

NƯƠNG NHỜ GIÁO PHÁP CỦA ĐỨC PHẬT

ooOoo

LỜI GIỚI THIỆU

Cuốn sách này là tập hợp những buổi pháp đàm về Đạo Phật giữa Khun Sujin và những bạn đạo Campuchia vào năm 1992 và năm 1993 tại tỉnh Nakorn Nayok gần biên giới giữa Thái Lan và Campuchia. Ông Buth Sawong, người hướng dẫn của nhóm này, đã học tiếng Thái trong bảy năm để có thể theo dõi chương trình của Khun Sujin trên một kênh phát thanh về Đạo Phật mà ở Campuchia cũng nghe được. Vài năm trước đó, một người bạn mù đã khuyến khích ông nghe Khun Sujin giảng pháp. Vào ban ngày ông Buth Sawong nghiên cứu Đạo Phật và đến buổi tối thì giải thích cho người khác những gì mà ông đã nghe được về sự phát triển chánh kiến, về danh và sắc trong cuộc sống hằng ngày. Mọi người thông thường nghĩ rằng, mình cần phải ngồi yên để có thể phát triển trí tuệ như là Đức Phật đã dạy; điều mà họ đã học được từ Khun Sujin về sự phát triển trí tuệ trong cuộc sống hằng ngày khá là mới mẻ đối với họ. Khi tôi gặp ông Buth Sawong tại Thái Lan, ông nói ông chưa từng được nghe những lời dạy về sự phát triển chánh kiến như vậy. Ông rất hạnh phúc được biết rằng sự phát triển ấy cần phải được diễn ra trong cuộc sống hằng ngày. Người Thái giúp đỡ ông Buth Sawong lập nên một trạm phát thanh mới và bây giờ ông đã có chương trình riêng của ông trên hai kênh khác nhau. Ông cũng là người đã dịch cuốn “Vi Diệu Pháp Trong Đời Sống Hằng ngày” của tôi ra tiếng Campuchia.

Một trong những thành viên của nhóm này là một ảo thuật gia rất nổi tiếng khắp Campuchia, và ông ấy cũng đã giúp chúng tôi giải trí với những trò ảo thuật trong lúc ông ấy ở Thái Lan. Một điều còn tuyệt diệu hơn là sau mỗi buổi biểu diễn như vậy thì ông lại nói một bài pháp về Đạo Phật và giải thích rằng tất cả các trò ảo thuật của mình chỉ là những ảo giác, và ảo giác thì khác với thực tại. Ông nói rằng mọi người không nên chỉ thích thú với những gì chỉ là ảo giác mà cũng cần phải học về các thực tại trong cuộc sống hằng ngày của mình.

Đó chính là con đường trung đạo mà Đạo Phật đã dạy. Mọi người không cần phải ép mình đi theo những cách thực hành khó khăn khổ hạnh, mà có thể phát triển hiểu biết về các pháp xuất hiện tự nhiên trong cuộc sống hằng ngày, bao gồm cả phiền não. Đức Phật dạy cách phát triển trí tuệ (hay chánh kiến) về tất cả những gì là thực của các hiện tượng trong cuộc sống hằng ngày sinh khởi qua năm môn và ý môn. Hiểu biết này cuối cùng có thể đưa đến sự tận diệt của tất cả những xấu xa và lỗi lầm. Sự phát triển tuệ giác là chủ đề của các buổi pháp đàm về Đạo Phật được diễn ra tại Campuchia. Khun Sujin đã nhắc đi nhắc lại rằng điều kiện để phát triển hiểu biết trước tiên là nghe Giáo pháp và suy xét về những gì đã được nghe. Qua việc lắng nghe và suy xét, các

điều kiện nhân duyên cần thiết sẽ được tích lũy để chánh niệm trực tiếp về thực tại sinh khởi, và tại mỗi một giây phút như vậy, hiểu biết hay trí tuệ trực tiếp về thực tại có thể được phát triển. Đức Phật dạy rằng không có ai cả, không có chúng sinh nào, không có cái ngã, cái mà chúng ta vẫn tưởng là tâm và thân của chúng ta chỉ là những hiện tượng danh và sắc khác nhau sinh khởi bởi các duyên tố và rồi lại diệt đi. Tất cả những thực tại như vậy, trong đó bao gồm cả chánh niệm và trí tuệ, đều là vô ngã, không có ai có thể kiểm soát sự sinh khởi của chánh niệm và trí tuệ, không có một phương pháp cụ thể nào cần phải được theo đuổi để phát triển hiểu biết đúng. Hiểu biết lý thuyết về thực tại nhờ việc nghe và suy xét là cơ sở cho trí tuệ trực tiếp về thực tại.

Cuốn sách này bao gồm các câu hỏi và câu trả lời. Tại mỗi buổi pháp đàm, có một người phiên dịch đã dịch những lời của Khun Sujin ra tiếng Campuchia và tóm tắt các câu hỏi của những người nghe. Ở Chương 6 chúng ta sẽ được đọc về cuộc đời riêng của Khun Sujin, và về quá trình bà bắt đầu quan tâm đến Giáo lý của Đức Phật. Bà có nói đến việc thiếu bản dịch của các kinh điển và chú giải ở Thái Lan trước năm 1957. Khi đã có thêm nhiều bản dịch thì bà trích dẫn nhiều hơn từ các kinh điển trong các buổi nói pháp của mình và do vậy đã khuyến khích được rất nhiều người tự đọc kinh điển. Bằng cách ấy, họ sẽ được dẫn dắt trực tiếp bởi Giáo lý chứ không đi theo những người khác một cách mù quáng. Khun Sujin cũng đã làm được rất nhiều trong sự xúc tiến việc dịch thuật các chú giải cổ về tạng Kinh sang tiếng Thái. Trong các bản ấn hành của kinh Phật ngày nay tại Thái Lan, mỗi một bài kinh sẽ được đi kèm theo chú giải của kinh ấy.

Tôi hy vọng người đọc sẽ được tạo cảm hứng về sự phát triển chánh kiến trong đời sống hằng ngày, cũng giống như những người bạn Campuchia của chúng ta. Ông Buth Sawong đã chứng tỏ niềm tin rất lớn và sự kính trọng rất sâu sắc đối với Khun Sujin bởi vì ông coi bà như là một người mẹ, người đã cho mình một cuộc đời mới. Nếu như chúng ta học để áp dụng giáo lý của Đức Phật thì đúng là cuộc sống mới bắt đầu. Với sự trân quý sâu sắc nhất của mình đối với sự dậy dỗ của Khun Sujin và với niềm hoan hỷ lớn lao, tôi đã dịch cuốn sách về sự phát triển của chánh kiến này cho những người biết tiếng Anh. Tôi cũng ghi nhận sự trân trọng của mình đối với “Tổ chức Nghiên cứu và Hoàng dương Phật Pháp”; với người đã tài trợ cho việc ấn hành này là ông Robert Kirkpatrick; với ông Alan Weller, người đã xuất bản cuốn sách này.

Các trích dẫn từ Kinh bằng tiếng Anh hầu hết được lấy ở các bản dịch của Pali Text Society (73 Lime Walk, Headington, Oxford, OX 37 AD, England). Tôi có thêm một số chú thích ở cuối trang để việc đọc cuốn sách này dễ dàng hơn. Trong phần Dẫn Nhập, tôi sẽ đưa ra các giải thích của mình và tóm tắt một số khái niệm và thuật ngữ của Đạo Phật nhằm giúp các bạn đọc chưa quen với chúng.

Nina Van Gorkom

ooOoo

DẪN NHẬP

Đối với sự phát triển hiểu biết về các hiện tượng bên trong và xung quanh đời sống của chúng ta, việc biết được sự khác biệt giữa cái thực theo nghĩa quy ước và cái thực theo nghĩa tuyệt đối là rất căn bản. Trước khi chúng ta học về Giáo lý của Đức Phật, chúng ta mới chỉ biết các thực tại chế định như con người, thế giới, động vật hay cây cỏ. Đức Phật thì dạy về thực tại tuyệt đối, về pháp chân đế, tiếng Pali gọi là paramatha dhamma. Thực tại tuyệt đối hay như thường nhắc đến trong cuốn sách này dưới từ “thực tại”, dhamma, đều có đặc tính riêng, chức năng riêng của chúng, và chúng đều là thực với tất cả mọi người. Chúng ta vẫn thường nghĩ đến thân và tâm, nhưng cái mà ta cho là tâm trên thực tế là những khoảnh khắc khác nhau của thức (hay tâm) không ngừng thay đổi. Tâm là một hiện tượng thuộc về danh, nó kinh nghiệm đối tượng. Cái mà ta coi là thân chỉ là những hiện tượng vật chất, hay sắc, sinh khởi và diệt đi. Sắc không kinh nghiệm cái gì cả.

