm, phải có sự suy nghĩ về việc đó, phải có hiểu biết ở trong đó thì mới là có chánh niệm.

Sarah: Luôn luôn phải quay về với các pháp

hiện khởi. Nếu chánh niệm là biết cái gì diễn ra khi đang ăn uống, thì không cần đến một vị Phật để giáo hoá cho chúng ta, vì ai cũng biết khi mình ăn hay uống. Trong phần Chú giải của kinh *Tứ Niệm Xứ* có nói rằng, một con thú cũng có thể biết khi đang có những hành vi có tính chất chế định diễn ra. Hay biết những sự việc diễn ra không liên quan đến tâm sở chánh niệm. Chánh niệm là một tâm sở tịnh hảo, nó chỉ có thể sinh khởi với tâm thiện. Chẳng hạn bây giờ tôi dâng cho Achaan cốc nước này, một người nhìn ở ngoài sẽ không thể biết được trong đó có thiện pháp, có chánh niệm thực sự hay không, vì không ai biết trong tâm tôi nghĩ gì. Có thể vì tôi không thích cốc nước này nên tôi đưa cho Achaan chẳng hạn, như thế thì sẽ chẳng có chút thiện pháp nào trong đó. Chính vì vậy, khi nói về các pháp, chúng ta không nói về những tình huống bề ngoài. Việc có chánh niệm, có thiện pháp hay không không thể được biết rõ bằng sự quan sát của người khác.

Nếu đặt câu hỏi “hiện giờ có chánh niệm hay không”, không ai có thể trả lời cho người khác bởi vì chỉ hiểu biết sinh khởi mới có thể biết ở một thời điểm nào đó có chánh niệm hay không. Nếu chỉ nói đến tình huống thôi, chúng ta có thể nghĩ rằng trong lúc mọi người ngồi đây nghe Pháp hẳn có rất nhiều chánh niệm. Dù nói đến mức độ nào

của chánh niệm: chánh niệm trong bố thí, trì giới, hay khi hiểu biết các thực tại, chúng ta chỉ nói về những khoảnh khắc cụ thể. Với một câu chuyện thì không thể đưa ra kết luận, bởi chánh niệm chỉ có tại khoảnh khắc của thiện pháp mà thôi.

Người hỏi: Hiện giờ con có suy nghĩ, con đặt câu hỏi này cho riêng con, hoặc là con đặt câu hỏi cho mọi người được hiểu, thì đó có phải là một dạng chánh niệm hay không?

Sarah: Khi đặt câu hỏi với một mong muốn chân thành để tìm hiểu, không phải vì một cái gì đó cho bản thân, hay một mục đích vị kỷ nào khác, có thể hỏi cho mình hoặc người khác nhưng với mục đích rất chân thành để tìm hiểu thì khi đó có chánh niệm. Khi có sự quan tâm đến người khác, mong muốn sự tốt đẹp cho người khác, nơi đó có từ tâm, có sự thân thiện, ở khoảnh khắc đó cũng có chánh niệm.

Người hỏi: Cảm ơn rất nhiều ạ.

Chương XIV

Đạo và phi đạo

Pháp đàm Huệ, chiều 25/05/14 (với các vị xuất gia)

Người hỏi: Con nhận thấy bà rất tự nhiên, nó đặc biệt không giống như sự tự nhiên như người thường. Vậy cái kinh nghiệm mà đi tới cái tự nhiên của bà là từ hiểu biết của bà? Bà có thể chia sẻ kinh nghiệm phát triển hiểu biết của bà được không ạ?

Achaan Sujin: Mọi người đều khác nhau, kể từ cách ngồi đã khác nhau rồi. Mỗi một cử động là do duyên, tâm và tâm sở vô cùng phức hợp, không ai thu xếp mọi việc theo cách này hay cách kia. Những tích lũy từ khoảnh khắc này sang khoảnh khắc khác luôn là tự nhiên. Ta không thể xác định từ vẻ bên ngoài liệu cách đi đứng hay ngồi đó là thiện hay bất thiện. Có một hôm, ai đó đã nói về việc lau dọn nhà cửa, ai có thể biết được tâm trong

lúc lau dọn nhà cửa là gì? Việc đó được làm với từ tâm hay với dính mắc? Tâm rất phức hợp và những cử động trên thân cũng vậy. Vậy thì dáng vẻ hay cử động của mỗi người cũng là do tích lũy hay những duyên riêng của người đó. Chỉ đức Phật là người duy nhất có thể tận diệt được tiền khiên tật - tức là những hành vi cử chỉ có vẻ ngoài không được khả ái. Đến các vị A la hán cũng không làm được điều đó. Vậy ta có thể thấy là mọi thứ đều do duyên. Mỗi khoảnh khắc đều là các thực tại rất vi tế.

Người hỏi: Con biết là không thể học phương pháp của một ai hết, mình cứ để nó tự nhiên. Nhưng một người sơ cơ mới bắt đầu mà không có một phương pháp nào hết thì giống như một người không biết bơi giữa biển cả vậy.

Achaan Sujin: Nếu ta cứ bảo người ấy làm gì đó thay cho giúp họ hiểu đúng, thì ta chỉ khiến họ thêm vô minh và dính mắc. Hiểu biết đúng là điều tốt nhất mà ta có thể giúp ai đó. Nhưng bản thân hiểu biết đúng - trí tuệ, có thể là đối tượng của sự dính mắc. Sau khi đức Phật giác ngộ, Ngài đã nói: “Ta đã tìm được người xây nhà” và người xây nhà ở đây chính là thủ phạm của vòng sinh tử luân hồi. Hiện giờ ai biết về dính mắc đang hiện hữu? Chính tham ái là thứ làm duyên cho vòng sinh tử luân hồi tiếp diễn mãi. Chừng nào khoảnh khắc này vẫn chưa được hiểu một cách rõ ràng bởi

trí tuệ, làm sao có thể có sự tận diệt của tham ái? Trong phần niệm tâm của tứ niệm xứ, đối tượng niệm tâm đầu tiên được đề cập là tâm tham. Bởi vì suốt cả ngày luôn luôn có các tâm tham sinh khởi mà không hề được hay biết, từ khoảnh khắc thức dậy cho đến khi đi ngủ. Ở những khoảnh khắc có hiểu biết đúng sinh khởi, nó hiểu những gì xuất hiện hiện giờ là vô ngã. Có người rất sợ tham ái và không muốn tham ái sinh khởi. Nhưng tại ngay khoảnh khắc đó đang có sự dính mắc vào ý niệm về ngã, rất mạnh mẽ. Nếu dính mắc vào ý niệm về ngã không bị tận diệt trước tiên thì các phiền não khác cũng sẽ không thể bị tận diệt.

Dù bất cứ phiền não nào sinh khởi, mạnh hay yếu, chỉ trí tuệ mới có thể biết được chúng là vô ngã. Từ đó có thể tận diệt ý niệm về ngã một cách hoàn toàn, thay cho cố gắng để không cho phiền não sinh khởi trở lại. Hãy có niềm tin ở trí tuệ. Trí tuệ dẫn dắt con đường chánh đạo, những việc làm chân chánh. Trí tuệ tự nó biết nên đi đâu và không nên đi đâu. Nó biết cố làm một cái gì đó chẳng qua là sự dính mắc vào bản thân. Mấu chốt ở đây không phải là **muốn** phát triển tuệ giác, mà là **hiểu** khi nào là có trí tuệ và khi nào là không. Con đường trung đạo hoàn toàn không dễ dàng, vì nó là con đường của trí tuệ hiểu đúng các thực tại đang xuất hiện.

Jonothan: Tôi nghĩ rằng cái gọi là khó khăn mà chúng ta có thể nghĩ tới có thể chỉ là vấn đề nhận thức hay góc nhìn. Với những người đang có thói quen thực hành, đột nhiên có viễn cảnh về một cuộc sống không có sự thực hành nữa. Trong một thời gian dài, ta đã có ý niệm rằng tôi cần phải làm một cái gì đó. Và bỗng nhiên lại có lời giải thích rằng, chánh niệm là một pháp chỉ có thể sinh khởi tự nhiên khi đủ duyên. Đó chính là lý do khiến ta cảm thấy rất khó khăn. Nhưng ở một góc nhìn khác, nó có thể cho cảm giác được giải phóng - một cảm giác giải thoát với hiểu biết rằng bản chất của phát triển con đường Đạo là tới gần hơn với hiểu biết đúng về những gì Đức Phật đã dạy về thực tại, thông qua việc lắng nghe những lời giảng, như thể đang được nghe những bài kinh mà chính Ngài đã thuyết, bởi vì ở thời Đức Phật có rất nhiều người giác ngộ trong lúc lắng nghe Ngài giảng pháp. Những bài kinh này đều nói về các pháp đang xuất hiện ở giây phút hiện tại. Những người ấy đều không trải qua “thực hành”.

Người hỏi: Trong thời này của chúng ta, có những trường hợp như vậy xảy ra hay không - giác ngộ về thực tại mà không có sự thực hành?

Achaan Sujin: Nếu không có sự giác ngộ là do chưa có đủ hiểu biết đúng, chứ không phải là do không thực hành.

Sarah: Nếu không phải là con đường chánh đạo thì sẽ không thể dẫn tới giác ngộ, bất kể ai đó nói hay nghĩ gì khác. Như Achaan có nói, ta không thể đoán định dựa trên hình thức bên ngoài của mỗi người, bởi vì mọi người có những tích lũy khác nhau. Các vị A la hán ở thời đức Phật cũng vậy, họ có dáng vẻ khác nhau do có tích lũy khác nhau. Có vị cứ thấy nước thì lại nhảy qua, có vị thì dùng những ngôn từ hơi thô tháo, do bởi tích lũy. Ngược lại, một người có vẻ rất trầm tĩnh, điềm đạm, nhưng không có nghĩa là chắc chắn người đó có hiểu biết. Vậy chúng ta không thể đoán định về những người khác. Tâm chỉ có thể hiểu về những gì đang xuất hiện hiện giờ. Và càng hiểu đúng, sẽ càng có niềm tin về con đường Chánh đạo bắt đầu từ cái hiểu đúng ở khoảnh khắc hiện giờ, càng có niềm tin rằng sẽ không thể có các tuệ giác hay đi tới giác ngộ nếu không có sự phát triển của con đường ấy.

Người hỏi: Vậy là mỗi khi đọc Kinh thì ta phải suy xét dưới góc độ tính chất vô ngã của các thực tại? Mỗi khi thực tại xuất hiện, ta phải suy xét về chúng là vô ngã, có phải không?

Sarah: Dù giảng điều gì thì những gì đức Phật nói tới đều chỉ về các thực tại sinh khởi do duyên. Như bây giờ, chúng ta nói đi nói lại rằng cái thấy, cái nghe, tham, sân hay bất cứ cái gì sinh khởi

hiện giờ đều là do duyên, đều là vô ngã. Dù đọc bài kinh nào, bài kinh *Tứ Niệm Xứ* hay một bài kinh khác, chúng ta cũng cần phải hiểu rằng, đức Phật đang mô tả về các loại thực tại khác nhau. Chẳng hạn như trong phần niệm tâm của *Tứ Niệm Xứ*, tâm đầu tiên được đề cập tới là tâm tham. Đức Phật mô tả các thực tại khác nhau, nhưng sử dụng ngôn ngữ chế định, ngôn ngữ đời thường. Tuy nhiên, khi mọi người đọc bài kinh đó, họ có thể diễn giải theo cách riêng của họ. Họ có thể cho rằng, đức Phật khuyên họ phải vào trong rừng và quan sát tâm tham. Nếu chúng ta đọc với nhãn quan đó thì sẽ là hiểu nhầm, vì nó không thống nhất với tinh thần mà đức Phật đã dạy về các pháp là vô ngã. Nếu hiểu theo tinh thần của vô ngã thì sẽ thấy rằng, dù đang ở trong căn phòng này, ở trong rừng hay nơi khác, thì vẫn có tâm tham sinh khởi. Sẽ thấy rằng, dù chúng ta ở đây hay ở nơi đâu, luôn có các thực tại và luôn có thể bắt đầu hiểu đúng. Chính vì vậy, phần đầu bài kinh này đề cập đến các hoạt động của vị tỳ kheo trong thường nhật như đi, đứng, nằm, ngồi, lâm y, đại tiện, tiểu tiện, v.v... Nếu chúng ta đọc bài kinh này với tinh thần là một hướng dẫn thực hành, rằng “các con hãy đi như thế này, hãy làm những việc như thế kia”, “hãy ngồi dưới cội bồ đề” v.v... thì sẽ là không đúng. Nó sẽ tương tự như cho rằng chúng ta nên sống ở nơi Achaan sống, cùng đọc những

bài kinh bà đọc, ăn cùng lúc với bà... Như vậy sẽ là không hiểu đúng về các thực tại tự nhiên trong cuộc sống theo tích lũy riêng của mỗi người. Một số người sống ở nông thôn, một số người ở thành thị. Một số người thì cả ngày vội vã, còn số khác thì luôn chậm rãi. Một số người thì lơ đãng có thể quên mất chìa khóa của mình ở đâu, còn một số người thì lại rất cẩn thận. Nhưng những yếu tố đó không phải là quan trọng, điều quan trọng là hiểu được các pháp xuất hiện hiện giờ. Vì vậy bất kể ta đọc bài kinh nào, hay đức Phật thuyết bài kinh đó cho ai thì những lời dạy đó đều phải được soi sáng dưới cái hiểu về vô ngã.

Người hỏi: Theo cái hiểu của tôi về tứ niệm xứ, chúng ta không làm gì mà chỉ biết cái đang xảy ra như chúng đang là, đó có phải tương đồng với điều cô vừa giải thích?

Sarah: Chúng ta đều sống trong hoàn cảnh riêng của mỗi người, ở nơi mà chúng ta đang sống, với những thói quen khác nhau. Ở nơi nào cũng vậy, vẫn có các thực tại sinh khởi. Thường thì, ngay khi có cái thấy, tham đã sinh khởi kèm với nó, không ai làm nó sinh khởi, cũng không ai có thể ngăn nó lại. Cũng tương tự như vậy, khi đã có thêm hiểu biết và suy xét chân chánh để làm duyên cho chánh niệm sinh khởi, nó sinh khởi rất nhanh và bất ngờ, làm công việc của nó rồi diệt đi

rất nhanh, không có gì phải dính mắc vào, không có gì đặc biệt. Nhưng nếu có ý muốn chánh niệm, hay có ý muốn ghi nhận một cái gì đó một cách chủ động, cố ý, thì khi đó không còn là tự nhiên nữa, nó ngăn cản chánh niệm thực sự sinh khởi. Bởi vì khi đó nó bị chi phối bởi một ý niệm rất vi tế về ngã, cố hay biết, thay cho sự sinh khởi tự nhiên của chánh niệm, bất ngờ, ngoài dự tính, chẳng khác gì tham hiện giờ sinh khởi mà chẳng ai làm gì cả.

Người hỏi: Nếu chúng ta cố gắng làm cái gì đó thì đó là thái độ sai, chỉ để mọi thứ *như nó là* thì đó là thái độ đúng trong tứ niệm xứ?

Sarah: Khi cố gắng để chánh niệm, dù rất vi tế thì đã là thực hành sai, là phi đạo ở khoảnh khắc đó. Nhưng cũng không sao, vì nếu đã có duyên để sinh khởi thì nó phải sinh khởi. Khi nó sinh khởi, ngay lúc đó nó cũng có thể được hiểu chỉ là một pháp, một thực tại, và như vậy trở thành đối tượng của trí. Trí tuệ cần phải hiểu về tất cả các pháp để có thể tận diệt ý niệm về ngã. Càng tiến bộ trên con đường hiểu biết thì sẽ càng nhận ra nhiều dính mắc và thực hành sai rất vi tế. Vun bồi con đường trí tuệ cũng là vun bồi hiểu biết về mức độ tích lũy rất sâu dày của vô minh và tham ái.

Người hỏi: Tôi nhận thấy nếu có thái độ sai,

thực hành sai khi chúng ta biết rằng nó đã qua rồi, thì không có gì để làm ở đó nữa cả.

Jonothan + Achaan Sujin: Nó cũng chỉ là một pháp hữu vi khác, không cần phải bận tâm, không cần phải dính mắc vào nó. Có một điểm cần phải lưu ý ở đây, đó là chúng ta rất dễ chuyển từ chỗ “làm một cái gì đó” sang nghĩ rằng sẽ “không làm gì cả”. Nhưng sự thật là, dù là “làm một cái gì đó” hay “không làm gì cả” thì vẫn là ý niệm về một tự ngã lúc trước làm một cái gì đó, và bây giờ sẽ không làm gì cả. Tuy nhiên, phát triển con đường Bát Chánh Đạo chính là sự vun bồi trí tuệ, và nếu không được nghe Pháp giảng về các thực tại thì không thể có giai đoạn phát triển tiếp theo của trí tuệ là kinh nghiệm trực tiếp thực tại. Ta vẫn sống một cuộc sống tự nhiên, chính hiểu biết nhờ nghe và suy xét một cách tự nhiên sẽ làm công việc của nó, không nên cố làm tăng tốc tiến trình phát triển tuệ giác, bởi lẽ trí tuệ không phải là ai cả, chỉ sinh khởi do duyên tương ứng mà thôi.

Pháp đàm Nha Trang, chiều 20/05/2015

Người hỏi: Bà giảng nhiều về cái thấy, và hỏi mọi người hiểu được gì. Tôi nghe bà giảng nhiều lần, chỉ nhớ rằng mỗi khi mình muốn tìm phương

pháp gì, muốn biết kỹ thuật gì để bớt vô minh, phiền não, phân vân cần làm gì hơn nữa, hay là không làm gì nữa... thì toàn là vô minh và tà kiến. Tôi chưa có được lợi ích gì từ việc hiểu về cái thấy, nhưng có thể nhận ra được tà kiến và vô minh khi có ý muốn đạt được điều gì, làm theo kỹ thuật gì, phương pháp gì... Vô minh dày đặc, đôi khi hiềm hoi mới nhận ra được vô minh nên việc phải tìm ra được cái gì đó thì thật là khó. Sáng nay tôi nghe cô Sarah giải thích tâm của vị A la hán không phải hiểu liên tục, tôi thấy rất hoan hỷ. Con chân thành cảm ơn Bà đã đến đây để giúp chúng con nhận ra nhiều vô minh ngu ngốc của mình. Bây giờ chỉ cần hiểu được vô minh tà kiến của mình, biết được khoảnh khắc nào là vô minh tà kiến đã quý lắm rồi.

Sarah: Tôi nghĩ rằng việc nhận ra rằng con đường này chính là con đường nhìn ra vô minh và các khía cạnh rất vi tế của tà kiến là vô cùng lợi lạc. Như bạn đã chia sẻ, tất cả những khoảnh khắc nghĩ đến làm gì đó hay không làm gì đều có sự tham gia của tà kiến. Kể cả khi chúng ta đang ngồi đây cũng có những khoảnh khắc cố nắm bắt cái gì đó, cố hay biết cái thấy v.v..., đó đều là những khoảnh khắc của thực hành sai. Cố gắng tập trung vào đối tượng thị giác, vào nhãn thức, v.v..., với ý niệm mình đang làm gì đó... đều là thực hành sai. Thật hữu ích khi nhận ra đây không phải là tà

kiến của tôi hay sự dính mắc của tôi, những pháp đó không thuộc về ai cả... Khi ấy, gánh nặng của các ý niệm “vô minh của tôi”, “dính mắc của tôi”, “hiểu biết của tôi” hay của ai đó sẽ được gỡ bỏ.

Tôi rất hiểu khi bạn nói hiểu biết của chúng ta hiện giờ là vô cùng mong manh so với vô minh và các bất thiện khác, và chính vì vậy, hiểu biết đó cần tiếp tục được nuôi dưỡng. Khi chúng ta trồng cây, để nó lớn mạnh thì cần phải được tưới tẩm, chăm bón. Cũng vậy, do tích lũy vô minh và dính mắc rất khổng lồ nên ta cần được nghe và suy xét rất nhiều về các loại thực tại khác nhau, như về cái thấy, về đối tượng thị giác, v.v.... Tất cả những khoảnh khắc nghe và suy xét lặp đi lặp lại sẽ góp phần làm trí tuệ tăng trưởng, đến khi có niềm tin kiên cố đủ để làm duyên cho hiểu biết trực tiếp về những pháp mà ta chỉ đang suy xét về. Tôi cũng muốn nói thêm rằng, khi nói đến “nghe và suy xét nhiều”, ta không nói đến thời lượng dành cho việc nghe hay đọc sách. Có người không có nhiều thời gian hay cơ hội để tham gia pháp đàm hay đọc sách, hoặc không có nhiều sách để đọc nhưng vẫn có những khoảnh khắc suy xét chân chánh, kể cả khi đang làm việc, ở trên bãi biển hay ở bất cứ tình huống nào khác. Những khoảnh khắc có hiểu biết sinh khởi một cách tự nhiên như vậy sẽ cho ta thấy được giá trị của nghe Pháp và có thêm suy

xét chân chánh. Chỉ đơn thuần nghe về cái thấy và đối tượng thị giác thôi thì không đủ, chúng ta cần biết thêm nhiều chi tiết hơn nữa để thực sự hiểu các pháp là vô ngã. Vì vậy đàm đạo với những các đạo hữu hay dự pháp đàm đều rất hữu ích.

Người hỏi: Thật lòng khi mới nghe bà nói rằng có tà kiến về ngã bất cứ khi nào cố gắng làm điều gì để có chánh niệm, thì ban đầu thấy có cái đúng nhưng tâm mình không chấp nhận, nhưng dần dần, giờ thì con chấp nhận hoàn toàn. Và ban đầu, con thấy việc không làm gì cũng quá khó, nhưng giờ con thấy mình chỉ cần nhận ra được tà kiến và vô minh của mình, rồi nghe và hiểu dần dần.

Sarah: Hiểu hơn sự tinh tế và sâu sắc của Giáo pháp, thấy được cái bẫy của tà kiến và vô minh như vậy, bạn sẽ có thể chia sẻ và giúp được nhiều người hiểu được con đường chân chánh. Như Achaan đã nhấn mạnh, cần nhiều dũng cảm và chân thật để đối diện sự thật hiện giờ. Không dễ để nhận ra rằng cái trước đây ta cho là hiểu biết thực ra không phải là hiểu biết, cái ta cho là chánh tinh tấn lại là tà tinh tấn, là thực hành đúng lại không đúng nữa... Điều đó không phải chỉ xảy ra với người Việt Nam hay Thái Lan, mà với bất cứ ai tiếp cận Giáo lý đức Phật. Ban đầu có thể có rất nhiều tà kiến và cái hiểu sai. Nếu không được nghe một cách chi tiết về các pháp, về cái gì là đúng và cái gì là sai,

rất dễ có sự nhầm lẫn về con đường Chánh đạo. Khi không có hiểu biết về các pháp chân đế, về các xứ, giới, uẩn khác nhau như đã được nghe giảng một cách tường tận, thì khi đọc Kinh, đọc tiền thân đức Phật... chúng ta sẽ diễn giải bài kinh đó dưới góc độ con người hay câu chuyện, hay những hành động cần làm để có hiểu biết - chúng ta sẽ hiểu sai về nội dung bài kinh đó. Nhưng khi đã được nghe giải thích tường tận về các pháp chân đế, mối tương quan giữa chúng và sự vận hành của chúng, như Achaan đã dành nhiều thời gian để lặp đi lặp lại cho chúng ta nghe, thì khi đọc kinh điển, bất kể ngôn ngữ sử dụng là gì, được nói dưới dạng chế định hay chân đế, chúng ta vẫn hiểu được dưới góc độ tối hậu, và chúng ta sẽ thấy được sự thống nhất của toàn bộ Tam Tạng. Bất cứ những gì chúng ta đọc đều nói về khoảnh khắc hiện tại, vì chỉ khoảnh khắc hiện tại là cái có thể được hiểu. Toàn bộ Giáo lý đều nhằm đưa đến mục tiêu hiểu về các pháp hiện giờ sinh khởi do duyên và hoàn toàn vô ngã.

Người hỏi: Mặc dù con đã được nghe Achaan giảng nhiều lần, thấy, nghe, ngửi, nếm, đều vô ngã. Nhưng bản thân con thấy lúc nào cũng là bản ngã. Và mình nhận ra vô minh ở đó. Do vậy con chấp nhận với thực tại của mình. Từ từ rồi sẽ học thêm nữa.

Sarah: Những gì bạn đã nhận ra thật rất hữu ích.

Pháp đàm Nha Trang, chiều 02/04/2016

Người hỏi: Như Achaan đã nói chánh niệm sinh khởi một cách tự nhiên, nhưng vẫn có một số lời dạy từ các vị thiền sư rằng phải cố gắng tập trung để duy trì chánh niệm liên tục. Giữa hai lời dạy, con nên hiểu như thế nào ạ?

Achaan Sujin: Khoảnh khắc này có tự nhiên không? Có hiểu biết từ nghe và suy xét không? Không ai phải làm gì cả, chỉ nghe, suy xét và hiểu một cách tự nhiên mà thôi. Nếu hiện giờ không có hiểu biết đúng, liệu ngày mai có thể có hiểu biết đúng không? Liệu ai đó có thể làm gì để có thêm trí tuệ? Mỗi khoảnh khắc đều qua đi một cách hoàn toàn, chỉ nhờ nghe Pháp mà chúng ta mới biết được rằng khoảnh khắc nghe, thấy... không phải là mình, không phải là ai cả, nó sinh khởi và diệt đi vĩnh viễn. Cái mà ta dính mắc vào đã diệt hẳn rồi. Mỗi khoảnh khắc, mỗi pháp đều như vậy. Hiểu bản chất của các pháp không tốt hay sao? Khi có hiểu biết đúng, nó sẽ là duyên cho bớt dính mắc vào các thực tại khác nhau, bởi vì khi ấy ta nhận ra rằng cái mà mình dính mắc vào thực chất chẳng là gì cả. Hiện giờ đang có dính mắc vào cái được thấy, nhưng nó không thể kéo dài được, ta dính mắc vào cái thấy nhưng nó cũng không kéo dài. Vậy hiểu về sự thật ở khoảnh khắc này chẳng tốt hơn hay sao?

Sarah: Chúng ta sẽ nói thêm về tập trung. Ví dụ, khi chúng ta nói với một đứa trẻ: “con hãy tập trung học vào”, đó là ý niệm thông thường của mọi người về tập trung. Thực chất, lúc vui hay buồn, thiện hay bất thiện đều có tập trung hay nhất tâm (định) ở đó. Tại khoảnh khắc thấy, nghe đều có nhất tâm. Mặc dù không ai cố để thấy, để nghe nhưng nhất tâm đã sẵn đó. Nhất tâm - định thực chất là một tâm sở sinh khởi với tất cả các tâm trong cuộc sống dù chúng ta muốn tập trung hay không. Khi nhất tâm sinh khởi cùng với từ tâm hay hiểu biết, nhất tâm khi ấy là thiện. Khi nó sinh khởi cùng với những tâm bất thiện, như mong muốn mình là một người tốt, nó là bất thiện. Khi mong cầu một điều gì đó, nhất tâm là bất thiện.

Thông qua tìm hiểu Giáo lý, chúng ta biết được khi nào nhất tâm - định là thiện, khi nào là bất thiện. Những khoảnh khắc của thấy và nghe thì không có chánh niệm, bởi vì chánh niệm chỉ sinh khởi với tâm thiện. Ở khoảnh khắc của bố thí, giữ giới thì có chánh niệm, khi đó chánh niệm làm nhiệm vụ canh giữ hay phòng hộ khỏi bất thiện. Ở khoảnh khắc có sự suy xét chân chánh thì có chánh niệm. Như vậy chánh niệm phát triển một cách tự nhiên khi có thêm hiểu biết. Nhưng khi có ý muốn tập trung vào cái gì đó để có chánh niệm, tâm lúc ấy không là thiện và không có chánh niệm.

Khi bạn được khuyến khích cố duy trì chánh niệm liên tục thì đó là chánh niệm về cái gì?

Người hỏi: Là những gì đang sinh khởi như cái nghe, cái thấy.

Sarah: Vậy ngay khoảnh khắc này bạn có thể liên tục chánh niệm về thấy, nghe và các thực tại khác nhau hay không?

Người hỏi: Đôi lúc có chánh niệm, đôi lúc thì lại không.

Sarah: Bởi vì chánh niệm cũng giống như các thực tại khác, nó sinh khởi khi có duyên cho nó sinh khởi, chứ không phải vì ta mong muốn hay quyết định có nó.

Achaan Sujin: Liệu bạn có thể chánh niệm về mọi thứ được không?

Người hỏi: Dạ không ạ.

Achaan Sujin: Bây giờ bạn chánh niệm được cái gì?

Người hỏi: Cái nghe. Vì nó đang xảy ra.

Achaan Sujin: Như vậy đó là bạn chứ không phải chánh niệm phải không?

Người hỏi: Dạ vâng.

Achaan Sujin: Chúng ta quên rằng tất cả các pháp đều là vô ngã, trong đó có định, trí tuệ hay

chánh niệm. Hiện giờ có thể có chánh niệm lúc này không?

Người hỏi: Dạ có.

Achaan Sujin: Có hay không?

Người hỏi: Dạ có.

Achaan Sujin: Theo bạn hiện giờ đang có chánh niệm à?

Người hỏi: Vì hiện giờ con đang biết được các pháp đang sinh khởi thì đó là chánh niệm. Ví dụ như con đang nghe Achaan giảng thì đó là chánh niệm.

Achaan Sujin: Làm thế nào bạn biết được đó là chánh niệm đang hay biết về pháp, chứ không phải **bạn** đang hay biết về pháp? Nếu không hiểu đúng pháp sinh khởi hiện giờ thì liệu có duyên cho chánh niệm sinh khởi hay biết về pháp đang xuất hiện hay không?

Người hỏi: Dạ không thể.

Achaan Sujin: Để hiểu được hiện giờ pháp không phải là bạn thì cần phải biết rằng tất cả các pháp đều không phải là tự ngã, không phải là ai cả. Liệu ai đó có thể bảo người khác chánh niệm không? “Hãy chánh niệm về đối tượng này hay đối tượng kia” chẳng hạn. Chánh niệm là vô ngã,

khi sinh khởi nó làm công việc hay biết, nhưng nó không phải là một pháp sinh khởi bởi ai đó bảo nó hãy sinh khởi. Nếu không hiểu được điều này thì chúng ta không bao giờ biết được tính chất vô ngã của các pháp. Bạn có được hướng dẫn hãy chánh niệm về một đối tượng nào đó không?

Người hỏi: Sự phòng xep.

Achaan Sujin: Bạn có thể nói rõ hơn không?

Người hỏi: Như theo dõi sự phòng xep ở bụng như khi có phòng thì biết phòng, khi hết phòng thì biết đến xep.

Achaan Sujin: Có hiểu biết nào ở khoảnh khắc đó không?

Người hỏi: Khi quan sát thì mình biết được sự căng cứng ở bụng khi phòng (chánh niệm), chứ không phải là hiểu phòng một cách hời hợt như bên ngoài.

Sarah: Thế bây giờ thì sao? Có sự căng cứng nào được kinh nghiệm không?

Người hỏi: Có đôi lúc nếu chú ý thì có thể kinh nghiệm được.

Sarah: Khi tôi cầm micro, có đặc tính cứng được biết mà không cần cố để hay biết một đặc tính cụ thể nào, chứng tỏ các tính chất khác nhau được kinh nghiệm một cách rất tự nhiên. Nhưng

nếu cố chọn một đối tượng nào đó để nhận biết thì khi đó có ý niệm về một tự ngã hay “tôi” đang làm công việc đó, “tôi” có thể kiểm soát. Khi nghĩ đến quan sát sự phồng xẹp ở bụng, chúng ta đang dính mắc muốn biết đối tượng cụ thể đó. Và mục đích của điều đó là gì? Ai là người rất muốn có chánh niệm? Khi được nghe về các pháp chân đế, ta muốn kinh nghiệm những pháp đó, ta cố nhận biết và trực tiếp kinh nghiệm thực tại đó. Và những thực hành được thúc đẩy bởi sự dính mắc vào ý niệm về ngã như vậy, thay cho đưa đến chánh niệm, chánh định và chánh kiến thì ngược lại sẽ đưa đến tà niệm, tà định và tà kiến.

Chính vì vậy đức Phật đã giảng về hai con đường: con đường chánh đạo và con đường phi đạo. Vậy ta chưa từng biết đến Đạo Phật còn tốt hơn là đi theo con đường sai. Khi theo đuổi sự thực hành sai thì thay cho làm tăng trưởng hiểu biết, thiện pháp thì nó lại đem thêm rắc rối, khó khăn, tà kiến cho cuộc sống của chúng ta. Bị thúc đẩy bởi ý niệm về ngã, về một cái “mình” có thể làm gì đó nên nó đã là con đường sai ngay từ lúc khởi đầu.

Người hỏi: Theo con biết thì đức Phật nói là nên phát triển định tâm vì khi có định thì sẽ có tuệ. Vậy câu này nên được hiểu như thế nào ạ?

Sarah: Khi bạn suy xét về sự thật của khoảnh

khắc này, về cái thấy và đối tượng thị giác, về cái nghe và âm thanh, về bản chất của pháp - không có con người nào ở đó, khi ấy có chánh định sinh kèm chánh kiến. Chánh kiến không thể sinh khởi nếu không cùng có chánh niệm, chánh định và các chi pháp khác của Bát Chánh Đạo. Ở khoảnh khắc của hiểu biết đúng đó cũng có chánh tinh tấn sinh khởi một cách tự nhiên. Còn nếu ta nghĩ “mình cần phải tinh tấn” để có trí tuệ thì lúc ấy không còn là chánh tinh tấn nữa. Cũng tương tự như vậy, nếu cho rằng phải cố tập trung để hiểu được đối tượng thị giác, hiểu cái thấy, v.v... thì khi đó là tà định. Như vậy định đơn thuần có thể làm duyên cho cả hiểu biết đúng hoặc hiểu biết sai. Nếu định sinh khởi cùng hiểu biết đúng thì nó hỗ trợ cho hiểu biết đúng ấy. Nếu định sinh khởi cùng tà kiến thì nó hỗ trợ cho cái hiểu sai (tà kiến). Trong ngày có rất nhiều khoảnh khắc của định cùng tham, sân, si, khi đó nó là tà định. Vì vậy đừng nghĩ rằng cố tập trung vào một đối tượng nào đó với ý niệm “tôi có thể tập trung” sẽ đưa đến thiện pháp, mà ngược lại nó sẽ đưa đến sự thực hành sai nhiều hơn. Vì vậy, khi tìm hiểu bất cứ điều gì trong Giáo lý, chúng ta phải nên suy xét một cách kỹ càng để hiểu ý nghĩa thực sự của những lời dạy đó.

Achaan Sujin: Khi chánh niệm sinh khởi, liệu có thể có ý niệm “tôi chánh niệm” hay không?

Không thể có, bởi vì khi chánh niệm (*samma sati*) sinh khởi, nó sinh kèm chánh kiến hay hiểu biết đúng. Khi chánh niệm thực sự sinh khởi, nó biết được sự khác biệt giữa mức độ tư duy và hiểu biết một cách trực tiếp. Vậy ta có thể tự biết được hiểu biết ở nơi mình chỉ ở mức độ tư duy hay trực tiếp. Nếu không biết thì vẫn chưa phải là mức độ của trí tuệ có thể phân biệt được sự khác biệt của hai khoảnh khắc đó. Bất cứ khi nào có chánh kiến hay hiểu biết, cũng phải có chánh niệm sinh kèm, ở nhiều mức độ khác nhau.

Người hỏi: Tiếp theo câu hỏi vừa rồi, thì định có trong mọi khoảnh khắc dù là thiện hay bất thiện, vì thế con muốn nghe thêm về định ở những khoảnh khắc như hiện tại lúc này, để cái hiểu thêm rõ ràng ạ.