Danh và sắc là các thực tại tuyệt đối với những đặc tính riêng của chúng. Chẳng hạn, cái thấy là nama, là danh, nó kinh nghiệm đối tượng thị giác (cảnh sắc). Nó có một đặc tính riêng không thể đổi thay: cái thấy luôn luôn thấy, đối với tất cả mọi người, dù chúng ta có gọi nó bằng từ nào đi nữa. Các tên của thực tại có thể thay đổi nhưng đặc tính của chúng thì không. Sau khi thấy đối tượng thị giác, ta nghĩ về hình dạng của một con người hay đồ vật, nhưng đó không còn là thấy, đó là suy nghĩ về một khái niệm có thật theo nghĩa quy ước, chứ không theo nghĩa tuyệt đối. Trong cuộc sống của chúng ta, có những tâm thấy, nghe, ngửi, nếm, xúc chạm, và suy nghĩ về các khái niệm từ những kinh nghiệm ấy. Đó là cuộc sống hằng ngày của chúng ta, và nhờ có Giáo lý của Đức Phật, chúng ta sẽ bớt mê mờ hơn về cuộc đời mình. Chúng ta sẽ học cái gì là thật theo nghĩa tuyệt đối và cái gì chỉ là những thực tại quy ước hay khái niệm chế định.

Chỉ có một tâm (tâm) sinh và diệt tại một thời điểm, được tiếp nối bởi một tâm khác. Mỗi tâm kinh nghiệm một đối tượng. Cái nghe là một tâm kinh nghiệm âm thanh qua nhĩ căn. Các tâm khác nhau kinh nghiệm đối tượng qua sáu cánh cửa giác quan, được gọi là ngũ môn và ý môn. Tâm rất đa dạng: có những loại tâm thiện, kusala, một số khác bất thiện, akusala. Chỉ có một tâm sinh khởi ở một thời điểm, nhưng mỗi tâm lại đi kèm bởi một số các tâm sở (tâm sở) mỗi tâm sở đảm nhận chức năng riêng trong việc hỗ trợ tâm hay biết đối tượng.

Một số tâm sở như thọ và tưởng (sañña) luôn đi kèm với tất cả các tâm, trong khi một số tâm sở khác thì chỉ đi kèm với một số loại tâm nhất định mà thôi. Tham (lobha), sân (dosa) và si (moha) là những tâm sở bất thiện, chỉ đi kèm các tâm bất thiện. Vô tham (alobha), vô sân (adosa), vô si (amoha hay panna) là các tâm sở tịnh hảo, chỉ đi kèm các tâm tịnh hảo. Tâm và tâm sở đều là các hiện tượng thuộc về danh pháp, chúng sinh khởi bởi các duyên tương ứng của chúng. Các thiện pháp và bất thiện pháp đã sinh khởi trong quá khứ có thể tạo duyên cho sự sinh khởi những pháp tương ứng trong hiện tại. Bởi cuộc sống của chúng ta là một chuỗi tâm không ngừng nối tiếp, các

thiện pháp và bất thiện pháp được tích lũy từ khoảnh khắc này sang khoảnh khắc khác, và như vậy lại có nhân duyên cho chúng sinh khởi trong hiện tại.

Một số tâm là kết quả của nghiệp bất thiện (akusala kamma), và nghiệp thiện (kusala kamma), chúng là tâm quả (vipākacitta). Nghiệp (kamma) là tư hay ý chí. Khi có ý định bất thiện, nó có thể thúc đẩy việc làm bất thiện mang tới quả bất thiện về sau. Khi có ý định thiện, nó có thể thúc đẩy việc làm thiện và mang tới quả thiện về sau.

Nghiệp thiện và nghiệp bất thiện được tích lũy từ sát na tâm nay sang sát na tâm khác, và vì thế, chúng có thể tạo ra quả tương ứng trong tương lai. Nghiệp tạo ra quả dưới dạng tái sinh thức, hay trong cuộc sống thì dưới dạng thấy, nghe, ngửi, nếm và xúc chạm. Các tâm quả này (vipākacitta) kinh nghiệm đối tượng dễ chịu hay khó chịu là tùy thuộc vào nghiệp đã sản sinh ra chúng. Tâm kinh nghiệm đối tượng qua sáu cửa giác quan sinh khởi trong lộ trình tâm. Chẳng hạn, khi cái nghe sinh khởi, có một chuỗi lộ trình tâm xảy ra, trong đó tất cả các tâm đều kinh nghiệm âm thanh. Chỉ có nhĩ thức nghe, nhưng các tâm khác trong cùng lộ trình đó, mà ta gọi là lộ trình qua nhĩ môn, đều đảm nhận chức năng riêng của chúng. Nhĩ thức là tâm quả, nó chỉ nghe âm thanh mà không thích hay ghét. Sau khi nhĩ thức diệt đi, trong lộ trình ấy có các tâm thiện hay bất thiện kinh nghiệm âm thanh. Có thể có tâm tham hoặc tâm sân đối với âm thanh, cũng có thể có tâm thiện. Có các lộ trình tâm kinh nghiệm đối tượng qua nhãn môn, qua nhĩ môn, tỷ môn, thiết môn và ý môn. Sau khi các tâm của lộ trình tâm qua ngũ môn đã diệt đi, đối tượng được kinh nghiệm bởi các tâm sinh khởi trong lộ trình ý môn, và sau khi lộ trình đó hoàn tất, có thể có các lộ trình tâm suy nghĩ về các khái niệm. Các tâm sinh và diệt nối tiếp nhau nhanh đến mức dường như tâm thấy và nghĩ về cái được thấy diễn ra cùng một lúc, nhưng trên thực tế có nhiều loại tâm khác nhau sinh khởi trong các lộ trình khác nhau. Chẳng hạn, chúng ta tưởng rằng chúng ta thấy một cái bàn, nhưng trên thực tế thì có một lộ trình tâm kinh nghiệm đối tượng thị giác qua nhãn môn, sau đó có một lộ trình tâm kinh nghiệm đối tượng thị giác qua ý môn, và sau đó thì có các lộ trình ý môn khác suy nghĩ về khái niệm cái bàn. Đối với việc phát triển tuệ giác, rất quan trọng biết rằng có các tâm khác nhau kinh nghiệm các đối tượng khác nhau qua sáu môn. Tâm và tâm sở thuộc về danh, nama trong tiếng Pali. Danh kinh nghiệm đối tượng, trong khi ấy rūpa hay sắc thì không kinh nghiệm gì cả. Cái ta gọi là thân bao gồm các loại sắc sinh và diệt. Sắc sinh và diệt theo từng nhóm hay tổ hợp sắc. Mỗi một tổ hợp sắc bao gồm vài loại sắc trong đó luôn có bốn loại sắc được gọi là Tứ đại, như được giải thích ở Chương 1. Sắc trên thân được tạo duyên bởi bốn nhân tố: nghiệp, tâm, nhiệt độ và dưỡng chất. Sắc bên ngoài thì được tạo duyên bởi nhiệt độ.

Đức Phật giải thích một cách chi tiết về các loại danh và sắc trong cuộc sống của chúng ta và các nhân duyên khiến chúng sinh khởi. Hiểu biết về mặt lý thuyết về danh và sắc là cơ sở cho tuệ giác trực tiếp về chúng, cái có thể được phát triển qua chánh niệm về danh và sắc đang sinh khởi hiện giờ. Có nhiều mức độ của chánh niệm (sati): sati không quên hay biết cái gì là thiện. Có chánh niệm với bố thí, trì giới, với sự phát triển samatha, và với sự phát triển vipassana. Trong sự phát triển của tuệ minh sát, chánh niệm hay biết bất kỳ thực tại nào đang sinh khởi qua sáu môn. Thực tại chân đế, chứ không phải khái niệm, mới là đối tượng của chánh niệm và tuệ giác.

Trí tuệ (**pañña**) phát triển dần dần qua các giai đoạn khác nhau của tuệ giác. Khi giai đoạn thứ nhất của tuệ minh sát sinh khởi thì không có chút nghi ngờ nào về đặc tính của danh và sắc. Ở các tầng tuệ cao hơn hiểu sự sinh diệt của danh và sắc, tính chất vô thường của chúng được xuyên thấu. Trong quá trình phát triển tuệ giác, sẽ có hiểu biết ngày một rõ ràng hơn về ba đặc tính chung của tất cả các pháp hữu vi, tức là vô thường (**aniccā**), khổ (**dukkha**) và vô ngã (**anatā**). Dukkha được dịch là khổ hay bất toại nguyện. Đó là sự bất toại nguyện do tính vô thường của các thực tại hữu vi, duyên tạo, như Khun Sujin sẽ giải thích ở chương 5. Khi trí tuệ đã được phát triển tới mức độ có thể đạt được giác ngộ, thì Tứ Thánh Đế sẽ được xuyên thấu, đó là: khổ đế (sự thật về khổ), tập đế (nguyên nhân của khổ), diệt đế (sự thật về sự chấm dứt của khổ), đạo đế (sự thật về con đường dẫn tới sự chấm dứt của khổ). Nguyên nhân của khổ là tham ái. Đức Phật đã giảng rằng, chùng nào còn tham ái thì chùng đó còn khổ. Sẽ còn có sự sinh diệt của danh và sắc mãi và đó là khổ. Khi tâm cuối cùng của kiếp sống này, tâm cận tử, đã diệt đi, nó sẽ được tiếp nối bởi tâm đầu tiên của kiếp sống mới gọi là tâm tái tục. Ở kiếp sống mới lại có sự sinh diệt của danh và sắc, và đó là dukkha. Vô minh và tham ái là các nhân duyên khiến vòng luân hồi tiếp tục quay, và chùng nào chúng ta còn trong cái vòng này thì chùng ấy còn dukkha. Khi tuệ giác đã được phát triển một cách đầy đủ, tất cả các phiền não được tận diệt, và điều đó có nghĩa là sự tái sinh được chấm dứt. Phiền não được tận diệt dần dần qua bốn giai đoạn giác ngộ: tầng thánh thứ nhất của bậc Thánh Dự lưu- sotapanna, tầng thánh thứ hai của bậc Thánh Nhất lai – sakadagami, tầng thánh thứ ba của bậc Thánh Bất lai, và tầng thánh cuối cùng của bậc A la hán, người đã hoàn toàn giác ngộ. Vị A la hán đã tận diệt mọi phiền não, và sẽ không tái sinh nữa sau khi chết.