Sarah: Thực chất, tâm sở nhất tâm (tiếng Pali là *ekagatā*), không chỉ sinh khởi ở khoảnh khắc của thiện và bất thiện mà còn ở tất cả các khoảnh khắc tâm: thiện, bất thiện, quả và duy tác. Như vậy mọi khoảnh khắc trong cuộc sống đều có tâm sở nhất tâm sinh khởi. Ở khoảnh khắc thấy, đó là tâm quả, không phải là thiện thay bất thiện nhưng vẫn có tâm sở nhất tâm. Nếu không có sự trợ giúp của định hay tâm sở nhất tâm cùng các tâm sở khác thì nhãn thức sẽ không thể thấy đối tượng thị giác. Định hay nhất tâm là một tâm sở cần thiết cho

mọi khoảnh khắc của cuộc sống trong kiếp này, kiếp sau và mọi kiếp để có sự kinh nghiệm các đối tượng. Nhiệm vụ của nó là hỗ trợ để tâm có thể trụ trên đối tượng ở mỗi khoảnh khắc. Có vô số những khoảnh khắc khác nhau, có những khoảnh khắc ta cảm thấy khó chịu vì nóng hay lạnh, hay dính mắc, khi đó có nhất tâm hỗ trợ cho tâm kinh nghiệm đối tượng với sự khó chịu hay dễ chịu. Những khoảnh khắc của dính mắc hay khó chịu như vậy sinh khởi mà không cần ai phải nỗ lực để tập trung vào đối tượng này hay đối tượng kia, nhưng nhất tâm đã sinh khởi do duyên và làm nhiệm vụ của nó. Cũng tương tự như vậy, từ ái hay quảng đại cũng không thể sinh khởi nếu không có tâm sở nhất tâm làm nhiệm vụ trụ trên đối tượng của nó. Lòng từ ái sinh khởi không phải vì ai đó cố tập trung vào một đối tượng với ý nghĩ rằng là sau đó sẽ có tâm từ sinh khởi. Sự từ ái thật sự sinh khởi khi ta quan tâm đến hạnh phúc và an vui của người khác, khi đó tự nhiên sinh khởi mong muốn điều tốt đẹp đến với người đó. Ở khoảnh khắc ấy sẽ có sự tích lũy của thân thiện, từ ái. Chánh niệm và nhất tâm sinh khởi cùng khoảnh khắc đó. Nó không sinh khởi theo ý muốn hay sự kiểm soát của bất cứ ai.

Tương tự, hiện giờ có thể hay biết một đặc tính cứng được kinh nghiệm một cách hoàn toàn tự nhiên, mà không cần nỗ lực hay chú tâm vào nó. Nếu hiểu biết đúng sinh khởi hiện giờ, thì

cũng giống như các trường hợp khác, là do có đủ duyên. Khi có đủ duyên cho lòng từ ái hay quảng đại sinh khởi, chúng sinh khởi. Những xu hướng khác nhau như từ ái hay khó chịu, sân hay tham... khi sinh khởi đều có nhất tâm sinh kèm. Khi thật sự tập trung vào đối tượng nào đó như khi làm việc hay học tập, hay tập trung vào vài đối tượng mà chúng ta lựa chọn thì chắc chắn đó là loại định đi kèm với tâm bất thiện.

Pháp đàm Nha Trang, chiều 05/04/2016

Người hỏi: Trong những ngày qua, quý vị thường hay nói nhiều về niệm, về định, về tuệ. Bát Chánh Đạo có tám chi phần nhưng không thấy bà nhắc đến chánh kiến?

Achaan Sujin: Vậy yếu tố đầu tiên của Bát Chánh Đạo là gì?

Người hỏi: Yếu tố đầu tiên là chánh kiến.

Achaan Sujin: Vậy chánh là gì và kiến là gì?

Người hỏi: Theo trong kinh định nghĩa, chánh kiến là cái thấy biết đúng như thật của nó. Ví dụ mình thấy là vô thường, vô ngã.

Achaan Sujin: Vậy có thể dùng từ *hiểu biết đúng - tuệ* (thay cho từ chánh kiến) được không?

Người hỏi: Được ạ.

Achaan Sujin: Vậy thì yếu tố đầu tiên phải là chánh kiến. Mọi người ở đây đã nghe về bát phi đạo chưa? Điều này cũng được đức Phật nói đến để chỉ ra sự khác biệt giữa Bát Chánh Đạo và bát phi đạo. Ngài cũng nói về thập phi đạo và Thập chánh đạo. Ngài cũng dạy ngoài Bát Chánh Đạo, còn có thêm hai yếu tố, bổ sung vào sẽ thành Thập chánh đạo, đó là chánh trí và chánh giải thoát. Nếu đi con đường sai thì nó sẽ dẫn tới tà trí và tà giải thoát, có nghĩa là có thể có sự ngộ nhận về giải thoát.

Do lòng từ bi của đức Phật, Ngài biết rằng mọi người có thể dễ dàng đi sai đường. Chính vì vậy Ngài đã dạy cho mọi người biết Thập phi đạo. Làm thế nào để ta biết được đâu là con đường đúng, đâu là con đường sai? Nó phải đúng ngay từ lúc ban đầu. Nếu điểm khởi đầu không phải là cái hiểu đúng về cái đang xuất hiện hiện giờ thì sẽ thế nào đây? Quá khứ đã qua và tương lai thì chưa tới, trong hiện tại chỉ có thực tại kinh nghiệm đối tượng và thực tại được kinh nghiệm và chỉ có hai thực tại ấy mới là đối tượng của hiểu biết hay trí tuệ.

Sarah: Như hiện giờ cái thấy đã sinh khởi, nếu ta có ý nghĩ cố để hiểu hay dùng cái thấy lại thì đó là cái hiểu sai.

Achaan Sujin: Bởi vì ai là người dùng cái thấy? Chỉ có ý niệm về tôi mà thôi.

Sarah: Ý niệm về tôi ở khoảnh khắc đó chính là tà kiến, cho nên tất cả những yếu tố sinh khởi cùng nó ở khoảnh khắc đó như tư duy, niệm, định, v.v... cũng đều trở thành tà. Chính vì thế chánh kiến - hiểu biết đúng là yếu tố dẫn đầu của Bát Chánh Đạo. Cũng giống như mặt trời mọc là sự khởi đầu của một ngày mới. Nếu ở khoảnh khắc này có cái hiểu rằng cái thấy là một pháp, nó sinh khởi do duyên, nó không thuộc về ai cả và nằm ngoài sự kiểm soát thì đó là chánh kiến và cùng với nó cũng có chánh tư duy, chánh niệm, chánh định. Nếu có cái hiểu về tính chất vô ngã của cái thấy ở khoảnh khắc này, sẽ không có ý niệm “tôi cần phải theo một cách thực hành nào đó”, hay “tôi sẽ phải ghi nhận hay làm gì đó theo một cách cụ thể”.

Achaan Sujin: Mọi người có thêm câu hỏi gì hay ý kiến gì ở điểm này không? Để trung thực với sự thật ở khoảnh khắc này, nếu không sẽ luôn luôn là ý niệm về tôi.

Người hỏi: Xin bà có thể nói thêm về Thập phi đạo không ạ?

Achaan Sujin: Thập phi đạo bao gồm tám yếu tố là tà tương ứng với tám yếu tố của Bát

Chánh Đạo, còn hai yếu tố nữa là tà trí và tà giải thoát. Chánh trí có nghĩa là trí vipassana (tuệ minh sát), tà trí là tưởng nhầm đó là tuệ minh sát trong khi nó lại không phải là tuệ minh sát. Còn tà giải thoát là tưởng cho rằng mình đã giải thoát, tưởng rằng mình là bậc A la hán trong khi lại không phải như vậy.

Chương XV

Tứ thánh đế

Pháp đàm Sài Gòn, ngày 01/01/2015

Achaan Sujin: Trong kiếp sống tới, kiếp này chỉ còn là một giấc mơ. Hiện giờ mọi thứ xuất hiện dường như rất thật, nhưng nó cũng chỉ là giấc mơ: trong giấc mơ ta cảm thấy cái mà ta đang mơ về rất thật. Nhưng khi ta thức dậy thì không còn giấc mơ nữa. Tương tự, khi cuộc sống này kết thúc, ở kiếp sau thì kiếp này và các kiếp trước nữa chỉ như một giấc mơ. Người ta có thể nhớ về giấc mơ trong kiếp này đúng không? Nhưng đối với kiếp sau thì giấc mơ, hay thực chất là kiếp sống này, không được nhớ lại. Chính vì vậy, điều tốt đẹp nhất trong cuộc sống này là sống để phát triển hiểu biết. Thực chất, chúng ta còn mù hơn cả một người mù, bởi vì tất cả những gì đang xuất hiện không được hiểu đúng “như chúng là”. Chùng nào vẫn chưa hiểu được đúng đắn từng từ của đức Phật thì đừng

ngĩ đến “thực hành”. Bởi vì ai là người thực hành đây? Lúc đó sẽ vẫn nhầm tưởng rằng tôi là người thực hành, quên mất rằng, thực chất không có con người nào, tất cả chỉ là vô ngã, không có một thực thể nào, không có ai đang làm gì đó, không có ai đang làm công việc thấy nghe hiện giờ.

Phát triển hiểu biết là một con đường rất dài, nhưng cũng rất đáng giá bởi vì nó rất thực. Từng từ trong Giáo lý của đức Phật đều tương ứng với những gì Ngài đã dạy trong *Tứ Thánh Đế*. Làm sao có thể hiểu được Thánh đế thứ nhất - khổ đế, nếu không hiểu được thực tại xuất hiện tương ứng với nó. Nói một cách tóm tắt, *ngũ uẩn thủ* là Thánh đế thứ nhất. Chỉ duy nhất trí tuệ mới có khả năng hiểu được khổ đế. Chúng ta đã nghe nhiều lần, nhiều năm về sự vô thường của những gì xuất hiện, điều đó chẳng phải là rất bất toại nguyện, không đáng dính mắc vào hay sao? Nhưng hiện giờ vẫn chưa có hiểu biết để xuyên thấu được điều đó. Bởi lẽ không ai có thể cố thật nhiều để chứng ngộ sự thật, mà chỉ có thể là trí tuệ, bắt đầu từ khoảnh khắc hiểu trong khi nghe, phát triển dần dần để hiểu đúng những gì xuất hiện hiện giờ. Mặc dù hiểu biết này có thể còn yếu ớt ở giai đoạn đầu, nhưng sự thật thì luôn là sự thật. Ở thời điểm này, liệu có cái hiểu nào về những gì được nghe hay không? Nếu ngay hiện giờ đã không có hiểu

đúng về những gì được giảng, thì làm sao có hiểu biết ở mức độ kinh nghiệm trực tiếp những gì xuất hiện? Từ biết bao a tăng kỳ kiếp đến giờ, chúng ta không hề có hiểu biết gì về cuộc sống, mãi cho đến khi đức Phật giác ngộ. Bản chất của cuộc sống đã được hiển lộ do những lời dạy của đức Phật. Pháp chính là từng khoảnh khắc của cuộc sống. Chúng ta không nên nghĩ rằng mình cần phải ngừng làm việc hay phải làm một việc cụ thể nào đó để có thể hiểu Pháp. Nếu không trí sẽ không bao giờ có được đủ sức mạnh để hiểu được thực tại hiện giờ.

Toàn bộ Giáo lý của đức Phật đều làm duyên cho trí tuệ cùng xả ly. Ở khoảnh khắc không có hiểu biết, rất dễ có dính mắc vào những gì xuất hiện mà hoàn toàn không hay biết. Có ai nhận ra rằng, hiện giờ đang có dính mắc với cái thấy không? Hoặc cũng có thể có dính mắc, mong muốn hiểu từ này hay cái nghĩa kia trong Giáo lý. Nhưng đó không phải là mục tiêu đúng đắn của nghe Pháp, của nghiên cứu Giáo lý. Ta cần phải hiểu rằng, cách duy nhất là lắng nghe chân ngôn của đức Phật. Bởi vì trí tuệ là thực tại duy nhất có khả năng tận diệt được vô minh và tham ái, hay chính là Thánh đế thứ hai - Tập đế. Trong Giáo lý, đức Phật có nói về ba mức độ của hiểu biết: *sacca ñāṇa* - trí hiểu Tứ Thánh Đế ở mức độ tư duy một cách vững vàng, *kicca ñāṇa* - trí hiểu về phạm sự, có nghĩa

là khoảnh khắc kinh nghiệm trực tiếp thực tại, và kata *nāṇa* là trí hiểu sự hoàn thành, chính là các tuệ minh sát và giác ngộ. Chúng tương ứng với pháp học, pháp hành, pháp thành. Nếu không tìm hiểu Giáo lý một cách cẩn trọng thì ý niệm về ngã sẽ luôn luôn ở đó. Vì vậy, từng lời của Giáo lý cần phải được nghiên cứu cẩn mực.

Thế nào là pháp học? Pháp học không chỉ là nghe mà không có sự suy xét. Khi có pháp học vững chắc thì sẽ không có hoài nghi về từ này, từ kia rồi từ tiếp theo. Pháp học ở mức độ vững vàng được gọi là *sacca nāṇa*. Nếu không vững vàng thì không thể gọi là *sacca nāṇa*. Hiện giờ hiểu biết về thực tại là vô ngã như thế nào? Nếu có dính mắc và mong cầu thì nó sẽ khiến ta đi khỏi con đường chánh đạo và cố gắng làm một cái gì đó, theo đuổi một sự thực hành nào đó. Khi không có hiểu biết đúng thì sẽ có tham ái. Tham ái và mong cầu khiến ta tìm cách làm gì đó thay cho hiểu cái hiện giờ đang xuất hiện.

...

Achaan Sujin: Có ai muốn nói về bài pháp đầu tiên của đức Phật không? Bài kinh đầu tiên mà Ngài thuyết giảng là bài kinh về Tứ Thánh Đế, được giảng cho những người đã tích lũy rất nhiều trí tuệ để có thể xuyên thấu được những lời giảng của Ngài ngay tại thời điểm ấy. Phần thuyết giảng

ấy nằm trong bài kinh *Chuyển Pháp Luân*. Mọi bài kinh, trong đó có bài kinh đầu tiên này, cần được chúng ta nghiên cứu một cách kỹ lưỡng, từng mục một.

Đề nghị cô Sarah hãy nói về Thánh đế thứ nhất - Khổ đế, chưa nói về những Thánh đế còn lại.

Sarah: Mọi người đều biết Thánh đế thứ nhất là Khổ đế. Ta có thể cho rằng khổ đế nói về thọ khổ, ví dụ như những chuyện đau buồn trong cuộc sống, hay cảm thọ đau đớn trên thân khi bị đau đầu, đau bụng v.v... Chắc chắn đó cũng là một loại khổ, loại khổ này ai cũng biết, được gọi là khổ khổ, dukkha - dukkha. Nhưng Khổ đế có ý nghĩa sâu sắc hơn rất nhiều. Chúng ta đã đề cập đến các thực tại và biết rằng mỗi thực tại đều sinh và diệt. Sự sinh diệt đó của các thực tại không mang đến thỏa mãn, toại nguyện, và chính vì thế chúng là dukkha. Đức Phật giảng về ngũ uẩn thủ, rằng ngũ uẩn thủ là khổ. Ngũ uẩn thủ bao gồm: sắc, thọ, tưởng, hành, thức. Chẳng hạn như: sắc là tính cứng hiện giờ, đối tượng thị giác hiện giờ, v.v... là những đặc tính được kinh nghiệm thường xuyên trong cuộc sống, và chúng có thể là đối tượng của dính mắc, sự dính mắc ấy thật là ngốc nghếch, bởi tất cả các thực tại sinh và diệt, không đáng để bám víu vào.

Achaan Sujin: Bây giờ, để chúng ta có thể

hiểu một cách chắc chắn hơn, hiện giờ có dukkha không? Nó ở đâu, chúng ta có cần phải đi đến một nơi khác để thấy nó không? Vô minh có biết được điều ấy không? Vậy cái gì biết? Hiểu biết đúng có được từ nghe và suy xét. Khi nào có dukkha đây? Ngay bây giờ mọi thứ đều sinh và diệt, có thể có ai trong cái sinh và diệt đi rồi không? Có gì tội nguyện trong đó không?... Lời dạy của đức Phật là dành cho những người không thể tự mình giác ngộ, nhưng nhờ nghe Pháp thì bắt đầu biết rằng chỉ có các thực tại và không có gì khác cả, không có ai cả. Không có cái ngã nào có thể hiểu, có thể cố gắng.

Trong *Tam Tạng* có đề cập đến con đường phi đạo và con đường Chánh đạo. Tại sao đức Phật cần phải nói với chúng ta về hai con đường đó? Là để chúng ta không mắc phải sai lầm theo con đường sai. Khi không có hiểu biết đúng, tà kiến sẽ dẫn chúng ta ra khỏi con đường chánh đạo, cố gắng làm thế này hay thế kia, nỗ lực thế này thế khác mà không hiểu cái hiện giờ đang xuất hiện. Khi ý niệm về ngã đưa chúng ta ra khỏi khoảnh khắc hiện tại, sẽ không có hiểu biết đúng về thực tại hiện tiền. Bạn muốn những thứ khác ngoài hiểu thực tại hiện giờ?

Pháp đàm Nha Trang sáng 06/04/2016

Người hỏi: Con xin hỏi về Khổ đế trong Tứ Thánh Đế. Như con được biết sinh, già, bệnh, chết là khổ. Theo như mấy hôm nay con được nghe về thực tại thì làm sao để hiểu đúng về khổ? Xin Achaan giải thích cho con được rõ hơn.

Sarah: Thông thường nghe đến từ “khổ” thì ai cũng đều biết, chẳng hạn như khi có đau đớn trên thân hay tâm trạng buồn đau, họ biết đó là khổ. Hôm nay do mất điện, thang máy ngừng hoạt động, một số người phải dùng thang bộ nhiều lần, và có thể cảm thấy đó là khổ. Tuy nhiên, đức Phật đã dạy về ba nghĩa khác nhau của khổ:

Loại khổ thứ nhất là loại khổ mà tất cả chúng ta đều rất quen thuộc: *khổ khổ* (*dukkha - dukkha*), đó là thọ khổ trên thân hay trạng thái khổ nơi tâm. Nói về thọ, chúng ta biết rằng cảm thọ là một trong các biến hành tâm sở, nó sinh khởi với mọi khoảnh khắc. Khi thọ sinh khởi nơi tâm, nó có thể là thọ ưu (buồn) hay thọ hỷ (vui) hay thọ trung tính (không buồn không vui). Ở khoảnh khắc nghe hay thấy, thọ sinh khởi là thọ trung tính, không vui không buồn. Trong trường hợp thọ sinh khởi trên thân thì có khác: khi thân thức kinh nghiệm đặc tính cứng hay mềm thì thọ có thể là khổ hoặc lạc. Khi kinh nghiệm đối tượng khả ái thì có thọ lạc, kinh

nghiệm đối tượng bất khả ái có thọ khổ. Như vậy, khi nói về nghĩa thứ nhất của khổ là ta nói về thọ khổ nơi thân và tâm.

Loại khổ thứ hai là *hoại khổ*, hay tiếng pali là *viparinama dukkha*. Đức Phật dạy rằng, kể cả những loại thọ lạc hay thọ hỷ, như khi ta tập thể dục thấy sáng khoái, cũng là khổ. Chúng ta vui thú với những cảm giác dễ chịu, với những hoàn cảnh vui vẻ, nhưng những trạng thái đó không kéo dài. Sớm hay muộn, những trạng thái đó được tiếp nối bởi những trạng thái khó chịu. Chẳng hạn, vài khoảnh khắc ta thấy vui vẻ, thoải mái - có tâm tham cùng thọ hỷ - khi bắt đầu một bài tập mới, nhưng một vài giây phút sau đã có kinh nghiệm của khó chịu, thậm chí đau đớn. Do vậy, khoảnh khắc của thọ lạc cũng là khổ.

Loại khổ thứ ba chỉ được biết đến trong Giáo lý của đức Phật, là loại khổ liên hệ tới sự sinh và diệt của các thực tại, là *hành khổ* - *sankhara dukkha*. Đức Phật đã dạy rằng, theo nghĩa tột cùng, mọi thực tại hữu vi sinh lên do duyên là khổ vì chúng không tồn tại lâu và diệt đi ngay lập tức. Chính vì vậy, trong bài kinh *Chuyển Pháp Luân*, đức Phật đã dạy: “Tóm lại, ngũ uẩn thủ là khổ”. Ngũ uẩn là đối tượng của sự chấp thủ là khổ. Chẳng hạn như: cái thấy hiện giờ là khổ, là bất toại nguyện, đối tượng thị giác hiện giờ là khổ, là bất toại nguyện. các sắc

trên thân hiện giờ là khổ, là bất toại nguyện. Chúng là khổ và là đối tượng của sự chấp thủ. Chúng ta có thể phân vân, liệu các sắc trên thân của đức Phật có phải là ngũ uẩn thủ, là đối tượng của sự chấp thủ hay không. Mặc dù đức Phật là bậc đã tận diệt mọi lậu hoặc và mọi chấp thủ, nhưng những sắc trên thân của Ngài - kể cả sau khi Ngài đã nhập diệt và trở thành xá lợi - vẫn là đối tượng chấp thủ của những người khác, chúng vẫn là uẩn thủ. Vậy, bất cứ thứ gì trong cuộc đời này, sinh lên và diệt đi, đều là khổ. Và chúng là đối tượng của sự chấp thủ, và vì vậy, gọi là uẩn thủ.

Jonothan: Trong đế thứ nhất, Khổ đế, đức Phật dạy: sinh là khổ, bệnh là khổ, già người mình ghét là khổ, xa lìa người thương là khổ, v.v..., tóm lại ngũ uẩn thủ là khổ. Điều này dẫn chúng ta tới câu hỏi trước đó, về cái gì là đối tượng của hiểu biết. Như tôi đã trình bày, tất cả các thực tại có thực, có đặc tính cụ thể đều là đối tượng cho sự phát triển hiểu biết. Trong Tam Tạng, các thực tại này được thuyết giảng theo nhiều cách khác nhau. Như khi nói về các thực tại, Ngài dùng thuật ngữ *pháp - dhamma*. Trong một số bối cảnh khác, đức Phật sử dụng từ *uẩn - khanda*, cũng để chỉ các thực tại. Khi xem xét về uẩn, có năm loại, vì vậy mà có ngũ uẩn. Trong một số bối cảnh khác nữa, Ngài dùng từ *giới*, tiếng Pali là *dhatu*, một cách phân

loại khác về các thực tại, bao gồm 18 giới. Lúc khác, Ngài lại giảng về thực tại dưới góc độ của các *xứ*, tiếng Pali là **āyatana**, nhằm làm nổi bật các khía cạnh khác của thực tại. Vậy, điều quan trọng để hiểu về Thánh đế thứ nhất - Khổ đế, đó là dù nó bắt đầu với sinh, già, bệnh, v.v..., nhưng nghĩa tối hậu là nói về các thực tại. Và chỉ bằng cách phát triển hiểu biết về các thực tại thì bản chất bất toại nguyện của chúng mới có thể được liễu ngộ. Chúng ta không nhất thiết phải nghĩ về cuộc sống rằng nó là khổ não, vì cố suy nghĩ như vậy là áp đặt những ý niệm về khổ lên nhận thức hiện giờ của mình. Ý nghĩa thực sự của khổ là: nó là bản chất của các pháp sinh và diệt. Và điều đó chỉ có thể được xuyên thấu qua phát triển hiểu biết về các thực tại.

Sarah: Có một số người cho rằng khi họ cảm thấy đau đớn, buồn rầu hay thất vọng thì có trải nghiệm, hiểu biết nhất định về Khổ đế. Nhưng thực chất, hiểu biết hay trí tuệ không bao giờ sinh khởi với thọ ưu hay thọ khổ. Thọ ưu chắc chắn phải sinh khởi cùng tâm sân căn. Ở những khoảnh khắc ấy, có các nhân bất thiện sân và si làm duyên cho tâm cùng với thọ khổ. Cần có thêm sự chân thật và hiểu biết trong cuộc sống hàng ngày để thực sự hiểu rằng mỗi pháp đều là khổ, là bất toại nguyện. Chỉ thông qua phát triển hiểu biết về các

pháp chân đế khi chúng xuất hiện trong cuộc sống thì mới có thể hiểu về tính chất vô thường, vô ngã và khổ hay bất toại nguyện của chúng.

Jonothan: Tôi cũng muốn nói thêm một chút về những gì vừa chia sẻ trước đó. Các đặc tính vô thường, khổ hay vô ngã của pháp không phải là pháp mà là đặc tính của các pháp. Tất cả các pháp hữu vi đều có chung ba đặc tính, đó là khổ, vô thường và vô ngã. Chúng là đặc tính chung của các pháp. Trong Giáo lý của đức Phật thì không có nhắc tới đặc tính của “cuộc đời của chúng ta” hay “những thứ trong cuộc sống”. Đức Phật không dạy về những thứ như “cái nhà là vô thường”, bởi vì đó chỉ là hiểu biết thông thường, chế định, ai cũng có thể biết cái nhà không tồn tại mãi. Ai cũng có thể biết cái chết là không thể tránh khỏi. Do vậy, khi nói về ba đặc tính vô thường, khổ, vô ngã, chúng ta cần hiểu đó là nói đến ba đặc tính của các pháp hữu vi. Khi đọc trong Thánh đế thứ nhất - Khổ đế, về sinh, lão, bệnh, v.v..., chúng ta hiểu rằng chúng thực chất là chỉ tới các pháp chân đế. Và đó cũng là điều mà đức Phật đã tóm tắt ở câu cuối khi Ngài thuyết rằng “Tóm lại, ngũ uẩn thủ là khổ”.

Chương XVI

Ba la mật

Pháp đàm Hội an chiều 18/05/2014

Người hỏi: Achaan hay nói về tích lũy ba la mật, xin Achaan chia sẻ thêm như thế nào thì được gọi là tích lũy ba la mật và thế nào không phải?

Achaan Sujin: Mời cô Sarah nói về từng ba la mật, sau đó chúng ta có thể nói về những ba la mật đó.

Sarah: Chúng ta đã nghe về pháp ba la mật đầu tiên là *bố thí ba la mật - dana pāramī*, nói một cách khác là sự rộng rãi hay quảng đại. Ngay từ trước khi đức Phật ra đời đã có bố thí, đó là những phẩm chất đã tồn tại từ trước thời đức Phật. Như một bạn đã nói, tất cả các thiện pháp đều trợ duyên cho trí tuệ. Tuy nhiên, nếu ai đó bố thí rất nhiều từ kiếp này sang kiếp khác nhưng không đi kèm với hiểu biết rằng sự bố thí này, khoảnh khắc

của vô tham này không phải là tôi, là sự bố thí của tôi thì nó không là bố thí ba la mật. Cũng tương tự như vậy đối với tất cả các thiện pháp, để có thể trở thành ba la mật, các thiện pháp phải được phát triển với hiểu biết rằng chúng không phải là tự ngã, nếu không chúng không thể là ba la mật

Ba la mật thứ hai là *trì giới ba la mật - sila pāramī*. Nghĩa chung của từ sila là hành xử, nhưng khi nói đến trì giới ba la mật là nói đến hành xử thiện. Những hành xử thiện ngay lúc này có thể là: thể hiện sự tôn kính với một chư tăng, hay tránh xa sự sát sinh, chẳng hạn như đối với một con muỗi làm phiền mình. Nhưng để nó là ba la mật thì phải tùy thuộc có hiểu biết rằng đó có phải là các phẩm chất thiện, không phải là “giới của tôi” hay “tôi đang giữ giới” hay không.

Ba la mật thứ ba là *xuất gia ba la mật - nekkhamma pāramī*, là khoảng khắc xa lìa các bất thiện pháp. Thông thường, mọi người cho rằng xuất gia có nghĩa là từ bỏ đời sống tại gia, không ăn một loại thực phẩm cụ thể nào đó, sống trong rừng, hay mặc những bộ quần áo đặc biệt nào đó. Nhưng đó chỉ là ý nghĩa chế định, thông thường về xuất gia, ý nghĩa sâu sắc hơn của xuất gia là từ bỏ bất thiện pháp.

Ba la mật thứ tư là *trí tuệ ba la mật - paññā*

pāramī. Trí tuệ ba la mật là hiểu biết về các pháp chân đế. Hiểu biết ở mức độ tư duy cũng được coi là trí tuệ ba la mật.

Ba la mật thứ năm là *ting tấn ba la mật - vīriya pāramī*. Tinh tấn ba la mật thường được hiểu là nỗ lực - như cố gắng chánh niệm hay nỗ lực làm gì đó cụ thể, ví dụ như nghe Pháp nhiều hơn - tuy nhiên đó chỉ là cách hiểu chế định về tinh tấn. Khi cố hay biết, cố chú ý, chú tâm thì không phải là ba la mật tinh tấn. Ngược lại, ở bất cứ khoảnh khắc nào của thiện tâm thì đều có tinh tấn là thiện. Vì vậy ta không phải làm điều gì cụ thể để có chánh tinh tấn. Khi hiểu biết được vun bồi nhiều hơn sẽ có chánh tinh tấn một cách tự nhiên cùng với tất cả các phẩm chất thiện khác.

Ba la mật tiếp theo là *kham nhẫn ba la mật - khanti pāramī*. Chúng ta đã nói rất nhiều về việc nếu không có kham nhẫn sẽ không thể hiểu về cái xuất hiện hiện giờ. Do tích lũy về mong cầu rất lớn, từ lâu rồi, nên cần có sự kham nhẫn với bất cứ cái gì xuất hiện hiện giờ để có thể hiểu về nó, bất kể thực tại đó là cái thấy, cái nghe, thiện hay bất thiện, cần phải có kham nhẫn để hiểu. Kham nhẫn là một phẩm chất, một ba la mật rất quan trọng hỗ trợ cho phát triển trí tuệ.

Ba la mật thứ bảy là *chân thật ba la mật - sacca pāramī*. Achaan nói rất nhiều về sự cần thiết

của trung thực, chân thật với chính khoảnh khắc này để hiểu đúng về nó, nó là một yếu tố rất quan trọng. Trong phần đầu của buổi Pháp đàm hôm qua, chúng ta nói về sự thật là gì và sự chân thật với sự thật của cuộc sống ở khoảnh khắc này. Và như vậy, ý nghĩa của “chân thật ba la mật” cũng khác rất nhiều với ý niệm thông thường của chúng ta về sự chân thật. Chân thật ở đây là chân thật với những gì xuất hiện hiện giờ, như Achaan đã nói đến *sacca ñāṇa*, trí hiểu biết Tứ Thánh Đế, là hiểu biết vững vàng ở mức độ tư duy về Tứ Thánh Đế.

Ba la mật tiếp theo là *quyết định ba la mật - adiṭṭhāna pāramī*. Chúng ta đã thảo luận về mục tiêu của cuộc sống và những gì là thực sự quan trọng trong cuộc sống. Liệu mục tiêu của cuộc sống có nên là trở thành giàu có, có một gia đình hạnh phúc, một cuộc sống hôn nhân bền vững, có nhiều con cái, hay nó nên là hiểu biết đúng về những gì xuất hiện? Khi có quyết định ba la mật, sẽ không xa rời mục tiêu quan trọng của cuộc sống. Đức Bồ tát trong nhiều tiền kiếp đã luôn có sự xác quyết với mục tiêu tối thượng của mình là xuyên thấu pháp để trở thành một vị Phật Chánh Đẳng Giác. Và như vậy, nếu không có sự quyết định về mục tiêu thực sự của cuộc sống là phát triển hiểu biết thì khi ấy chưa thể là quyết định ba la mật.

Ba la mật thứ chín, *tâm từ ba la mật - metā*

pāramī. Như chúng ta đã thảo luận một chút về nó, nếu có nhiều sân, không có những khoảnh khắc của từ tâm mong muốn điều tốt đẹp cho người khác sẽ không thể phát triển tâm từ ba la mật. Khi tâm từ được phát triển, sẽ không phân biệt đối tượng hay tình huống, với bất kỳ ai vẫn có sự thân thiện và mong muốn điều tốt đẹp tới cho họ, sống một cách dễ dàng, nhu nhuyễn. Khi tâm từ được phát triển như vậy, nó là một duyên hỗ trợ cho sự phát triển của trí tuệ.

Ba la mật cuối cùng là *tâm xả ba la mật - upekkhā pāramī*. Như chúng ta đã nói, nếu không phát triển hiểu biết về tất cả những gì xuất hiện hiện giờ và dần xả ly với chúng thì cuộc sống của chúng ta sẽ bị ngự trị bởi tham và sân. Khi tâm xả phát triển thì có sự quân bình đối với bất cứ những gì xuất hiện và dễ dàng chấp nhận những sự kiện dù tốt hay xấu, quả thiện hay quả bất thiện sinh khởi trong cuộc sống của ta. Hiểu biết về tâm xả ba la mật cũng là hỗ trợ cần thiết cho sự phát triển của trí tuệ.

Vậy ba la mật là những phẩm chất thiện được phát triển song song với trí tuệ. Sự có hiểu biết khác biệt nào về ba la mật mà sự muốn chia sẻ không?

Người hỏi: Vậy khi làm không với hiểu biết thì khoảnh khắc đó sẽ không gọi là ba la mật, và

khi có sự hiểu biết mới gọi là ba la mật. Ví dụ, bố thí mà không có hiểu về khoảnh khắc bố thí như cô Sarah đã nói là phẩm chất của vô tham mà chỉ là tội bố thí, thì hoàn toàn không phải là ba la mật. Thông thường, khi làm xong mình có sự hồi hướng, hồi hướng để tích lũy ba la mật. Vậy đó chỉ là một nghi lễ và nó không phải là ý nghĩa đích thực của hồi hướng ba la mật, đúng vậy không?

Sarah: Điều này hoàn toàn tùy thuộc vào tâm ở khoảnh khắc đó. Chẳng hạn, ở khoảnh khắc hồi hướng, khi đó tâm hướng tới việc chia sẻ thiện pháp với những người có khả năng tiếp nhận, hay đúng hơn là tùy hỷ với những thiện pháp đó. Mặc dù chúng ta không biết được nhưng ở một số cõi khác có những chúng sinh có thể hoan hỷ với phước thiện đó. Với việc hồi hướng, có rất nhiều khả năng xảy ra. Có thể chỉ là hồi hướng về mặt ngôn từ, cũng có thể có hồi hướng thực sự với thiện tâm muốn chia sẻ thiện pháp, và thậm chí có thể có sự chia sẻ thiện pháp kèm với hiểu biết,... tùy thuộc vào tâm lúc đó. Khi có hiểu biết rằng hồi hướng không phải là để một chúng sinh nào đó có thể nhận phước do mình tạo, mà là để giúp họ có cơ hội hoan hỷ với thiện pháp ấy, khi ấy hồi hướng - mà bản chất là thiện pháp bố thí - có thể trở thành (bố thí) ba la mật.

Người hỏi: Sư chưa rõ lắm. Thông thường

khi làm một việc gì đó, nếu có hiểu biết đúng thì khoảnh khắc ấy tự động tích lũy ba la mật chứ không phải là theo một lời hướng dẫn. Chẳng hạn, có những người được hướng dẫn khi mình làm một việc gì đó rồi hỏi hướng phước này để trợ duyên cho con đường giải thoát hay trợ duyên cho sự phát triển ba la mật thì sự hỏi hướng đó không phải là ba la mật, nó chỉ là một nghi lễ. Vậy, khoảnh khắc nào được hiểu, ngay đó đã được tích lũy ba la mật rồi.

Sarah: Đúng vậy. Bất cứ khoảnh khắc nào có thiện pháp và hiểu biết đi kèm ngay đó, khi ấy đã là ba la mật rồi. Ngược lại, việc chia phước - hỏi hướng không phải luôn luôn là ba la mật. Bồ thí có nhiều hình thức như: cho đi một vật gì đó, hỏi hướng hay tùy hỷ với phước thiện của ai đó, chúng là các dạng khác nhau của bồ thí.

Người hỏi: Có rất nhiều ba la mật cần phải phát triển, có cách nào có thể phát triển hay làm tròn đủ các ba la mật? Có phải tại một khoảnh khắc nào đó có duyên cho một ba la mật nào đó phát triển thì chính khoảnh khắc đó là khoảnh khắc cần thiết phải phát triển ba la mật đó?

Achaan Sujin: Tất nhiên nó tùy thuộc vào mỗi khoảnh khắc, chẳng hạn nếu bạn nghĩ tới bồ thí ba la mật thì bây giờ, trong hoàn cảnh này, điều tốt nhất để bồ thí là gì?

Sarah: Ngay lúc này, chúng ta đang ngồi đàm đạo với nhau ở đây thì sự bố thí lớn nhất là bố thí Pháp. Bố thí Pháp là một hình thức bố thí rất cao thượng bởi nó mang lại hiểu biết. Và khi mọi người nghe Pháp, có sự hoan hỷ với những gì được nghe và tùy hỷ với phước thiện của người chia sẻ Pháp thì khi đó cũng có sự bố thí.

Achaan Sujin: Chúng ta có thể nói về từng ba la mật một, chẳng hạn bố thí ba la mật. Có ba loại bố thí: bố thí của cải vật chất vì lợi ích của người khác, vô úy thí và Pháp thí - bố thí hiểu biết về Pháp. Giáo lý của đức Phật có tác dụng bảo vệ chúng ta khỏi bất thiện pháp. Chúng ta có thể từ bỏ đồ vật hay của cải vật chất, còn những tà kiến hay dính mắc thì sao? Những thứ ấy có nên từ bỏ hay không?

.....

Người hỏi: Vậy là cùng một khoảnh khắc có thể có nhiều loại ba la mật phát triển phải không?

Sarah: Đúng vậy, ở những khoảnh khắc của hiểu biết, các ba la mật được phát triển cùng nhau. Khi có hiểu biết đúng thì cũng có ba la mật kham nhẫn, ba la mật chân thật, ba la mật tinh tấn, v.v., Tất cả các ba la mật đều có mặt.

Người hỏi: Khi nào thì một thiện pháp được gọi là ba la mật?

Sarah: Như đã nói ở trên, một thiện pháp trở thành ba la mật chỉ khi có hiểu biết rằng thiện pháp đó không phải là ta. Ở khoảnh khắc có hiểu biết đó hội tụ tất cả những phẩm chất mà chúng ta vừa nói đến như kham nhẫn, chân thật... Như vậy, phát triển ba la mật không phải là lần lượt ba la mật này rồi đến ba la mật kia, tất cả các ba la mật cùng phát triển, Cái bẫy ở đây chính là tham ái hay mong cầu. Khi làm một việc thiện, nếu nghĩ rằng đây là ba la mật, mong muốn có thêm ba la mật hay dán nhãn cho nó là ba la mật, đó những đều là các hình thái khác nhau của bất thiện khiến những việc làm tốt không phải là ba la mật, vì không hiểu cái xuất hiện. Chừng nào có những mong cầu như vậy và không có hiểu biết về bản chất vô ngã của thiện pháp thì không có ba la mật.

Người hỏi: Vì có ai đó hay nói là ba la mật của mình rất yếu, chính vì thế mà con muốn hỏi về mức độ, hay cho đến như thế nào thì được gọi là ba la mật.

Sarah: Ai là người đánh giá đo lường, mức độ ba la mật, và ba la mật đó là của ai?

Người hỏi: Gạt đi cái điều ai đánh giá, hay ba la mật là của ai thì thế nào là hiểu biết đúng về ba la mật?

Jonothan: Khi nói đến ba la mật, chúng ta nói

đến khoảnh khắc của hiểu biết, và khoảnh khắc của hiểu biết đó có thể sinh khởi với những thực tại khác nhau. Chúng ta đã nói đến những hiểu biết có thể sinh khởi với khoảnh khắc làm việc thiện. Đó không cần phải là những việc thiện cụ thể nào, mấu chốt là ở phẩm chất tâm. Do vậy, đây là câu chuyện của những khoảnh khắc, ở những khoảnh khắc có hiểu biết sinh khởi với thiện pháp thì có sự tích lũy ba la mật. Như vậy, ba la mật không được xác định bởi mức độ hay loại thiện pháp, không phải là “đến mức độ nào thì chúng ta gọi đó là ba la mật”.

Achaan Sujin: Nếu không có hiểu biết đúng thì một việc thiện có thể trở thành ba la mật không?

Người hỏi: Cần phải có hiểu biết đúng nhưng chỉ trí tuệ không thì không đủ mà còn cần nhiều yếu tố khác nữa.

Achaan Sujin: Chúng ta biết rằng có những loại thiện pháp sinh khởi với hiểu biết và những loại thiện pháp sinh khởi không cùng với hiểu biết. Rõ ràng thiện pháp không kèm hiểu biết thì không phải là ba la mật, bởi vì ý nghĩa của ba la mật là những thiện pháp hỗ trợ cho sự giác ngộ. Nếu những thiện pháp đó không kèm hiểu biết thì chúng không thể hỗ trợ cho sự giác ngộ bởi vì giác ngộ tới từ con đường phát triển hiểu biết. Chúng ta có thể thấy rằng có nhiều thiện pháp được tạo

ra nhưng lại bị thúc đẩy bởi tà kiến, những thiện pháp đó không phải là ba la mật đúng không?

Người hỏi: Vâng, con vẫn nói hiểu biết là cần thiết nhưng nó chưa đủ mà cần phải nhiều thiện pháp xuất hiện đồng thời tại khoảnh khắc đó.

Achaan Sujin: Có một số thiện pháp cũng dựa trên vô minh, vậy những thiện pháp đó không phải là ba la mật, đúng không? Sở dĩ có vòng sinh tử luân hồi là bởi vì chùng nào còn vô minh thì vẫn còn làm duyên cho các hành và các hành đó có thể là thiện hoặc bất thiện. Vì vậy, còn vô minh thì còn làm duyên cho những hành thiện, và vòng sinh tử luân hồi vẫn tiếp tục chùng nào vô minh chưa chấm dứt. Do vậy, những thiện pháp không kèm với hiểu biết không thể chấm dứt vòng sinh tử luân hồi. Chùng nào chưa có hiểu biết đúng kèm theo thì thiện pháp sẽ vẫn cứ tạo quả thiện, nó không thể kết thúc được và vẫn cứ tạo mãi. Không có hiểu biết thì thiện pháp không thể trở thành ba la mật.

Pháp đàm Hội An, sáng 19/05/2014

Achaan Sujin: Hôm qua, chúng ta nói đến các ba la mật là những thiện pháp trợ duyên cho sự phát triển trí tuệ. Hiện giờ có sự phát triển trí tuệ

hay không? Không chỉ riêng trí tuệ, khi trí tuệ phát triển thì những thiện pháp khác như tinh tấn cũng phát triển. Có thể ta chưa đủ khả năng để chỉ rõ thực tại nào là tinh tấn và thực tại nào là các pháp đồng sinh mà vẫn nghĩ về tinh tấn theo cách thông thường. Thời tiết hiện giờ rất nóng, nhưng chúng ta vẫn tới đây để nghe Pháp. Chừng nào các bạn vẫn đang ngồi và nghe, chừng đó có tinh tấn và cả kham nhẫn nữa. Một ba la mật vô cùng quan trọng là ba la mật chân thật. Phải có sự chân thật, chân thành để lắng nghe Pháp, để hiểu từng từ của Giáo lý, nếu không chúng ta cứ tưởng mình đã hiểu nhưng thực ra còn rất hời hợt.

Không phải tất cả những gì được chỉ dạy đã có thể được hiểu ngay lập tức. Đức Phật dạy chúng ta về các thực tại hiện giờ đang xuất hiện. Cần phải có thời gian để có thể hiểu được những gì xuất hiện như nó là. Chẳng hạn, thông thường không hề có suy nghĩ về cái được thấy nhưng về mặt bản chất, đó chỉ là một thực tại do duyên, nó sinh khởi, in dấu lên nhãn căn và làm duyên cho nhãn thức kinh nghiệm nó, thấy nó. Chúng ta có thể nói đơn giản là đó là màu, là nimitta, bóng ảnh của sự sinh diệt của thực tại mà ta đang nói đến. Nếu không có các màu sắc khác nhau, liệu có thể có những đồ vật hay con người khác nhau không? Cái gì làm duyên cho những màu sắc khác nhau ấy? Chắc chắn phải

có tứ đại nhưng tứ đại không thể in dấu lên nhãn căn, có ai *thấy* được cái cứng không? Nhưng nếu không có cái cứng, không thể có đối tượng thị giác xuất hiện. Chẳng hạn, bây giờ bỏ cái ly đi, khi đó sẽ không còn ý niệm về cái ly nữa. Chúng ta cần phải nhận ra rằng các thực tại sinh và diệt vô cùng nhanh, và trong mỗi tổ hợp sắc sinh và diệt cùng đối tượng thị giác thì chỉ có các sắc ấy thôi, không có cái gì hay con người nào trong đó. Có cái cốc hay cái ly trong đối tượng thị giác không? Không có cốc, ly nhưng có yếu tố cứng, mềm. Yếu tố cứng, mềm này không thể được thấy nhưng có thể được xúc chạm. Có rất rất nhiều thực tại sinh và diệt, sự sinh diệt nhanh chóng ấy của các sắc sinh kèm tứ đại để lại nimitta và tạo nên ý niệm về một cái gì đó. Nếu không có hiểu biết này, chúng ta sẽ tưởng rằng mình thực sự đang sống trong một thế giới của con người và đồ vật, nhưng sự thực mà đức Phật đã giác ngộ và thuyết giảng, đó là thực chất chúng ta sống một mình. Bởi lẽ cái mà chúng ta vẫn cho là “bản thân mình” chỉ là một yếu tố kinh nghiệm, nó sinh khởi để kinh nghiệm một đối tượng khác. Ở khoảnh khắc thấy, chỉ có một mình tâm kinh nghiệm đối tượng thị giác, có ai trong cái thấy không? Ở khoảnh khắc đó chỉ có một yếu tố sinh khởi kinh nghiệm đối tượng thị giác và rồi diệt đi. Vậy bản chất của thế giới chỉ là khoảnh khắc của một tâm sinh khởi kinh

kinh nghiệm đối tượng xuất hiện và rồi diệt đi. Có tất cả sáu thể giới: thể giới của cái thấy là đối tượng thị giác, nó biểu hiện là những thứ khác nhau ở những thời điểm khác nhau; thể giới của âm thanh, cái có thể được kiểm chứng ngay lúc này đây. Mỗi âm thanh là một khoảnh khắc khác nhau được kinh nghiệm bởi cái nghe. Và ở mỗi một khoảnh khắc của ngửi, đó lại là một thể giới khác, thể giới của mùi,... không có ai hay tự ngã nào trong đó. Tại mỗi khoảnh khắc, chỉ có một đối tượng được kinh nghiệm bởi tâm. Chúng ta luôn chấp tứ đại là mình, trên thực tế hiện giờ có thân hay không? Đó là câu hỏi cho các bạn.

Người phiên dịch: Chỉ là trong suy nghĩ.

Achaan Sujin: Có thể chạm vào một phần nào đó của thân không? Khi đó cái gì xuất hiện?

Người phiên dịch: Cứng, mềm, nóng lạnh.

Achaan Sujin: Tính cứng sinh và diệt, vậy cái cứng đó có thể thân của ai đó hay không? Ở cùng khoảnh khắc xúc chạm có thể có thấy, nghe hay nghĩ không? Chỉ một thực tại có thể xuất hiện với tâm ở một thời điểm và điều đó xảy ra rất ngắn ngủi và nhanh chóng. Chưa kịp hiểu thì nó đã qua rồi, và luôn như vậy, ngay chính lúc này đây. Vậy thì ta bắt đầu hiểu ý nghĩa của ba la mật. Để hiểu ý nghĩa thực sự của mỗi thể giới là gì là vô cùng

khó khăn và cần nhiều thời gian. Vậy nếu chúng ta không tiếp tục nghe nhiều hơn nữa về bản chất của các pháp thì sẽ không thể đào sâu hiểu biết về Giáo lý của Đức Phật. Chính trong những khoảnh khắc của hiểu biết mà ba la mật được phát triển.

Người hỏi: Thưa Achaan, khi có một việc làm thiện có trí tuệ, trong đó đã có ba la mật. Vậy, có đồng thời mười ba la mật trong việc làm thiện đó hay là có một nhóm trong số mười ba la mật đó?

Achaan Sujin: Tùy thuộc vào hiểu biết ở khoảnh khắc ấy nhưng chắc chắn phải có kham nhẫn và tinh tấn. Làm sao một người có thể trả lời dễ dàng có hay không, bởi các thực tại hữu vi sinh và diệt rất nhanh, nằm ngoài sự kinh nghiệm của bất cứ ai. Ta có thể suy nghĩ, mong đợi nó sẽ là thế này hay thế kia, nhưng khoảnh khắc nó xuất hiện thực sự rất ngắn ngủi và cần phải có chánh niệm và hiểu biết rất chính xác để có thể hiểu được một cách tường tận. Chẳng hạn, cái mà ta cho rằng có thể là thiện vẫn chưa được biết một cách trực tiếp và hiện giờ đặc tính của vô ngã vẫn chưa được hiểu. Nếu ngay từ ban đầu đặc tính vô ngã, hoặc đặc tính thiện của thực tại vẫn chưa được hiểu thì làm sao có thể có được hiểu biết sâu sắc về các thực tại sinh khởi cùng với nó tại khoảnh khắc đó.

Chùng mực mà ta có thể hiểu bây giờ là cái gì đang xuất hiện, rằng nó là thực, là một pháp. Và

ở những khoảnh khắc nghe hay bất thiện, không có hiểu biết để phân biệt khoảnh khắc của kinh nghiệm âm thanh và khoảnh khắc bất thiện sinh khởi sau đó. Hiện giờ, rất khó để hiểu được đặc tính của các thực tại do các nimitta, hình và dạng che lấp bản chất của thực tại ấy. Chẳng hạn, ta có thể cho rằng tôi thấy hay bạn thấy một cái ly. Đó không phải là hiểu biết đúng vì ta cho cái được thấy là cái gì đó, là một cái ly, vì khi đó ý niệm về cái ly, về cái gì đó đã nằm trong tâm. Cần phải có thời gian để thực sự hiểu được rằng cái xuất hiện hiện giờ chỉ là một pháp chứ không phải con người hay đồ vật hay cái ly. Không phải đơn thuần chỉ là việc đặt tên đây là quả, vipaka. Khi nói đó là quả, có thể vẫn chẳng nghĩa lý gì nếu không có cái hiểu rằng đó chỉ là một khoảnh khắc của cái được thấy xuất hiện.

Các thực tại khá là khác nhau: cứng không phải là kết dính, đối tượng thị giác không phải âm thanh. Khi thấy được sự khác biệt về các đặc tính của những gì được kinh nghiệm, ta có thể học được sự khác biệt giữa chúng mà không phải biết tên hay đặt tên cho chúng. Khi đức Phật giác ngộ, không cần bất cứ ngôn từ nào bởi thực tại đang xuất hiện khi đó. Chẳng hạn, bây giờ ở khoảnh khắc thấy, đó không phải là thời điểm suy nghĩ và dán nhãn cho nó là nhãn thức. Để phát triển hiểu

biết, chúng ta cần phải hiểu rằng ngôn từ không quan trọng trong việc nắm bắt những gì đang xuất hiện, nó chỉ cần thiết khi chúng ta phải giao tiếp và chuyển tải những gì mình muốn nói. Bởi vì dù bây giờ chúng ta không nói gì cả thì cái thấy vẫn đang xuất hiện, chúng ta có cần phải lặp lại câu “cái thấy thấy” hay không? Bản thân thực tại không có danh từ cho nó, danh từ là cái mà ta đặt tùy theo ngôn ngữ ta muốn truyền tải về nó, chẳng hạn bằng tiếng Pali, tiếng Việt, tiếng Thái, hay tiếng Anh.

Pháp đàm Đà lạt, chiều 13/05/2015

Người hỏi: Xin bà cho biết những Ba la mật có thể làm duyên hỗ trợ cho chánh niệm hay biết đặc tính của thực tại làm duyên cho sự phát triển hiểu biết như thế nào?

Câu thứ hai là: Xin bà cho biết điểm khác nhau giữa Bát Chánh Đạo, tứ niệm xứ và ba la mật trong phát triển chánh kiến.

Sarah: Chánh niệm cùng trí tuệ cần có sự trợ duyên của nhiều tâm sở tịnh hảo khác. Chúng ta biết rằng ba la mật thực chất là các tâm sở tịnh hảo như bố thí, trì giới, xuất gia, v.v. và chúng là những trợ duyên cho sự phát triển của chánh niệm và trí tuệ. Như ở đây, các bạn Việt Nam có

rất nhiều sự quảng đại, thân thiện, đó là những khoảnh khắc của thiện pháp, tuy nhiên chúng chỉ có thể là ba la mật nếu đi kèm với trí tuệ. Những pháp là ba la mật như bố thí, trì giới, xuất gia, trí tuệ, tinh tấn, chân thật, quyết định, tâm từ tâm xả, đều là những phẩm chất hỗ trợ cho chánh niệm cùng trí tuệ. Lý do là có rất nhiều phiền não cùng với vô minh và tham ái đã được tích lũy, vì vậy để trí tuệ cùng chánh niệm có thể phát triển, thì chúng cần sự hỗ trợ của rất nhiều thiện pháp mà chúng ta gọi là các ba la mật.

Jonothan: Liên quan tới câu hỏi thứ hai, về mặt tối hậu, tất cả đều nói về cùng một thứ. Chúng đều liên quan tới hiểu biết về pháp sinh khởi trong khoảnh khắc hiện tại. Tứ niệm xứ là chánh niệm tỉnh giác về pháp sinh khởi hiện giờ. Như vừa giải thích, ba la mật là những loại thiện pháp trợ duyên cho sự sinh khởi của chánh niệm cùng trí tuệ. Tuy nhiên có nhiều mức độ của trí tuệ và chánh niệm khác nhau. Khi chánh niệm cùng trí tuệ được phát triển thì trí càng trở nên sắc bén hơn, khi đó chúng càng thấy rõ hơn đặc tính của các pháp. Tất cả pháp hữu vi đều có chung ba đặc tính là vô thường, khổ, vô ngã. Tuy nhiên, hiểu biết trực tiếp về các thực tại không thể sinh khởi nếu trí tuệ cùng chánh niệm chưa được phát triển tới mức độ cao. Điều này đưa chúng ta quay trở về với chủ đề vừa

bàn tới, đó là ba mức độ hiểu biết về Tứ Thánh Đế: *sacca ñāṇa*, *kicca ñāṇa* và *kata ñāṇa*. Trước đó, chúng ta có đề cập tới ý nghĩa của *sacca ñāṇa* trong bối cảnh của Thánh đế thứ nhất - Khổ để nói đến trí hiểu đặc tính của khổ. Từ Giáo lý, chúng ta học rằng các pháp sinh khởi và diệt đi, chính vì vậy chúng là khổ. Nhưng biết như vậy chỉ là hiểu biết tư duy còn nông cạn mà thôi. Nó đã biết ở mức độ trực nhận sự sinh và diệt của thực tại hay chưa? Con đường thì rất dài mà chúng ta chỉ đang ở chặng đầu của con đường ấy. Vậy mục tiêu của chúng ta mới chỉ là mức độ thấp nhất - *sacca ñāṇa*, hiểu biết vững vàng về Tứ Thánh Đế, để có niềm tin chắc chắn về Tứ Thánh Đế. Kết nối với câu hỏi của bạn, mọi thứ đức Phật dạy đều liên quan đến cái hiểu về pháp hiện khởi nhưng có rất nhiều cách sắp xếp, phân chia các pháp ấy.

Sarah: Câu hỏi của tôi cho bạn là, ba la mật có thể sinh khởi hiện giờ trong lúc nghe Pháp, hay ta phải làm gì đó cụ thể để phát triển ba la mật?

Người hỏi: Ba la mật có thể có ở khoảnh khắc hiện tại nếu có hiểu biết ở trong đó.

Sarah: Đúng rồi, vậy ở khoảnh khắc có suy xét chân chánh về những gì được nghe, hoặc một chút hiểu biết về bản chất của pháp thì có những ba la mật nào có mặt?

Ngòì hỏi: Trí tuệ, chân thật, quyết định, kham nhẫn, tinh tấn, xuất gia...

Sarah: Ở khoảnh khắc của hiểu biết thì có sự từ bỏ dính mắc, vì vậy có xuất gia. Xuất gia - nekkhamma có nghĩa tối hậu là từ bỏ phiền não, từ bỏ những dính mắc vào ngũ dục. Đó là những ví dụ về cách ba la mật được phát triển ở những khoảnh khắc của hiểu biết khi chúng ta hiểu hơn ba la mật là gì. Nếu ta nghĩ rằng có lúc khác hay hoàn cảnh khác phù hợp hơn để phát triển ba la mật thì nơi đó không có hiểu biết cái đã sinh khởi do duyên tại khoảnh khắc này.

Jonothan: Chúng ta không cần phân định Giáo lý của đức Phật thành những phần khác nhau một cách riêng rẽ. Tất cả những lời dạy đó đều chỉ tới và dẫn tới cùng một sự thật và thực tại. Mấu chốt không phải là liệu tôi nên tập trung vào phần này hơn hay phần kia hơn, mà học để thấy được mối liên hệ giữa tất cả những phần khác nhau đó. Nói về phần nào của Giáo lý cũng vẫn là một mà thôi.

Sarah: Phát triển hiểu biết về các pháp là vô ngã là một quá trình từ từ tăng tiến để rũ bỏ gánh nặng lớn nhất của cuộc đời, đó là ý niệm về ngã. Chúng ta có thể sống một cách tự nhiên, thoải mái, trân trọng giá trị cũng như tầm quan trọng của phát triển trí tuệ. Để mọi thứ đến một cách tự nhiên bởi

vì không ai có thể thay đổi. Quan trọng nhất là quay lại với hiểu đúng những gì sinh khởi trong khoảnh khắc hiện tại, không cần bận tâm đó có phải là ba la mật hay một phần nào khác của Giáo lý không.

Người hỏi: Tuy nhiên có mười ba la mật, mỗi ba la mật là một khía cạnh khác nhau của thiện pháp, vậy phải chăng bất cứ khi nào có một cơ hội cho một loại thiện pháp sinh khởi, mà nơi đó có sự hiểu biết về tầm quan trọng của loại bỏ bất thiện, để đi tới mục đích cuối cùng là tận diệt hoàn toàn phiền não, thì có sự tích lũy của ba la mật, phải không ạ?

Sarah: Đức Phật dạy về tất cả các loại thiện pháp, và Ngài cũng dạy rằng tất cả thiện pháp đều là vô ngã. Bất cứ khi nào có cơ hội cho thiện pháp, chẳng hạn bố thí thì bố thí, khi có cơ hội cho tâm từ thì sinh khởi tâm từ, nhưng quan trọng nhất là hãy phát triển thiện pháp với hiểu biết về thực tại là vô ngã. Nếu không có hiểu biết về vô ngã đi kèm thì sẽ luôn có ý niệm “tôi làm thiện pháp”, “đây là thiện pháp của tôi”, tất cả những ô nhiễm ấy sẽ không thể dẫn tới sự tận diệt của các phiền não. Mục tiêu của toàn bộ Giáo lý là để đưa tới sự từ bỏ ý niệm về ngã.

Jonothan: Chúng ta đã nói rằng không thể lựa

chọn đối tượng của chánh niệm. Cũng tương tự như vậy, không thể lựa chọn một loại ba la mật riêng nào để phát triển. Chánh niệm và trí tuệ cũng là những pháp sinh khởi một cách tự nhiên, không có ai làm thiện pháp, chúng sinh khởi tự nhiên do duyên tùy từng hoàn cảnh.

Người hỏi: Vậy khi cúng dường tới một vị sư, ta nên hướng tâm đến đối tượng thọ thí hay nên hướng tâm đến hiểu biết các pháp là vô ngã để sự bố thí được trong sạch?

Sarah: Cần phải nhấn mạnh rằng, dù một người có hiểu biết hay không, đã từng được nghe Giáo lý của đức Phật hay chưa thì các pháp vẫn là vô ngã. Dù ta bố thí theo cách nào, suy nghĩ theo cách nào thì vẫn chỉ có các pháp vô ngã. Vì các pháp là vô ngã nên chúng không thuộc quyền kiểm soát của ai. Vì vậy ta không thể đặt định trước loại suy nghĩ sẽ sinh khởi vào một thời điểm bố thí cụ thể. Ta có thể lên kế hoạch sẽ cúng dường hoa cho Tam Bảo với tâm tịnh tín, nhưng trong lúc thực hiện việc ấy, có thể sinh khởi dính mắc với màu sắc và vẻ đẹp của các bông hoa, hay sự bồi rối, hoài nghi hoặc bực bội nào đó, bất cứ điều gì cũng có thể xảy ra, bởi vì ta không thể khiến một loại suy nghĩ cụ thể nào đó sinh khởi bằng ý chí. Vì vậy, thay cho bản khoán mình nên nghĩ như thế nào, hành xử hay hướng tâm như thế nào, thì tốt hơn hết, hãy hiểu

rằng bản thân suy nghĩ cũng là một pháp do duyên sinh. Vì vậy, hãy vun bồi trí tuệ một cách tự nhiên, thoải mái, còn ý niệm về ngã thì sẽ thắc mắc “tôi nên làm gì vào lúc đó?”

Jonothan: Chúng ta cũng được học trong Giáo lý rằng chính tứ niệm xứ làm viên mãn mọi thiện pháp. Nói cách khác, dù cố bao nhiêu chăng nữa, “chúng ta” sẽ không thể làm viên mãn bố thí, viên mãn trì giới. Chỉ với sự phát triển tứ niệm xứ thì các ba la mật mới được vun bồi, một cách rất tự nhiên, như một hệ quả của trí tuệ tăng thịnh. Vì vậy, càng cố có được bố thí “đúng” thì ta lại càng cách xa đạt được mục tiêu ấy. Vì vậy, như Sarah nói, hãy để mọi thứ tự nhiên, làm mọi thứ theo xu hướng tự nhiên của mình và hiểu đúng về các pháp sinh khởi ở mỗi thời điểm, khi có thể.

Người hỏi: Như vậy chỉ có phát triển tứ niệm xứ thì mới có thể đưa đến giải thoát, còn bố thí thì chỉ khiến ta nhận được quả thiện mà thôi, có phải không?

Sarah: Có thể có bố thí với hiểu đúng và bố thí không với hiểu đúng. Bố thí thì là thiện, nhưng thiện cùng hiểu biết thì tốt hơn hay không cùng hiểu biết thì tốt hơn?

Người hỏi: Chắc chắn là cùng với hiểu biết thì tốt hơn.

Sarah: Nếu không có hiểu biết thì có thể biết được khi nào có bố thí thực sự và khi nào không không? Bởi lẽ một hành động liệu có là thiện thực sự hay không thì không thể phán xét từ vẻ bề ngoài. Chẳng hạn, ta có thể cho ai một thứ gì đó mà không phải vì xả ly. Hay khi ta cúng dường hoa, mặc dù đó là bố thí nhưng với sự chân thật, ta biết rằng có rất nhiều thứ lẫn lộn trong đó: có những khoảnh khắc của dính mắc, của bất thiện xen kẽ. Chỉ với trí tuệ mới khiến bố thí trở nên trong sạch, vì ta biết khi nào có bố thí, khi nào không, [và không chấp bố thí là mình]. Hay như hiện giờ, đang có bố thí Pháp mà đức Phật gọi là loại bố thí cao thượng nhất, cũng như có nghe Pháp và tùy hỷ với sự bố thí pháp - là một hình thái nữa của bố thí. Nhưng liệu luôn có thiện pháp trong suốt cả hai giờ Pháp đàm? Chắc chắn là không. Trong lúc nói Pháp, có thể có rất nhiều khoảnh khắc của dính mắc, của các trạng thái khó chịu với lạnh hay với nóng... Do vậy, hiểu biết càng phát triển thì ta càng nhận ra bất thiện được tích lũy sâu dày hơn rất nhiều so với sự ít ỏi của thiện pháp. Chỉ có phát triển trí tuệ mới khiến các thiện pháp khác được thanh lọc, nếu không sẽ luôn có sự dính mắc vào “thiện pháp của tôi”.

Tất cả mọi người đều muốn là người tốt với thật nhiều thiện pháp, nhưng thực chất đó là do

sự dính mắc vào bản thân, muốn mọi việc diễn ra theo cách mong muốn. Do đó, hiểu biết về tính chất vô ngã của các pháp thật quý báu, vì khi đó có thể hiểu rằng, không có bố thí nào là của tôi.

Achaan Sujin: Hiện giờ có ba la mật không? Bởi ba la mật hay bất cứ thứ gì khác đều không phải để tụng đọc mà là để hiểu, vậy khi ta đang nói về ba la mật thì có ba la mật hay không? Không ai có thể trả lời thay cho người khác. Cần phải có sự chân thật mới có thể biết được hiện giờ có ba la mật hay không? Nếu có ba la mật thì đó là loại nào? Nếu không có hiểu biết đó thì sẽ không phải là ba la mật, vậy trong lúc nghe Pháp thì có ba la mật không?

Người hỏi: Có ạ

Achaan Sujin: Có những ba la mật nào?

Người hỏi: Chân thật...

Achaan Sujin: Nói đến chân thật ở đây là nói đến sự chân thật đối với Tứ Thánh Đế. Tuy nhiên, cần phải có một mức độ hiểu biết vững chắc để có thể có sự chân thật đối với hiểu biết về pháp hiện giờ chỉ là pháp, chúng là khổ, chúng không thường hằng. Nếu chỉ suy nghĩ là các pháp là vô thường thôi thì không đủ, cần có sự chân thật, niềm tin chắc chắn về bản chất của các pháp, rằng bản chất của chúng không thể đổi thay. Bạn đã có

sự tin tưởng chắc chắn ấy không, nếu không có thì đó không phải là ba la mật. Sự chân thật trong khi nghe Pháp là niềm tin thực sự chắc chắn rằng, đúng là không có một tự ngã nào cả, tất cả chỉ là pháp, và chúng không thuộc kiểm soát của ai. Không ai có thể nói thay cho người khác. Chính vì vậy, điều bạn làm, lời bạn nói luôn tương ứng với cái mà bạn nghĩ và tin vào.

Chân thật ba la mật, trí tuệ ba la mật, còn gì nữa không? Dù các bạn có biết hay không thì bất cứ khi nào có trí tuệ thì cũng có kèm với nó những phẩm chất khác như: kham nhẫn, tinh tấn, xuất gia... Chúng được phát triển dần dần do duyên, nếu không phải như vậy thì đó không phải là ba la mật. Hiện giờ có kham nhẫn không? Vậy cùng một lúc có rất nhiều ba la mật phát triển song song. Đừng thay đổi gì hết, vì nếu không sẽ không còn là ba la mật. Khi có những ý niệm khác thì không phải là ba la mật, khi xa rời sự thật rằng các pháp đều là vô ngã sinh diệt do duyên, không do tự ngã, không thể kiểm soát, là bất toại nguyện. Khi ta có ý nghĩ phát triển như thế này quá chậm, thì có phải là ba la mật nữa không? Sự thực là đó là một tiến trình rất chậm chạp, nó là như vậy, không thể thay đổi. Nhưng khi được phát triển trên quỹ đạo đúng thì cuối cùng nó sẽ đạt tới đích.

Bất cứ khi nào có sự dính mắc thì thời điểm

đó đang có Thánh đế thứ hai, Tập đế, ngay nơi đó phải có sự từ bỏ. Những phương pháp mà ta cho là con đường tắt đưa tới sự giác ngộ ngay kiếp này là đúng hay sai? Các bất thiện pháp không phải là ba la mật, chỉ *sacca nāṇa* mới là ba la mật. Bởi nếu không phải *sacca nāṇa* thì không đủ duyên cho *kicca nāṇa* sinh khởi - đây chính là tứ niệm xứ. Tứ niệm xứ hay satipaṭṭhāna là những khoảnh khắc trí tuệ cùng chánh niệm sinh khởi liền ngay sau khi một pháp xuất hiện, đó là kinh nghiệm trực tiếp về thực tại.

Sarah: Cái thấy đang có hiện giờ, sau khi cái thấy sinh khởi có thể có chánh niệm cùng với trí tuệ hiểu đúng thực tại đó. Ở khoảnh khắc đó có ba la mật, chân thật ba la mật... Khi đó không có sự xa rời bản chất của pháp, trí tuệ đã trở nên chắc chắn để hiểu đúng thực tại ở khoảnh khắc ấy, không có sự lưỡng lự, không rời bỏ đối tượng. Thời điểm đó không có thời gian để nghĩ về một đối tượng khác hay một thời điểm khác. Chính vì vậy, Achaan nói rằng để có thể trở thành chân thật ba la mật, cần phải có niềm tin rất vững vàng rằng duy nhất cái ở khoảnh khắc hiện tại là cái có thể được hiểu, vậy hiện giờ có ba la mật hay không?

Người hỏi: Hiện giờ con thấy con đang kiên nhẫn lắng nghe để có sự hiểu biết, như vậy làm sao có thể gọi là ba la mật, vì con thấy vẫn có con lắng nghe pháp từ nơi bà?

Achaan Sujin: Tôi trân trọng sự chân thật đó.

Người hỏi: Sự vô minh đó cũng chỉ là một điều tự nhiên thôi, như vậy có nghĩa là chẳng có chút ba la mật nào ở đó phải không?

Achaan Sujin: Tất cả các bất thiện pháp đều không phải là ba la mật.

Sarah: Nhưng ở khoảnh khắc của kham nhẫn thiện thì không có ý niệm về ngã, vì thiện pháp không thể sinh khởi cùng một lúc với ý niệm về ngã. Cần có rất nhiều sự kham nhẫn để lắng nghe, nếu sự kham nhẫn đó được duyên bởi hiểu biết - vì phải có hiểu biết mới có sự kham nhẫn để tiếp tục lắng nghe, những khoảnh khắc đó không phải là bất thiện pháp mà chính là ba la mật.

Pháp đàm Đà Lạt, sáng 16/05/2015

Người hỏi: Con xin hỏi về sự tích lũy. Như Achaan giảng thì mọi thứ đều được tích lũy, hiểu biết, các ba la mật... đều được tích lũy. Vậy khi nói đến tích lũy kham nhẫn ba la mật là nói đến sự tích lũy kham nhẫn khi có hiểu biết hay cả khi không có sự hiểu biết thì cũng đều là tích lũy kham nhẫn?

Achaan Sujin: Hiện giờ đang có tâm và các tâm sở hoạt động mà không hề được biết đến. Cái

thấy sinh khởi do duyên, nếu không có đối tượng được thấy thì không thể có cái thấy sinh khởi kinh nghiệm đối tượng đó. Thông thường chúng ta để ý đến đối tượng được nhận biết, được nghe, thấy v.v... suốt cả ngày mà không nhận ra rằng, nếu không có yếu tố nhận biết chúng, là tâm và tâm sở, thì không gì có thể xuất hiện để được nhận biết, có đúng không? Như vậy không có tôi, không có bạn, không có ai cả, chỉ có thức cùng với hành uẩn, là tâm và các tâm sở sinh khởi và được tích lũy. Khi chúng ta nghe những lời giảng về Giáo lý và có cái hiểu về những lời dạy đó thì các tâm và các tâm sở hiểu biết điều ấy được tích lũy, không phải là ai tích lũy, mà là sự tích lũy các pháp thiện. Khi chúng ta nghe về cái thấy hiện giờ - cái sinh và diệt do duyên - hiểu biết về sự thật ấy đang được tích lũy, rất ít, từng chút một mà thôi. Nếu đức Phật không tích lũy từng chút một những hiểu biết về các thực tại trong cuộc sống hàng ngày của Ngài qua vô lượng kiếp quá khứ thì làm sao Ngài có thể trở thành bậc Chánh đẳng giác? Không chỉ đức Phật mà tất cả mọi người, cùng với thời gian, sẽ có thể phát triển hiểu biết về những gì xuất hiện. Chúng ta có thể đi theo con đường của đức Phật bằng việc chăm chú và suy xét kỹ lời dạy của Ngài về sự thật trong giây phút này. Liệu có thể dễ dàng và nhanh chóng hiểu về sự sinh diệt của các pháp hiện giờ, như cái thấy, cái nghe, suy nghĩ không?