Thánh đế thứ ba, diệt đế là sự chấm dứt của dukkha, là Niết bàn. Ở thời điểm giác ngộ, thực tại vô vi – Niết bàn được kinh nghiệm. Tâm, tâm sở và sắc là các thực tại sinh và diệt, chúng là khổ- dukkha. Niết bàn là thực tại tuyệt đối không do duyên tạo, không sinh không diệt, nên không phải là dukkha. Niết bàn là sự chấm dứt của sự bất toại nguyện nội tại của tất cả các pháp hữu vi có sinh có diệt.

Thánh đế thứ tư là con đường dẫn tới sự diệt khổ, và đó chính là con đường Bát Chánh đạo. Chúng ta gặp các thuật ngữ “sự phát triển của Bát Chánh đạo”, “sự phát triển của tuệ giác”, của vipassana”, “sự phát triển của Satipatthāna hay Tứ niệm xứ”. Tất cả các thuật ngữ này đều chỉ quy về sự phát triển của hiểu biết đúng đắn về các danh và sắc. Với Tứ niệm xứ, Đức Phật dạy chúng ta rằng, tất cả các danh và sắc xuất hiện hằng ngày trong cuộc sống của chúng ta đều có thể là đối tượng của chánh niệm và tuệ giác.

ooOoo

CHƯƠNG 1 DANH VÀ SẮC

Pháp đàm tại Battambang (phần 1)

Khun Sujin: Các bạn đã có những câu hỏi về niệm thân. Niệm thân là một trong bốn phần của Tứ niệm xứ. Không có chút nghi ngờ nào rằng tất cả chúng ta đều có thân, nhưng trước khi chúng ta được nghe Giáo pháp, chúng ta vẫn cho rằng đó là ta và của ta. Sau khi được nghe Pháp thì chúng ta có thể biết rằng tất cả các thực tại, tất cả các pháp đều không phải là ta, đều vô ngã, và rằng chúng ta cần phải có cái hiểu đúng đắn về từ “dhamma”, tức là thực tại có tính chất vô ngã.

Đức Phật không chỉ dạy Tứ niệm xứ (Maha-Satipaṭṭhāna), mà Ngài dạy tất cả những gì đã chứa đựng trong Tam tạng. Giáo lý của Ngài tới với chúng ta hôm nay thông qua Tam tạng, tức là bao gồm Tạng luật – cuốn sách về giới luật dành cho các chư tăng, Tạng kinh- là các bài thuyết giảng, sau cùng là Tạng Vi diệu pháp.

Tất cả các phần khác nhau của Tam tạng đều thống nhất với nhau vì chúng đều chứa đựng chân lý mà Đức Phật đã xuyên thấu khi đạt được quả vị Phật dưới gốc cây Bồ đề.

Khi chúng ta đã được nghe Giáo lý, dù chưa được nghe toàn bộ, và khi chúng ta đã có được sự hiểu biết sâu sắc về ý nghĩa và đặc tính của các thực tại mà Đức Phật đã thuyết giảng, chúng ta sẽ tin tưởng một cách chắc chắn rằng cả Tam tạng phải thống nhất với nhau.

Tam tạng giải thích các thực tại do duyên khởi là tâm, tâm sở và sắc. Vì vậy, nếu không có tâm, tâm sở và sắc, thì cũng sẽ không có Tam tạng. Tam tạng dạy chúng ta rằng, các thực tại mà Đức Phật đã xuyên thấu tại thời điểm giác ngộ Phật quả đều là vô ngã, và khi chúng ta nói về thân thì chúng ta cần phải hiểu rằng thân, một yếu tố vô ngã, thực sự là gì. Bên cạnh đó, thân không thể tự sinh khởi mà không có tâm và tâm sở. Khi có hiểu biết – trí tuệ, thì nó biết sự thực về các thực tại, nó không chỉ hiểu các đặc tính của thực tại mà ta gọi là thân mà cũng còn biết về các đặc tính khác nhau của danh, tức là của tâm và tâm sở đang xuất hiện. Trí tuệ có thể nhận ra rằng cái mà chúng ta tưởng là ta hay của ta hay thế giới chỉ là các loại dhamma – các thực tại khác nhau bao gồm tâm, tâm sở và sắc. Nghiên cứu Giáo lý rất lợi lạc. Khi chúng ta nghiên cứu Giáo lý, chúng ta có thể tự mình kiểm chứng sự thật về những gì mà chúng ta đã học. Chúng ta cần phải tự thẩm xét những thực tại sinh khởi trong cuộc sống hằng ngày. Bằng cách ấy chúng ta sẽ có được hiểu biết sâu sắc hơn về chúng. Vì những lý do ấy, tôi mong người nghe cố gắng suy xét về Giáo lý và thử tự trả lời các câu hỏi của chính mình. Các bạn có câu hỏi về niệm thân, nhưng khi các bạn tự mình thẩm xét về chân lý, bạn sẽ thấy rõ hơn rằng bên cạnh thân thì cũng có cả tâm và tâm sở.

Buth Sawong: Một số người muốn biết ý nghĩa của cụm từ “quán thân trên thân” được đề cập trong Kinh Tứ niệm xứ, phần Niệm thân.

Khun Sujin: Chúng ta có thể nói về nhiều thực tại nhưng vì thời gian cho buổi pháp này có hạn nên tôi muốn trước hết đi đến điểm quan trọng, đó là ý nghĩa của từ “dhamma”. Tất cả những gì là thật đều là dhamma. Thân là dhamma. Khi chúng ta chạm vào thân thì cảm giác cứng hoặc mềm xuất hiện. Cứng và mềm là đặc tính của các thực tại, chúng là những yếu tố có đặc tính không thay đổi. Mềm luôn luôn là mềm và cứng luôn luôn là cứng, dù chúng ta chạm vào thân hay chạm vào cái gì đó bên ngoài. Khi trí tuệ hiểu đặc tính của cứng và của mềm, bất kể dù chúng sinh khởi ở trong hay ngoài thân, là cùng một thực tại, cùng một yếu tố (giới, dhatu), khi ấy trí tuệ có thể phát triển. Khi trí tuệ đã trở nên sâu sắc hơn, nó có thể nhận ra rằng những yếu tố này sinh khởi do duyên và diệt đi ngay tức thì. Bằng cách ấy sẽ có sự xả ly đối với ý niệm rằng các yếu tố này là “ta”. Khi ta quán “thân trên thân”, điều ấy có nghĩa là ta hiểu rằng thân không phải là ta, của ta hay là ngã.

Buth Sawong: Cái mà chúng ta gọi là thân (hay kāyā trong tiếng Pali) được tạo bởi rất nhiều yếu tố kết hợp với nhau. Vậy thân bao gồm những gì?

Khun Sujin: Cái mà chúng ta gọi là thân được tạo nên bởi các thực tại khác nhau. Bởi vì nó được tạo nên bởi những yếu tố khác nhau nên chúng ta có thể nói rằng chúng ta có mắt, có tai, có mũi, có lưỡi và có thân, hoặc chúng ta có thể phân biệt những bộ phận khác nhau của thân, chẳng hạn tóc trên đầu, lông trên thân, móng tay, răng, da, v.v....

Buth Sawong: Khi tôi nghe cụm từ “quán thân trên thân” thì tôi không hiểu cái từ “thân” thứ hai trong câu này có nghĩa là gì?

Khun Sujin: Mọi người vẫn thường có xu hướng chú trọng quá mức đến các thuật ngữ, chẳng hạn “quán thân trên thân”. Họ phân vân liệu họ phải thấy cái thân nào, hay phải làm thế nào để có thể quán thân trên thân. Mọi người biết rằng họ có mắt, tai, mũi, lưỡi và thân, nhưng khi nào và theo cách nào những cái đó sinh khởi? Họ cần phải biết rằng có đặc tính cứng trên toàn thân, từ đầu tới chân, bất cứ khi nào ta chạm vào thân thì tính cứng hoặc mềm sinh khởi ngay tại điểm đó. Ngay tại giây phút đó có sự in dấu của một đối tượng trên sắc được gọi là thân căn. Thân căn là điều kiện cần thiết để có thể kinh nghiệm được đối tượng xúc chạm, nếu không có thân căn thì đặc tính cứng và mềm không thể được kinh nghiệm.