Đây là một con đường rất dài và con đường ấy chỉ có thể được làm viên mãn bởi hiểu biết về vô ngã, chứ không phải với ý niệm về ngã, rằng tôi có thể làm hay tôi có thể cố gắng... Vì trên thực tế, không có ai cả, chỉ là các pháp vận hành mà thôi. Hiện giờ các tâm và tâm sở đang được tích lũy, chúng đang vun bồi con đường, từng chút một. Đối tượng của con đường giác ngộ không là gì khác ngoài những gì đang xuất hiện hiện giờ.

Từ kiếp này sang kiếp khác, các pháp sinh diệt không ngừng nghỉ vì luôn có duyên cho chúng sinh khởi. Chỉ trí tuệ mới biết được nhân duyên khiến chúng sinh khởi và tận diệt nhân duyên cho chúng tiếp tục phát sinh. Chúng ta được sinh ra làm người trong kiếp này, chúng ta có lựa chọn như vậy không? Và kiếp trước thì sao, chúng ta là ai? Không thể nhớ ra những gì đã xảy ra trong kiếp quá khứ, nhưng chắc chắn phải có khoảnh khắc cuối cùng của kiếp trước. Không có ai sinh ra, không ai chết đi, chỉ có các pháp sinh khởi rồi diệt đi, tiếp nối nhau. Tuổi thọ của mỗi người được làm duyên bởi nghiệp, dài hay ngắn, ai biết được? Nhưng những gì đang xảy ra hiện giờ là một phần của cái mà ta gọi là cuộc sống, là một phần của nghiệp và quả của nghiệp. Khi nói đến quả cũng là nói đến khoảnh khắc đầu tiên của cuộc sống được duyên bởi nghiệp quá khứ. Tuổi thọ của tâm vô cùng ngắn ngủi, bây giờ nó đang sinh và diệt

trong từng khoảnh khắc, do duyên. Khoảnh khắc đầu tiên của một kiếp sống được gọi là thức tái tục, vì nó thực hiện chức năng tiếp nối khoảnh khắc cuối cùng - tử thức của kiếp sống trước. Mỗi tâm sinh rồi diệt và đảm nhiệm chức năng riêng của nó. Chúng không sinh khởi một cách vô nghĩa. Cái thấy sinh khởi để thấy. Trước khi cái nghe sinh khởi thì nó không có ở đâu cả, nhưng khi có đủ duyên, nó sinh khởi để kinh nghiệm âm thanh, như hiện giờ. Dường như âm thanh sinh khởi không diệt đi, nhưng ai biết được có biết bao tâm sinh khởi để kinh nghiệm âm thanh đó? Khoảnh khắc nghe chính là một khoảnh khắc của cái gọi là cuộc sống. Có biết bao nhiêu khoảnh khắc tâm sinh và diệt, đảm nhận chức năng của chúng mà không hề được nhận biết.

Jonothan: Bạn có thể làm rõ câu hỏi của bạn được không, có phải bạn muốn hỏi sự kham nhẫn bình thường có dẫn đến ba la mật kham nhẫn hay không?

Người hỏi: Chúng ta có sự kham nhẫn trên các đối tượng khác nhau, ví dụ kham nhẫn trong việc ngồi nghe Pháp, kham nhẫn ngồi câu cá, ... Khi kham nhẫn ngồi nghe Pháp thì mình tích lũy sự kham nhẫn và tích lũy hiểu biết, còn khi ngồi câu cá, ta chỉ tích lũy ba la mật kham nhẫn mà thôi, có phải không?

Achaan Sujin: Ở khoảnh khắc này có sự kham nhẫn lắng nghe, kham nhẫn với sự suy xét, với hiểu về các thực tại không?

Người hỏi: Con nghĩ là có sự kham nhẫn lắng nghe, còn hiểu biết thì tùy lúc ạ.

Achaan Sujin: Để hiểu được thì cần có rất nhiều kham nhẫn để nghe và suy xét kỹ lưỡng. Giáo lý của đức Phật là để hiểu về những gì đang xuất hiện hiện giờ. Kể cả kham nhẫn cũng phải được hiểu là không phải là tôi, mà chỉ là một pháp. Tính chất của kham nhẫn khác với tính chất của cái thấy, cái nghe.

Sarah: Khi chơi tennis, câu cá hay các hoạt động giải trí khác chẳng hạn, kham nhẫn lúc đó thông thường là thiện hay bất thiện?

Người hỏi: Ở đây có hai pháp khác nhau, câu cá là bất thiện, còn vẫn có sự kham nhẫn là một pháp thiện được tích lũy.

Sarah: Theo tôi hiểu, kham nhẫn là tâm sở tinh tấn, là loại tâm sở biệt cảnh, có thể sinh khởi với cả tâm thiện lẫn bất thiện. Trong trường hợp chúng ta chờ đợi cái mình rất thích, như chờ đợi khi ngồi câu cá hay giải trí, khi đó có kham nhẫn với tham, vì vậy dù có kham nhẫn, nhưng là kham nhẫn bất thiện. Chúng ta biết rằng có mười cơ sở của thiện pháp, là bố thí, trì giới, phát triển tâm trí, cung kính, phục vụ, hồi hướng, tùy hỷ, nghe

Pháp, thuyết Pháp, chuyển tà kiến thành chánh kiến. Những tình huống mà bạn vừa nói đến, như câu cá hay giải trí không nằm trong mười cơ sở thiện pháp này. Có rất nhiều tình huống khác nhau có kham nhẫn nhưng lại không nằm trong mười cơ sở này. Nếu không phải là khoảnh khắc quảng đại, vô sân hay hiểu biết thì không thể có kham nhẫn thiện. Một ví dụ khác là trường hợp con mèo đang rình chuột, khi đó nó rất kiên nhẫn, nhưng không có bố thí, trì giới, không có phát triển tâm trí... thì đó là kham nhẫn với bất thiện. Trong cuộc sống, có những người chưa từng được nghe Giáo pháp nhưng vẫn có thiện pháp khi làm việc vì người khác, như nấu nướng, dọn dẹp, bố thí... nhưng chừng nào những việc làm đó không đi kèm với hiểu biết về các pháp chân để dẫn tới sự chấm dứt vòng sinh tử luân hồi thì những thiện pháp ấy vẫn không phải là ba la mật.

Jonothan: Nhưng ở bất kỳ khoảnh khắc nào có hiểu biết đúng về các pháp hiện khởi, dù là thiện hay bất thiện, khi đó có sự phát triển con đường Đạo. Chính vì vậy, thay cho suy nghĩ về những hoàn cảnh phát triển ba la mật, điều quan trọng hơn là hãy nghĩ về sự phát triển chánh niệm cùng trí tuệ về các pháp hiện khởi, không quan trọng cái sinh khởi khi ấy là tham hay kham nhẫn. Vì nếu có hiểu biết sinh khởi thì nó sẽ biết mọi pháp sinh khởi lúc đó đều là vô ngã.

Sarah: Khi ta hiểu được giá trị của nghe sự thật và phát triển hiểu biết, bắt đầu có sự suy xét, lắng nghe thì cũng có sự kham nhẫn, như Achaan đã giải thích. Sự kham nhẫn ở ngay khoảnh khắc này đang được phát triển mà không nhất thiết phải nghĩ đến việc cố gắng phát triển ba la mật kham nhẫn. Trong khi nghe Pháp, nếu có sự suy xét và tìm hiểu tường tận về các pháp sinh khởi, khi đó có nhiều phẩm chất thiện cùng được phát triển, như chân thật, kham nhẫn, xuất gia,... mà không cần phải nghĩ đến phát triển từng phẩm chất một cách riêng rẽ.

Pháp đàm Sài Gòn, sáng 01/ 01/16

Người hỏi: Con muốn hỏi về mười ba la mật, bà hãy giảng về xuất gia ba la mật. Chúng con là cư sĩ tại gia, làm thế nào để chúng con có thể thực hiện xuất gia ba la mật mà không nhất thiết phải sống đời sống xuất gia xa gia đình.

Achaan Sujin: Trước hết chúng ta phải hiểu thế nào là ba la mật, vậy ba la mật là gì?

Người hỏi: Con hiểu ba la mật là mình làm toàn tâm toàn ý mọi điều trong thiện pháp thì đó là ba la mật.

Achaan Sujin: Liệu khoảnh khắc nào của thiện pháp cũng là ba la mật hay sao?

Người hỏi: Dạ, có thể là không.

Achaan Sujin: Vậy chúng ta phải đặt câu hỏi là thế nào là ba la mật và ba la mật đưa tới gì?

Người hỏi: Con không biết.

Achaan Sujin: Ba la mật là cái đưa tới hiểu những gì hiện giờ đang xuất hiện. Thường chúng ta cứ nghĩ đến tìm hiểu cái này hay cái kia, thế còn bây giờ thì sao? Chẳng hạn như, bây giờ chúng ta đang nghĩ về ba la mật, thế còn khoảnh khắc này? Nếu không hiểu đúng về những gì đang xuất hiện ở khoảnh khắc này, chúng ta sẽ không thể hiểu được các ba la mật. Do đó quan trọng nhất là hiểu đúng cái đang xuất hiện hiện giờ. Hiện giờ có gì?

Người hỏi: Tại khoảnh khắc này, con nghe bà và nghe về bài pháp.

Achaan Sujin: Điều tôi muốn hỏi ở đây là về cái là thực, là pháp hiện giờ. Cái gì đang là pháp hiện giờ?

Người hỏi: Thực tại hiện giờ là có người nói và có người nghe. Con đang nói và bà đang nghe.

Achaan Sujin: Tôi nghĩ rằng, để có thể hiểu được các ân đức của đức Phật, thì phải bắt đầu với khoảnh khắc này, Ngài đã dạy gì về sự thật

của khoảnh khắc này? Nếu không, chúng ta nghe rằng Đức Phật dạy về ba la mật, nhưng lại không hiểu ba la mật là gì và điều gì sẽ đến khi ba la mật được vun bồi. Những thứ ấy đều không rõ ràng, trong khi cái đang xuất hiện hiện giờ thì rõ ràng hơn. Hiện giờ đang có cái thấy và cái nghe, bạn có muốn hiểu về cái thấy và cái nghe không? Khi hiểu được cái đang xuất hiện hiện giờ, đó chính là ba la mật. Khoảnh khắc nghe về sự thật của những gì đang xuất hiện hiện giờ cùng hiểu biết đúng cũng là khoảnh khắc xuất gia - hay xả ly với những dính mắc vào những thứ khác. Nếu không có sự xả ly đó thì không phải là ba la mật. Đức Phật dạy về cái thấy, điều đó có vẻ đơn giản nhưng thực chất là vô cùng thâm sâu.

Sarah: Ở khoảnh khắc này, có ba la mật nào không? Chúng ta đã học rằng bất cứ thứ gì sinh khởi trong cuộc sống đều sinh khởi do duyên. Không thể biết được khoảnh khắc tiếp theo là gì, âm thanh nào sẽ được nghe, đối tượng thị giác nào sẽ được thấy? Chẳng hạn chúng ta có thể cho rằng mình tới đây để nghe Achaan giảng Pháp, nhưng thực chất ở một khoảnh khắc chỉ có cái nghe nghe âm thanh. Rồi sau đó có suy nghĩ nghĩ về âm thanh, suy nghĩ đó có thể sinh kèm với sân bởi một âm thanh chói tai, hay suy nghĩ về điện thoại, hay về những người trong căn phòng này. Nhưng

cuộc sống chỉ tồn tại trong một khoảnh khắc. Ở khoảnh khắc nghe thì chỉ có âm thanh là cái được nghe. Không có tôi đang nghe những người khác nhau, thực chất chỉ có cái nghe hay nhĩ thức nghe âm thanh mà thôi. Đây chính là cuộc sống hàng ngày của chúng ta: những âm thanh được nghe, những cảnh sắc được thấy, và rồi suy nghĩ suốt cả ngày, cứ như vậy. Ở khoảnh khắc nghe âm thanh và có những suy xét về âm thanh hay có cái thấy thấy đối tượng thị giác và có cái hiểu về những thực tại đó, thì có sự xả ly, xuất gia, nekkhamma. Ở khoảnh khắc có sự suy xét chân chánh thì cũng có những phẩm chất thiện khác, chẳng hạn như sự kham nhẫn, xả ly.... Hiểu đúng bản chất cuộc sống ở mỗi khoảnh khắc chính là cách thức các ba la mật được vun bồi. Trong cuộc sống hàng ngày, bất cứ khoảnh khắc nào có sự suy xét chân chánh, có hiểu biết đúng thì nơi đó có thiện pháp, có ba la mật, kể cả lúc nghe một âm thanh chói tai. Nếu chúng ta cho rằng xuất gia chỉ diễn ra khi ta tới một địa điểm, nơi chốn nào đó, hay mang một y phục đặc biệt nào đó, thì chúng ta là không có cái hiểu đúng về bản chất của pháp ở mỗi khoảnh khắc. Bởi ở khoảnh khắc đó đang có suy nghĩ về tương lai, về một nơi chốn khác, một tình huống khác, chứ không hiểu khoảnh khắc hiện giờ, hiểu âm thanh hay màu sắc xuất hiện ngay lúc này. Đức Phật đã dạy rằng mỗi khoảnh khắc đều sinh khởi

do duyên và không có ai ở đó cả, khoảnh khắc nghe không có người nghe, khoảnh khắc âm thanh được nghe thì chỉ là âm thanh, không có một con người, một tự ngã nào trong đó, không có con người nào làm công việc tạo ba la mật mà chỉ có những phẩm chất sinh khởi do những duyên tương ứng của nó.

Pháp đàm Sài Gòn, chiều 03/01/2016

Người hỏi: Những lời nguyện khi mình nghe Pháp hoặc làm thiện pháp, thì những lời nguyện đó có hiệu lực cho kiếp sau không? Lời nguyện có đức tin với Tam Bảo, cho được thành tựu trong sự giải thoát, liệu những lời nguyện đó có hiệu lực cho những kiếp sau không ạ?

Sarah: Về bản chất chỉ có các pháp vô ngã như bạn đã biết. Chẳng hạn khi ta làm một việc thiện và nguyện được tái sinh ở cõi an lành, khi đó rất dễ bị thúc đẩy bởi dính mắc, bận tâm về bản thân và những gì xảy ra với bản thân trong tương lai. Như vậy, sự dính mắc vào bản thân và những gì sẽ xảy ra với mình không giúp được gì cho chúng ta. Ở kiếp sau sẽ không còn tôi hay bạn nữa, kể cả trong kiếp này tôi và bạn cũng đều không thực sự tồn tại. Vậy các pháp sẽ tự vận hành, nhưng hãy có niềm tin rằng bản thân mỗi thiện pháp được tạo

đến thời điểm chín muồi sẽ trở quả theo tiến trình tự nhiên của nó.

Chúng ta cũng đọc trong kinh điển rằng có những người tạo những đại thiện pháp nhưng sau đó lại có những duyên khiến họ tái sinh ở cõi ác đạo, nhưng thường thời gian ở đó rất ngắn ngủi. Như câu chuyện của hoàng hậu Malika, vợ vua Pasenadi, bà là người nghe Giáo pháp, hiểu được Giáo pháp và cũng đã thực hiện rất nhiều thiện pháp. Sau khi bà chết, vua Pasenadi tới gặp đức Phật để hỏi Ngài về sanh thú của bà, nghĩ rằng chắc bà đã tái sinh ở cõi trời nào đó. Tuy nhiên do quả của một nghiệp bất thiện, bà đã tái sinh ở cõi địa ngục A - tỳ, nhưng chỉ ở đó trong thời gian ngắn là bảy ngày, trước khi tái sinh ở cõi trời Đâu Suất do năng lực của các thiện nghiệp đã tạo. Như vậy không ai có thể ngăn các nghiệp bất thiện trở quả.

Hay trường hợp Đề-bà-đạt-đa, do trọng nghiệp là sát thương đức Phật, nên đã tái sinh ở cõi thấp nhất địa ngục, nhưng chúng ta biết rằng sẽ tới thời điểm Đề bà đạt đa trở thành một vị Phật độ giác, do bởi tích lũy trí tuệ cùng các thiện nghiệp khác đã có. Như vậy chúng ta có thể thấy rằng bản thân các pháp khác nhau tự diễn tiến theo tiến trình nhân quả riêng của chúng.

Người hỏi: Thế còn trường hợp của một vị

Bồ tát khi Ngài có hạnh nguyện trở thành vị Phật Chánh đẳng giác?

Jonothan: Lời phát nguyện có thể được nói ra với hiểu biết đúng và với thiện pháp. Chúng ta biết rằng ở kiếp đức Bồ tát được thọ ký để trở thành một vị Phật tương lai thì Ngài đã có đủ tích lũy để trở thành một vị A la hán, điều ấy có nghĩa rằng trí tuệ của Ngài khi đó đã được phát triển đến một mức độ rất cao. Lúc đó, trong sự hiện diện của một đức Phật, Ngài đã hoan hỷ với những phẩm chất tối thượng của đức Phật, sự hoan hỷ là thiện và sinh kèm với trí. Ở thời điểm đó, Ngài cũng nhận thấy mình có đủ sự quyết tâm và khả năng để có thể vượt qua tất cả các thử thách cần thiết để có thể trở thành một vị Phật Chánh Đẳng Giác. Còn với chúng ta, tình huống không như vậy. Khi chúng ta có nguyện để tái sinh ở nơi an lành, để là chẳng có một chút hiểu biết nào hay thậm chí thiện pháp nào ở đó. Chúng ta không nên so sánh mình với đức Bồ tát.

Achaan Sujin: Hiện giờ bạn nguyện điều gì?

Người hỏi: Ông Jonothan nói là không nên so sánh với đức Bồ tát. Tôi nghĩ ai cũng có thể nguyện thành đức Phật Chánh đẳng giác dù chưa biết trong tương lai việc đó có thành tựu hay không. Như trong trường hợp ngài Xá lợi phất,

ngài cũng từng nguyện thành vị Phật Chánh Đẳng Giác, nhưng trong quá trình vun bồi các ba la mật thì Ngài thôi chí, do đó lời nguyện không thành. Nhưng đức Phật Gotama với tâm lực mạnh mẽ, ngài đã đi hết chặng đường đó. Như vậy, cũng có những người can đảm như thế thì sao?

Achaan Sujin: Nhưng nguyện ước của bạn ở khoảnh khắc hiện giờ là gì?

Người hỏi: Với một người xuất gia, nguyện ước cao nhất đó chính là giải thoát.

Achaan Sujin: Ở ngay khoảnh khắc này có nguyện gì không?

Người hỏi: Không, không phải ở ngay khoảnh khắc này. Khoảnh khắc này thì không có lời nguyện.

Achaan Sujin: Không có nguyện hiện giờ, nhưng thiện pháp đang sinh khởi do nghe Pháp và hiểu Pháp. Những thiện pháp hiện giờ có cho quả trong tương lai không?

Người hỏi: Dạ có.

Achaan Sujin: Khi nghe Pháp và hiểu Pháp, liệu chúng ta có muốn tái sinh vào nơi nhàn cảnh, hay chúng ta thấy được hiểm họa trong các pháp hữu vi, và thấy được ơn đức lớn lao của đức Phật, lòng từ bi và sự thanh cao của ngài - nếu không

có Giáo pháp của Ngài thì ta đã không thể biết về sự thật, và có quyết tâm phát triển hiểu biết về các pháp xuất hiện hiện giờ, có hay không? Khi không có mong đợi bất cứ kết quả nào khác ngoài phát triển hiểu biết đúng về các pháp, khi đó sẽ trở thành ba la mật.

Pháp đàm Sài Gòn, sáng 05/01/16

Người hỏi: Tôi xin nói tiếp về lời nguyện. Bà có nói, trong lời nguyện là mong muốn, có cái tham. Con đọc trong kinh, khi đức Phật ngồi dưới cội bồ đề, có đại nguyện là nếu ta không thành đạo, thì sẽ không đứng dậy, dù xương tan thịt nát ta không rời khỏi nơi đây. Trong quá trình tu tập, tôi cũng phát nguyện, nhờ vậy mà tôi cố gắng nhiều hơn trên con đường đạo. Con thấy trong phần nguyện này có chút mâu thuẫn, do đó xin Bà giảng kỹ hơn.

Achaan Sujin: Hiện giờ mức độ hiểu biết về thực tại của chúng ta như thế nào? Liệu có đủ để ngồi suốt cả đêm với hiểu biết hay không, hay chỉ mong muốn có hiểu biết thôi? Nguyện không có nghĩa là cố gắng ngồi trong trong một tư thế đặc biệt trong một quãng thời gian nào đó mà không có hiểu biết đúng về những gì đang xuất hiện. Liệu

đức Phật có nói ai đó phải ngồi thay cho tìm hiểu và suy xét những gì mà Ngài đã thuyết giảng hay không? Nếu không có sự phát triển hiểu biết từ nhiều a tăng kỳ kiếp về những pháp sinh khởi trong khoảnh khắc hiện tại, liệu có thể có được khoảnh khắc giác ngộ? Trước khi giác ngộ về Tứ Thánh Đế, phải có sự phát triển hiểu biết từng bước một về các thực tại hiện khởi. Đã có mức độ hiểu biết kiên cố về vô ngã hay chưa?

Bất cứ pháp nào đang xuất hiện hiện giờ đều có đặc tính, chức năng, biểu hiện và cận nhân của chúng. Không ai có thể mong sẽ giác ngộ mà chỉ ngồi và không có hiểu biết đúng về các pháp xuất hiện. Hiện giờ đang có cái thấy, nó đã được duyên để sinh khởi. Nó không thể suy nghĩ, không thể nghe, ai hiểu được điều ấy? Cái thấy là một pháp do duyên sinh, hay đó là mình? Nó đã diệt đi một cách hoàn toàn, không bao giờ còn sinh khởi trở lại, vậy cái mà ta cho là mình đó ở đâu? Nếu không hiểu được đúng bản chất của cái thấy như nó là, thì làm sao dần dần có thể xả ly với cái thấy, không còn coi đó là tôi, là mình nữa! Ngài Xá Lợi Phất đã giác ngộ ở tư thế nào? Ở khoảnh khắc giác ngộ, Ngài có ngồi như đức Phật dưới cội Bồ đề không? Còn các vị tỳ kheo khác, như các ngài Mục Kiền Liên hay Đại Ca Diếp thì sao? Các cư sỹ như ngài Cấp cô độc cũng không ngồi dưới cội cây bồ đề. Thế còn cha mẹ của Yassa thì sao? Họ nghe đức

Phật rời giác ngộ. Ngược lại, bạn có tìm được ai đó không cần nghe Ngài thuyết giảng mà tự mình giác ngộ hay không?

Ai là thầy của bạn và ai là nơi bạn nương tựa? Bất cứ bậc thầy nào, nếu không dạy cho bạn hiểu biết đúng về các pháp trong khoảnh khắc hiện tại, thì không phải là bậc thầy chân chánh. Bởi những lời dạy của bậc thầy ấy không mang đến hiểu biết đúng về cái hiện giờ đang xuất hiện. Bạn sẽ nghe ai và tin ai? Có Tam Bảo: Phật bảo, Pháp bảo, Tăng bảo. Nếu không có sự giác ngộ của đức Phật sẽ không có sự xuất hiện của Pháp bảo. Pháp bảo là thứ có thể làm duyên cho hiểu biết đúng về những gì đang xuất hiện ngay tại khoảnh khắc này, và tiếp diễn cho đến khi giác ngộ. Cần phải có hiểu biết vững vàng nơi tự thân về đối tượng của trí tuệ. Nếu trí tuệ không hiểu pháp hiện giờ đang xuất hiện thì nó hiểu cái gì đây? Bởi khi thấy, chỉ có cái thấy để có thể được hiểu, khi nghe, chỉ cái nghe để có thể được hiểu. Ở bất cứ khoảnh khắc nào của cuộc đời này, chỉ có các thực tại đã sinh khởi do những duyên của chúng. Những thực tại ấy có thể được suy xét và hiểu ngay hiện giờ, bất cứ pháp nào. Tất cả những pháp ấy đã được đức Phật thuyết giảng một cách chặt chẽ. Nếu chỉ nói chung chung, “các pháp là vô ngã” thì không đủ, bởi vô minh đã tích lũy từ vô lượng kiếp rồi.

Dần dần trí tuệ sẽ hiểu một cách rõ ràng từng bước một. Khoảng khắc này có cần được hiểu là vô ngã không? Nếu không thì hiểu về cái gì đây?

Hiện giờ các bạn đang ngồi không? Chúng ta không biết gì về khoảng khắc đức Phật ngồi dưới cội bồ đề đúng không? Ở khoảng khắc hiểu về cái thấy, không có nơi chốn nào cả.

Jonothan: Buổi trước, chúng ta đã đề cập về sự khác biệt giữa lời phát nguyện được tuyên bởi đức Phật và lời phát nguyện mà chúng ta có thể tự nhủ với mình. Vừa rồi Achaan có giải thích về sự khác biệt về lời nguyện được tuyên bố bởi một người đã có trí tuệ phát triển và người hiểu biết còn ít ỏi. Một người đã có đủ phát triển hiểu biết biết được mức độ trí tuệ hiểu các thực tại hiện giờ của mình, và những gì mà mình có thể đạt được trong kiếp này. Ngược lại, đối với những người ở mức độ hiểu biết còn ít ỏi như chúng ta, khi chúng ta nghĩ đến nói ra một lời phát nguyện, chúng ta rất dễ được thốt ra với sự dấn mắc. Những lời phát nguyện như vậy có thể bị thúc đẩy bởi mong muốn có trí tuệ, hay mong muốn bớt đi bất thiện, hay mong muốn sẽ thực hành trong một khoảng thời gian nhất định. Liệu có chút thiện pháp nào khi nói ra những lời nguyện như vậy? Bởi vì chúng ta muốn bớt đi cái gì đó, hay muốn thêm cái gì đó phải không? Chúng ta có biết khoảng khắc tâm

nào là thiện và bất thiện trong lúc này không? Trừ khi chúng ta phân biệt được đâu là khoảnh khắc của thiện pháp, đâu là bất thiện pháp, sẽ không có cách nào biết được chúng ta nói ra một lời nguyện với tâm thiện hay bất thiện. Bản thân đức Phật có dạy mọi người phát nguyện như một phần của con đường Bát Chánh Đạo hay không? Hay chúng ta đọc về những gì đức Phật đã làm và rồi muốn làm giống như Ngài?

Người hỏi: Vậy cái gì sẽ gom tụ những tích lũy của chúng ta để đi đến mục tiêu cuối cùng?

Jonothan: Ý bạn là gì? Bởi vì mục tiêu cuối cùng là trí tuệ hiểu pháp xuất hiện trong khoảnh khắc hiện tại, có phải không? Và điều ấy xảy ra theo tiến độ tự nhiên của nó, tùy thuộc vào hoàn cảnh và nhiều loại duyên khác nhau. Phải chăng ta đang có suy nghĩ rằng phát nguyện và gom tụ tích lũy sẽ làm tăng tốc tiến trình ấy một chút? Sự phát triển hiểu biết về các pháp hiện khởi là điều có thể diễn ra hiện giờ, không phải do bởi ý chí hay mong muốn gì đó từ chúng ta, mà là bởi Giáo lý đã được tiếp nhận cùng sự suy xét chân chánh về nó, lặp đi lặp lại, với nhận thức rằng những lời dạy ấy chỉ ngay tới các pháp đang hiện diện.

Người hỏi: Vậy làm sao để những thiện pháp còn lẻ tẻ và ít ỏi có thể có sức mạnh để trở thành ngũ lực chẳng hạn?

Sarah: Nghĩ đến làm thế nào để chánh niệm và trí tuệ của mình có thể ở mức độ của ngũ lực thì cũng giống như nghĩ làm thế nào để mình giác ngộ. Đó là mong muốn thu hoạch trước khi vụ mùa tới. Bản thân điều ấy là một cản trở cho sự phát triển hiểu biết, bởi mong muốn có được kết quả nhiều hơn thực tế cho phép là một dạng của tà kiến

Jonothan: Vâng, chúng ta đều mong mình có nhiều trí tuệ hơn mức độ thực tế đang có, nhưng trí tuệ chỉ phát triển theo nhịp độ riêng của nó, ở những thời điểm chín muồi. Đó là một tiến trình tuần tự, từ từ

Sarah: Về lời phát nguyện, chúng ta có thể nguyện không bao giờ nói lời thô ác nữa chẳng hạn. Khoảnh khắc nói ra suy nghĩ ấy thực chất chỉ là một pháp, nó có thể là một suy nghĩ với thiện hay với bất thiện. Nếu suy nghĩ đó được thúc đẩy bởi việc thấy được hiểm họa của những tâm bất thiện khi nói lời thô ác, hoặc bởi sự cảm thương những người phải nghe lời thô ác, thì lời nguyện đó được nói ra với thiện tâm. Tuy nhiên, nếu chúng ta nói ra lời nguyện đó vì mong muốn là một người tốt, được yêu mến hay mong được tái sinh nơi an lành, khi đó lời nguyện được nói ra với tâm bất thiện, vì nó bị thúc đẩy bởi mong cầu cho bản thân. Trong cả hai trường hợp, lời nguyện chỉ là pháp do duyên

sinh. Sau khi lời nguyện được thốt ra, liệu một lúc nào đó trong tương lai, khi bạn bè hay người thân có nói hay làm những điều mình không thích, sẽ có sự tránh xa lời nói thô ác hay không thì lại tùy thuộc vào các duyên ở thời điểm đó. Chúng ta không thể nói trước được bởi các pháp là vô ngã, nó không thuộc kiểm soát của ai cả.

Nhưng khi có sự suy xét về bản chất của những gì xuất hiện trong khoảnh khắc hiện tại, thì thay cho việc nghĩ đây là những lời khó chịu, có thể có suy xét rằng cái được nghe chỉ là âm thanh. Chúng ta có thể muốn tìm kiếm những phương pháp, lối tắt hay chiến lược khác nhau để có thể giải quyết vấn đề, nhưng thực chất phương thuốc mà đức Phật đã trao cho chúng sinh để có thể chữa được dài lâu và vĩnh viễn các vấn đề của cuộc sống chính là hiểu biết đúng về khoảnh khắc hiện tại. Thời điểm có cái hiểu đúng về cái thấy cũng có sự an tịnh, không có tham hay sân. Ở khoảnh khắc đó chỉ có một thế giới xuất hiện, vì vậy không có vấn đề gì cả, khi ấy cũng có sự xả ly khỏi ý niệm về ngã, bởi cái xuất hiện chỉ là pháp.

Nói về Đạo, không có nhiều con đường hay pháp môn khác nhau, như pháp môn của vị thầy này, vị thầy kia, hay của Achaan Sujin, mà duy nhất chỉ có một con đường là con đường mà đức Phật đã chỉ ra. Đó chính là con đường Bát Chánh

Đạo, bao gồm chánh kiến sinh khởi cùng với các tâm sở khác hiểu đúng về các thực tại hiện giờ.

Jonothan: Quay trở lại với câu hỏi về sự cần thiết gom tụ các thiện pháp để trí tuệ có thể được phát triển, tôi muốn hỏi đó là các pháp nào? Như cô Sarah vừa giải thích, chúng là các tâm sở tịnh hảo sinh kèm với khoảnh khắc có hiểu biết đúng hay chánh kiến, bao gồm các tâm sở như chánh niệm, chánh tinh tấn, nhất tâm v.v... Không có những pháp khác ngoài những pháp ấy cần được gom tụ. Không phải là gom tụ bổ thí đã thực hiện trong quá khứ, hay sự an tịnh đã từng được vun bồi, mà chỉ là các tâm sở tịnh hảo sinh khởi ở những khoảnh khắc hiểu biết trước làm duyên cho những khoảnh khắc hiểu biết sau. Như vậy sự gom tụ của các pháp ấy diễn ra một cách hoàn toàn tự nhiên. Mỗi khi có sự làm cân bằng các yếu tố ấy thì nó được thực hiện bởi chánh niệm, chứ không phải bởi “chúng ta”, không cần phát nguyện nào cho việc ấy cả. Quan trọng là biết được các duyên làm phát sinh những khoảnh khắc hiểu biết tiếp theo, và suy ngẫm về những gì đã được nghe trong Giáo lý.

Achaan Sujin: Hiện giờ có phát nguyện không? Điều này rất quan trọng, bởi không gì khác ngoài pháp xuất hiện hiện giờ mới có thể là đối tượng của trí tuệ cũng như sự giác ngộ. Và

như vậy có thể có được niềm tin chắc chắn rằng, sự phát triển hiểu biết - từ nghe dần, suy xét dần cho đến khoảnh khắc kinh nghiệm trực tiếp - luôn có đối tượng là pháp hiện khởi, rằng sẽ không bao giờ quay lưng hay xa rời khoảnh khắc hiện tại. Đó chính là phát nguyện, là quyết định (adhiṭṭhāna). Khi ta hiểu rằng, không có gì khác ngoài pháp ở ngay chính khoảnh khắc này là pháp có thể được hiểu, cũng sẽ hiểu rằng bản thân niềm tin ấy chính là quyết định, hay phát nguyện. Ngược lại nếu không có niềm tin vào sự vô ngã của các pháp, thì không phải là quyết định hay phát nguyện.

Sarah: Đó chính là phát nguyện ba la mật hay quyết định ba la mật. Như vậy, nếu không có hiểu biết đúng sẽ không thể có ba la mật, và không thể có phát nguyện ba la mật - adhiṭṭhāna pārami. Như Achaan giải thích, khi hiểu biết càng được phát triển thì càng có niềm tin vào sự đúng đắn của Giáo lý của đức Phật. Khi đó càng có thêm niềm tin và sự quyết tâm hiểu các pháp trong khoảnh khắc hiện tại, đó chính là cách thức ba la mật được vun bồi, trong đó có phát nguyện ba la mật.

Achaan Sujin: Sẽ cần bao lâu để có thể hiểu về thực tại hiện giờ? Hãy tiếp tục nghe thêm và phát triển hiểu biết, tìm hiểu Giáo lý và phát triển hiểu biết, đó chính là sự quyết định - phát nguyện. Bất kể cần bao lâu thời gian, nhưng những bước

đó chính là duyên để đưa tới giác ngộ. Bởi cái hiện giờ đang xuất hiện là thực, nó là pháp. Nhưng mức độ trí tuệ thì vẫn chưa đủ để có thể liễu ngộ sự sinh diệt của các pháp ngay khoảnh khắc hiện giờ. Nếu không phát triển hiểu biết đúng về các pháp từng bước một, sẽ không bao giờ có mức độ hiểu biết đủ sức mạnh để có thể xả ly khỏi ý niệm về ngã mà ta vẫn dính chấp vào khi nghĩ về các pháp. Ở khoảnh khắc có sự hay biết thì “ta” ở đâu? “Tôi” hay biết. Không dễ tận diệt ý niệm về ngã. Công việc tận diệt ý niệm về ngã đó chỉ có thể được thực hiện bởi một mức độ trí tuệ rất cao, nhưng bắt đầu với cái hiểu đúng ở ngay khoảnh khắc này.

Có một người bạn ở bệnh viện sắp chết và tôi đã tới thăm người đó. Người bạn đó nói rằng, ông ấy muốn sống thêm một chút nữa, chỉ để có thể hiểu thêm Giáo lý của đức Phật về các thực tại. Đó là điều quý giá nhất, tốt đẹp nhất của cuộc đời mỗi người. Sống để hiểu đúng những gì hiện giờ đang xuất hiện.

Pháp đàm Nha Trang sáng 08/04/16

Người hỏi: Trong 10 pháp hạnh ba la mật thì có chi pháp thứ tám là phát nguyện ba la mật. Vậy thì trong cái chi pháp số tám đó phải là bốn tâm

hợp tâm trí đi kèm trong đó. Trong phát nguyện ba la mật, có bốn tâm hợp trí đi kèm đó phải biết rõ và hiểu rõ về sanh diệt, hiểu rõ biết rõ về vô thường, khổ, vô ngã, hiểu rõ biết rõ về quả và quả của nghiệp. Như vậy nếu như thiếu một trong bốn yếu tố của bốn tâm hợp trí đó thì lời phát nguyện đó không phải là ba la mật, có đúng vậy không ạ?

Achaan Sujin: Trước hết phải làm rõ thế nào là ba la mật và thế nào là phát nguyện? Nếu ta không tìm hiểu kỹ thì sẽ dễ tưởng rằng phát nguyện là giống như là một lời cầu nguyện, nguyện ước hay cầu xin một điều gì đó. Khi nghe Pháp, liệu ta có nhận được ra rằng cần phải có một khoảng thời gian rất rất dài để có thể hiểu được những gì được nghe hay không? Khi nghĩ đến phát triển hiểu biết, ta thấy được khích lệ hay cảm thấy nhụt chí? Nếu chúng ta không thể giác ngộ sự thật thì đức Phật đã không thuyết giảng Giáo pháp. Ngài đã thuyết giảng trong suốt 45 năm để mọi người nghe, hiểu và phát triển hiểu biết ấy một cách từ từ và tự nhiên. Mời cô Sarah nói thêm về những con người ở thời của đức Phật Nhiên Đăng.

Sarah: Những người thời ấy khi nghe Pháp từ đức Phật Nhiên Đăng biết rằng được nghe Phật Pháp là vô cùng quý báu. Vì hiểu được giá trị của nghe Pháp, họ đã có phát nguyện để được nghe Pháp lại từ các vị Phật tương lai. Như vậy, do có

hiểu đúng về những sự thật được thuyết giảng, họ có được sự xác quyết, phát nguyện (aditthāna) để tiếp tục nghe Pháp, không chỉ từ chính đức Phật hiện tại mà cả từ các đức Phật vị lai. Và như bạn đã nói, chỉ thiện pháp kèm với trí thì mới là ba la mật được. Ba la mật được vun bồi cùng trí tuệ. Nếu ở khoảnh khắc này có hiểu đúng về pháp xuất hiện thì có sự phát nguyện. Ở khoảnh khắc có hiểu đúng, có chân thật ba la mật - sự chân thật với thực tại xuất hiện, có xuất gia ba la mật - sự xuất khỏi dính mắc, khỏi vô minh. Chính tâm sở trí tuệ, cùng sự hỗ trợ của các yếu tố như xuất gia, chân thật, kham nhẫn, quyết định sẽ làm duyên cho sự tăng thịnh của trí tuệ, khiến nó ngày càng sâu sắc hơn. Khi có hiểu đúng, ta không bận tâm đến việc quá trình phát triển hiểu biết cần bao lâu, hay mong đợi sẽ sớm có tuệ giác vipassana, có sự tin tưởng rằng con đường Đạo là như vậy, trí tuệ chỉ phát triển một cách từ từ và tự nhiên. Thông qua hiểu biết tăng tiến dần về các thực tại để càng ngày càng chi tiết hơn, sự sinh diệt của chúng cuối cùng sẽ được liễu ngộ. Và càng rõ ràng rằng hiểu biết về pháp hiện khởi quý giá hơn ghi nhớ các thuật ngữ hay tích lũy kiến thức, bởi chúng sẽ dẫn dắt ta đi lạc lối khỏi con đường Chánh đạo. Chẳng hạn như, luật nhân quả chỉ có thể được hiểu thông qua hiểu biết đúng về các thực tại, những thực tại mà ta vẫn nói về như cái thấy, suy nghĩ, vô minh hay dính mắc.

Đó cũng chính là cách thức phát nguyện ba la mật được vun bồi để dần làm viên mãn con đường Bát Chánh Đạo. Khi ấy sẽ không còn tìm kiếm một con đường tắt, một con đường khác ngoài hiểu pháp hiện giờ đang xuất hiện. Đồng thời, sẽ có hiểu biết rõ ràng rằng không có con người nào đi trên con đường đạo, đẩy nhanh con đường ấy, hay bị nhụt chí, hoàn toàn không có ai cả.

Người hỏi: Thưa Achaan, nếu nói về ba la mật đầy đủ cả bốn tâm hợp trí như vậy thì nó chỉ dành cho những người đang phát nguyện là Thanh văn duyên giác hoặc toàn giác. Đối với những người chưa có hiểu biết, chưa có bốn tâm hợp trí đó thì những lời phát nguyện, chẳng hạn như “nguyện cho sự cúng dường bố thí (hoặc một việc làm gì đó) làm cho tôi được giải thoát” sẽ thành tựu như thế nào khi bốn tâm đó không đồng sanh với trí tuệ?

Sarah: Thực chất, ba la mật phát triển song song với trí tuệ. Trong những người chưa được nghe Giáo pháp của đức Phật, có thể có một số rất từ tâm, rất quảng đại. Họ bố thí cũng như tạo rất nhiều thiện pháp, nhưng những thiện pháp đó không được làm cùng hiểu biết đúng nên không thành ba la mật được. Như bạn đã nói, bậc giác ngộ là người đã viên mãn các ba la mật. Tất cả các phẩm chất như kham nhẫn, quyết định v.v... nếu không được phát triển song song cùng trí tuệ

thì không thể trở thành ba la mật và đưa tới giác ngộ. Chẳng hạn như, một người chưa được biết đến Phật Pháp có thể từ bỏ tài sản, từ bỏ những gì mà mình dính mắc vào. Nhưng trong khi làm như vậy, do không có Giáo pháp soi sáng nên họ có thể có ý niệm rằng “Đây là sự xả ly của tôi”, “tôi là người xả ly”. Trong khi ấy, xuất gia ba la mật thực chất là từ bỏ ý niệm về ngã, từ bỏ các phiền não, từ bỏ những gì mà mình dính mắc vào, trong đó có tà kiến cho rằng có một cái tôi từ bỏ. Bồ thí hay tâm từ cũng được vun bồi với hiểu biết rằng đây chỉ là phẩm chất của thiện pháp, không phải là “sự quảng đại của tôi” hay “tâm từ của tôi”. Như vậy các ba la mật là các thiện pháp được phát triển với hiểu biết rằng “những phẩm chất này không phải là “tôi” hay “thuộc về tôi”.

Jonothan: Trí tuệ phát triển song song với các ba la mật cũng chính là trí tuệ hiểu về các thực tại ở khoảnh khắc này. Chính qua sự phát triển của chánh niệm về các thực tại hiện giờ mà các ba la mật cũng được phát triển. Chúng là các khía cạnh khác nhau của cùng một thứ. Vì vậy, ta không nên nghĩ về sự phát triển của ba la mật như một cái gì đó riêng rẽ với sự phát triển hiểu biết về các thực tại trong khoảnh khắc hiện giờ. Nếu ta nghĩ như vậy thì sẽ có một ý niệm về hai sự thực hành riêng biệt: một là sự phát triển hiểu biết về thực tại và

cái kia là sự phát triển các ba la mật. Nhưng thực chất thì vẫn chỉ là sự vun bồi hiểu biết, và khi hiểu biết này phát triển, nó sẽ thấy được những khía cạnh khác nhau của các thực tại

Người hỏi: Như vậy, đối với những người đang làm thiện pháp thì phải hiểu như thế nào để cho đúng như những lời dạy hiện tại của Achaan?

Achaan Sujin: Ở khoảnh khắc nghe Giáo lý của đức Phật, có thể có hiểu biết đúng về các thực tại. Ở khoảnh khắc khác, ta có thể làm những việc thiện mà quên mất những sự thật mình đã từng được nghe. Nhưng những gì được nghe rồi thì vẫn còn tích lũy ở đó, đến thời điểm chín muồi có đủ duyên thì hiểu biết đó sinh khởi trở lại. Chính vì vậy, trí tuệ là người lãnh đạo của các thiện pháp. Khi có trí tuệ, ta biết rằng tất cả những bất thiện cần được tận diệt, và đó là duyên làm thiện pháp sinh khởi, chứ không phải con người hay tự ngã nào làm thiện pháp. Chính là trí thấy được lợi ích của thiện pháp và hiểm họa của bất thiện pháp, chứ không phải một tự ngã nào cả. Chỉ trí tuệ mới biết cái gì nên làm và cái gì không nên làm. Ở khoảnh khắc thấy thì cùng một lúc không có trí tuệ sinh khởi. Tuy nhiên những khoảnh khắc sau đó nếu có đủ duyên thì trí tuệ sẽ sinh khởi. Trí tuệ là thiện pháp tối thắng nhất, nó làm duyên cho mọi thiện pháp khác, nhưng chỉ khi thời điểm chín

muội chứ không do tôi hay tự ngã nào cả. Lời dạy của đức Phật làm duyên cho sự xả ly chứ không dẫn đến dính mắc, và như thế suốt dọc đường. Ở khoảnh khắc của hiểu đúng thì không có sự dính mắc vào cái được nghe và được hiểu nữa, bởi khi ấy có cái hiểu về pháp là vô ngã.

Người hỏi: Nếu Achaan nói như vậy thì trong lúc mình đang làm những thiện pháp thì việc lớn việc nhỏ gì cũng phát nguyện là có chánh kiến và đưa đến sự giải thoát. Như vậy có phải là đang tích lũy sự hiểu biết và chánh kiến không? Đương nhiên là phải nghe về Giáo pháp rồi nhưng trong quá trình mình làm việc thiện, thông thường mình nguyện cho con hay cho ai đó, nhưng nếu việc lớn hay việc nhỏ mình chỉ nguyện sự hiểu biết cho chánh kiến và đưa đến sự giải thoát Niết bàn. Như vậy những tích lũy đó nó có làm duyên cho sự giải thoát không?

Achaan Sujin: Hãy để trí tuệ làm việc và hãy có niềm tin ở trí tuệ. Trí tuệ có thể hiểu được những gì đức Phật dạy tới mức độ giác ngộ sự thật của bất kỳ pháp nào đang xuất hiện. Trí tuệ cần rất nhiều thời gian để phát triển. Vào thời của đức Phật Nhiên Đăng, các phật tử nghe Ngài thuyết Pháp vô cùng hoan hỷ khi Ngài đã thọ ký cho ẩn sĩ Sumedha trở thành một vị Phật trong tương lai. Những Phật tử đó sung sướng biết rằng họ sẽ

được nghe Giáo pháp trở lại. Từ thời điểm ân sĩ Sumedha được thọ ký cho đến khi Ngài trở thành đức Phật Chánh đẳng giác Gotama mà chúng ta đã biết, đã trải qua 24 đời vị Phật khác nhau. Chính vì vậy, khi ta nghe và hiểu Giáo lý, ta biết rằng mọi lời chân lý đều là sự khích lệ để hiểu khoảnh khắc hiện tại. Nếu không phải là về khoảnh khắc hiện tại thì đó không phải Giáo lý của đức Phật. Nếu không có cái hiểu ở khoảnh khắc này thì cũng không có duyên cho chánh niệm của Bát Chánh Đạo sinh khởi trong tương lai.

Sarah: Ở khoảnh khắc bồ thí hay làm một việc thiện nào đó, thay vì một lời phát nguyện để có được trí tuệ trong tương lai thì tốt nhất hãy hiểu đúng pháp ở khoảnh khắc ấy. Bởi vì, khi đang làm một việc thiện và có ý nghĩ “nguyện có trí tuệ đưa tới sự giải thoát trong tương lai” thì đó rất dễ là sự mong cầu kết quả tốt từ thiện pháp ấy. Sẽ quý giá hơn nếu hiểu đó chỉ là một phẩm chất thiện, không phải “sự bồ thí của tôi”. Ở khoảnh khắc đó cũng có tâm từ, có sự trân quý giá trị của việc thân thiện với mọi người. Ngay đó cũng có thể có hiểu biết rằng đó chỉ đơn thuần là một phẩm chất thiện, và rằng thiện pháp hỗ trợ cho trí tuệ.

Những lúc bồ thí cũng có cái thấy, cái nghe, sự xúc chạm, có rất nhiều thực tại khác nhau sinh và diệt theo duyên của chúng, và như vậy có thể có

hiểu đúng về bất cứ thực tại nào khi ấy rằng chúng là vô ngã. Ở khoảnh khắc hiểu biết thì luôn có phát nguyện, bởi sự sáng tỏ về sự thật con đường của đức Phật. Vì vậy, con đường phát triển tuệ giác luôn là ngay tại khoảnh khắc hiện giờ, không phải là nghĩ về thời điểm khác, chẳng hạn như “khi bố thí mình sẽ phát nguyện”, v.v... Có rất nhiều bất thiện trong cuộc sống của chúng ta nên chắc chắn rằng trí tuệ cần có các thiện pháp khác để trợ duyên cho nó phát triển. Vì vậy, tất cả các ba la mật đều là cần thiết để hỗ trợ cho con đường vun bồi trí tuệ.

Jonothan: Khi mọi người làm những việc tốt và có phát nguyện nhằm đưa tới kết quả trong ngày vị lai, dường như họ đang cho rằng họ biết được rất rõ thiện pháp của mình. Và vì vậy, họ có một số ý niệm về những việc cần phải cố làm để có được phước. Nhưng ý nghĩa của thiện pháp trong Giáo lý của đức Phật là gì? Là bất cứ khoảnh khắc nào của hành động qua thân, qua khẩu, qua ý sinh kèm với tâm thiện. Trong cuộc sống hằng ngày của chúng ta, cũng có những khoảnh khắc thiện pháp mà ta không thực sự hay biết: những khoảnh khắc nói lời từ ái hay tránh xa những lời thô ác; những hành động cư xử lịch thiệp như tránh không nói to, không gây tiếng động; tế nhị quan tâm đến người bên cạnh tại bàn ăn... Tất cả các khoảnh khắc thiện

pháp này diễn ra tự nhiên và dù ta không nhất thiết nghĩ về chúng, chúng vẫn là thiện pháp. Vì vậy, khi cho rằng mình cần làm một số việc thiện cụ thể nào đó rồi phát nguyện để đi tới giải thoát, ta đang bỏ qua rất nhiều thiện pháp khác trong ngày và quên rằng thiện pháp sinh khởi rất tự nhiên chứ không phải khi cố làm một việc gì đó.

Và như Achaan đã nói, loại thiện pháp tối thắng nhất là thiện pháp sinh khởi với trí tuệ hiểu thực tại hiện tiền. Khi có khoảnh khắc của chánh niệm thì không cần phải nghĩ thêm rằng, khoảnh khắc của thiện pháp này sẽ tích lũy và đưa tới sự giác ngộ trong tương lai, bởi tự chánh niệm và trí tuệ khi ấy đang xây đắp trí tuệ tương lai rồi. Khi càng hiểu hơn bản chất vô ngã của các pháp, ta càng bớt dần các ý niệm về những lối thực hành khác nhau hay những việc cụ thể để làm, và chúng ta sẽ đến gần hơn lời dạy của Đức Phật về phát triển chánh niệm và trí tuệ.

Chương XVII

Duyên hệ - liên quan tương sinh (Lý duyên khởi)

Pháp đàm Hội An, sáng 20/05/14

Người hỏi: Xin giải thích thêm về duyên. Duyên gì khiến cho cái thấy, cái nghe, nhớ lại... sinh khởi?

Jonothan: Ở mỗi khoảnh khắc, có nhiều loại duyên chi phối. Chúng ta có thể nghe những lời giải thích về các duyên này, nhưng trừ khi trí tuệ đã phát triển ở mức độ cao, không thể trực tiếp xuyên thấu các duyên đó.

Chẳng hạn hiện giờ có cái thấy kinh nghiệm đối tượng thị giác. Đối tượng thị giác chính là cảnh duyên cho nhãn thức sinh khởi. Dù nói thế, nhưng đó chỉ là suy nghĩ về nó mà thôi. Kinh nghiệm trực tiếp về duyên không thể xảy ra nếu trước tiên không có cái hiểu trực tiếp về nhãn thức rằng đó

chỉ là một pháp, cũng tương tự với đối tượng thị giác. Hiểu biết ấy phải đi trước.

Một duyên nữa cho nhãn thức sinh khởi là nghiệp đã tạo trong quá khứ, bởi nhãn thức là quả của nghiệp. Đối với chúng ta, không thể kinh nghiệm được mỗi duyên hệ đó, với mức độ trí tuệ hiện nay. Tại mỗi khoảnh khắc, sự sinh khởi của các pháp luôn bị chi phối bởi nhiều duyên.

Về tướng, tướng cũng là một pháp sinh khởi do duyên, một duyên phổ biến đó là pakatupanissaya paccaya (thường cận y chỉ duyên). Nhưng nói như vậy vẫn chỉ là một cái tên, chúng ta không hiểu một cách trực tiếp duyên vận hành như thế nào.

Sarah: Như vừa rồi chúng ta có nói về các tích lũy khác nhau: một số người có tích lũy khâu vá, nấu ăn, học ngoại ngữ...Điều đó được chi phối do bởi thường cận y chỉ duyên. Tương tự như vậy, hôm qua có bạn nói thích màu xanh, không thích màu đỏ, hay một sở thích nào đó, cũng là bị chi phối bởi thường cận y chỉ duyên.

Hôm qua chúng ta nói về một số người có tích lũy muốn làm hại. Khi mới tồn tại ở trong suy nghĩ, chưa tạo ra hành động làm hại người khác thì xu hướng bất thiện ấy mới chỉ đang tích lũy. Nếu loại phiền não đó tiếp tục sinh khởi, nó được tích lũy và củng cố thêm. Đến một lúc nào đó, ở

một cường độ nào đó, nó sẽ làm duyên cho hành vi qua thân và khẩu, trở thành nghiệp đạo (kamma pattha). Nghiệp đạo là những hành vi tạo nghiệp trọn vẹn, đủ năng lực để cho quả là sự tái sinh hoặc các kinh nghiệm ngũ quan trong tương lai.

Sự tích lũy của các bất thiện pháp hay thiện pháp ở một mức độ nhất định đưa đến việc tạo nghiệp và trở thành nghiệp đạo. Đối với trường hợp trí tuệ, không cần qua thân và khẩu, nó cũng tạo thành nghiệp đạo và có khả năng trở quả dưới dạng thức tái tục, tức là tâm sinh khởi bắt đầu một kiếp sống, cũng như dưới dạng thấy, nghe, ngửi, nếm, xúc chạm.

Nghiệp cũng có khả năng tạo ra sắc, chẳng hạn: nhãn căn, nhĩ căn, tỷ căn, thiệt căn...Đó là sắc do nghiệp sinh, khác với những sắc ở bên ngoài thân, không phải do nghiệp sinh.

Đức Phật dạy về ba vòng luân: phiền não luân, nghiệp luân, quả luân.

Phiền não luân bao gồm cả những thiện pháp (trong đó có hiểu biết) hay những bất thiện pháp (phiền não) đang sinh khởi hiện giờ. Do bởi phiền não hay những thiện pháp trong tâm (phiền não luân) dẫn đến tạo ra những hành động trên thân và khẩu sẽ dẫn đến nghiệp luân.

Một khi nghiệp đã được tạo, nó sẽ làm duyên

cho quả luân sinh khởi, có thể thể hiện dưới dạng cái thấy hiện giờ, nghe hiện giờ, nhãn căn, nhĩ căn...Do bởi những gì chúng ta kinh nghiệm, như thấy đối tượng thị giác, nghe âm thanh, ngửi mùi, v.v... thiện hay bất thiện tâm sinh khởi, chuyển sang phiền não luân. Như vậy nó tiếp tục xoay vần.

Sự xoay vần từ phiền não luân, nghiệp luân, quả luân chính là vòng sinh tử luân hồi. Không có chúng sinh nào ở trong đó, chỉ là những pháp sinh khởi do duyên và cứ tiếp tục xoay vần do bởi những duyên tương ứng của chúng.

Pháp đàm Đà Lạt, sáng - chiều 15/05/2015

Người hỏi: Mấy ngày nay con được nghe bà giảng, Giáo pháp của đức Phật đều liên quan đến khổ, vô thường, vô ngã. Con rất tri ân bà. Bà cũng hay nói về duyên, xin bà nói về 12 duyên hệ dẫn đến vòng sinh tử luân hồi.

Achaan Sujin: Nếu không hiểu về các pháp chân đế thì ai hiểu được 12 mắt xích nhân duyên của vòng sinh tử luân hồi?

Người hỏi: Dạ không ạ.

Achaan Sujin: Vậy chúng ta có nên bắt đầu tìm hiểu xem có tất cả bao nhiêu loại thực tại chân đế không?

Người hỏi: Dạ có.

Sarah: Bạn có biết có bao nhiêu loại pháp chân đế không?

Achaan Sujin: Nếu không hiểu được các pháp ấy thì không thể nói đến thập nhị nhân duyên, vì toàn bộ thập nhị nhân duyên đều là các pháp chân đế.

Người hỏi: Là cái thấy, nghe, ngửi, nếm, xúc chạm...

Achaan Sujin: Tính chất của chúng là gì?

Người hỏi: Để nhận biết đối tượng.

Achaan Sujin: Cái thấy có thực không? Nó có sinh khởi không?

Người hỏi: Có ạ

Achaan Sujin: Nó có tự mình sinh khởi không?

Người hỏi: Không ạ.

Achaan Sujin: Đó là sự khởi đầu để hiểu Thập nhị nhân duyên (cũng là Lý duyên khởi hay Liên quan tương sinh). Không có gì có thể tự mình sinh khởi. Cái gì làm duyên cho cái thấy? Vì khi nói về thập nhị nhân duyên, không thể đơn thuần nói “vô minh duyên hành, hành duyên thức....”. Cái gì làm duyên cho cái thấy sinh khởi?

Người hỏi: Đối tượng thị giác, nhãn căn, nhãn thức...

Achaan Sujin: Giữa chúng có gì khác biệt?

Người hỏi: Có ạ. Đối tượng thị giác là sắc, nó không kinh nghiệm gì cả. Nhãn thức sẽ nương vào nhãn căn để kinh nghiệm đối tượng.

Achaan Sujin: Bạn có thực sự hiểu chúng hiện giờ không?

Người hỏi: Không ạ

Achaan Sujin: Không khó để đọc và nhớ những từ đó. Nhưng rất khó để hiểu được các thực tại đó. Chẳng hạn, cái được thấy, có cái gì thực được thấy không?

Người hỏi: Dạ có

Achaan Sujin: Đó là cái gì? Không phải chỉ là ngôn từ.

Người hỏi: Đó là sắc

Achaan Sujin: Ta có thể nói ở khoảnh khắc thấy có chánh niệm không?

Người hỏi: Không ạ

Achaan Sujin: Đó là sự trung thực. Nhưng có thể có chánh niệm sau cái thấy không?

Người hỏi: Có thể có ạ.

Achaan Sujin: Khi nào?

Người hỏi: Khi có sự hiểu biết.

Achaan Sujin: Như giờ đây đang có cái hiểu đúng nhưng có samma sati - chánh niệm không?

Người hỏi: Không có ạ.

Achaan Sujin: Tại sao?

Người hỏi: Vì con nghĩ cái hiểu này chỉ về mặt ý thức thôi.

Achaan Sujin: Bởi vì mức độ hiểu biết này chưa đủ sâu sắc. Chánh niệm của Bát Chánh Đạo không thể sinh khởi do mong muốn hay cố gắng tạo ra, mà phải do duyên của nó, là mức độ hiểu biết chín muồi. Hiện giờ hiểu biết đúng có đang được phát triển không?

Người hỏi: Có ạ

Achaan Sujin: Bởi cái gì?

Người hỏi: Nhờ được nghe thông tin đúng.

Achaan Sujin: Không chỉ trí tuệ, mà còn cả các tâm sở tịnh hảo khác cùng sinh khởi và đảm nhiệm chức năng của chúng. Các tâm sở sinh khởi và đảm nhận chức năng của chúng, vì vậy, ở mọi thời điểm đều không có con người nào cả. Bạn có thêm niềm tin vào sự thật về các pháp chân đế và vào duyên không?

Người hỏi: Dạ có ạ.

Achaan Sujin: Vậy hãy lắng nghe và suy xét ngày một kỹ lưỡng hơn, dù chỉ về một từ. Hãy nói cho tôi nghe về Thập nhị nhân duyên, nó có nghĩa là gì? Nếu bạn không biết nghĩa của từ đó thì bạn đang quan tâm đến cái mà bạn không có chút ý niệm gì.

Người hỏi: Con đọc trong sách rằng, thập nhị nhân duyên có 12 duyên là: Vô minh, hành, thức, danh sắc, lục nhập, xúc, thọ, thủ, hữu, ái, sinh, lão tử,...

Achaan Sujin: Vậy bạn đã biết về tên của các mắt xích của thập nhị nhân duyên rồi, bạn còn biết thêm gì nữa không? Nếu không có yếu tố này thì có thể có yếu tố khác sinh khởi không? Liệu có thể có sự sinh khởi của thiện/bất thiện nếu không có vô minh là gốc rễ không? Đây là sự khởi đầu để hiểu rằng không có gì tự sinh khởi một cách đơn lẻ. Nếu không có vô minh làm nền tảng thì có gì có thể sinh khởi không? Ai đang suy nghĩ đây? Vô minh đang ở đó. Chừng nào còn vô minh chừng đó còn có sự dính mắc, dính mắc vào những gì đang xuất hiện.

Sarah: Suốt cả ngày luôn có vô minh sinh khởi. Trừ những khoảnh khắc của tâm quả như thấy, nghe, nghĩ, nếm... hay những tâm thiện và tâm duy tác, thì luôn có vô minh. Ngoài các vị A la

hán - những người đã hoàn toàn tận diệt vô minh, vô minh thường sinh khởi. Sẽ luôn có sự phát sinh của các pháp thiện/bất thiện như đã nói tới. Do bởi có thiện/bất thiện nghiệp nên sẽ còn có duyên cho sự tái sinh và lại tiếp tục có thiện/bất thiện pháp được tạo ra. Chính vì vậy, nếu không có vô minh làm nền tảng, sẽ không có nghiệp thiện/bất thiện được tạo ra trong cuộc đời, là những thứ trực tiếp làm duyên cho sự tái sinh hay thức tái tục - là sự bắt đầu của một kiếp sống mới. Vì vô minh không biết gì cả nên để hiểu được vô minh lúc này là điều vô cùng khó khăn. Chính vì vậy, để hiểu được mắt xích đầu tiên của chuỗi thập nhị nhân duyên là rất khó vì nó thật thâm sâu và vi tế.

Qua những gì đã thảo luận sáng nay, chúng ta thấy có ba vòng luân. Chúng ta đã nói về những khoảnh khắc của tâm quả - và đó là quả luân, từ đó làm duyên cho sự sinh khởi các tâm thiện/bất thiện. Các tâm thiện và bất thiện được gọi là phiền não luân, và nó làm duyên cho việc làm thiện/bất thiện qua thân và khẩu. Chúng ta đã nói rằng, có những lúc ta thấy khó chịu mà chưa thể hiện ra bên ngoài, nhưng lúc khác ta lại bật phát ra lời nói thô ác, khi đó có tạo nghiệp bất thiện qua khẩu. Khi hành vi qua thân và khẩu được thực hiện, có vòng nghiệp luân, làm duyên cho quả luân tiếp tục sinh khởi. Vì vậy, với vô minh làm nền tảng và gốc rễ, luôn có sự sinh khởi các tâm thiện/bất thiện, là

phiền não luân, làm duyên cho nghiệp luân và tiếp đến là quả luân, vì thế mà vòng sinh tử luân hồi cứ mãi xoay vần không chấm dứt, cho đến khi vô minh hoàn toàn bị tận diệt.

Bản chất của Thập nhị nhân duyên chính là những gì chúng ta đã bàn luận mấy ngày nay về bản chất của các pháp chân đế, các thực tại. Hiện giờ, những tâm thiện hay bất thiện sinh khởi sẽ làm duyên cho những hành vi thiện/bất thiện. Những nghiệp đã tạo trong quá khứ sẽ làm duyên cho cho những khoảnh khắc kinh nghiệm qua ngũ quan.... Chính vì vậy, việc hiểu những pháp xuất hiện như cái thấy, cái nghe, âm thanh hay các trạng thái khác nhau... chính là sự phát triển hiểu biết về các pháp.

Nếu không biết một cách chi tiết về những pháp này, chúng ta có thể cắt nghĩa rằng xúc làm duyên cho thọ, thọ làm duyên cho ái... như vậy thì cần phải cắt đứt điểm nối giữa thọ và ái..., mà không hiểu rằng thọ sinh khởi với mọi tâm. Vì vậy, bên cạnh việc phát triển hiểu biết về các pháp đang xuất hiện hiện khởi, chúng ta cũng cần học Giáo lý cận kề hơn để không lẫn lộn các thực tại khác nhau và để hiểu sự vận hành của các pháp một cách đúng đắn.

Về câu “hành sinh thức”, “hành” ở đây là những nghiệp đã tạo trong quá khứ, nghiệp này làm duyên cho thức tái tục sinh ra trong cuộc đời

này cũng như những khoảnh khắc kinh nghiệm ngũ quan khác trong cuộc sống. Như vậy, khi nói đến “thức” trong thập nhị nhân duyên là cụ thể nói đến thức tái tục cũng như những loại tâm quả khác mà ta đã nói mấy ngày qua. Ở khoảnh khắc tái sinh, khi đó cũng có sự sinh khởi các tâm sở và các sắc khác được duyên bởi cùng nghiệp. Vậy “danh” là chỉ đến những tâm sở sinh khởi với thức, và “sắc” cũng là sắc đồng sinh với thức. Sáng nay ta nói đến những loại tâm được duyên bởi nghiệp, là các tâm quả, và những loại sắc do nghiệp sinh. Có chín loại sắc được tạo bởi nghiệp, bạn có biết đó là những loại sắc nào không?

Người hỏi: Năm căn, sắc ý vật, sắc tính nam, sắc tính nữ, sắc mạng quyền.

Sarah: Đúng vậy. Và xin nhắc lại là, nói đến những tình huống mà ta gọi là quả của nghiệp thực chất là chỉ nói đến những khoảnh khắc của các tâm quả, bao gồm tâm, một số loại tâm sở và các sắc đồng sinh với chúng. Ở khoảnh khắc đầu tiên của kiếp sống, tức là thức tái tục, chỉ có ba nhóm sắc: nhóm sắc sinh kèm sắc tính nam/nữ, nhóm sắc kèm sắc ý vật và nhóm sắc kèm sắc thân căn, đó là những sắc do nghiệp sinh. Những nhóm sắc thần kinh còn lại như nhãn căn, nhĩ căn, tỉ căn, thiệt căn chỉ sinh khởi về sau. Điều này là đối với cõi người, còn ở một số cõi khác như cõi chư thiên, địa ngục

hay ngã quý thì tất cả những sắc này đồng sinh cùng một lúc ở khoảnh khắc tái sinh.

Chúng ta có thể thấy rằng khi nói đến “hành duyên thức, thức duyên danh sắc” là đang nói đến mối quan hệ rất vi tế giữa các pháp với nhau, không hề dễ nắm bắt, tuy nhiên kiến thức đó có thể giúp chúng ta hiểu rằng mọi pháp là vô ngã. Việc biết chi tiết hơn giúp ta thấy rằng, nói đến một tình huống dài thì không chính xác, thực chất chỉ những khoảnh khắc kinh nghiệm đối tượng qua ngũ căn thì mới gọi là quả của nghiệp. Ngoài ra còn có những sắc khác cũng được tạo ra bởi nghiệp như đã kể tên. Như vậy có thể thấy rằng không có con người nào sinh ra, làm việc này hay việc kia và rồi chết đi, mà chỉ có tâm, tâm sở và sắc sinh khởi, kết hợp với nhau ở các thời điểm khác nhau. Mỗi nhóm thực tại khác nhau ấy đều sinh khởi bởi những duyên cụ thể. Vì vậy, Achaan luôn nhắc chúng ta cần suy xét từng lời trong Giáo lý một cách kỹ lưỡng và nhớ rằng những pháp được nói đến đều về khoảnh khắc hiện tại, như “thức” chẳng hạn. Nhưng cũng cần lưu ý rằng, bản thân từ “thức” trong những hoàn cảnh khác nhau có nghĩa khác nhau. Ví dụ trong ngũ uẩn thì “thức” - thức uẩn - chỉ đến tất cả các loại tâm. Còn “thức” trong Lý Duyên Khởi thì chỉ nói đến thức tái tục cùng tất cả các tâm quả khác trong cuộc đời mỗi con người.

Quý vị có thấy việc nói đến Lý Duyên Khởi ngay trong khoảnh khắc này thú vị không?

Người hỏi: Bà có thể nói thêm về sinh, lão, tử, khổ đau, sầu bi trong thập nhị nhân duyên được không?

Sarah: Thức tái tục của kiếp này được duyên bởi nghiệp đã tạo trong quá khứ. Khi đã sinh ra, việc tiếp tục tạo ra các nghiệp trong cuộc đời này lại là duyên cho sự tái sinh ở các kiếp khác. Đó là ý nghĩa của từ “sinh” trong Lý Duyên Khởi. Những nghiệp được tạo ra hiện giờ sẽ còn cho quả trong những kiếp sống khác.

Jonothan: Có nghĩa là nó làm cho ngũ uẩn còn tiếp tục sinh khởi.

Người hỏi: Vậy “sinh” và “chết” ở thập nhị nhân duyên là nói đến tâm tái tục và tâm tử, là sự mở đầu và kết thúc kiếp sống của một chúng sinh, chứ không phải là sự sinh và diệt của mỗi khoảnh khắc?

Sarah: Tôi nghĩ từ “sinh - jati” ở đây là nói đến sự tái sinh trong vị lai.

Achaan Sujin: Đó chẳng phải là những thực tại sao?

Người hỏi: Con muốn hiểu hơn về những từ mà con dễ bị hiểu theo nghĩa chế định.

Achaan Sujin: Chúng ta không cần phải gọi

tên nó là Lý Duyên Khởi, mà cần biết rằng mỗi từ trong đó nói về một tính chất cụ thể có thể được hiểu. Chẳng hạn như từ “sinh” (jati) trong đó nghĩa là gì?

Người hỏi: Con muốn bà giải thích thêm cho con về điều đó.

Achaan Sujin: Chúng ta sẽ nói về các thực tại khác nhau. Bất cứ gặp từ nào ta cần xem xét nó ở góc độ thực tại. Nếu không có sự sinh khởi của các pháp thì có “sinh” không?

Người hỏi: Vâng, tất nhiên nếu không có sự sinh ra của các pháp thì không có cái gọi là “jati - sinh”. Nhưng con bị lẫn lộn giữa cái gọi là tái sinh với sự sinh khởi của từng khoảnh khắc.

Achaan Sujin: Nếu không hiểu bản chất của các thực tại, sẽ không thể hiểu được Lý Duyên Khởi. Đó là lý do vì sao chúng ta nên hiểu từng từ một.

Người không biết về các pháp chân đế thì chỉ biết đến “sinh” trong nghĩa “sinh và chết”, phải không? Những người không biết về các pháp chân đế vẫn biết về sự sinh ra, già đi và chết. Nhưng về bản chất, nếu không có các pháp chân đế thì không có sự sinh ra, già đi và chết. Cái mà ta vẫn gọi là “sinh” thường được cho rằng có một con người được sinh ra, nhưng thực chất cái được sinh ra chỉ

là tâm, tâm sở và sắc. Sự tiếp nối của tiến trình sinh diệt của tâm, tâm sở và sắc tạo nên cái ta gọi là “già”. Khi nghiệp không còn làm duyên cho các tâm quả sinh khởi cùng các sắc với tư cách là một cá nhân cụ thể trong kiếp sống này, thì khi đó ta gọi là chết.

Sarah: Vì vậy khi ta nói đến hai mắt xích cuối cùng của Lý Duyên Khởi là “già” và “chết” thì không phải nói đến một chúng sinh đang già và chết đi, mà là nói đến cả tiến trình từ thức tái tục và sự sinh khởi, diệt đi, tiếp nối nhau liên tục của các tâm, tâm sở và sắc (già) cho đến khi chấm dứt sự tiếp nối ấy trong một kiếp sống thì được gọi là chết.

Người hỏi: Con vẫn băn khoăn, vòng thập nhị nhân duyên khi thì được giải thích theo nghĩa là một kiếp sống của một chúng sinh, khi khác lại chỉ hàm ý đến những khoảnh khắc.

Achaan Sujin: Chúng ta có nên nói về từng từ một để hiểu thêm không? Chết là gì?