Các thực tại sinh khởi qua sáu môn, bao gồm ngũ môn và ý môn có thể được coi là sáu thế giới khác nhau và thế giới này thì khác với thế giới kia. Thế giới xuất hiện qua mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý môn, và được gọi trong kinh điển là “thế giới qua con mắt của bậc thánh nhân”. Điều ấy giúp chúng ta hiểu rằng, sắc chỉ có thể được kinh nghiệm ngay tại nơi có sự xúc chạm và tại khoảnh khắc đó, chỉ có một đặc tính của sắc xuất hiện tại một thời điểm. Toàn bộ thân không thể trực tiếp được kinh nghiệm. Một sắc đã sinh khởi, in dấu. Nó sinh khởi rồi diệt đi ngay tức thì.

Đó chính là ý nghĩa của “quán thân trên thân”. Chúng ta đừng nên nghĩ đến thuật ngữ “quán thân trên thân” và bản khoản ý nghĩa của từ “thân” đầu tiên là gì và từ “thân” thứ hai là gì. Điều quan trọng phải hiểu rằng có những khoảnh khắc kinh nghiệm khác nhau. Khoảnh khắc thấy khác với khoảnh khắc nghe. Thấy, nghe, ngửi, nếm và kinh

nghiệm đặc tính cứng in dấu trên thân căn là những khoảnh khắc khác nhau của tâm. Tại thời điểm này có sự in dấu của tính cứng trên thân căn. Chùng nào vẫn còn có ngã tưởng thì sẽ có sự nhớ tưởng sai lầm về ngã, và chúng ta coi mọi thứ là của ta và ta. Chẳng hạn, ta tin rằng “ngón tay của tôi” đang chạm một cái gì đó cứng. Tuy nhiên, nếu chúng ta hiểu rằng không có ngã mà chỉ có dhamma hay thực tại, và nếu có thể có chánh niệm về tính cứng đang xuất hiện vì có sự in dấu trên thân căn, chúng ta sẽ thấy rằng, sắc là tính cứng là một thực tại sinh khởi do duyên, nếu sắc là tính cứng chưa sinh khởi thì nó không thể xuất hiện. Nếu tính cứng sinh khởi và xuất hiện thì nó sẽ phải diệt đi. Cứng không phải là ngã hay là ta, không có cái ngã nào có thể kiểm soát được điều ấy.

Buth Sawong: Tôi hiểu rằng chúng ta có mắt, rằng có những thứ sinh khởi qua nhãn căn, và rằng có một thực tại đang kinh nghiệm cái đang xuất hiện qua nhãn môn. Đó có phải được gọi là “quán thân trên thân” hay không?

Khun Sujin: Tại thời điểm ấy không có “niệm thân”, quán thân trên thân. Chúng ta cần phải nhớ rằng có bốn niệm xứ: niệm thân, niệm thọ, niệm tâm và niệm pháp. Tất cả đều được bao gồm trong “tứ niệm xứ”. Đối tượng của chánh niệm đều là thực tại, là dhamma (pháp). Đức Phật dạy niệm thân bởi vì từ khi sinh ra cho đến khi chết đi, từ cuộc đời này đến cuộc đời khác, chúng ta bám chấp vào thân thể, toàn thân từ đầu tới chân, và coi đó là thân của tôi, là ta. Khi có chánh niệm trên thân thì chánh niệm hay biết thực tại mà chúng ta vẫn cho là thân của ta. Khi đặc tính của tứ đại (mahā-bhūta rūpas) được hay biết như chúng thực là thì sẽ có sự buông xả ý niệm về toàn thân của tôi. Khi chúng ta đã nghiên cứu và hiểu tường tận về tứ niệm xứ, về cả thân, thọ, tâm và pháp thì chúng ta sẽ thấy rằng cả Bốn niệm xứ đều tương hợp với nhau. Thực tại được sắp xếp theo nhiều cách khác nhau, chẳng hạn các giới (dhatu), các uẩn (khandas) hay các xứ (ayatanas), và những cái đó đều thuộc về Tứ niệm xứ. Các sự sắp xếp khác nhau của thực tại chỉ ra những khía cạnh khác nhau, nhưng chúng ta cần phải nhớ rằng tất cả những gì là thật đều có thể là đối tượng của chánh niệm. “Chánh niệm trên thân” là “xứ” riêng, vì mỗi một người đều có sự dính chấp vào thân và cho đó là của tôi.

Người hỏi: Tâm là thực tại kinh nghiệm đối tượng. Người ta nói rằng nó nghĩ về đối tượng bởi vì đối tượng ấy được tâm nhận biết. Tôi muốn biết cái gì sinh khởi trước, tâm hay đối tượng? Cái gì làm duyên cho cái gì?

Khun Sujin: Tâm là một chủ đề rất khó vì nó rất chi tiết. Tất cả chúng ta đều có tâm. Chúng ta thấy và đó là tâm. Tuy nhiên, rất cần thảo luận và suy xét về thực tại của tâm cho đến khi ta có được cái hiểu rõ ràng về nó, dù rằng mọi người nghe về tâm tại thời điểm này nhưng họ không hiểu nó thực sự là gì, và chùng nào chưa hiểu trực tiếp đặc tính của tâm thì vẫn cần nghe đi nghe lại về Giáo lý.

Tâm là thực tại kinh nghiệm đối tượng. Điều ấy chỉ ra rằng tâm và đối tượng không thể tồn tại tách rời. Việc phỏng đoán cái gì sinh khởi trước và cái gì sinh khởi sau là vô ích. Đức Phật, tại thời điểm đắc quả Phật, đã xuyên thấu sự thật về tất cả các thực tại. Ngài dạy rằng, vào thời điểm thấy đối tượng thị giác, vào thời điểm nghe âm thanh, ngửi mùi, nếm vị, hay chạm vào các đối tượng xúc chạm, rằng trong tất cả trường

hợp ấy, sắc là đối tượng dục giới sinh khởi trước tâm kinh nghiệm nó. Sắc sinh khởi trước tâm kinh nghiệm nó là tiền sanh duyên (purejata paccaya) đối với tâm ấy. Một sắc là đối tượng dục giới in dấu lên căn phù hợp, nhưng nó không được kinh nghiệm ngay lập tức bởi thức tương ứng, chẳng hạn như thấy (nhãn thức) và nghe (nhĩ thức). Khi một đối tượng dục giới in dấu lên ngũ căn thì trước tiên có tâm hộ kiếp, trước khi lộ trình của ngũ môn bắt đầu và có sự nhận biết (của thức qua căn tương ứng), như là thấy hay nghe có thể sinh khởi và kinh nghiệm về đối tượng đang in dấu.

Khi chúng ta xem xét mối liên quan giữa nhãn thức và đối tượng thị giác xuất hiện qua mắt, và về mối liên hệ giữa nhĩ thức và âm thanh xuất hiện qua tai, chúng ta cũng phải nhớ rằng sắc là đối tượng của tâm sinh khởi trước tâm kinh nghiệm nó. Như vậy sắc làm tiền sanh duyên cho tâm.

Ngoài sắc ra, có các loại đối tượng khác, nhưng khi chúng ta nói về các đối tượng thuộc về tiền sanh duyên thì đó là các sắc là đối tượng dục giới sinh khởi qua năm cửa giác quan (ngũ môn). Chẳng hạn như khi thấy, sắc là đối tượng thị giác đã sinh khởi trước cái thấy và in dấu lên nhãn căn, sau đó nhãn thức có thể sinh khởi theo. Khi chúng ta suy ngẫm về tính chất thực sự của danh và sắc, chúng cần phải được phân biệt. Chúng sinh khởi bởi những duyên riêng của chúng. Sắc sinh và diệt theo duyên riêng của chúng và có bốn yếu tố làm cho sắc phát sinh, đó là nghiệp, tâm, nhiệt độ và dưỡng chất. Bất kể tâm kinh nghiệm sắc hay không thì sắc sinh và diệt theo duyên riêng của nó.

Khi thảo luận về Giáo pháp, chúng ta phải nói về Giáo pháp một cách chi tiết. Chẳng hạn, sắc do nghiệp sinh (kammaja-sắc) luôn luôn sinh khởi kể từ khoảnh khắc của thức tái tục. Tại thời điểm của thức tái tục, sắc do nghiệp sinh sinh khởi cùng thức tái tục và cũng được tạo bởi nghiệp, và như vậy, sự sinh khởi của sắc đó được duyên bởi thức tái tục. Sau thời điểm đó, suốt cả cuộc đời lại có sự sinh khởi của các sắc được tạo bởi nghiệp nhưng không còn phụ thuộc vào tâm sinh khởi cùng nó như ở giây phút đầu tiên của một kiếp sống.