Người hỏi: Đó là khoảnh khắc của tâm tử (cuti - citta)

Achaan Sujin: Có ba loại chết. Một loại là chết theo nghĩa chế định. Tất cả mọi người sinh ra đều phải chết và “chết” lúc này là nói đến cái tâm cuối cùng của một kiếp sống. Nhưng khi tâm tử sinh khởi và diệt đi thì vẫn chưa phải là sự chấm

dứt của các tâm sinh và diệt. Vì vẫn còn có duyên cho các pháp sinh và diệt, do bởi vô minh từ trong kiếp trước, không chỉ trong kiếp này... Trong mỗi kiếp sống đều luôn có vô minh, như hiện giờ. Hiện giờ có vô minh về cái gì? Chúng ta nói nhiều về vô minh, nhưng làm thế nào để biết được vô minh và suy giảm dần vô minh? Nếu không có hiểu biết về vô minh hiện giờ, làm sao bớt được vô minh đây? Mọi người đều nói có vô minh hiện giờ, nhưng vô minh về cái gì, ngay bây giờ? Khi ta hiểu ra thì sẽ bớt vô minh. Nếu không thì sẽ có vô minh của Lý Duyên Khởi, duyên cho hành và các mắt xích khác nữa... Chúng ta sẽ nói về vô minh làm duyên cho sự tái sinh sau cái chết. Hãy nói về vô minh ở khoảnh khắc này, vô minh về cái gì? Nếu vô minh ở khoảnh khắc này không được biết thì nói về vô minh thật vô ích. Vậy vô minh là về cái gì hiện giờ?

Một Người hỏi: Hiện giờ sự tin tưởng là sự đang thấy Achaan và sự tin tưởng ấy chính là vô minh.

Achaan Sujin: Vô minh về cái thấy, về tất cả các pháp hiện giờ đang sinh và diệt. Cái này chỉ duyên cho “hành”. “Hành” được tạo ra ở kiếp này tiếp tục làm duyên cho sự tái sinh trong vị lai. Từ “hành” trong Lý Duyên Khởi có nghĩa là nghiệp thiện/bất thiện. Mỗi ngày chúng ta đều tạo vô số các nghiệp bất thiện, một số nghiệp thiện và không thể biết được nghiệp nào sẽ làm duyên cho sự tái

sinh nào trong vị lai. Vô minh thì vẫn tiếp diễn không ngừng nghỉ. Vậy làm sao để suy giảm vô minh? Đức Phật đã giảng về mọi thực tại, về nguồn gốc sinh khởi của các thực tại và con đường đưa đến chấm dứt sự sinh khởi của các thực tại. Nếu không có những lời giảng ấy, làm sao các pháp chân đến hiện giờ đang sinh và diệt có thể đi đến hồi kết? Khi đã sinh ra rồi thì tiếp tục có những kinh nghiệm thấy nghe, ngửi, nếm, ... mãi như vậy cho đến khi chết đi. Khi tâm tử của kiếp sống này vừa diệt đi thì nghiệp nào đó sẽ làm duyên cho sự sinh khởi của thức tái tục ngay sau đó.

Nếu không có lời dạy của đức Phật thì mọi người chỉ biết về khái niệm chế định của sinh và chết. Vì vậy, chùng nào chưa biết về các pháp chân đế thì chỉ có thể biết về cái chết theo nghĩa chế định. Nhưng thực chất có cái chết của ở mỗi khoảnh khắc. Khi tâm sinh khởi thì gọi là “sinh”. Khi tâm đó diệt đi thì đó là “chết” - theo nghĩa của “chết trong từng sát-na”. Bất cứ cái gì sinh khởi đều diệt đi, sinh và diệt diễn tiến trong từng khoảnh khắc. Ta chỉ có thể hiểu rằng khi chết đi, chẳng còn gì thuộc về mình nữa, kể cả tám thân này cũng không còn là thân tôi nữa, nhưng trước khi có cái chết thì vẫn có ý niệm “thân của tôi”. Sau khi chết thì cái thân này không thuộc về tôi hay bất cứ ai. Không ai muốn có cái thân đó nữa. Trước khi cái thân đó trở thành xác chết thì ta dính

mắc với nó rất nhiều. Mọi người đều dính mắc với thân và cho đó là “thân của tôi”, của anh ta, chị ấy... Khi không có tâm sinh khởi cùng cái gọi là thân thì chẳng ai muốn cái xác đó cả. Chẳng ai muốn mua hay có được cái xác đó chút nào. Như vậy cần có hiểu biết rất rõ về thân cũng như về tâm và các tâm sở. Bất cứ cái gì sinh khởi đều diệt đi và không bao giờ quay trở lại, đó là ý nghĩa của “chết trong từng sát-na”.

Chúng ta đã nói đến hai loại chết, chết theo nghĩa chế định, chết trong từng sát-na. Còn về cái chết của vị A la hán, sau khi tâm tử của vị ấy diệt đi thì không còn duyên cho sự sinh khởi của tâm, tâm sở và sắc nữa, vì sau khi đã chứng đạo quả A la hán thì không còn bất cứ nghiệp nào được tạo ra nữa.

Trên đây là lời mô tả về Lý Duyên Khởi một cách ngắn gọn.

Người hỏi: Chúng con thường coi tâm tái tục và tâm tử dường như quan trọng hơn các loại tâm khác.

Achaan Sujin: Nếu không có tâm tái tục thì sẽ không có ai trong phòng này. Nhưng tâm tái tục chỉ là một loại tâm sinh khởi cùng các tâm sở và sắc trong vô số các tâm, tâm sở và sắc khác. Chừng nào còn có vô minh chừng đó còn duyên cho sự sinh khởi của thức tái tục sau cái chết. Có

những gì xảy ra trong cuộc đời mỗi người trước khi chết? Hiện giờ đang có hiểu biết hay vô minh, thiện pháp hay bất thiện pháp, thấy, nghe hay suy nghĩ? Thực tại không thuộc về ai cả. Chúng là những thực tại sinh khởi do duyên ngay khoảnh khắc này. Như cái thấy hiện giờ, không ai có thể ngăn nó sinh khởi chừng nào còn có duyên cho nó sinh khởi. Chỉ có vị A la hán mới không còn tiếp tục thấy, nghe, suy nghĩ... sau khi chết. Chừng nào còn có vô minh, chừng đó còn phải sinh ra. Và giữa khoảnh khắc sinh ra và chết đi có vô vàn những loại tâm khác nhau sinh khởi bởi những duyên khác nhau.

Người hỏi: Như vậy tâm tái tục và tâm tử có thể có hiệu lực kéo dài trong cả kiếp sống không?

Sarah: Thức tái tục, các tâm hộ kiếp và tâm tử đều là tâm quả của nghiệp quá khứ, vậy khi bạn nói đến hiệu lực ở đây thì ý là gì?

Người hỏi: Ảnh hưởng ạ

Jonothan: Khi thức tái tục và tâm tử đã diệt đi thì nó diệt đi hoàn toàn.

Achaan Sujin: Đó chính là nghĩa của từ cái chết trong từng sát-na.

Jonothan: Sau khi thức tái tục diệt đi, nó được tiếp nối bởi các tâm hộ kiếp khác. Những tâm đó cũng là quả của nghiệp đã tạo ra thức tái tục. Trong

cuộc đời, các tâm hộ kiếp sinh khởi rồi diệt đi và lại được tiếp nối bởi các tâm quả kinh nghiệm đối tượng qua ngũ quan khác, rồi đến tâm thiện hoặc bất thiện... cứ tiếp tục như thế cho đến tâm cuối cùng của kiếp sống. Nếu nói về cái có hiệu lực hay ảnh hưởng trong cả kiếp sống thì chỉ có thể nói đến nghiệp quá khứ đã tạo ra tâm quả là thức tái tục, bởi chính nghiệp đó cũng tạo ra các tâm hộ kiếp sinh khởi rồi diệt đi trong suốt một kiếp sống cho đến khi tâm cuối cùng hay tử thức của kiếp sống đó sinh khởi.

Ngươi hỏi: Tức là chính nghiệp tạo ra tâm tái tục, tạo nên sự liên kết giữa tâm tái tục với tâm hộ kiếp và tâm tử của kiếp sống đó chứ không phải chính tâm tái tục có sự liên kết tiếp nối với tất cả các tâm trong toàn bộ kiếp sống đó?

Sarah: Nghiệp cuối cùng của kiếp sống trước, được gọi là cận tử nghiệp (tức là luồng tốc hành tâm cuối cùng của một kiếp sống trước khi tử thức sinh khởi) sẽ làm duyên cho thức tái tục của kiếp sống sau. Không chỉ thức tái tục, nó còn làm duyên cho mọi tâm hộ kiếp cũng như tử thức trong cùng kiếp sống ấy. Cũng trong kiếp sống đó còn có những tâm quả khác, như tâm quả nhãn thức, tỷ thức, thiệt thức... Nếu không có nghiệp quá khứ làm duyên cho những tâm quả ấy sinh khởi thì cũng không có duyên cho những suy nghĩ tiếp

theo về các đối tượng được kinh nghiệm, cũng như không có những tâm thiện/bất thiện sinh khởi với đối tượng được kinh nghiệm qua ngũ quan, như vậy không có cơ hội cho nghiệp thiện hay bất thiện được tạo ra và rồi cho quả trong tương lai. Vậy ta có thể nói rằng do duyên của những nghiệp đã tạo trong quá khứ nên có những kinh nghiệm qua ngũ quan, rồi có suy nghĩ thiện/bất thiện làm duyên cho các hành vi thiện/bất thiện qua thân và khẩu.

Thật khó tưởng tượng rằng cái thấy kinh nghiệm đối tượng thị giác, cái nghe kinh nghiệm âm thanh chỉ sinh khởi trong một khoảnh khắc vô cùng ngắn ngủi rồi diệt đi. Luôn có những ấn tượng và hình dạng khác nhau được kinh nghiệm và rồi suy nghĩ về những ý niệm do những kinh nghiệm qua các căn ấy. Khi có những suy nghĩ như, “ôi thật may mắn khi được ngắm cảnh bình minh đẹp thế này”, “tôi thích cảnh vật ở đây”, hay khó chịu khi nhìn thấy rác hoặc những thứ bất khả ái khác, v.v..., ta quên mất rằng cái thấy chỉ thấy đối tượng thị giác, phần còn lại chỉ là suy nghĩ và suy đoán về những gì đã được thấy. Vì vậy nếu không có hiểu biết thì sẽ luôn có vô minh và dính mắc được tích lũy, và mãi tiếp tục...

Jonothan: Về mối quan hệ giữa các tâm hộ kiếp với nhau, một trong những duyên hệ chi phối chúng là: sự diệt đi của tâm trước làm sinh khởi

tâm sau. Nhưng tôi nghĩ rằng, chúng ta không thể nói thức tái tục có hiệu lực hay ảnh hưởng tới các tâm hộ kiếp khác trong cùng kiếp sống.

Người hỏi: Như vậy nó không giống như tâm đạo: một khi đã sinh khởi thì sẽ loại bỏ được những loại lậu hoặc tương ứng?

Jonothan: Tôi không thấy có gì tương tự giữa thức tái tục và tâm đạo mà bạn nói đến.

Người hỏi: Khi tâm đạo đã sinh khởi thì ngay sau đó sẽ có những loại lậu hoặc nhất định sẽ bị tận diệt mà không bao giờ sinh khởi nữa.

Jonothan: Đúng vậy. Nhưng tôi vẫn chưa thấy được mối tương quan giữa tâm hộ kiếp, thức tái tục với tâm đạo mà bạn đang muốn so sánh?

Người hỏi: Đó là lý do vì sao tôi muốn hiểu về hiệu lực của tâm.

Sarah: Thức tái tục là tâm quả. Tâm đạo không phải là tâm quả. Chức năng của tâm đạo là tận diệt phiền não. Chức năng của thức tái tục là bắt đầu một kiếp sống. Chỉ duy nhất trường hợp khi tâm đạo sinh khởi sẽ cho quả tiếp nối ngay sau đó, còn mọi trường hợp khác sẽ luôn có sự gián đoạn giữa nghiệp và quả của nghiệp, nghĩa là quả không sinh khởi ngay sau nghiệp tạo ra nó.

Người hỏi: Vậy có sự liên kết nào giữa nghiệp

tạo ra tâm tái tục và nghiệp tạo ra quả kinh nghiệm qua các căn trong cùng kiếp sống?

Sarah: Có mối liên hệ giữa nghiệp tạo ra tâm tái tục và các tâm quả qua ngũ quan trong kiếp kế tiếp. Nhưng tôi không muốn suy đoán nhiều về điều này, và tôi nghĩ Achaan có thể chia sẻ thêm với chúng ta

Achaan Sujin: Tôi cho rằng chúng ta nên tìm hiểu từng từ một trong Giáo lý, thay cho nói quá nhiều từ mà không hiểu thực sự về mỗi từ trong đó.

Sarah: Sinh (jati) là sự sinh ra ở mỗi khoảnh khắc. Mỗi khoảnh khắc có một tâm sinh khởi, nơi đó có “jati” rồi diệt đi, như vậy sinh và chết xảy ra ở mỗi khoảnh khắc, và suy xét về điều này thật hữu ích. Hôm trước, khi bàn về tham ái, chúng ta có nói rằng luôn có dính mắc với các pháp sinh diệt suốt cả ngày. Đôi khi mọi người cho rằng mình kinh nghiệm được sự sinh diệt của các thực tại, vì họ đã được biết điều này về mặt lý thuyết. Tuy nhiên, nếu không hiểu về các thực tại, ví dụ như đối tượng thị giác hiện giờ, nếu không có cái hiểu rằng đối tượng thị giác xuất hiện chỉ là cái được thấy, không phải là con người hay chúng sinh, thì làm sao có thể chứng ngộ về sự sinh diệt của các pháp? Ý nghĩa sâu hơn của từ “chết trong từng sát-na” cũng được bao hàm trong mô tả về Lý Duyên Khởi.

Achaan Sujin: Tâm luôn sinh và diệt tiếp nối nhau, có đúng không? Tại sao chỉ duy nhất một tâm được gọi là thức tái tục? Tại sao nhãn thức, cũng là một tâm, nhưng không phải là thức tái tục? Tâm là tâm, sinh rồi diệt trong mỗi khoảnh khắc, nhưng tại sao các tâm khác không phải là thức tái tục? Trong tiếng Pali từ “thức tái tục” là “patisandhi citta”. “Pati” có nghĩa là đặc biệt, “sandhi” có nghĩa là tiếp nối. Patisandhi citta có nghĩa là tâm đặc biệt tiếp nối tử thức của kiếp trước. Mỗi tâm quả đều được duyên bởi nghiệp. Cái thấy là tâm quả, cái nghe là tâm quả, cái nghĩ là tâm quả.... Tại sao tất cả những tâm này là tâm quả? Khi đến thời điểm chín muồi để nghiệp trở quả dưới dạng nhãn thức, không ai có thể ngăn cản sự sinh khởi của nhãn thức ấy. Khi đến thời điểm để nghiệp trở quả nghe một âm thanh cụ thể nào đó, sẽ có duyên cho nhãn thức kinh nghiệm âm thanh này sinh khởi, mặc dù trước đó không hề mong đợi nghe âm thanh ấy. Khi đến thời điểm chín muồi, một nghiệp nào đó có thể trở quả để làm duyên cho sự tái sinh sau cái chết, chính lúc đó, thức tái tục - là tâm tiếp nối tử thức của kiếp trước sẽ sinh khởi. Không ai có thể lựa chọn loại thức tái tục nào sẽ sinh, mà tùy thuộc vào nghiệp.

Nghiệp nằm ở đâu? Tâm thiện hay bất thiện sinh rồi diệt, còn nghiệp nằm ở đâu? Tâm và tâm

sở đồng sinh và đồng diệt. Mỗi khoảnh khắc tâm thiện sinh khởi đều diệt đi hoàn toàn. Nhưng mọi xu hướng thiện hay bất thiện được chuyển sang tâm tiếp theo, dưới dạng ngủ ngầm. Sự tích lũy trong tâm là vô cùng đa dạng, vì vậy mọi cá nhân hay chúng sinh đều rất khác nhau, do bởi sự khác biệt về nghiệp. Mọi nghiệp đều được tích lũy trong mỗi tâm. Tùy thuộc vào loại tâm quả khác nhau mà sự tái sinh sẽ tương ứng vào cõi người, cõi chư thiên, bàng sinh hay ác đạo, cũng nghiệp ấy cũng tập hợp các nghiệp sẽ có khả năng cho quả trong kiếp kế tiếp.

Liệu chúng ta có thể khiến một loại nghiệp nào đó trong quá khứ trở quả? Cái thấy hôm qua, cái thấy hôm nay hay cái thấy ngày mai được duyên bởi những nghiệp khác nhau. Vì vậy, việc cái thấy lúc thì thấy đối tượng khả ái, lúc lại thấy đối tượng bất khả ái là không thể tránh khỏi. Vì đó là sự vận hành của nghiệp và quả của nghiệp. Không có con người nào ở đó. Chúng ta có thể lựa chọn thời điểm chết của mình không? Không thể! Chúng ta có thể lựa chọn thời điểm thấy, suy nghĩ hay làm bất cứ điều gì không? Điều đó là không thể. Các bạn thấy không, không có ai trong đó cả. Đó chẳng phải là Lý Duyên Khởi sao? Lý Duyên Khởi không phải là những cụm từ mà ta cần cố gắng ghi nhớ và cố hiểu. Giáo lý của đức Phật cần được tìm hiểu một

cách chi tiết trong sự tôn kính, với hiểu biết rằng không có tự ngã nào cả, mà chỉ có các pháp chân đế mà thôi, ở bất kỳ thời điểm nào. Bất kỳ khi nào hiểu đúng là đều đang có sự tích lũy trí tuệ, vun bồi dưới dạng hành uẩn - sankharakhandā. Ai có thể hiểu được chức năng của tâm và tâm sở hiện giờ đang sinh và diệt? Chúng đang sinh và diệt ngay hiện giờ. Khi chúng diệt đi thì làm duyên cho sự sinh khởi của tâm tiếp theo, và cả kiếp sau.

Pháp đàm Sài Gòn, sáng 02/01/2016

Người hỏi: Vừa rồi, khi nói về cảnh duyên, có phải bà Nina có ý muốn nói là cảnh duyên không áp dụng trong trường hợp suy nghĩ?

Sarah: Từ āramāṇa đơn thân có nghĩa là đối tượng, cái được kinh nghiệm bởi tâm. Ở khoảnh khắc hiện giờ, đang có suy nghĩ về cái được nghe, suy nghĩ đó luôn luôn có đối tượng. Nhưng cảnh duyên không có nghĩa là ý niệm về cái ly là thứ làm duyên cho suy nghĩ đó sinh khởi, mà chỉ có nghĩa nó là đối tượng cho suy nghĩ. Hôm qua chúng ta đã được nghe về nghiệp duyên. Thông thường, chúng ta hay có ý niệm rất chung chung về nghiệp. Khi có một chuyện xấu xảy ra, chúng ta nghĩ rằng đó là quả của nghiệp, chẳng hạn khi gặp một tai nạn hay

ăn phải cái gì đó không ngon, chúng ta nói rằng đó là quả của nghiệp. Nhưng khi tìm hiểu kỹ hơn về Giáo pháp, về những pháp khác nhau tạo nên cái gọi là cuộc sống này, chúng ta sẽ trở nên chi tiết hơn, cụ thể hơn và sẽ biết rõ những thực tại nào tạo nên những gì ở từng khoảnh khắc. Chẳng hạn một khoảnh khắc rất ngắn ngủi của thọ khổ kinh nghiệm trên thân căn là quả - vipaka. Nhưng khi có cả một câu chuyện dài về cái tay đau của tôi, hay sự khó chịu với cái đau đó thì không phải là quả của nghiệp nữa.

Vừa rồi, sư đề cập đến cảnh duyên, nó có nghĩa là mỗi tâm sinh khởi luôn kinh nghiệm một đối tượng. Cái thấy sinh khởi hiện giờ phải kinh nghiệm đối tượng thị giác là đối tượng của nó. Suy nghĩ hiện giờ có đối tượng của nó. Chúng ta cần học về tất cả những pháp đó và về mối liên hệ giữa chúng để càng thấy rõ ràng, không có một tự ngã nào ở trong tiến trình đó. Chúng ta đã nói về cái thấy, rằng ở mỗi khoảnh khắc thấy không có ai đang thấy. Nhưng có thể chúng ta vẫn còn hoài nghi, dường như là có một cái tôi đang thấy? Khi chúng ta học được về những duyên khác nhau khiến cho cái thấy sinh khởi, đó là nhãn căn, đối tượng thị giác và nghiệp, chúng ta sẽ thấy được rõ hơn rằng, thực sự không có ai thấy mà chỉ là một pháp sinh khởi do duyên tương ứng của nó. Chúng

ta có thể cho rằng mình đang một mình hay đang ngồi với bạn bè trong thế giới này, nhưng nếu học kỹ hơn rằng, ở mỗi khoảnh khắc tâm sinh khởi, nó chỉ kinh nghiệm đối tượng của nó, thì ta sẽ hiểu rõ hơn ý nghĩa của “độc cư” hay “một mình” là gì.

Người hỏi: Theo suy nghĩ của sư, dù cho đối tượng đó là pháp chân đế hay pháp chế định, khi nó làm đối tượng cho tâm thì đều gọi là cảnh duyên, phải không?

Sarah: Tôi nghĩ rằng sở dĩ sư hỏi về vấn đề này vì thông thường khi chúng ta nói đến các duyên hệ là nói về các pháp chân đế. Đúng vậy, tâm có thể có đối tượng là pháp chân đế cũng như pháp chế định, chẳng hạn lúc suy nghĩ thì đa phần đối tượng của suy nghĩ là pháp chế định. Chính vì lẽ đó tôi có nhấn mạnh rằng, khi nói đến cảnh duyên, là đang nói đến việc cảnh là đối tượng cho tâm kinh nghiệm nó, nhưng không nói rằng đối tượng là khái niệm đó làm duyên cho tâm sinh khởi.

Pháp đàm Sài Gòn, chiều 05/01/2016

Người hỏi: Xin bà hãy giải thích thuật ngữ “Đồng sinh nghiệp duyên”.

Sarah: Chúng ta đã nói trong buổi pháp đàm trước rằng nghiệp chính là cetanā, tâm sở tư, sinh khởi với tất cả các tâm. Ở khoảnh khắc thấy hiện giờ, cái thấy sinh khởi kèm với ít nhất bảy tâm sở biến hành, trong đó có tâm sở cetanā - tâm sở tư, nó làm công việc điều phối các tâm sở đồng sinh với nó. Ở khoảnh khắc thấy, mặc dù tâm sở tư làm công việc điều phối các tâm sở đồng sinh nhưng nó không thể tạo nghiệp, vì tâm cùng các tâm sở đồng sinh trong đó có tâm sở tư khi ấy là quả của nghiệp. Tâm nhãn thức cùng tất cả các tâm sở đồng sinh với nó đều là quả của nghiệp quá khứ. Ở khoảnh khắc ấy, tâm sở tư làm duyên cho các tâm sở đồng sinh sinh khởi, chúng ta gọi đó là đồng sinh nghiệp duyên.

Không phải chỉ có khoảnh khắc thấy mà ở mỗi khoảnh khắc của cuộc sống kể từ thức tái tục, luôn có tâm sở tư sinh khởi làm duyên cho các tâm sở đồng sinh bằng cách điều phối chúng, và ngược lại, chúng cũng làm duyên cho tâm sở tư. Như vậy, mỗi khoảnh khắc của cuộc sống đều có đồng sinh nghiệp duyên. Tuy nhiên, như Achaan đã chỉ ra, việc tâm nhãn thức hay bất cứ tâm nào trong

ngũ song thức kinh nghiệm đối tượng khả ái hay bất khả ái qua ngũ quan thì không quan trọng, cái quan trọng là sau đó những tâm tiếp nối có tính chất thiện hay bất thiện. Trong cuộc sống hàng ngày của chúng ta, có vô số những khoảnh khắc có sự dính mắc hay khó chịu nhỏ, nhưng những khoảnh khắc bất thiện đó không đủ sức mạnh để có thể tạo hành vi qua thân và khẩu, cái có thể tạo thành nghiệp đạo trong tương lai. Ở những thời điểm ấy, vẫn có tâm sở tư điều phối các tâm sở khác trong khi đồng sinh với chúng, tức là vẫn có đồng sinh nghiệp duyên, nhưng những khoảnh khắc tâm ấy không đủ năng lực để có thể cho quả trong tương lai. Cũng tương tự như vậy, trong trường hợp tâm là thiện, chẳng hạn có thể nghĩ đến bố thí hay giúp đỡ người khác nhưng không có việc làm hay lời nói cụ thể nào để khiến cho ý nghĩ đó trở thành hành động, thì những khoảnh khắc tâm như vậy không có đủ năng lực để cho quả, nhưng vẫn có đồng sinh nghiệp duyên.

Tuy nhiên, như chúng ta đã nói, những xu hướng thiện và bất thiện cũng được tích lũy và dần dần nó có thể trở nên lớn mạnh, chẳng hạn một chút dính mắc có thể trở nên mạnh mẽ dẫn đến đi cướp ngân hàng. Hay bực tức về con gián trong nhà một chút, một chút, cứ tích lũy dần cho đến khi đủ mạnh sẽ thúc đẩy hành vi giết con gián đó.

Hành vi qua thân và khẩu sẽ có năng lực cho quả, có thể là ngay kiếp này hoặc kiếp khác, nhưng quả thì luôn trở ở một khoảnh khắc khác chứ không phải cùng lúc với nghiệp được tạo. Khi một nghiệp bất thiện cho quả là tái sinh ở cõi khổ chẳng hạn, ở thời điểm quả trở, ngoài loại duyên vừa nhắc đến, còn có loại duyên nghiệp thứ hai, *nanakkhanika - kamma - paccaya*, dị thời nghiệp duyên.

Khi chúng ta mới tìm hiểu Giáo lý, mọi thứ dường như được đơn giản hóa. Chẳng hạn khi ăn một bữa ăn ngon, chúng ta nói đó là quả của nghiệp thiện, nhưng khi tìm hiểu kỹ hơn, ta biết khoảnh khắc của quả chính xác và cụ thể hơn rất nhiều, đó là thấy, nghe, ngửi, nếm, xúc chạm. Cũng tương tự như vậy, ta có thể cho rằng chỉ cần có tâm ý thiện thì sẽ lập tức cho quả, nó sẽ cho quả trong tương lai nhưng thực chất chỉ khi những tác ý thiện đó đủ mạnh, nó mới có năng lực cho quả. Tôi nghĩ rằng có rất nhiều hiểu nhầm xung quanh từ “nghiệp”, và từ này thường được dùng quá rộng rãi và thường không chính xác, trong khi tìm hiểu kỹ thì ý nghĩa của từ nghiệp rất chi tiết và cụ thể.

...

Achaan Sujin: Giờ ta sẽ nói thêm về chủ đề nghiệp duyên để có thể hiểu được rằng không có ai cả, không có một tự ngã nào, hiểu rõ hơn những gì được nghe để nó có thể trở thành hiểu biết nơi

tự thân. Hiện giờ có nghiệp không? Nghiệp chính là tâm sở tư, cetanā, câu hỏi đặt ra là hiện giờ có nghiệp không? Ở khoảnh khắc thấy thì có nghiệp không? Ở khoảnh khắc thấy, tư là quả của nghiệp nên nó không phải là loại tư có thể cho quả. Bởi vì cái thấy cùng với tất cả tâm sở đồng sinh với nó đều là những pháp là quả. Khi có hiểu biết chúng ta sẽ thấy có nhiều loại tư và nhiều loại nghiệp trong mỗi ngày. Có những tâm sở tư là quả của nghiệp quá khứ, có những tâm sở tư là bản thân nghiệp sẽ cho quả trong tương lai. Ở khoảnh khắc thấy này, đó là tâm sở tư là quả của nghiệp. Nó cũng là kamma (nghiệp) theo nghĩa là nó làm duyên cho tâm cùng các tâm sở đồng sinh sinh khởi cùng với nó. Ở khoảnh khắc thấy, tâm sở tư là đồng sinh nghiệp duyên đối với các tâm sở và tâm đồng sinh với nó. Nghe như vậy, chúng ta có thể cảm thấy rắc rối nhưng chúng ta cần suy xét rất kỹ là ở khoảnh khắc thấy thì nghiệp - kamma là loại nghiệp nào? Nếu không chúng ta sẽ chỉ nhớ được câu chữ của nghiệp mà thôi.

Xin nhắc lại rằng ở khoảnh khắc thấy, hay ở bất cứ ngũ song thức nào, tâm sở tư sinh kèm đều là quả, vipaka. Nó được duyên để sinh khởi làm quả, giống như những pháp đồng sinh với nó. Ở khoảnh khắc sinh khởi, nó là nghiệp duyên cho những tâm sở đồng sinh. Nhưng nó không có

năng lực cho quả, vì dù là đồng sinh nghiệp duyên nhưng bản thân nó là quả nên nó không có năng lực cho quả. Như vậy chúng ta có thể hiểu được rằng, bất kể thế nào, những pháp - tâm hay tâm sở - là quả không thể có năng lực cho quả thêm nữa. Tư - cetanā ở khoảnh khắc đó chỉ được gọi là đồng sinh nghiệp duyên với các pháp đồng sinh. Như vậy, cetanā ở khoảnh khắc ngũ song thức không thể là năng duyên của dị thời nghiệp duyên mà là sở duyên. Khi suy xét nhiều hơn hiểu biết sẽ dần dần phát triển. Bây giờ các bạn đã rõ về đồng sinh nghiệp duyên và dị thời nghiệp duyên chưa? Chúng ta sẽ tìm hiểu về những tâm và tâm sở đồng sinh với nó, riêng rẽ từng pháp một.

Nói đến nghiệp duyên là nói đến các thực tại là tâm và tâm sở. Có hai loại nghiệp duyên: đồng sinh nghiệp duyên và dị thời nghiệp duyên. Thời điểm tư - cetanā sinh khởi cùng với tâm thiện và bất thiện, đó không phải là quả - vipaka. Ở khoảnh khắc đó nó cũng làm duyên cho các tâm sở khác đồng sinh với nó, nên nó được gọi là đồng sinh nghiệp duyên. Khi trở thành nghiệp đạo thiện hoặc bất thiện, nó có thể cho quả trong tương lai. Ở thời điểm quả trở, nó được gọi là dị thời nghiệp duyên. Đó chính là cuộc sống: chỉ là các tâm, tâm sở và sắc.

Pháp đàm Sài Gòn, chiều 06/01/2016

Người hỏi: Liên quan đến thiền, con xin hỏi, khi cảnh sắc đối chiếu vào nhãn vật, nhãn thức nương đó để biết cảnh thì khi đó có thiền na duyên không thừa bà?

Achaan Sujin: *jhāna pacaya* - thiền na duyên là gì?

Người hỏi: Là mãnh lực trợ giúp bằng cách gắn khít tâm trên đề mục

Achaan Sujin: Tâm sở nào là thiền na duyên?

Người hỏi: Sở hữu nhất tâm - ekagata cetasika, để nó sinh được thì cần mãnh lực của thiền na duyên

Achaan Sujin: Chỉ một tâm sở đó hay còn tâm sở khác?

Người hỏi: Cũng còn nhiều tâm sở đồng sanh

Achaan Sujin: Hãy thử xem xem, có bao nhiêu tâm sở là thiền na duyên.

Người hỏi: Ở khoảnh khắc cái thấy có bảy tâm sở đồng sinh. Con hỏi khi đó có nhờ mãnh lực của thiền na duyên trợ hay không?

Achaan Sujin: Liệu bảy tâm sở đồng sinh ở khoảnh khắc của nhãn thức sinh khởi có thể là thiền na duyên được không?

Sarah: Những tâm sở là thiền na duyên thì phải gồm có phi, lạc, nhưng ở khoảnh khắc của nhãn thức thì không có những tâm sở đó, thì làm sao có thể nói đến thiền na duyên được.

Pháp đàm Nha Trang, chiều 05/04/2016

Achaan Sujin: Ở trong căn phòng này, đang có các âm thanh và đối tượng thị giác. Âm thanh hay đối tượng thị giác không thể được kinh nghiệm nếu không có tâm kinh nghiệm nó mỗi khi nó xuất hiện. Bất cứ khi nào có tâm, tâm luôn luôn phải có cảnh, việc tâm sinh khởi luôn luôn phải có cảnh (đối tượng) được gọi là cảnh duyên. Đó là một loại duyên hệ trong nhiều duyên hệ khác. Không có gì sinh khởi mà không phải do duyên, hiện giờ có duyên (paccaya) cho cái được thấy không? Nếu chúng ta không biết rõ căn bản, sẽ không thể trở nên rành mạch được. Mỗi khi tâm sinh khởi, cái mà nó kinh nghiệm được gọi là cảnh. Nếu không có cảnh thì tâm có thể sinh khởi không?

Câu hỏi tiếp theo là: hiện giờ có cảnh trường duyên ở trong căn phòng này không?

Người hỏi: Khi Achaan nói thì lúc đó cảnh làm duyên cho tâm sư hướng về đó mạnh hơn những âm thanh thông thường. Hay hiện giờ, nếu ai thích

hoa thì sẽ làm duyên cho tâm họ hướng về những bông hoa nhiều hơn. Hiện giờ sư đang lắng nghe Achaan nói hoặc cô Sarah nói, nếu là ở mắt thì sư hướng về Achaan, lúc đó cảnh sắc làm trưởng duyên. Còn khi sư đang lắng nghe thì âm thanh mà sư được nghe chính là trưởng duyên của tâm.

Achaan Sujin: Ở khoảnh khắc này thì sao? Khi nói về bất cứ điều gì, chúng ta cần phải hiểu rằng đó là ở ngay khoảnh khắc hiện tại. Khi nói đến cảnh thì phải biết rằng tâm không thể sinh khởi nếu không có cảnh.

Người hỏi: Thưa bà, khi bà vừa hỏi thì sư cố gắng để tìm câu trả lời, như vậy lúc đó tính chất của tâm có sự cố gắng nghĩ ngợi để trả lời, vậy cảnh nổi trội trong lúc đó chính là tâm phân vân để trả lời. Như vậy, tâm lúc đó có thể được gọi là cảnh trưởng duyên hay không?

Achaan Sujin: Không cần tìm câu trả lời, mà chỉ cần biết xem ở khoảnh khắc hiện giờ, có gì là cảnh trưởng duyên hay không. Nếu ta không biết hiện giờ cái gì là cảnh trưởng duyên thì việc nhớ tên “cảnh trưởng duyên” sẽ là vô ích. Bây giờ tôi sẽ đổi câu hỏi. Đặc tính cứng có cần *cảnh duyên - aramana paccaya* để sinh khởi hay không?

Người hỏi: Thưa không.

Achaan Sujin: Như vậy khi nói đến cảnh duyên

là chỉ nói đến duyên cho tâm và tâm sở sinh khởi kinh nghiệm cảnh. Nếu không có ai thấy cái bàn thì liệu cái bàn được coi là cảnh duyên hay không?

Sarah: Đặc tính cứng chỉ là sắc, nó không kinh nghiệm gì cả. Như vậy khi nói đến cảnh duyên là chỉ nói đến cảnh cho tâm và tâm sở.

Achaan Sujin: Chúng ta mới chỉ tìm hiểu một chút về duyên nhưng chừng đó cũng đủ để hiểu được rằng bất kì cái gì sinh khởi cũng phải có duyên cho nó. Lúc ban đầu, ta không cần phải sử dụng bất cứ ngôn từ hay thuật ngữ nào cho các duyên. Chẳng hạn như: tâm có thể sinh khởi mà không có tâm sở hay không? Và liệu các tâm sở có thể sinh khởi mà không có tâm không? Chúng không thể sinh khởi mà không có nhau. Vì vậy, việc chúng luôn phải sinh khởi cùng nhau được gọi là *sahajāta paccaya* - *đồng sinh duyên*. Khi chúng ta có hiểu đúng, sẽ có thể dễ dàng nói về các duyên. Nhưng khi chưa thực sự hiểu thì mãi chỉ là nói về những cái tên.

Sarah: Cảnh làm trưởng duyên phải là cảnh nổi bật, cảnh đặc biệt để thu hút tâm ở khoảnh khắc đó. Khi ta đang phải tìm xem cái gì là cái nổi bật ở lúc này chúng tỏ là không có cảnh nổi bật ở khoảnh khắc đó. Đối với tôi ở khoảnh khắc này không có cảnh nào nổi bật, như vậy với tôi lúc này

không có cảnh trường duyên mà chỉ đơn thuần có cảnh duyên.

Jonothan: Như vừa rồi khi tôi đến đây, tôi rất khát nước và muốn cầm ly nước lên để uống để cho giảm cơn khát đó. Như vậy có phải là cảnh trường duyên hay không?

Achaan Sujin: Ta không cần phải cố tìm kiếm một cái tên nào cho hoàn cảnh đó. Nhưng ta biết rằng khi cảnh làm trường thì ta không quên nó. Câu hỏi đặt ra là niết bàn có phải là cảnh trường duyên hay không?

Người dịch: Chắc chắn.

Achaan Sujin: Chỉ với những người đã kinh nghiệm nó mà thôi, chứ không phải là cảnh trường duyên với những người không kinh nghiệm nó. Tại sao ta lại nghiên cứu Giáo lý? Để cuối cùng hoàn toàn tận diệt phiền não. Nếu không có hiểu biết thì luôn có vô minh ở đó che lấp bản chất thật của các pháp. Vì vậy không nên học theo cách thức suy nghĩ về những cái tên khác nhau, cứ nghĩ đi nghĩ lại về cái tên, cái này có nghĩa là gì, cái kia có nghĩa là gì. Điều đó là vô ích. Khi ta đi đến cửa hàng mua sắm chẳng hạn, ở nơi đó có cái nào nổi bật để làm trường duyên hay không, hay không có gì cả? Chỉ thứ mà ta đặc biệt thích, nó có thể là thức ăn hay bất cứ cái gì khác thì mới là

cảnh trường duyên. Có tham ở khoảnh khắc nhìn vào cái ly hay không? Bình thường nó chỉ là cảnh duyên, chứ không phải cảnh trường duyên. Còn khi nó là một món đồ cổ hay cái gì đó rất đặc biệt mà ta muốn sở hữu nó, muốn có nó và ta không quên được nó thì khác. Những khoảnh khắc mà ta không quên được chính là cảnh trường duyên. Khi nó thường xuyên trở thành cảnh trường duyên thì lúc ấy nó sẽ trở thành *thường cận y cảnh duyên - aramman upanissaya - paccaya*. Cái gì trong cuộc sống hàng ngày là cảnh trường duyên của chúng ta thì cũng sẽ là thường cận y cảnh duyên. Chẳng hạn như đối với các ca sĩ thì những lời bài hát hay giai điệu của bài hát là đối tượng thường xuyên họ nghĩ đến, là những gì quen thuộc với họ. Họ muốn nghe tiếp và muốn có tiếp cảnh đó.

Sarah: Tất cả chúng ta cùng đi xem ca nhạc, có một số người hoàn toàn quên mất âm thanh được nghe, nhưng đối với một số người khác thì âm thanh hay giai điệu bài hát vẫn tiếp tục được nghĩ tới, nó cứ lảng vảng mãi ở trong đầu, và như vậy nó là cảnh trường duyên. Khi đã thích thú đến vậy, ta mong muốn có được nó, tiếp tục kinh nghiệm nó, khi ấy nó sẽ trở thành thường cận y cảnh duyên. Chẳng hạn, bây giờ đối với tôi, rất khó để nhớ được bữa trưa nay mình đã ăn những gì, mặc dù những món ăn buổi trưa cũng ngon nhưng đã bị quên lãng rồi, không còn nhớ đến nó

nữa. Nhưng đối với một người khác, có thể trong bữa ăn đó có một vị mà họ đặc biệt thích nên họ sẽ nhớ lại vị đó và mong muốn lại được kinh nghiệm vị đó lần nữa, nó trở thành một thói quen.

Chúng ta cũng đã nói đến tướng - sanna, tướng làm nhiệm vụ đánh dấu và ghi nhớ tính chất đối tượng được kinh nghiệm, cho nên có thể tiếp tục mong muốn kinh nghiệm lại đối tượng ấy. Chính vì vậy tôi nói rằng, trong những thứ đã kinh nghiệm buổi trưa, không có âm thanh hay đối tượng thị giác nào là một đối tượng đặc biệt không thể quên được với tôi.

Achaan Sujin: Như vậy có bao nhiêu loại cảnh tướng duyên?

Người hỏi: Có ba loại tướng duyên là: cảnh tướng duyên, câu sanh tướng duyên, vật cảnh tiền sanh cảnh tướng duyên.

Người dịch: Con nghĩ là có hai loại. Nhưng trong sách sư tham khảo thì có ghi là có ba loại.

Sarah: Có thể vật cảnh tiền sanh duyên là một duyên phụ của cảnh tướng duyên.

Người hỏi: Sư cũng muốn giải thích thêm về cảnh tướng duyên thì trong đó nói cảnh tướng cho tâm tham và tâm thiện hợp trí, còn tâm thiện thông thường thì không có cảnh tướng duyên. Xin bà giải thích thêm về điều này ạ.

Achaan Sujin: Những tâm thiện bình thường không có cảnh trường duyên u, tại sao?

Người hỏi: Học trong phần sở duyên được trợ, chỉ có tâm tham, tâm đại thiện, tâm duy tác tương ưng trí.

Achaan Sujin: Đó là những gì trong cuốn sách, thế còn trong cuộc sống thì sao? Những gì xảy ra trong cuộc sống đều đã được đức Phật suy tư và chiêm nghiệm về. Tôi nghĩ rằng mục tiêu của việc tìm hiểu về duyên (paccaya) là để tận diệt vô minh và tận diệt dính mắc, chứ không phải để mình dính mắc vào đó xem cái này là cái gì, cái kia là cái gì. Trong Kinh có nhắc đến những chi tiết như tâm tiếp thu, tâm thâm tấn, tâm suy đạt hay không? Tại sao lại không nhắc tới?

Trong Kinh không có những chi tiết như vậy bởi nó không phải là những đối tượng có thể xuất hiện đối với trí tuệ ở mức độ thông thường. Tuy nhiên, trong Vi Diệu Pháp thì nhắc đến những chi tiết đó nhiều hơn, bởi vì nó giúp cho những người cần tìm hiểu nhiều chi tiết và có tích lũy để hiểu thật cặn kẽ những chi tiết ấy. Như vậy tùy thuộc vào việc mọi người có hiểu biết về những gì xuất hiện trong cuộc đời của mình hay không mà mức độ hiểu biết về duyên cũng tương ứng.

Sarah: Có ba loại gocara⁵. Khi nói đến upanisaya gocara, ta nói đến sự tích lũy về cảnh [cho trí tuệ] và cụ thể là những cảnh thường được kinh nghiệm trong thường nhật, chẳng hạn như âm thanh, cảnh sắc, đối tượng thị giác... Đó là những đối tượng được kinh nghiệm rất thông thường trong cuộc sống hàng ngày và chúng có thể là những đối tượng của hiểu biết, và điều đó được tích lũy. Những đối tượng nào xuất hiện trong đời sống hàng ngày và thường được hiểu thì sẽ là đối tượng có tính chất nổi trội. Như vậy không phải chỉ ở giai đoạn của tuệ minh sát hay lúc giác ngộ thì cảnh mới trở nên nổi trội. Ở mức độ hiểu biết thấp hơn, vẫn có những đối tượng nổi trội để tâm sinh kèm trí hiểu nó, lặp đi lặp lại để cái hiểu về đối tượng ấy ngày càng trở nên rõ ràng hơn. Tất cả các pháp là vô ngã, tùy thuộc vào những tích lũy khác nhau mà có thể đối tượng này sẽ là đối tượng hiểu biết cho một người này, và đối tượng khác lại là đối tượng hiểu biết cho một người khác.

Người hỏi: Sư muốn tìm hiểu thêm về câu sanh trưởng duyên.

Achaan Sujin: Hiện giờ có câu sanh trưởng duyên không? Câu sanh trưởng duyên có nghĩa

5. Gocara: cỏ, rơm khô cho súc vật ăn, đồng cỏ, vật thực (nói chung), trần cảnh, chỗ nên đi, thuận tiện. Ở đây, nghĩa của nó là trần cảnh hay đối tượng.

là gì? Nó có khác với cảnh trường duyên không? Như vậy ngôn từ không giúp đỡ gì cả. Nhưng khi có cái hiểu về các pháp sinh khởi trong khoảnh khắc hiện tại, nó sẽ giúp chúng ta hiểu được những lời dạy căn kẽ của đức Phật. Chính vì vậy, ta cần phải có cái hiểu về thực tại trước, rồi sau đó mới có thể hình dung được những từ miêu tả các duyên có nghĩa là gì. Nếu ta không biết được cái gì là *sahajāta adhipati paccaya* (câu sanh hay đồng sanh trường duyên) thì sẽ không thấy được rằng nó đang hiện hữu. *Saha* có nghĩa là gì? *jāta* là gì và *adhipatti* là gì?

Người hỏi: Thừa bà những từ Pali đó có nghĩa là: *saha* là đồng sanh, câu sanh, cùng sanh lên; *adhipati* là lớn, nổi trội, duyên như mình đã nói là trợ giúp hay là ủng hộ cho những pháp kia.

Achaan Sujin: Liệu sắc có thể là *đồng sanh trường duyên* không?

Người hỏi: Không.

Achaan Sujin: Như vậy, khi nói đến *đồng sanh trường duyên*, ta chỉ nói đến các tâm và tâm sở. Chúng ta đã nói về *ārammaṇa adhipati* - cảnh trường, và bây giờ sẽ nói về *sahajāta adhipati* - *đồng sanh trường*, chúng là các thực tại khác nhau. Câu hỏi đặt ra là, liệu tâm có thể là *trường* không? Tại sao tâm có thể làm trường và có bao nhiêu tâm

có thể làm trưởng? Tâm luôn sinh khởi cùng các tâm sở, vậy những loại tâm nào có thể làm trưởng? Hiện giờ chúng ta không biết tâm, không biết tâm sở, vậy mà chúng ta lại nói về đồng sanh trưởng duyên. Khi chúng ta biết rõ hơn những loại tâm nào có thể làm trưởng, những loại tâm nào không thể làm trưởng thì có thể bớt đi sự vô minh. Mấu chốt không phải là để nhớ các chi tiết, mà để hiểu. Nếu không thể hiểu ngọn ngành về các tâm và tâm sở thì sẽ không thể hiểu được những duyên này.

Người hỏi: Thưa Achaan đọc sách và được biết rằng những tâm được làm trưởng đó là những tâm trong tốc hành tâm.

Achaan Sujin: Liệu tâm si có thể là *đồng sanh trưởng duyên* không?

Sarah: Những tâm không có nhân hoặc tâm căn si thì không thể làm đồng sinh trưởng duyên.

Người hỏi: Trong sách cũng nói rằng trong phần tốc hành tâm nhưng từ hai nhân trở lên, si cũng chỉ có một nhân mà thôi nên si cũng không làm cho trưởng được.

Sarah: Vì khi tâm làm trưởng thì nó phải mạnh, những tâm vô nhân hay tâm si là những tâm yếu ớt nên không thể làm trưởng duyên được.

Người hỏi: Thưa bà vậy khi đức Phật thuyết về tâm làm trưởng là những tâm hai và ba nhân

ở nơi tốc hành tâm, vậy mục đích Ngài muốn chỉ ra tính chất vô ngã như thế nào? Ngài muốn dạy gì ở đó mà Ngài lại muốn nói về những pháp làm trưởng như vậy?

Sarah: Tâm và các tâm sở sinh khởi cùng nhau, mỗi thực tại lại có chức năng riêng của nó. Mặc dù những tâm sở đó sinh khởi cùng nhau nhưng tại mỗi khoảnh khắc, mức độ nổi trội của những tâm sở đó khác nhau⁶. Chẳng hạn trong lúc chúng ta ngồi đây, nơi một số người, tính chất của tinh tấn nổi trội hơn, và nơi một số người khác thì một tính chất khác lại nổi trội. Chúng ta cùng ngồi ở đây lắng nghe Pháp, chắc chắn phải có những khoảnh khắc tâm thiện, có sự quan tâm đến những nội dung được nghe. Tuy nhiên điều đó cũng không ổn định, có lúc rất quan tâm khi hiểu những gì được nói, có lúc lại buồn ngủ vì khó theo được mạch trao đổi, khi đó sự quan tâm lại suy giảm. Như vậy dù chúng ta chỉ nghe một vài câu thôi thì mức độ chú ý, quan tâm cũng đã thay đổi, mức độ tinh tấn cũng luôn thay đổi, lúc tăng lúc giảm. Tính chất của các tâm sở ấy tác động đến tâm. Có lúc chúng ta có cảm giác nặng nề buồn ngủ vì nóng hay vì ăn no, thế nhưng sự quan tâm đến những gì được bàn

6. Trong đồng sinh trưởng duyên, có bốn thực tại là năng duyên, nổi trội và đóng vai trò dẫn dắt các tâm thiện và bất thiện khi thực hiện những việc khó. Đó là: dục (chanda); tinh tấn (viriya); tuệ (panna); tâm (citta). Các tâm và tâm sở đồng sinh là các pháp là sở duyên (VDH).

luận lại mạnh mẽ hơn nên vẫn hướng tâm được tới nội dung trao đổi. Đôi lúc không có một sự cố gắng hay mối quan tâm đặc biệt nào, nhưng lại có duyên khiến hiểu biết sinh khởi hiểu được về điều được nói. Như vậy ở khoảnh khắc đó yếu tố hiểu biết lại là yếu tố dẫn dắt, nó làm duyên cho tâm tiếp tục nghe và suy xét ý nghĩa của Pháp. Đó chính là ý nghĩa của đồng sinh trưởng, có nghĩa là những tâm và tâm sở ấy sinh khởi cùng nhau, nhưng ở một số thời điểm cụ thể, tâm hoặc một tâm sở nào đó có tính chất nổi trội hơn, và nó dẫn dắt những yếu tố khác. Điều này diễn ra không phụ thuộc vào ý chí của ai cả. Chẳng ai quyết định lúc này cần yếu tố quan tâm (dục - chanda) dẫn dắt, lúc khác thì cần trí dẫn dắt, hay lúc kia cần tinh tấn dẫn dắt. Tất cả diễn ra hoàn toàn tự nhiên, do duyên.

Achaan Sujin: Đức Phật có dạy cho ngài Cấp Cô Độc về duyên không?

Người hỏi: Sư được nghe là Tôn giả Sariputa là người được học Vi Diệu Pháp trực tiếp với đức Phật.

Achaan Sujin: Nhưng câu hỏi là đức Phật có dạy cho ngài Cấp Cô Độc về duyên không ạ?

Người hỏi: Nếu mình nói dưới hình thức của các duyên, như đang nói ở đây thì Đức Phật không dạy. Đức Phật thuyết pháp dưới dạng các bài kinh

cho ngài Cấp Cô Độc, tuy không nói chi tiết nhưng về mặt bản chất Ngài cũng nói về các thực tại chân đế, về ngũ uẩn,... được tạo bởi các duyên, nhưng nó không chi tiết như mình đang kể ở đây.

Achaan Sujin: Như vậy là Ngài có giảng về các thực tại và duyên hệ hay không? Ngài có giảng, nhưng không bằng những con số hay tên gọi, ví dụ như có bao nhiêu loại duyên hệ, tên của loại duyên hệ này là gì v.v... Khi nói “tâm không thể sinh khởi mà không có tâm sở”, đó chẳng phải là duyên hệ hay sao? Hay “mỗi khi tâm sinh khởi thì phải có các tâm sở sinh kèm với tâm”, đó chẳng phải là duyên sao? Chẳng hạn, nói “tâm cần có các tâm sở để có thể sinh khởi”, đó cũng là duyên hệ. Đó là duyên hệ nào? Bạn không cần gọi tên nó là loại duyên hệ nào, nhưng vẫn hiểu rằng tâm cần có các tâm sở để làm duyên cho nó sinh khởi. Đức Phật khi ấy không nói đó là duyên gì, nhưng Ngài đã giảng để ông Cấp Cô Độc hiểu rằng mỗi khoảnh khắc được duyên bởi nhiều duyên khác nhau, để bớt đi dính mắc với tâm ở khoảnh khắc ấy. Chúng ta có thể đã nghe tên các loại duyên hệ khác nhau, nhưng đã đến lúc cần hiểu những duyên đó là gì ở khoảnh khắc này: tâm không thể sinh khởi mà không có tâm sở, và tâm sở phải sinh khởi cùng với tâm. Cần nhiều duyên khác nhau để mỗi thực tại có thể sinh khởi, bất kể là danh hay sắc... Ta

cần tìm hiểu kỹ càng về từng duyên một, nhưng không phải chỉ là biết tên gọi. Vậy bây giờ nếu phải gọi tên loại duyên để mô tả rằng các tâm phải sinh khởi cùng các tâm sở, và các tâm sở phải sinh khởi cùng tâm thì ta sẽ gọi nó là loại duyên nào?

Người dịch: Sahajāta paccaya?

Achaan Sujin: Saha có nghĩa là đồng thời, jāta có nghĩa là sinh, như vậy saha jāta có nghĩa là đồng sinh. Tâm làm duyên cho tâm sở đồng sinh với nó, tâm sở cũng làm duyên cho tâm đồng sinh với nó. Khi chúng ta hiểu rằng tâm luôn phải sinh khởi với tâm sở và tâm sở luôn phải sinh khởi cùng tâm thì khi nghe từ *đồng sinh* ta sẽ hiểu nó là gì. Còn nếu chúng ta biết rằng tâm không thể sinh khởi một mình mà không có tâm sở, và tâm sở không thể sinh khởi một mình mà không có tâm, thì ta sẽ hiểu đó là nói về duyên nào. Và về sau khi chúng ta nghe đến duyên hệ đó, ta biết nó chỉ tới điều gì. Vậy đó là loại duyên nào?

Jonothan: Tức là ở đây Achaan không nói đến yếu tố *đồng sinh*, mà chỉ nói đến sự việc là, một thực tại không thể sinh khởi mà không có một thực tại khác, vậy thì khi nói đến tính chất đó thì là muốn nói đến loại duyên nào?

Sarah: Nissaya paccaya là sự phụ thuộc qua lại, hỗ trợ lẫn nhau giữa tâm và tâm sở trong việc

kinh nghiệm đối tượng. Nissaya có nghĩa là hỗ trợ, sampayuta có nghĩa là sinh khởi cùng nhau và tương ưng nhau.

...

Người hỏi: Lúc này có nói về phân câu sanh trưởng duyên, cô Sarah có giải thích về bốn duyên: dục - cần - tâm - thẩm làm trưởng, ở mỗi thời điểm duyên nào nổi trội. Thực tế mình sẽ biết khoảnh khắc của đồng lực ví dụ như suy nghĩ, trong khoảnh khắc của suy nghĩ mình có thể thấy tính chất của tâm hay tứ nó nổi trội. Hoặc như khoảnh khắc muốn làm gì đó thì tính chất nổi trội là cetanā. Vậy tại sao không được tính cái tâm sở đó làm trưởng mà chỉ là dục - cần - tâm - thẩm? Đức Phật muốn nói gì ở đó?

Sarah: Tất cả những yếu tố khác không được kể trong bốn yếu tố đó đều nằm trong phần tâm làm trưởng, khi không phải ba cái kia làm trưởng thì tất cả những tâm sở khác nổi trội sẽ được xếp chung vào phần tâm làm trưởng. Trường hợp khi tâm sinh khởi cùng sắc, khi ấy tâm với sắc là đồng sinh chứ không phải là tương ưng duyên.

Achaan Sujin: Điều gì lợi ích hơn, hiểu thực tại hay biết về những tên gọi hay thuật ngữ? Trong bảy bộ của tạng *Vi Diệu Pháp* thì bộ nào nói về duyên?

Người dịch: Bộ Duyên Hệ.

Achaan Sujin: Như vậy chúng ta biết rằng bộ nói về duyên là bộ thứ bảy trong Tạng *Vi Diệu Pháp*. Nó là cuốn cuối cùng chứ không phải là cuốn đầu tiên, bởi nội dung của nó là thâm sâu nhất. Như vậy trước tiên cần phải hiểu về các thực tại. Khi nói về cảnh, ta hiểu rằng nếu không có cảnh thì sẽ không có tâm, tâm không thể sinh khởi nếu không có cảnh. Chẳng hạn như, cái bàn này không kinh nghiệm gì cả, nó không cần cảnh, mà nó làm cảnh cho tâm kinh nghiệm nó. Lợi ích là hiểu rằng tâm không phải là tự ngã, là ai đó...

Hiểu về bản chất vô ngã của các pháp luôn phải là bây giờ. Nó có thể là nghe, là thấy hay là bất cứ thực tại nào. Nó phải bắt đầu với vô ngã, tất cả các pháp là vô ngã. Hiện giờ với ta, tất cả các pháp đã là vô ngã hay chưa? Mỗi khi thấy vẫn là con người hay cái gì đó suốt cả ngày... Mọi thứ sinh và diệt nhanh hơn rất nhiều so với những gì ta có thể mừng tượng về chúng. Nếu không có cái hiểu đúng ngay từ đầu về thấy, nghe, ngửi, nếm, xúc chạm thì sẽ không thể hiểu được ý nghĩa của câu: *tất cả các pháp là vô ngã*. Nếu chúng ta không hiểu thật rõ ràng rằng tâm là vô ngã, tâm sở là vô ngã thì làm sao có thể hiểu được về duyên hệ? Khi thích đối tượng nào đó rất nhiều, nhưng không hiểu rằng thích không phải là mình mà chỉ

là pháp, thì chưa cần nghĩ đến những thứ như trường duyên, hay cảnh trường duyên.

Đức Phật cũng được gọi là đức Thế Tôn bởi Ngài có thể giảng giải về Pháp theo nhiều cách khác nhau, để người nghe có thể suy giảm vô minh. Điều đó không có nghĩa là ta phải đọc toàn bộ tạng *Vi Diệu Pháp* để có thể hiểu được cái hiện giờ đang xuất hiện. Hiện giờ đang có cái thấy, chúng ta không cần đặt tên cho nó là tâm nhưng nó là một thực tại, nó sinh khởi chỉ để thấy và được duyên bởi nghiệp. Thông thường ngay sau cái thấy và cái nghe, đã có sự dính mắc cùng vô minh sinh khởi, nó che giấu bản chất thật của các pháp vừa sinh rồi diệt. Tất cả những khoảnh khắc đang nói tới chính là bây giờ. Chừng nào không hiểu pháp đang xuất hiện và cứ suy nghĩ về quá khứ hay tương lai, thì chừng đó không có duyên để hiểu về các pháp ở khoảnh khắc này là vô ngã...

Hiện giờ có đồng sinh duyên không? Chúng ta có cần nghĩ về nó không? Hay chỉ cần bắt đầu hiểu rằng cái hiện giờ đang thấy chỉ là một thực tại, là một pháp, đặc tính của nó vẫn chưa xuất hiện. Hiện giờ tâm và tâm sở đang sinh và diệt, đang có kinh nghiệm qua các căn: đối tượng thị giác, màu, mùi, vị, đối tượng xúc chạm nhưng ta luôn chỉ chú ý đến những đối tượng đó, mà không để ý đến yếu tố đang kinh nghiệm chúng. Nó không có hình hay

dạng, nó chỉ là danh pháp, nó sinh khởi để kinh nghiệm bất cứ đối tượng nào. Cái gì có thể làm duyên cho thêm hiểu biết về khoảnh khắc này? Có thể là bất cứ thứ gì xuất hiện - khi không nghĩ đến những thứ khác, khiến ta tiệm cận gần hơn, gần hơn nữa với những gì là thật ở khoảnh khắc này. Cái thấy vẫn chưa được biết một cách trực tiếp như nó là, bởi chưa đủ duyên cho mức độ hiểu biết đó sinh khởi. Không ai có thể thúc cho hiểu biết đi nhanh hơn. Nếu không nghe Pháp thì sẽ luôn nghĩ đến những thứ khác, chứ không nghĩ về cái đang hiện diện. Nếu chúng ta không được nghe chánh Pháp từ chính đức Phật thì sẽ không thể xuyên thấu được bản chất của những gì đang xuất hiện.

Pháp đàm Nha Trang, chiều 06/04/2016

Người hỏi: Trong vòng thập nhị nhân duyên, mỗi mắt xích trước làm duyên cho mắt xích sau sinh, hay là nhiều mắt xích làm duyên cho nhau?

Sarah: Bàn về phân lục nhập, ta biết rằng khi có sắc nhãn căn và đối tượng thị giác đã được duyên để phát sinh trước đó, sự gặp gỡ giữa hai thực tại ấy sẽ làm duyên cho thức sinh khởi. Từ việc nghiên cứu về duyên hệ, chúng ta biết được rằng để cái thấy sinh khởi, nó phải được duyên bởi

nhieu duyên khác nhau: đối tượng thị giác và nhãn căn đã phải sinh khởi trước đó; xúc cũng phải có mặt vì nếu không có xúc thì không thể khiến cho nhãn thức kinh nghiệm đối tượng thị giác; thọ là một trong những biến hành tâm sở, khoảnh khắc nào cũng có thọ và nhãn thức ở khoảnh khắc ấy không thể sinh khởi nếu không có thọ cùng với xúc. Chúng ta biết rằng những tâm hay tâm sở này chỉ duyên cho nhau theo nhiều cách thức khác nhau, trong đó có đồng sinh duyên, tức là cùng sinh khởi cùng một lúc. Như vậy, nếu chúng ta đọc mà không có sự suy xét cẩn thận rồi cho rằng đầu tiên là có cái thấy và sau đó thì mới đến xúc và rồi đến thọ, v.v... là đã hiểu sai về những gì được đề cập tới trong liên quan tương sinh (Lý Duyên Khởi). Mỗi mắt xích trong liên quan tương sinh đều được duyên bởi những pháp khác nhau và theo nhiều duyên hệ khác nhau. Ở khoảnh khắc của tham hay ái sinh khởi sau khi cái thấy đã diệt đi, cũng có thọ sinh cùng với ái đó. Chúng ta luôn muốn có được cảm thọ dễ chịu trong cuộc sống, và vì vậy, có sự dính mắc muốn nó kéo dài. Ở khoảnh khắc của dính mắc cũng có thọ. Và nếu có sự dính mắc mạnh mẽ thì khi ấy có thủ. Nếu có sự chấp thủ mạnh mẽ vào đối tượng thì có thể dẫn đến hành vi tạo nghiệp (hữu). Những hành vi tạo nghiệp này đến lượt nó sẽ cho quả là sự tái sinh tiếp tục trong vòng sinh tử luân hồi (sinh - già - chết).

Và như là ông Jonothan đã chỉ ra, những gì chúng ta tìm hiểu trong Giáo lý không phải là những quy định hay phương pháp thực hành để làm theo từng bước, mà chỉ là sự mô tả bản chất của cuộc sống hay sự vận hành của các pháp. Mặt khác, tất cả những mô tả chi tiết bản chất của các pháp mà chúng ta được tìm hiểu cũng không nên được coi là một sự khuyến khích để ta tìm hiểu thêm nhiều chi tiết nữa, nếu cho là vậy thì lại là dính mắc và là phi đạo.

Toàn bộ Giáo lý mà đức Phật đã thuyết trong 45 năm chỉ có một mục tiêu duy nhất: hiểu bản chất của các pháp hiện giờ đang xuất hiện. Nó chỉ ra rằng khi ta cho là có một cái “tôi” có thể “làm”, đó chỉ là một ảo ảnh. Nếu chúng ta cho rằng “tôi” có thể đi đến một nơi nào khác, cố tập trung vào hơi thở hay một đối tượng nào đó nhằm có những kinh nghiệm đặc biệt để có trí tuệ thì đó là một ảo vọng và không phải là Giáo lý của đức Phật. Bởi vì đức Phật đã nói rất rõ ràng các pháp là vô ngã.

Người hỏi: Như cô Sarah vừa giải thích, ở mỗi khoảnh khắc hiện tại là đã có sự có mặt của vòng liên quan tương sinh, điều này vô cùng hữu ích cho tri kiến. Câu hỏi đặt ra là ở khoảnh khắc thấy đã có thức. Vậy khi ấy có hành, và hữu không? Và ở khoảnh khắc của tâm quả sinh khởi thì các mắt xích như hành và hữu là như thế nào?

Achaan Sujin: Khi chúng ta hiểu rõ hơn về thực tại ở khoảnh khắc hiện giờ thì chúng ta cũng bắt đầu hiểu rõ hơn về Liên Quan Tương Sinh (Lý Duyên Khởi). Chẳng hạn, nếu không có thức tái tục bắt đầu một kiếp sống thì có cái thấy hiện giờ không? Ở khoảnh khắc tái tục, không chỉ có yếu tố chủ đạo trong việc kinh nghiệm đối tượng là tâm, mà kèm với nó còn có các các tâm sở và cả sắc nữa. Ở mỗi khoảnh khắc tâm kinh nghiệm đối tượng, không chỉ có tâm mà cũng phải có một số thực tại khác sinh khởi cùng nó và hỗ trợ nó trong việc kinh nghiệm đối tượng, chúng ta gọi những thực tại đó là cetasika - tâm sở hay là sở hữu tâm. Chúng ta có thể thấy sự khác biệt giữa thực tại sinh khởi để kinh nghiệm đối tượng và thực tại không nhận biết, kinh nghiệm gì cả. Sắc là mắt hay nhãn căn là sắc pháp, nó không thể thấy hay nhận biết, kinh nghiệm. Nhưng nếu không có mắt hay sắc này thì có thể có cái thấy được không? Chúng ta không cần phải đặt tên cho mắt xích đó là danh sắc, nhưng khi có cái hiểu về sự thật, chúng ta sẽ biết rằng không gì có thể sinh khởi một mình. Như vậy, ở khoảnh khắc tái tục, không chỉ có các danh sinh khởi để kinh nghiệm nhận biết đối tượng mà cùng với nó cũng phải có sắc, là cái được duyên bởi cùng một nghiệp. Khi có cái hiểu rõ ràng về khoảnh khắc này, chúng ta có thể hiểu bất cứ thứ gì, dù ở trong Tạng *Luật*, Tạng *Kinh* hay ở đâu đi

nữa. Bởi tất cả những lời dạy ấy đều chỉ về sự thật của cuộc sống trong mỗi khoảnh khắc.

Nếu không suy nghĩ dưới góc độ của Liên Quan Tương Sinh thì chúng ta thử nghĩ xem, liệu cái thấy có thể khởi sinh mà không có nhân căn không? Và ở đó có nhiều thực tại khác nhau: một là thực tại dẫn đầu trong việc nhận biết kinh nghiệm đối tượng, và những thực tại khác cũng nhận biết kinh nghiệm đối tượng nhưng có những đặc tính và chức năng riêng của chúng. Ở mỗi khoảnh khắc, không có thực tại nào sinh khởi một mình, chúng luôn phải sinh kèm các thực tại khác: thứ nhất là phải có tâm hay thức là pháp dẫn đầu trong việc kinh nghiệm đối tượng, nó chỉ đơn thuần kinh nghiệm đối tượng, nó không thích hay không không thích đối tượng ấy; các tâm sở hay sở hữu tâm thì sinh khởi cùng tâm và có đặc tính khác với tâm. Khi nói đến thọ, không cần phải nói tới các mắt xích của liên quan tương sinh, ta biết rằng ở mỗi khoảnh khắc có kinh nghiệm đối tượng thì phải có một yếu tố làm công việc cảm nhận. Ở khoảnh khắc tâm kinh nghiệm đối tượng, sự cảm nhận về đối tượng không phải là yếu tố dẫn đầu, vậy nó phải là một tâm sở. Hiện giờ có thọ không? Ở bất cứ khi nào có tâm thì phải có thọ. Ở khoảnh khắc thấy, thọ nào sinh khởi với cái thấy? Nếu không được học, chúng ta sẽ cho rằng lúc thấy

mình rất vui, nhưng thực chất đó là khoảnh khắc khác với cái thấy. Và đó là hiểu biết có thể dẫn dắt tới hiểu biết về Liên Quan Tương Sinh.

Có một thực tại khác cũng sinh khởi với mỗi khoảnh khắc tâm kinh nghiệm đối tượng, đó là xúc. Thông thường khi nghĩ đến xúc, ta thường nghĩ đến hai thứ chạm vào nhau, nhưng thực chất, xúc ở đây là một tâm sở. Ở khoảnh khắc tâm kinh nghiệm đối tượng, nếu không có xúc tiếp xúc với đối tượng thì tâm không thể kinh nghiệm nó. Liệu tâm thấy hay nhãn thức có thể tự tiếp xúc với đối tượng thị giác không? Nó không thể bởi vì nó chỉ *kinh nghiệm* đối tượng được thấy. Nó không thể cảm nhận, không thể tiếp xúc, bởi vì những công việc đó là của các tâm sở kia. Tiếng Pali, từ ‘xúc’ là ‘phassa’, đó là một tâm sở. Như vậy, các bạn đang tìm hiểu về Liên Quan Tương Sinh, mà không bằng cách học theo câu chữ, mà bằng cách hiểu về các thực tại hiện giờ, và bạn sẽ biết Liên Quan Tương Sinh nói về cái gì.

Còn một yếu tố nữa, một tâm sở nữa mà ta cũng thường nói về, đó là tướng tâm sở (sanna). Tướng là yếu tố đánh dấu, ghi nhận đối tượng được kinh nghiệm. Ở khoảnh khắc này, cái thấy thì đang thấy còn tướng thì đánh dấu, ghi nhận đặc tính của đối tượng thị giác. Và tướng cũng sinh khởi với mỗi khoảnh khắc tâm. Bây giờ, bạn có nhớ được

người này tên gì, là ai không? Ở khoảnh khắc thấy, nhãn thức không thể nhớ gì cả. Có tưởng làm công việc đánh dấu và ghi nhớ trong mỗi khoảnh khắc. Vậy không lúc nào có một con người nào cả, chỉ là ở trong suy nghĩ. Nếu không có tưởng thì liệu có suy nghĩ không? Ở khoảnh khắc ấy, tâm kinh nghiệm đối tượng, lại tiếp tục đánh dấu và ghi nhớ đối tượng đó. Vì vậy mà đức Phật đã thuyết Pháp trong suốt 45 năm để những người nghe thấy được một cách rõ ràng rằng các pháp là vô ngã.

Vừa rồi chúng ta đã nói về một số mắt xích của Liên Quan Tương Sinh, và bây giờ chúng ta có thể nói về một mắt xích nữa, là một pháp rất thông thường trong cuộc sống, đó là ái. Hiện giờ có ái không? Đó chính là Liên Quan Tương Sinh. Ta đang dính mắc (ái) vào những gì được nghe, được thấy, vào nhiều thứ mà không được nhận biết, nhưng nó là một thực tại, không thể kiểm soát được. Không ai muốn có sân hận cùng với thọ ưu, nhưng nó đã sinh khởi do duyên rồi. “Không thể kiểm soát được” là một ý nghĩa của vô ngã. Vậy ta có thể hiểu hơn ý nghĩa của câu “tất cả các pháp là vô ngã”, từng chút một. Khi chúng ta nói kỹ hơn, hiểu rõ hơn thì nó trở thành Liên Quan Tương Sinh. Nhưng nếu chúng ta không hiểu các thực tại, mà chỉ cố nhớ các tên gọi và thuật ngữ chỉ các mắt xích khác nhau của nó thì sẽ thật vô ích. Vì

vậy, nghiên cứu, tìm hiểu Giáo pháp không phải là nghiên cứu sách vở mà là tìm hiểu bất kỳ thực tại xuất hiện hiện giờ. Bất cứ cái gì sinh khởi đều là vô thường - anicca, đều là bất toại nguyện, hay khổ - dukkha, và vô ngã - anattā, không thuộc về một ai và không kiểm soát được.

Như vậy, cần có thời gian để có thể phát triển hiểu biết và điều ấy diễn ra do duyên, không phải do con người nào. Chúng ta đã nói rất nhiều về cái thấy và cái được thấy, rằng cái được thấy không phải là một con người hay thứ gì. Nó chỉ là một yếu tố, có tính chất được thấy, nó không sinh khởi một mình mà sinh khởi cùng với những yếu tố khác, chẳng hạn như với cứng, mềm (địa đại) nhưng nó không phải là cứng, mềm. Nó chỉ là màu sắc, là cái được thấy. Chỉ nói riêng về một cửa giác quan cũng cần có thời gian để hiểu và có niềm tin thực sự về sự thật của giác quan ấy.