Cũng có những sắc được duyên bởi tâm. Những sắc này được duyên bởi tâm tại thời điểm nó sinh khởi. Mỗi sát na tâm có thể được chia thành những giai đoạn cực kỳ nhỏ: giai đoạn sinh, giai đoạn trụ, giai đoạn diệt. Mỗi sắc lại có những nguồn gốc khác nhau, chẳng hạn như nghiệp, tâm, dưỡng chất, và nhiệt độ. Một đối tượng của ngũ môn là sắc được kinh nghiệm bởi tâm qua tai, mũi, mắt, lưỡi, thân hay ý môn đều có gốc từ một trong bốn yếu tố là nghiệp, tâm, nhiệt độ và dưỡng chất.

Không chỉ có sắc mà danh cũng sinh khởi theo duyên riêng của chúng. Chẳng hạn, mỗi tâm sinh khởi rồi lại diệt đi thì tạo duyên cho sự sinh khởi của tâm tiếp theo. Đó là vô gián duyên (anantara paccaya) cho tâm tiếp theo. Trong suốt cuộc đời, có những chuỗi tâm nối tiếp nhau. Vô gián duyên nằm ở tâm và tâm sở đã diệt đi và là duyên tố cho sự sinh khởi của những tâm và tâm sở tiếp theo. Chỉ tâm mới có thể là vô gián duyên còn sắc thì không. Danh và sắc sinh khởi bởi các duyên tố khác nhau, vì vậy chúng ta cần phải phân biệt danh và sắc.

CHƯƠNG 2 NIỀM TIN VÀO GIÁO PHÁP

Buổi pháp đàm tại Battambang (Phần II)

Buth Sawong: Những người nghe có câu hỏi về nghiệp bất thiện. Tâm không thể nghĩ về những nghiệp bất thiện (akusala kamma) đã được tạo trong nhiều tiền kiếp. Chúng ta không biết mình đã tạo ra những bất thiện nghiệp nào trong các kiếp quá khứ nhưng xu hướng bất thiện đã được tích lũy thì ngày càng mạnh mẽ hơn. Chúng ta có thể làm gì để vượt qua xu hướng bất thiện đã được tích lũy ấy?

Khun Sujin: Khi Đức Phật thành đạo, Đức Phật đã nhận ra Chân lý bằng trí tuệ của Ngài, đó cũng chính là cái diệt trừ phiền não hoàn toàn. Giáo lý của Ngài hoàn toàn khác với tất cả các Giáo lý và phương pháp khác. Mức độ trí tuệ cao nhất được giảng dạy bởi các tôn giáo hay hệ thống triết lý khác chỉ đạt tới mức độ đè nén phiền não một cách tạm thời. Phiền não chỉ có thể bị tận diệt hoàn toàn bởi trí tuệ được phát triển thông qua tứ niệm xứ, mà thực chất là sự phát triển của chánh kiến, của hiểu biết đúng hay trí tuệ về con đường Bát chánh đạo. Chỉ có Đức Phật dạy con đường đạo này và không có con đường nào khác đi đến sự tận diệt phiền não.

Một vị ti kheo: Đôi khi tôi có thể phát triển con đường này, nhưng tôi muốn phát triển nó một cách kỹ càng và đạt được mục đích. Tôi không biết phải cần bao nhiêu kiếp sống để có thể đạt được mục đích. Tôi đã được nghe những bài giảng về vipassana, về sự phát triển của tuệ giác, và tôi đã được nghe rằng thông qua tuệ giác thì sự chấp thủ và các phiền não khác có thể được loại bỏ. Sự tận diệt phiền não là điều quan trọng nhất và cực kỳ khó khăn, không chỉ đối với người tại gia mà cũng đối với các vị xuất gia, các vị ti kheo nữa.

Khun Sujin: Đại đức có nói rằng sự tận diệt phiền não là khó khăn, dù là đối với một vị ti kheo hay với người cư sĩ. Chỉ có trí tuệ là cái có thể tận diệt được phiền não. Nếu như trí tuệ không sinh khởi thì sẽ không thể tận diệt được phiền não. Thông qua sự tích lũy của trí tuệ cùng tất cả các ba la mật khác, đức đại Bồ tát trong kiếp sống cuối cùng đã trở thành một vị Phật toàn giác tại giây phút giác ngộ. Vì vậy bất cứ ai quan tâm chân thành tới Giáo pháp và có mong muốn nghiên cứu Giáo pháp đều cần phải nhận ra rằng phát triển của tuệ giác là điều mang lại lợi ích lớn nhất. Nếu không có trí tuệ thì sẽ không thể nào tận diệt được phiền não. Nếu ai đó không phát triển trí tuệ mà cho rằng mình có thể tận diệt được phiền não thì người đó đang bị vô minh lôi kéo hoàn toàn. Mỗi người đã tích lũy rất nhiều phiền não qua vô lượng kiếp, những phiền não ấy đã được tích lũy từ quá khứ cho đến kiếp sống này và trong kiếp sống này, từ lúc sinh cho đến giờ. Tuy nhiên chúng ta không nên nản chí bởi điều ấy. Nếu chúng ta nghe Pháp và có thêm hiểu biết về nó thì chúng ta sẽ dần dần có thể học được cách thâm sát về các đặc tính của thực tại đang sinh khởi. Đó chính là cách dẫn đến sự chứng ngộ chân lý rằng pháp chỉ là pháp, không phải là ta, tôi hay của tôi. Khi ai đó bắt đầu nghe

Pháp và thấy rằng Giáo pháp là một chủ đề rất khó thì người ấy không nên nản lòng. Nếu mọi người bắt đầu phát triển trí tuệ thay cho việc cảm thấy nản chí, họ sẽ thấy rằng cái thoát đầu có vẻ vô cùng phức tạp sẽ dần trở nên rõ ràng hơn. Sự phát triển của trí tuệ trong cuộc sống hằng ngày có thể trở thành thói quen và dần dần chúng ta sẽ có khả năng để phát triển trí tuệ một cách trọn vẹn.

Buth Sawong: Người nghe nói rằng khi họ nghe Pháp thì tâm của họ bận bịu với Giáo pháp và có sự hiểu biết về điều được nghe. Tuy nhiên khi họ không nghe nữa thì họ lại bị phân tán và trở nên hoàn toàn chìm đắm trong những thứ khác. Họ cần phải làm gì để khiến cho tâm bám rễ vững chắc vào thiện pháp và luôn luôn hướng tâm đến Giáo pháp vào mọi lúc?

Khun Sujin: Không thể nào luôn luôn được, tuy nhiên tâm dần dần có thể hướng đến Giáo pháp nhiều hơn, tùy thuộc vào mức độ hiểu biết của mỗi người và tín tâm của người ấy. Người có hiểu biết về Giáo pháp sẽ không quên những gì mình được nghe, người ấy sẽ suy ngẫm và suy xét về nó. Nếu người ấy có thời gian, người ấy sẽ muốn đọc kinh điển. Khi người ấy thức dậy vào buổi sáng, người ấy có thể tiếp tục suy nghĩ về Pháp mà người ấy đã được nghe. Chẳng hạn, người ấy có thể nhớ rằng đã được nghe về sắc trên thân. Khi chạm cảm giác cứng thì người ấy sẽ nhớ rằng đối tượng xúc chạm không phải là ta, không phải là một chúng sinh, không phải là một người. Bất kể dù chúng ta đang ngủ hay đang thức, đang ngồi, đang nằm, đứng hay đi thì luôn có thân. Sắc trên thân đang sinh khởi bất cứ khi nào chúng ta có sự xúc chạm với tính cứng hoặc mềm. Nếu ai đó có sự ghi nhớ vững vàng về Giáo pháp đã được nghe, và nếu người ấy đã tích lũy tín tâm cùng các “ngũ căn”- indriyas- khác (tân, niệm, định, tuệ), sẽ có nhân duyên thích hợp để chánh niệm sinh khởi. Chánh niệm có thể hay biết một cách trực tiếp đặc tính của các thực tại đang sinh khởi tại giây phút hiện giờ. Khi đó người ấy hiểu rằng các thực tại đang sinh khởi không phải là những khái niệm trừu tượng. Tâm, tâm sở và sắc ..., tất cả các thực tại đã được giải thích trong Tam tạng đang sinh khởi hiện giờ. Sự thật của Giáo pháp hiển lộ ở ngay giây phút này. Khi trí tuệ phát triển có thể có chánh niệm và sự thâm sát các đặc tính của thực tại và bằng cách ấy, các thực tại ấy sẽ được thấy một cách rõ ràng hơn. Tuy nhiên nếu mọi người dính mắc vào trí tuệ thì nó không thể phát triển được. Khi chúng ta đã nghe Pháp và thu nhận được thêm hiểu biết về nó, với những gì chúng ta đã được học về thực tại thì chánh niệm có thể hay biết đặc tính của thực tại đang sinh khởi. Một số người đã có nhiều hiểu biết, trong khi ấy những người khác không có nhiều hiểu biết lắm, tùy thuộc vào mức độ họ đã được nghe Pháp và suy xét về nó. Nghe Pháp, hiểu về mặt lý thuyết và suy ngẫm về Pháp đã được nghe là những duyên hỗ trợ sự sinh khởi của chánh niệm, và bằng cách ấy, sự thực về thực tại có thể được hiểu một cách rõ ràng hơn. Tuy nhiên chúng ta đừng nên lơ là với sự phát triển hiểu biết. Chúng ta cần phải nhớ rằng Đức Phật đã phải tích lũy các ba la mật trong rất nhiều kiếp khi còn là một đại Bồ tát. Trong kiếp sống cuối cùng của Ngài trước khi đạt giác ngộ thì Ngài cũng là một con người, giống như tất cả chúng ta đang ngồi ở đây. Ngài cũng nhìn thấy các đối tượng thị giác qua mắt, nghe các âm thanh qua tai và suy nghĩ về những thứ khác nhau; không phải lúc nào Ngài cũng nghĩ về Giáo pháp. Tuy nhiên, Ngài cũng đã cần biết bản chất thực sự của cái thấy khi Ngài thấy, Ngài cũng cần biết đặc tính của cái nghe khi Ngài nghe. Ngài cũng đã cần