Pháp đàm Nha Trang, chiều 07/04/2016

Sarah: Hôm qua chúng ta có nói về Lý Duyên Khởi, có một câu hỏi đặt ra đề nghị nói kỹ hơn về hai mắt xích “hữu” và “hành”. Như chúng ta đã biết, do vô minh nên trong quá khứ có những nghiệp thiện và bất thiện được tạo, và nghiệp

chính là cái được nói đến khi dùng từ “hành” trong “vô minh duyên hành”. Nếu không có vô minh thì sẽ không có kiếp sống nào và cũng sẽ không có những nghiệp thiện hay bất thiện được tạo. Trong quá khứ, chính do bởi vô minh đã được tích lũy làm duyên cho nghiệp thiện hay là bất thiện mà có sự sinh khởi của thức tái tục tức là khởi đầu một kiếp sống mới.

Chúng ta cũng đã nói rằng khi thức tái tục sinh khởi, nó không sinh khởi một mình mà sinh khởi cùng những tâm sở khác và các sắc được duyên bởi cùng một nghiệp, đó chính là mắt xích “thức” trong “hành duyên thức”. Hai mắt xích tiếp sau “hành” là “thức” và “danh sắc”.

Bởi đã có nghiệp để tạo ra sự sống cho cuộc đời này nên nó cũng tạo ra các khoảnh khắc kinh nghiệm ngũ quan như thấy, nghe, ngửi, nếm, xúc chạm. Ở mỗi khoảnh khắc kinh nghiệm đối tượng qua ngũ quan phải có sự gặp gỡ của các thực tại khác nhau, và sự gặp gỡ này chính là “lục nhập”. Như ta đã nói, ở khoảnh khắc thấy thì cái thấy thấy đối tượng thị giác, nhưng phải có các yếu tố như nhãn căn để đối tượng thị giác có thể in dấu, và bản thân nhãn thức cũng phải có các tâm sở hỗ trợ để kinh nghiệm đối tượng thị giác. Chính sự gặp gỡ của nhiều thực tại khác nhau để có kinh nghiệm qua một giác quan được gọi là “lục nhập”.

Ở mỗi khoảnh khắc kinh nghiệm đối tượng, luôn có những thực tại như xúc, thọ sinh khởi để đảm nhận các chức năng khác nhau và cùng kinh nghiệm đối tượng. Thọ thì cảm nhận đối tượng đó. Khi có kinh nghiệm các đối tượng qua mắt, qua tai... thường có tham sinh khởi do bởi những kinh nghiệm qua các căn ấy, khi ấy có mắt xích “ái”, và khi nó mạnh hơn sẽ làm duyên cho mắt xích gọi là “thủ”. Do bởi vô minh, tham cùng với thủ - thông thường là hợp với tà kiến - vẫn chưa được tận diệt nên sẽ tạo nghiệp - đó chính là mắt xích “hữu”. Bậc A la hán là người đã tận diệt hoàn toàn phiền não thì không còn tạo bất kỳ nghiệp thiện hay bất thiện nào nữa. Đối với chúng ta, do vô minh vẫn chưa được tận diệt nên vẫn có duyên cho tạo nghiệp, điều này được diễn tả bởi mắt xích “hữu”. Vậy mắt xích “hữu” chỉ tới tiến trình của nghiệp, đồng thời cũng nói tới sự sinh khởi của một kiếp sống mới bởi nghiệp sẽ đưa tới tái sinh. Nó dẫn tới những cái tiếp theo như sinh - già - chết và cứ tiếp tục như vậy... Mặc dù đức Phật khuyến khích chúng ta tạo tất cả mọi thiện pháp có thể nhưng duy nhất chỉ có sự phát triển hiểu biết đúng về các thực tại mới là thứ có thể giúp chúng ta thoát khỏi vòng sinh tử luân hồi.

Người hỏi: Cảm ơn cô Sarah rất nhiều vì cô đã giải thích các mắt xích tiếp theo của Lý Duyên

Khởi. Hôm qua sư cũng có được cô Sarah trao đổi về các mắt xích, rằng hầu như ở mọi khoảnh khắc đều có một thực tại về danh pháp sinh khởi để kinh nghiệm sắc. Chính vì vậy, nó gồm nhiều mắt xích. Ở khoảnh khắc có thực tại danh pháp sinh khởi, thì có cả 12 mắt xích hay chỉ có một số thôi? Nếu có cả 12 thì ở khoảnh khắc của thức sinh khởi thì đó là tâm quả, nó được trợ bởi mắt xích như là hành và hữu. Đó là những mắt xích của tâm nhân mà có năng lực cho quả, vậy liệu là ở khoảnh khắc thức là quả thì có được trợ bởi mắt xích là nhân hay không? Chẳng hạn như hành và hữu.

Sarah: Chắc chắn 12 mắt xích đó không thể có mặt cùng một lúc bởi vì khoảnh khắc của nghiệp thì không phải là khoảnh khắc của quả. Chẳng hạn như khoảnh khắc tái tục không thể là cùng lúc với khoảnh khắc thiện hay bất thiện.

Người hỏi: Sư xin hỏi thêm về ái và thủ, ái bản chất nó chính là tham. Khi nói thủ, các vị nói đến tham và tà kiến hay là nói đến tham ở cường độ mạnh mà thôi?

Sarah: Thủ có nghĩa là mức độ tham ái mạnh hơn. Có bốn loại thủ: loại thứ nhất là dục thủ, tức là sự chấp thủ vào các đối tượng của ngũ quan. Loại đầu tiên này không hợp với tà kiến, nhưng loại thủ thứ hai là kiến thủ là chấp thủ vào quan kiến sai lầm, chẳng hạn như cho rằng không có

kiếp trước và kiếp sau. Loại thứ ba là giới cấm thủ là sự dính mắc vào các nghi lễ hay vào các phương pháp thực hành sai lầm, chẳng hạn như có một cái tôi phải cố gắng hay biết thực tại hay là làm cái gì đó đặc biệt để phát triển con đường Đạo. Loại thứ tư là ngã thủ, là sự chấp thủ vào ý niệm về ngã. Chẳng hạn như cho rằng cái được thấy thực sự là cái ly, cái là tay của tôi hay tôi thực sự là người đang kinh nghiệm. Những loại thủ hợp với tà kiến đó là những loại thủ cần được tận diệt trước.

Chúng ta có thể thắc mắc tại sao mọi tham ái đều được coi là nhân của tái sinh. Chẳng hạn, ở khoảnh khắc tham đủ mạnh để có thể lấy đi món đồ của người khác, rất dễ để hiểu là khi ấy có tham làm duyên cho tâm ấy theo phương thức đồng sinh duyên. Vừa rồi là ví dụ về tham làm duyên cho hành động bất thiện. Mặc dù sân không được nhắc đến, nhưng thực chất khi sân sinh khởi khiến ta tạo nghiệp bất thiện, nó cũng được duyên bởi tham, theo phương thức *thường cận y chỉ duyên* (*pakatūpanissaya - paccaya*). Vì vậy, tất cả các nghiệp thiện như bố thí, trì giới, tâm từ hay các nghiệp thiện mức độ cao như các tầng thiền vẫn được gọi là trợ bởi vô minh, theo phương thức *thường cận y chỉ duyên*. Bởi nếu không có vô minh và dính mắc sẽ không có thiện nghiệp được tạo và vì vậy cũng không có tái sinh. Chính vì vậy, tất cả các thiện nghiệp, bao gồm cả các tầng thiền

là thiệp nghiệp cao nhất thì vẫn thuộc về vòng sinh tử luân hồi và theo nghĩa tối hậu vẫn phi đạo. Chỉ những khoảnh khắc của tuệ minh sát và giác ngộ thì mới không thuộc về vòng sinh tử luân hồi. Vô minh và tham ái làm duyên cho vòng sinh tử luân hồi xoay vần không ngưng nghỉ.

Người hỏi: Qua sự giải thích của cô Sarah về bốn loại thủ thì sư cũng chưa nắm rõ ý là: như vậy với mắt xích của thủ thì duy nhất nó chỉ có tham thôi hay lúc đó nó đi chung với tà kiến. Mắt xích trong liên quan đó là thủ thì lúc đó có tham với cường độ mạnh thôi hay tham cùng đi với tà kiến?

Sarah: Tôi nghĩ rằng nói đến tanha thì chỉ nói đến tham đơn thuần, còn khi nói đến tà kiến thì sẽ liên quan đến mức độ tham mạnh hơn ở mắt xích của thủ⁷.

Pháp đàm Nha Trang, chiều 08/04/2016

Achaan Sujin: Từ “hữu” - bhava có hai nghĩa, một nghĩa là nghiệp hữu - kamma bhava, nghĩa thứ hai là bhava đơn thuần. Trong bối cảnh của Lý Duyên Khởi, nghĩa của “hữu” tương đồng với “nghiệp hữu”, là cái làm duyên cho sự tái sinh.

7. Ở phần trên, cô Sarah đã nói về bốn loại thủ, trong đó có ba loại hợp với tà kiến và một loại không hợp với tà kiến. Dục thủ có thể bao gồm tham ở mức độ mạnh nhưng không đi kèm tà kiến.

Người hỏi: Khi nói về sinh, già, bệnh, chết, dường như nói đến các ý niệm của pháp chế định, vậy xin hiểu thế nào về các mắt xích ấy khi xét ở khía cạnh các pháp hiện tại.

Achaan Sujin: Khi nói về sinh, già, chết, ... là có nói đến các thực tại hay không? Già là gì, sinh là gì, chết là gì? Chắc chắn đó phải là các thực tại.

Người hỏi: Vì khi nói sinh, già, chết là để diễn tả các giai đoạn khác nhau của các thực tại.

Achaan Sujin: Bởi vì nó cũng diễn tả các khoảnh khắc khác nhau của vòng sinh tử luân hồi. Như hiện giờ đang có kinh nghiệm qua các căn khác nhau - quả luân, tiếp tục lại có thiện hay bất thiện - phiền não luân, rồi có nghiệp - nghiệp luân, và như vậy lại tiếp tục có quả. Khi nói về sinh, già, chết thì không có nghĩa là không nói đến phiền não luân.

Người hỏi: Khi nói đến phiền não là nói đến các tính chất của sầu, bi, khổ, ưu, não... sinh khởi?

Achaan Sujin: Trong cuộc đời của mỗi người, luôn có phiền não làm duyên cho nghiệp, và nghiệp lại làm duyên cho quả. Tái sinh, thấy, nghe... là quả, còn những khoảnh khắc tiếp nối sau đó là thiện hay bất thiện thuộc về vòng phiền não luân và vòng nghiệp luân, để tiếp tục cho quả về sau.

Người hỏi: Sư cảm ơn đã giúp hiểu thông nhất

hơn về những gì đức Phật dạy về pháp duyên khởi. Trước kia sư tìm hiểu thì thường tìm hiểu rời rạc và không thấy được tính chất duyên sinh.

Sarah: Đó là nói đến những gì hiện giờ, phiền não là hiện giờ, quả là hiện giờ,... Vì có rất nhiều thực tại khác nhau nên không phải lúc nào cũng có thể liệt kê được hết. Khi nói đến Khổ Đế, đức Phật chỉ liệt kê một vài điều và Ngài sau đó đã tóm lại là “tất cả ngũ uẩn thủ đều là khổ”. Trong Lý Duyên Khởi, Ngài chỉ đề cập đến sinh, già chết,... Nhưng tựu chung, tất cả những gì Ngài giảng đều để chỉ các pháp trong cuộc sống chúng ta. Toàn bộ Giáo lý của đức Phật là một thể thống nhất. Trong một vài bài kinh, có lúc đức Phật chỉ nói đến một vài yếu tố, như có bài chỉ nói về định, về xúc, về thọ,... nhưng không có nghĩa là những yếu tố khác không có mặt khi ấy. Đó chỉ là cách để Ngài nhấn mạnh đến một vài yếu tố nào đó trong một bối cảnh cụ thể. Trong nhiều bối cảnh, đức Phật dùng ngôn từ chế định, trong bối cảnh khác Ngài dùng ngôn từ tối hậu... nhưng dù dùng ngôn từ nào đi nữa thì tất cả những gì Ngài dạy đều chỉ đến những pháp chân đế.

Người hỏi: Trong phân duyên hệ, sư có được nghe về “hỗ tương duyên”, nó có nghĩa như thế nào? Nó có thể được hiểu hiện giờ ra sao?

Achaan Sujin: Tâm và tâm sở sinh khởi cùng

nhau. Vì vậy *hỗ tương duyên - aññamaññapaccaya* là hiện giờ.

Sarah: Tâm làm duyên cho tâm sở sinh khởi, hay tâm sở làm duyên cho tâm sinh khởi, xúc thì duyên cho nhất tâm, nhất tâm duyên cho xúc,... đó là ý của *hỗ tương duyên*, sự *hỗ trợ*, tương trợ lẫn nhau. Sở dĩ có *hỗ tương duyên* bởi vì trong một số trường hợp, các thực tại sinh khởi cùng nhau và *hỗ trợ* cho nhau theo phương thức đồng sinh duyên nhưng không theo phương thức tương *hỗ* duyên. Chẳng hạn trong trường hợp của sắc, ta biết bốn sắc y đại sinh (màu, mùi, vị và dưỡng chất) luôn sinh khởi cùng sắc tứ đại (địa đại, hỏa đại, phong đại, thủy đại), nhưng ta không thể nói các sắc y đại sinh này chỉ duyên cho sắc tứ đại theo phương thức *hỗ tương duyên*, mà chỉ theo phương thức đồng sinh duyên thôi.

Người hỏi: Sư chưa rõ lắm, vậy khi tâm và tâm sở có sự trợ giúp lẫn nhau, khi đó cũng có tâm cũng được nhờ bởi sắc và sắc cũng được nhờ bởi tâm, vậy khi đó tâm và sắc *hỗ trợ* lẫn nhau có được coi là *hỗ tương duyên* không?

Jonothan: Sư đang muốn nói đến loại danh và sắc nào?

Người hỏi: Khi có cái thấy, cái thấy được duyên bởi đối tượng thị giác và nhãn căn. Vậy khi

đó đối tượng thị giác và nhãn căn có thể được coi là hỗ tương duyên cho nhãn thức sinh khởi không?

Sarah: Đối tượng thị giác hay sắc nhãn căn đều là những sắc phải sinh khởi trước khi có nhãn thức sinh khởi, như vậy chúng duyên cho nhãn thức theo phương thức tiền sinh duyên chứ không theo phương thức hỗ tương duyên, vì chúng sinh khởi trước đó. Tuy nhiên, ở khoảnh khắc đầu tiên của cuộc sống, khi thức tái tục sinh khởi thì cũng có một sắc sinh khởi là tâm cơ/sắc ý căn. Thức khi ấy không thể sinh khởi khi không có sắc này làm căn (vathu) cho nó, và ngược lại, sắc này không thể sinh khởi khi chưa có thức ấy. Vì vậy trong trường hợp này mỗi liên hệ giữa danh và sắc sẽ theo hai phương thức: *y chỉ duyên (nissaya paccaya)* và *hỗ tương duyên (aññamaññapaccaya)*. Còn trong trường hợp các tâm làm duyên cho sắc sinh khởi trong cuộc sống, ta có thể nói sắc tùy thuộc vào tâm, chứ tâm không tùy thuộc vào sắc, như trường hợp hơi thở chẳng hạn, thì lúc này mỗi liên hệ giữa danh và sắc không phải là hỗ tương duyên.

Người hỏi: Sư thấy có “hỗ tương duyên” và “tương ưng duyên”, vậy giữa hai cái này khác nhau như thế nào?

Sarah: “Tương ưng duyên” là nói đến sự hỗ trợ sinh khởi cùng nhau nhưng chỉ đối với danh.

Vì vậy tâm và tâm sở làm duyên cho nhau theo phương thức tương ưng duyên.

Achaan Sujin: Cuộc sống này thực chất chỉ là tâm, tâm sở và sắc. Ta biết rằng tại mỗi khoảnh khắc luôn chỉ có các thực tại ấy sinh khởi, chúng liên hệ, phụ thuộc vào nhau như thế nào? Khi tâm sinh khởi, chúng không thể thiếu tâm sở và ngược lại, chúng kinh nghiệm cùng một đối tượng và cùng diệt, vì vậy chúng duyên cho nhau theo phương thức tương ưng duyên, duyên này chỉ áp dụng với trường hợp của tâm và tâm sở. Loại duyên này chỉ để nhấn mạnh, giải thích về những điều ta đã được nghe, rằng mỗi khi tâm sinh khởi, nó phải sinh khởi cùng với tâm sở và ngược lại, chúng cùng chủng loại và kinh nghiệm cùng đối tượng và hỗ trợ cho nhau, theo phương thức tương ưng duyên. Tâm và tâm sở cùng là danh pháp nhưng khác nhau về chức năng. Có 52 loại tâm sở, và khi tâm được tính chung vào thì có 53 thực tại là danh. Ở khoảnh khắc thấy hiện giờ, có tâm và tâm sở cùng sinh khởi kinh nghiệm đối tượng thị giác, nhưng chỉ riêng tâm *thấy* đối tượng thị giác, các tâm sở không *thấy* mà có các chức năng khác. Chúng sinh khởi cùng nhau và phụ thuộc lẫn nhau. Vì vậy, khi nghe cụm từ “tương ưng duyên”, ta không có hoài nghi gì cả, chắc chắn chúng phải là tâm và tâm sở, chúng sinh khởi cùng nhau và hỗ trợ lẫn nhau. Đặc

tính của tâm và tâm sở không bao giờ thay đổi. Tâm và tâm sở hiện giờ có phụ thuộc vào tâm và tâm sở ở khoảnh khắc sau theo phương thức tương ưng duyên không? (Trả lời: Không) Khi hiểu được điều này, ta sẽ hiểu chắc hơn về các thực tại là danh đang sinh khởi cùng nhau. Đó là cách thức để hiểu về những gì được nghe một cách rõ ràng hơn. Liệu sắc sinh khởi có thể liên hệ với các sắc khác sinh cùng nó theo phương thức tương ưng duyên không?

Người hỏi: Theo sư vừa nghe thì tương ưng duyên chỉ có nói về danh mà thôi.

Achaan Sujin: Đúng vậy. Thế tương ưng duyên là gì?

Người hỏi: Tức là sự hỗ trợ lẫn nhau giữa danh với danh.

Achaan Sujin: Nói đến tương ưng duyên là nói đến loại duyên phản ánh các thực tại là danh đồng sinh, đồng cảnh, đồng căn và đồng diệt với nhau.

Sarah: Tất cả đều nói đến hiện giờ. Như hiện giờ có tham, nó có thể sinh khởi cùng hay không cùng tà kiến. Vậy chúng có phải là tương ưng duyên hay không còn tùy thuộc vào việc tà kiến có sinh khởi cùng nó hay không. Nếu ở khoảnh khắc đó không có tà kiến sinh khởi cùng tham thì

khi ấy chúng không sinh khởi theo phương thức tương ưng duyên, mà là bất tương ưng duyên hay ly tương ưng duyên. Vậy tùy thuộc vào những khoảnh khắc thiện hay bất thiện khác nhau, chỉ những danh pháp nào sinh khởi cùng nhau, kinh nghiệm cùng cảnh với nhau mới duyên cho nhau theo tương ưng duyên.

Người hỏi: Như vậy tương ưng duyên là sự hỗ trợ lẫn nhau giữa các danh pháp. Cô Sarah vừa đề cập đến tham và tà kiến, thế còn trường hợp có si sinh khởi trong các tâm bất thiện thì nó có hỗ trợ với các tâm sở khác theo phương thức tương ưng duyên không?

Sarah: Có, chúng hỗ trợ lẫn nhau theo phương thức tương hỗ duyên, tương ưng duyên, đồng sinh duyên, y chỉ duyên... vì thế tính chất của tâm ở mỗi khoảnh khắc là khác nhau vì ở mỗi khoảnh khắc có các duyên khác nhau chi phối.

Achaan Sujin: Liệu có khoảnh khắc nào trong cuộc sống mà tâm là tương ưng duyên cho sắc không?

Người hỏi: Không ạ

Achaan Sujin: Như vậy bạn đã rõ tương ưng duyên là gì. Tại khoảnh khắc tái sinh, tâm và sắc sinh khởi cùng nhau, khi ấy liệu tâm và sắc có

duyên cho nhau theo phương thức tương ứng duyên không?

Người hỏi: Như Achaan nói, tương ứng duyên chỉ nói đến sự hỗ trợ lẫn nhau giữa các danh mà thôi, vì vậy trong trường hợp này không phải.

Achaan Sujin: Tính chất của các pháp chân đế không thể thay đổi. Liệu sắc có thể làm duyên cho tâm sinh khởi theo phương thức tương ứng duyên không?

Người hỏi: Không ạ

Achaan Sujin: Tại khoảnh khắc thấy, liệu đối tượng thị giác có thể làm duyên cho cái thấy theo phương thức tương ứng duyên không? (Không) Liệu đối tượng thị giác có thể làm duyên cho tâm nhãn thức không? Theo phương thức duyên nào?

Người hỏi: Theo phương thức cảnh duyên và có thể cảnh trướng duyên,...

Achaan Sujin: Ai biết được khi nào sắc sẽ làm duyên cho tâm theo phương thức cảnh trướng duyên không?

Người hỏi: Khi sắc đó làm duyên cho tâm tham dính mắc một cách mạnh mẽ.

Achaan Sujin: Như hiện giờ cái gì là cảnh trướng duyên?

Người hỏi: Có thể là có, có thể không. Nếu cảnh bình thường thì không, nhưng cũng có thể có việc mình dính mắc vào một đối tượng nào đó.

Achaan Sujin: Như vậy trong cuộc sống hàng ngày, cảnh chỉ là cảnh duyên hay cảnh trường duyên sẽ là nhiều hơn?

Người dịch: Cảnh duyên

Achaan Sujin: Chúng ta chỉ có thể biết vậy thôi.

Người hỏi: Thưa Achaan, ở mỗi thời điểm chỉ có đơn thuần duyên này làm duyên cho duyên kia, hay có sự phối hợp của rất nhiều duyên?

Sarah: Thực chất mỗi khoảnh khắc không chỉ có một duyên vận hành mà có rất nhiều duyên khác nhau. Như khi nhãn thức sinh khởi thì không chỉ có đối tượng thị giác là cảnh duyên cho nhãn thức mà cũng phải có tiền sinh duyên, là đối tượng thị giác sinh khởi trước đó, và cũng phải có y chỉ duyên nữa, cũng có nghiệp làm duyên cho tâm nhãn thức kinh nghiệm đối tượng thị giác cụ thể đó.

Achaan Sujin: Việc tìm hiểu sự khác biệt giữa cảnh duyên và cảnh trường duyên mang lại lợi ích gì?

Người hỏi: Như cô Sarah nói mỗi khoảnh khắc không chỉ được hỗ trợ bởi một duyên mà bởi rất nhiều duyên, như vậy pháp sinh khởi không tự sinh khởi mà bởi nhiều tính chất hữu vi hỗ trợ,

điều đó nhắc nhở rằng không có tự ngã nào có thể làm được điều đó.

Achaan Sujin: Câu hỏi là: Có lợi ích gì khi tìm hiểu sự khác biệt giữa cảnh duyên và cảnh trường duyên?

Người hỏi: Sư nghĩ hai duyên ấy khác nhau ở mỗi thời điểm cũng được tạo bởi những duyên riêng của nó; lúc thì là cảnh duyên, lúc là trường duyên... còn sư cũng chưa hiểu thêm ý nghĩa gì khác, mong Achaan giảng giải thêm.

Achaan Sujin: Nếu chỉ tìm hiểu từ này có nghĩa là gì, từ kia có nghĩa là gì, điều ấy có ích gì không?

Người hỏi: Sư nghĩ việc tìm hiểu là để làm bộc lộ tính chất hữu duyên của pháp và làm bộ lộ tính chất vô ngã của pháp.

Achaan Sujin: Như vậy có lợi ích không khi tìm hiểu sự khác biệt giữa cảnh duyên và cảnh trường duyên?

Người hỏi: Mong Achaan giảng giải thêm

Achaan Sujin: Để thấy được những mức độ dính mắc khác nhau. Khoảng khắc này, khi tâm kinh nghiệm đối tượng, có dính mắc sinh khởi, nhưng chỉ là mức độ thông thường. Khoảng khắc dính mắc rất vi tế đó là mức độ của lậu hoặc, mà

không ai nhận biết được. Nhưng khi sự dính mắc rất mạnh mẽ, rõ rệt thì ta không cần nói, “ò, đó là cảnh trưởng duyên”. Khi dính mắc vào đối tượng ở mức độ thông thường thì vẫn chỉ là cảnh duyên, không phải cảnh trưởng duyên. Nếu không có chánh niệm thì không thể nhận biết những khoảnh khắc đó mà chỉ là nghĩ về những tên gọi. Hiểu về sự khác biệt giữa cảnh duyên và cảnh trưởng duyên là biết được dính mắc với đối tượng đó ở mức độ bình thường hay mạnh mẽ. Lợi ích của sự tìm hiểu này là hiểu được các mức độ dính mắc khác nhau. Mọi thực tại đều vô ngã. Mỗi khoảnh khắc đều có thể được biết bởi chánh niệm.

Sarah: Đôi khi ta như bị ám ảnh bởi một đối tượng. Chẳng hạn như khi ta nhìn thấy mặt trời mọc rất đẹp và nghĩ mãi về nó, tích lũy thêm dính mắc vẫn với đối tượng ấy. Đây chính là cảnh trưởng duyên, và nó cũng dẫn đến thường cận y chi duyên - tức là tạo nên sự dính mắc ngày càng nhiều hơn với đối tượng ấy.

Achaan Sujin: Cái khăn này là cảnh trưởng duyên đối với tôi, vì tôi rất thích cái khăn này. Vậy giờ ta có thể thấy sự khác biệt giữa cảnh duyên và cảnh trưởng duyên. Liệu tâm thiện có thể có cảnh trưởng duyên không? Hãy thử đưa ra ví dụ về cảnh trưởng duyên cho tâm thiện.

Người hỏi: Như Achaan và cô Sarah nói, sư đã

hiểu hơn một chút về cảnh duyên và cảnh trường duyên. Cảnh thông thường được biết thì là cảnh duyên, còn cảnh được tâm hướng đến nhiều lần, lặp đi lặp lại, nghĩ ngợi về nó nhiều thì khi ấy đối tượng là cảnh trường duyên. Như trong trường hợp của tâm tham, hoặc kẻ cả tâm từ muốn đối tượng đó bớt khổ hoặc được an vui, hoặc những mức độ của tính chất tâm hợp trí thì đối tượng đối tượng đó được nhớ đi nhớ lại rõ ràng... thì khi đó đối tượng là cảnh trường duyên.

Achaan Sujin: Nghe Pháp hiện giờ có phải là cảnh trường duyên của tất cả chúng ta không?

Người hỏi: Theo sư hiểu thì chỉ khoảnh khắc nào có cái hiểu, và có sự suy tư rõ ràng, hay khi Achaan đặt câu hỏi và có sự nghĩ ngợi tìm câu trả lời... thì mới có cảnh trường duyên, còn lại thì chỉ là cảnh duyên.

Achaan Sujin: Nếu đó không phải là cảnh trường duyên thì người đó sẽ không nghe Pháp, nghe đi nghe lại. Mặc dù Giáo pháp của đức Phật rất vi tế và khó để hiểu, nhưng nó vẫn là cảnh trường duyên với những người quan tâm tới nó. Còn với người chỉ nghe các từ trong Giáo lý mà chưa có mối quan tâm thực sự thì khi ấy, những từ đó chưa phải là cảnh trường duyên với người ấy. Vậy bất cứ với cái gì xuất hiện, ta không cần cố đặt tên nó là cảnh duyên hay cảnh trường duyên,

vì đó không phải là cách thức để hiểu tính chất vô ngã của pháp. Chẳng hạn với trường hợp của sự, sự quan tâm nhiều đến duyên hệ, vậy ở đây duyên là cảnh trường của tâm, nhưng là cảnh trường của tâm thiện hay tâm bất thiện? Khi ta chỉ muốn biết tên của các duyên, năng duyên hay sở duyên, khi ấy là tâm thiện hay sự dính mắc? Nhưng khi học thêm để hiểu rằng tất cả các pháp là vô ngã thì khi ấy tâm là thiện; để hiểu rằng khoảnh khắc này có cái thấy và đối tượng thị giác, chứ không nhất thiết để tìm xem duyên này là cảnh duyên hay cảnh trường duyên, vì cái là cảnh trường duyên có thể là cảnh trường cho tâm thiện hay tâm bất thiện. Tham ái rất ranh mãnh, chỉ trí tuệ mới nhận ra được nó. Dù ta có đọc về duyên hệ bao nhiêu đi nữa, còn khoảnh khắc này thì sao? Kể cả sự phân biệt giữa hai yếu tố, yếu tố kinh nghiệm nhận biết và yếu tố được kinh nghiệm, nhận biết cũng không hề dễ dàng gì, ngay lúc này. Chúng ta có thể trả lời về các loại duyên khác nhau, về các năng duyên - các yếu tố làm duyên, và sở duyên - các yếu tố được làm duyên, và đối tượng vv.... nhưng đó không phải là mục tiêu của việc nghiên cứu Giáo lý. Mục đích thực sự khi tìm hiểu bất cứ từ nào là để biết tính chất vô ngã của tất cả các pháp, không có ai ở đó cả.

Ta đã nói nhiều về các tâm, tâm sở, sắc... vậy

còn tâm hiện giờ thì sao? Tâm hiện giờ đang làm gì? Nếu không có yếu tố kinh nghiệm thì không gì có thể được kinh nghiệm và xuất hiện. Ta đừng quên thực tại đó, vì hiện giờ ta chỉ chú ý đến yếu tố được kinh nghiệm, nhưng nếu không có yếu tố kinh nghiệm thì đối tượng được kinh nghiệm sẽ không thể xuất hiện. Nếu không ta sẽ không thể đến được ngày thấy rõ bản chất của cái đang bị che lấp bởi vẻ ngoài của những gì xuất hiện. Chúng ta đang nói về tâm để không quên tính chất của nó. Điều ấy luôn bị quên lãng, cho đến khi có đủ duyên cho chánh niệm sinh khởi và hay biết về yếu tố hiện giờ đang kinh nghiệm, cho dù đó là khoảnh khắc của thấy, nghe, ngửi, nếm, xúc chạm hay suy nghĩ ... Chừng nào chưa có đủ duyên cho điều ấy sinh khởi thì vẫn chưa phải là chánh niệm của Bát Chánh Đạo.

Thay cho nghĩ về pháp hành và pháp thành, sao không nghĩ về pháp học? Nếu không tìm hiểu Giáo lý sẽ không thể có duyên cho chánh niệm sinh khởi và hay biết về đặc tính của pháp là vô ngã. Mỗi khoảnh khắc của nghe và hiểu là khoảnh khắc của nguyện lực ba la mật.

Sarah: Quả thật là thông thường cả ngày, ta chỉ quan tâm đến cái được kinh nghiệm. Khi được nghe Giáo lý của đức Phật, ta muốn hiểu về những thực tại được kinh nghiệm, như đối tượng thị giác,

âm thanh. Nhưng xét cho cùng, dù cái gì xuất hiện thì nó cũng chỉ là đối tượng của tâm. Mọi khoảnh khắc nào đều là khoảnh khắc kinh nghiệm của tâm. Nếu không hiểu dần tính chất của thực tại kinh nghiệm, như cái thấy, cái nghe,.. thì ý niệm về ngã sẽ không thể bị tận diệt. Vì nếu không hiểu đặc tính của tâm thì sẽ luôn có ý niệm “tôi” là người nghe âm thanh, “tôi” thấy đối tượng thị giác,... Vậy dù chúng ta tìm hiểu điều gì thì không nên chỉ chú ý đến đối tượng đang tìm hiểu mà cũng cần biết về tâm ở khoảnh khắc ấy. Khi chúng ta đang thảo luận về các duyên hệ thì tâm khi ấy là tâm hợp với trí hay tâm tham? Bất kể đó là gì thì cũng chỉ là một khoảnh khắc ngăn ngại của thực tại, không phải là tham của tôi, trí của tôi, hay cái thấy của tôi, chỉ là một khoảnh khắc tâm sinh khởi và diệt đi ngay lập tức. Do đó, bất kể nói về chủ đề nào, mục tiêu vẫn là để hiểu các pháp xuất hiện hiện giờ là vô ngã.

Achaan Sujin: Sáng nay ta có nói về bảy tâm sở biến hành luôn sinh khởi với tâm, về xúc, thọ, tưởng, nhất tâm, tư, còn hai loại còn lại là gì? Một loại là mạng căn/mạng quyền. Mặc dù tâm sinh và diệt, nhưng khi sinh khởi, nó cần có sự sinh khởi của tâm sở này để duy trì sự sống cho nó trong khoảnh khắc ngăn ngại rồi diệt đi. Trong số các sắc do nghiệp sinh, cũng có loại sắc được duyên

bởi nghiệp khiến cho sắc đó là sắc có sự sống. Chẳng hạn như nhìn vào đôi mắt thật và mắt trong một bức ảnh, ta thấy sự khác nhau. Đó là vì sắc ở đôi mắt trong bức tranh không được duyên bởi nghiệp, không có sắc mạng căn trong đó như ở trong đôi mắt thực. Tâm sở mạng căn sinh khởi cùng với các danh đồng sinh, khiến cho các danh ấy là những danh có sự sống cho đến khi chúng diệt đi. Tâm sở mạng căn cũng diệt đồng thời với các danh mà nó đồng sinh. Ở khoảnh khắc này, khi nói đến sự sống (mạng căn), dù danh hay sắc, ta biết rằng luôn có sự sống của mỗi khoảnh khắc tâm kinh nghiệm đối tượng và có sự sống ở tất cả các sắc do nghiệp sinh. Vậy có hai loại mạng căn, một loại là tâm sở mạng căn và loại thứ hai là sắc mạng căn.

Người hỏi: Xin cảm ơn Achaan.

Achaan Sujin: còn có quyền duyên, là cái liên quan đến sắc mạng căn và tâm sở mạng căn, nhưng chúng ta không cần gọi tên nó. Khi hiểu về đặc tính của các thực tại, khi ấy ta có thể hiểu được ý nghĩa của quyền duyên.

.....

Achaan Sujin: Khi đã hiểu được ý nghĩa của “tương ưng duyên”, dù thời gian có trôi qua nhiều năm nữa, ta có thể quên duyên đó có nghĩa là gì

không? Bất kể với đức Phật Chánh đẳng giác, đức Phật độc giác hay bậc thanh văn thì tiến trình tích lũy cũng đều như vậy: bắt đầu từ nghe và hiểu về các thực tại, từ kiếp này sang kiếp khác đến khi có duyên đầy đủ cho sự giác ngộ. Như trường hợp ngài Xá Lợi Phất đạt giác ngộ khi được nghe lời dạy từ đại đức Asaji. Khi ngài nghe đại đức Asaji thuyết pháp, những tích lũy trí tuệ của ngài Xá Lợi Phất đã đến thời điểm chín muồi và sẵn sàng cho giác ngộ ngay khi ấy. Bất cứ cái gì sinh khởi đều cần có duyên tương ứng của nó, kể cả khoảnh khắc giác ngộ. Vậy hãy tiếp tục lắng nghe và lắng nghe, tiếp tục hiểu và hiểu, cho đến một ngày đủ duyên hiểu về các thực tại như chúng là.

PHÁP ĐÀM VỚI ACHAAN SUJIN - Tập 3

HỘI LUẬT GIA VIỆT NAM
NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC

65 Tràng Thi - Quận Hoàn Kiếm - Hà Nội

Email: nhaxuatbanhongduc65@gmail.com

nhaxuatbanhongduc@yahoo.com

Điện thoại: 024.3 9260024 Fax: 024.3 9260031

Chịu trách nhiệm xuất bản

Giám đốc BÙI VIỆT BẮC

Chịu trách nhiệm nội dung

Tổng biên tập LÝ BÁ TOÀN

Biên tập:

Sửa bản in: Vietnam Dhamma Home

Bìa: Vietnam Dhamma Home

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