phải biết về các hiện tượng này như chúng thực là, bởi vì chúng là các thực tại, các pháp chân đế. Sau cái thấy và cái nghe thì có thích và không thích về cái đã được thấy và được nghe, và cũng có cả những thực tại cần phải biết như chúng là.

Đức Phật hiểu rằng rất khó để có thể hiểu được đặc tính thực sự của các pháp như cái thấy và cái nghe, những thực tại ấy luôn luôn sinh khởi trong cuộc sống hằng ngày. Chúng ta có thể quy cuộc sống của chúng ta về chỉ một sát-na, bởi vì cuộc sống thực sự chỉ tồn tại trong khoảnh khắc mà tâm đang kinh nghiệm đối tượng và rồi biến mất hoàn toàn. Tuy nhiên nếu không phải là một đức Đại Bồ tát, chúng ta đắm chìm vào suy nghĩ trong một thời gian dài về cái đã xuất hiện chỉ trong một sát-na qua mắt, tai, lưỡi, mũi, thân và ý. Đức Đại Bồ tát khác hẳn chúng ta, chúng ta luôn say đắm trong những gì chúng ta kinh nghiệm. Vì Ngài biết rằng con đường dẫn đến giác ngộ là cực kỳ khó khăn, Ngài đã tích lũy kham nhẫn, tinh tấn và các ba la mật khác, những ba la mật ấy là nhân duyên cần thiết để có thể đưa đến Phật quả. Ngài có một sức chịu đựng vô biên, và Ngài đã không nản chí trong khi tích lũy các ba la mật với mục đích xuyên thấu bản chất thật của các thực tại và có thể giảng điều đó cho những người khác, để họ cũng có thể thoát khỏi khổ đau như Ngài. Tất cả mọi người ở đây đã có cơ hội lắng nghe Giáo pháp mà Đức Phật đã chứng ngộ ở thời điểm đặc đạo quả và thuyết cho những người khác. Bạn không cần phải tích lũy các ba la mật ở mức độ Đức Phật đã tích lũy để đắc Phật quả, nhưng bạn có thể nghe Giáo pháp và thực hành theo cách mà Đức Phật đã chỉ cho chúng ta.

Nghe Pháp, lắng nghe chăm chú là một điều kiện cần thiết để trí tuệ sinh khởi, không có con đường nào khác để có thể phát triển trí tuệ. Nếu mọi người chỉ nghe một cách hời hợt thì họ không thực sự lắng nghe Giáo pháp. Họ có thể cho là họ nghe trong khi họ không thực sự lắng nghe, bởi họ nghe một tai và rồi lại ra tai kia, không có sự hiểu biết về cái mà họ đã nghe. Lắng nghe Giáo pháp là thực sự chú ý nghiêm túc vào cái mình được nghe và suy ngẫm về nó cùng với sự hiểu biết. Điều quan trọng nhất là phải nhớ rằng nghe cũng có nghĩa là áp dụng những gì đã được nghe. Chỉ có hiểu biết lý thuyết về những gì đã được nghe thì chưa đủ, mà chúng ta cũng nên thực hành những điều Đức Phật đã giảng.

Buth Sawong: Vị đại đức nói rằng vị ấy đã nghe nhiều nhưng bây giờ vị ấy cũng thực sự muốn thực hành Giáo pháp. Tuy nhiên, vị ấy có rất nhiều việc Phật sự khác nhau phải làm với tư cách của một chư tăng, và bởi những công việc ấy, tâm của vị ấy bị xao lãng. Vị ấy không có cơ hội để ngồi yên tĩnh một mình. Vị ấy đã nghe Pháp, hiểu những gì đã được nghe nhưng vị ấy không có thời gian rảnh rỗi. Vị ấy phân vân liệu chỉ có một cách thực hành hay có nhiều cách hơn tùy thuộc vào cuộc sống của mỗi người. Một vị chư tăng thì có cuộc sống khác với cuộc sống của các vị tại gia. Vị ấy hiểu rằng, người tại gia thì có thể thực hành Giáo pháp nhưng vị ấy – một vị tỳ kheo thì có nhiều việc phải làm và điều ấy khiến cho việc thực hành trở nên khó khăn. Vì bây giờ vị ấy vẫn còn trẻ, vị ấy có nhiều việc phải làm. Khi vị ấy già hơn, vị ấy sẽ có nhiều thời gian hơn cho việc thực hành.

Khun Sujin: Đại Đức có nói rằng vị ấy đã nghe Giáo pháp, nhưng chúng ta không bao giờ nghe đủ. Ngay cả các vị A la hán trong thời Đức Phật vẫn còn tiếp tục lắng nghe Giáo pháp. Đức Phật đã giảng Pháp trong suốt 45 năm với mục đích nhằm

giúp mọi người hiểu về sự thực. Chúng ta có thể đã lắng nghe trong thời gian dài, nhưng nếu chúng ta không hiểu đặc tính của thực tại khi chúng xuất hiện, có nghĩa là chúng ta vẫn chưa nghe đủ. Thay cho việc muốn thực hành, tốt hơn là nên bắt đầu hiểu đặc tính của các thực tại đang xuất hiện tại chính thời điểm này. Chúng ta có thể mong muốn sẽ không còn có phiền não nữa nhưng liệu phiền não có thể bị tận diệt nếu chúng ta không nghe pháp và hiểu đặc tính của thực tại như chúng là tại thời điểm chúng xuất hiện hay không. Còn về lời nhận xét của vị tỷ kheo rằng ông ấy không có thời gian để thực hành thì thực ra, không chỉ có các sư mà người tại gia cũng có nhiều việc phải làm. Những người tại gia cũng thường phàn nàn rằng họ không có thời gian rảnh để thực hành. Tuy nhiên việc thực hành Pháp không tùy thuộc vào thời gian rảnh rỗi mà chúng ta có. Ngay bây giờ, khi chúng ta đang ngồi đây, vẫn có các thực tại đang sinh khởi. Có cái thấy và cái nghe, tất cả đều là thực. Cũng như vậy, khi chúng ta làm các công việc của chúng ta thì các thực tại đang sinh khởi. Chúng ta không thể lựa chọn một thời gian đặc biệt nào để hiểu thực tại này hay thực tại kia. Rất cần phát triển trí tuệ hiểu biết các thực tại xuất hiện trong cuộc sống hằng ngày cho đến khi có sự hiểu biết trọn vẹn về chúng. Bằng cách ấy thì vô minh, hoài nghi và các tà kiến về ngã có thể được loại bỏ.

Buth Sawong: Một số người nghe muốn hỏi cần phải tu tập tâm như thế nào để họ có niềm tin thực sự vào Giáo lý của Đức Phật.

Khun Sujin: Nếu mọi người không hiểu Giáo lý thì họ sẽ không thể có tín tâm thực sự vào Phật Pháp. Mọi người có thể nhắc lại những từ mà họ đã nghe về Đức Phật, rằng Ngài là vị toàn giác, đáng tuyệt vời nhất đã tận diệt mọi phiền não. Tuy nhiên nếu họ không thực sự hiểu phiền não là gì, ở đâu và khi nào chúng sinh khởi, và làm thế nào để có thể tận diệt phiền não, họ sẽ không thể có niềm tin thực sự nơi Đấng Giác ngộ. Vậy làm thế nào để tín tâm có thể sinh khởi? Khi có tín thực sự, sẽ có niềm tin rất vững chắc rằng Đức Phật thực sự là bậc Chánh đẳng giác, người đã dạy Giáo lý trong 45 năm để giúp tất cả chúng sinh. Nếu một người có niềm tin thực sự ở trí tuệ của Đức Phật thì người ấy sẽ muốn nghe Pháp, nghiên cứu và suy nghĩ về nó. Người ấy sẽ phát triển tuệ giác dẫn đến sự chứng ngộ Tứ Thánh Đế mà Đức Phật đã dạy.

Buth Sawong: Một số người vẫn phân vân làm thế nào để tu tập tâm, tâm sở để họ có được niềm tin không thể lay chuyển ở Giáo lý của Đức Phật.

Khun Sujin: Điều ấy chỉ xảy ra khi tâm đạo siêu thế (magga tâm) và các tâm sở kèm theo sinh khởi đối với một vị Thánh Dự lưu (sotapanna), người đã đạt được bậc giác ngộ đầu tiên. Khi ấy sẽ có sự quy y Tam bảo với niềm tin không lay chuyển nhờ có sự chứng ngộ của vị ấy về sự thực của thực tại. Một người bình thường chưa đạt được giác ngộ không thể nào quy y Tam bảo với một niềm tin không lay chuyển, bởi vì người ấy chưa xuyên thấu sự thực của các thực tại. Người ấy vẫn chưa xuyên thấu được rằng pháp đang sinh khởi lúc này không phải là ta, rằng chúng đang sinh và diệt như lời Đức Phật đã dạy. Vậy chừng nào người ấy chưa xuyên thấu được Tứ Thánh Đế thì chừng ấy vẫn chưa thể chắc chắn rằng mình sẽ không thay đổi sang một tín ngưỡng khác

Buth Sawong: Tôi muốn hỏi một lần nữa, làm thế nào để phát triển tâm và tâm sở để không còn sự lẫn lộn, không còn khả năng thay đổi niềm tin của mình nữa. Tại thời điểm này có rất nhiều tín ngưỡng khác nhau đang được truyền bá ở Campuchia. Tôi không muốn bị lẫn lộn và đi khỏi Đạo Phật. Tôi muốn có một niềm tin chắc chắn vào Đạo Phật.

Khun Sujin: Như tôi đã nói trước đó, sự quy y Tam bảo với niềm tin không lay chuyển chỉ xảy ra khi tâm đạo siêu thế sinh khởi và đó là điều kiện để ta không thay đổi sang tín ngưỡng nào khác nữa. Trước khi ai đó có thể quy y Tam bảo như vậy, thì người ấy cần phải có niềm tin vào trí tuệ của Đức Phật và để có được niềm tin ấy, người ấy không nên chỉ phụ thuộc vào tâm sở tín (tâm sở saddha), nhưng cũng cần có hiểu biết về các tâm sở khác, như tuệ giác – trí tuệ. Nếu chỉ có niềm tin mà không có một chút hiểu biết nào thì niềm tin của người ấy vào chân lý của Đạo Phật không thể nào được coi là vững chãi. Người Phật tử cảm thấy mình đã có niềm tin vào Giáo lý của Đức Phật muốn thể hiện sự tôn kính Đức Phật, đọc kinh và làm công quả với tư cách người Phật tử. Tuy nhiên, họ cũng nên nghe Pháp và suy ngẫm về những gì họ đã được nghe. Càng nghe thì họ sẽ càng hiểu trí tuệ của Đức Phật. Đức Phật dạy Giáo lý thực sự mà tất cả mọi người đều có thể ngay lập tức kiểm chứng, không chậm trễ.

ooOoo

CHƯƠNG 2 Ý NGHĨA CỦA PHÁP

Pháp đàm tại Battambang (buổi thứ 2)

Buth Sawong: Làm thế nào để chúng ta có thể thực hành đúng theo tứ niệm xứ?

Khun Sujin: Mọi người thường hỏi làm thế nào để họ thực hành Tứ niệm xứ. Cả ở Thái lan cũng vậy, mọi người thường hỏi câu này. Thay cho việc hỏi chúng ta nên thực hành như thế nào và bản khoản về điều ấy, chúng ta nên có hiểu biết đúng về các thực tại, về các pháp chân đế ngay từ ban đầu. Tại khoảnh khắc này chúng ta đang thấy và nghe, có các thực tại và, như Đức Phật đã dạy, chúng đều là vô ngã. Thấy chỉ là một khoảnh khắc tâm sinh khởi do duyên và liền diệt mất. Thay cho việc phân vân phải thực hành như thế nào thì chúng ta nên hiểu về những thực tại xuất hiện tại khoảnh khắc này. Chúng ta cần hiểu rằng thấy là pháp, nghe là pháp, nghĩ là pháp, nghĩ là là pháp. Tất cả mọi thứ đều là pháp, không bao giờ thiếu pháp cả. Liệu trí tuệ đã biết rõ đặc tính của các pháp như chúng là hay chưa? Mọi người không nên cố gắng thực hành theo một cách khiên cưỡng mà cần phải phát triển hiểu biết đúng đắn hơn về các thực tại đang sinh khởi một cách tự nhiên trong cuộc sống hằng ngày.

Buth Sawong: Vậy dhamma chính xác là gì?

Khun Sujin: từ “dhamma” chỉ đến tất cả những gì có thực. Tiếng Pali, từ “sacca dhamma”, tức là pháp đế hay pháp thực cũng được sử dụng, và từ này được dùng để chỉ những gì có thực. Ở thời điểm này có cái thấy, và đó là thực. Vì vậy cái thấy là pháp đế, là pháp thực, nghe cũng là pháp đế, là pháp thực. Tại khoảnh khắc này có pháp đế hay pháp-dhamma, nhưng khi có vô minh, dhamma không được nhận biết. Đức Phật, khi giác ngộ, đã xuyên thấu được từng loại pháp và nhận biết chính xác được bản chất của chúng. Ngài hiểu rằng chỉ có các thực tại sinh khởi bởi các duyên tương ứng và không có một chúng sinh, một con người hay cái ngã nào cả. Tuy nhiên, chừng nào chúng ta vẫn chưa hiểu thực tại như chúng là, chúng ta vẫn còn bám dính vào tà kiến rằng “tôi đang thấy”, “tôi đang nghe” và chúng ta dính mắc vào những sắc trên thân là “thân của tôi”.

Buth Sawong: Một số người nghĩ rằng cuộc sống thường ngày của chúng ta tại giây phút này thì không phải là dhamma, là pháp. Điều đấy có đúng hay không?

Khun Sujin: Nếu khoảnh khắc này không phải là dhamma thì khi nào mới là dhamma?

Buth Sawong: Tất cả những gì được thấy, được nghe dù là hữu tình hay không thì đều là dhamma, là pháp.

Khun Sujin: Đúng vậy, và tất cả các pháp đều vô ngã. Chúng ta đọc trong Kinh Pháp cú:

*Tất cả các pháp hữu vi đều vô thường
Tất cả các pháp hữu vi đều khổ
Tất cả các pháp đều vô ngã*

Điều ấy chỉ cho chúng ta rằng mọi thứ, không có gì ngoại trừ, đều là pháp, là một thực tại vô ngã. Đặc tính cứng, chẳng hạn, là dhamma. Liệu có ai có thể tạo nên sự sinh khởi của tính cứng hay không? Không có ai có thể tạo nên sự sinh khởi của tính cứng. Nó sinh khởi bởi những duyên riêng của nó, và tất cả các hiện tượng có thật đều là pháp.

Buth Sawong: Vậy ý nghĩa của việc xuyên thấu bản chất thực sự của dhamma – pháp là gì?

Khun Sujin: Tại thời điểm hiện giờ, thực tại đang sinh khởi. Trước khi chúng ta có thể xuyên thấu được bản chất thực sự của pháp thì chúng ta cần phải biết đặc tính của từng thực tại ở một thời điểm mà chúng ta vẫn thường cho là ta. Hiểu biết về pháp được duyên bởi việc nghe, nghiên cứu và suy xét. Bằng cách này, chúng ta sẽ biết rằng có hai loại thực tại: danh pháp, thực tại biết hay kinh nghiệm thứ gì đó, và sắc pháp, thực tại không kinh nghiệm gì cả. Chẳng hạn, “thấy” là thực tại kinh nghiệm cái xuất hiện qua mắt, còn cái xuất hiện qua mắt, đối tượng thị giác, thì không biết gì cả. Khi trí tuệ hiểu một cách rõ ràng các đặc tính của danh pháp và sắc pháp chỉ là các thực tại không phải là ngã, rồi nó sẽ chứng ngộ sự sinh và diệt của các pháp ấy và sẽ xuyên thấu được Tứ Thánh Đế.

Buth Sawong: Tôi biết rằng tất cả các thực tại đều không phải là ngã, không phải là một chúng sinh, không phải là một người. Tôi biết rằng tất cả mọi thứ có tâm và không có tâm đều vô thường, nhưng tôi muốn biết sự chứng ngộ Tứ Thánh Đế có nghĩa là như thế nào. Phải chăng sự nhận biết rằng các thực tại đều là vô thường và khổ, chính là chứng ngộ Tứ Thánh Đế?

Khun Sujin: Biết được những thứ này vẫn chưa phải là xuyên thấu Tứ Thánh Đế.

Buth Sawong: Biết rằng mọi thực tại khổ và vô ngã, đó có phải là chánh kiến về chân lý hay không?

Khun Sujin: Có chăng cái hiểu về khổ hiện giờ, trong khi bạn đang ngồi đây? Cái hiểu về dukkha hiện giờ là gì? Nói cách khác, vào thời điểm này có chánh niệm hay không, có sự phát triển của Bát chánh đạo hay không? Nếu chánh niệm không sinh khởi, liệu có thể có hiểu biết rằng thực tại đang thấy là danh, rằng nó sinh và diệt, rằng nó là vô thường hay không?

Buth Sawong: Đâu là duyên để cho sukha – lạc và dukkha – khổ sinh khởi?

Khun Sujin: Dù một người là người Campuchia hay người Thái, dù là sống ở đâu, dù là nghèo hay giàu, chừng nào người ấy vẫn còn phiền não thì người ấy sẽ có dukkha. Bởi vì tham, sân, si khiến người ấy lo lắng và cảm thấy bị đè nén, và người ấy sẽ bị khổ đau. Không có ai thực sự hạnh phúc và an vui tĩnh lặng trừ khi đã trở thành một vị a la hán, người đã diệt tận toàn bộ phiền não, người khi chết đi sẽ đạt Bát niết bàn. Vị A la hán sẽ không còn tái sinh và vì vậy sẽ không còn dukkha đối với vị ấy nữa. Tôi đánh giá rất cao mỗi quan tâm về pháp mà các đạo hữu Campuchia đã thể hiện. Thiện pháp của các bạn trong quá khứ đã tạo duyên cho mỗi quan tâm của các bạn với việc nghe pháp hôm nay. Các bạn đang nghe bởi vì các bạn biết rằng Giáo pháp là nơi trú ẩn thực sự của các bạn. Chúng ta có thể nghe ở thời điểm này, vì còn nghiệp là duyên để cuộc sống của chúng ta vẫn tiếp tục từ giây phút này đến giây phút khác, dù chúng ta đang ở đâu. Giây phút của thấy hay nghe một cái gì đó dễ chịu, dù chúng ta đang ở Campuchia hay đâu nữa thì đều là kết quả của nghiệp thiện. Tuy nhiên, điều quan trọng hơn cả các kinh nghiệm dễ chịu qua các căn là sự thực rằng, các bạn, do nhân duyên từ việc nghe Giáo pháp trong quá khứ, đã có đủ niềm tin hôm nay để tiếp tục nghe và tiếp tục phát triển hiểu biết đúng. Bằng cách ấy, các đặc tính của thực tại đang sinh khởi hiện giờ có thể được hiểu như chúng là. Không có gì khác trên thế giới này có giá trị hơn Tam bảo, Tam bảo thực sự là nơi nương tựa của chúng ta.

Buth Sawong: Liệu chúng ta có nên xua đuổi phiền não hoặc chạy trốn khỏi phiền não hay không?

Khun Sujin: Phiền não đi kèm với tâm, chúng đã được tích lũy. Dù bạn có trốn đi đâu chẳng nữa thì phiền não vẫn luôn luôn theo đuổi bạn. Nơi nào có tâm thì có phiền não. Nhưng khi tâm là kusala – tức là thiện tâm, khi có trí tuệ, thì sẽ không có tham (lobha), sân (dosa) hay si (moha); vào giây phút đó sẽ không có phiền não tạo nên đau khổ.

Buth Sawong: Tôi nên làm gì để vượt qua phiền não?

Khun Sujin: Bạn tin rằng bạn có thể tự mình vượt qua phiền não ư? Hay bạn nên phát triển trí tuệ, mà chính trí tuệ đó sẽ đảm nhận chức năng tận diệt phiền não?

Buth Sawong: Một số người hỏi họ nên làm gì để có thể đạt niết bàn?

Khun Sujin: Tại thời điểm này niết bàn không xuất hiện. Bạn đang thấy hay đang nghe hiện giờ. Nếu bạn đã xuyên thấu đặc tính của các thực tại đang xuất hiện hiện giờ thì sự dính mắc vào các thực tại ấy có thể được loại bỏ. Khi trí tuệ đã được phát triển đến mức độ có thể đạt được giác ngộ thì tâm sẽ quay lưng lại với các pháp hữu vi, tức là các thực tại do duyên khởi luôn sinh và diệt, nó sẽ không còn mong muốn kinh nghiệm chúng nữa; nó hướng tới thực tại vô vi là niết bàn. Và vào thời điểm giác ngộ thì trí tuệ là trí tuệ siêu thế.

Buth Sawong: Mọi người có đặt câu hỏi về những mức độ khác nhau của các vị thánh Dự lưu (sotapanna), của những người đã đạt được giai đoạn đầu tiên của sự giác

ngộ. Các vị thánh Dự lưu khác nhau có số lần tái sinh khác nhau và các kiểu tái sinh khác nhau.

Khun Sujin: Điều ấy tùy thuộc vào mức độ sức mạnh của trí tuệ của vị thánh Dự lưu đó. Nếu như mức độ trí tuệ của vị ấy rất lớn thì vị ấy sẽ chỉ tái sinh một lần nữa mà thôi. Nếu mức độ trí tuệ của vị ấy ít hơn thì vị ấy sẽ tái sinh nhiều hơn một lần. Nhưng theo kinh điển thì một vị Thánh Dự lưu sẽ không bao giờ tái sinh lại quá bảy lần.

Buth Sawong: Làm sao có thể có những mức độ trí tuệ khác nhau mà cùng xuyên thấu Tứ Thánh Đế ở giây phút giác ngộ? Liệu có thể phân biệt giữa trí tuệ ở mức độ cao và mức độ thấp hay không?

Khun Sujin: Điều này có thể so sánh với việc nhiều thí sinh khác nhau cùng thi đỗ. Tất cả họ đều đỗ nhưng một số người đỗ điểm cao và một số người đỗ điểm thấp, tùy vào mức độ kiến thức và khả năng của họ. Cũng như vậy, khi giác ngộ đạt được thì trí tuệ của những người khác nhau có mức độ khác nhau và dù nó ở mức độ thấp hơn hay cao hơn thì nó đều xuyên thấu Tứ Thánh Đế.

ooOoo

CHƯƠNG 4 NGHE PHÁP

Pháp đàm tại với nhóm Phật tử Cam Pu Chia tại Nakorn Nayok (Thái Lan) (Phần 1)

Khun Sujin: Tôi muốn bày tỏ sự kính trọng sâu sắc nhất của tôi tới vị Đại đức đang có mặt tại đây. Tôi rất hạnh phúc rằng tất cả các bạn đã đến đây để đàm đạo về Giáo pháp. Trong một buổi pháp đàm, tôi không nên là người duy nhất nói, mà mọi người cũng cần phải tham gia thảo luận. Nếu có vấn đề hay câu hỏi liên quan đến Giáo pháp, thì chúng ta hãy thảo luận bây giờ, vì thời gian của chúng ta có hạn.

Người phiên dịch: Chúng tôi vẫn chưa dám đặt câu hỏi.

Khun Sujin: Nếu vẫn chưa có câu hỏi, tôi muốn nói về Tam bảo, về ý nghĩa của việc quy y Tam bảo. Tất cả chúng ta đều biết, chúng ta quy y Đức Phật là người đã hoàn toàn giác ngộ. Chúng ta quy y trí tuệ, sự thanh cao và lòng từ bi của Ngài. Quy y Phật có vẻ không có gì ghê gớm lắm, tuy nhiên nếu mọi người không nghiên cứu và không có hiểu biết sâu sắc về ý nghĩa của trí tuệ, sự thanh cao và lòng từ bi của Đức Phật, họ sẽ chỉ bày tỏ sự kính trọng một cách hời hợt và họ sẽ chỉ đi theo cái mà họ được nghe từ những người khác về những ơn đức ấy. Nếu chúng ta muốn biết trí tuệ, sự thanh cao và lòng từ bi của Đức Phật thực sự là gì, chúng ta cần nghiên cứu và quán chiếu về pháp. Nếu mọi người chưa nghiên cứu Giáo lý thì họ vẫn chưa thực sự biết được ý nghĩa của câu nói rằng Đức Phật là một người không có phiền não.

Hắn phải có một con đường dẫn đến sự tận diệt phiền não. Sau khi Đức Phật đạt giác ngộ, Ngài đã chỉ con đường đó cho những người khác. Tuy nhiên, chúng ta cần thực sự hiểu Pháp mà Đức Phật đã xuyên thấu tại thời điểm giác ngộ và thuyết giảng cho những người khác. Pháp là cái gì đó mà mọi người không tự biết được. Đức Phật đã tích lũy các “ba la mật” trong bốn a tăng tỉ kiếp và một trăm ngàn đại kiếp, để có thể chứng ngộ Chân lý (sacca Dhamma) tại thời điểm giác ngộ. Vì vậy, Ngài đã có thể hoằng Pháp cho các chúng sinh.

Chúng ta cần phải có hiểu biết đúng đắn về “chân pháp” (sacca dhamma). Không ai có thể thay đổi được bản chất của cái là chân lý, cái là thực. Ngay tại thời điểm này có pháp, cái là thực. Nếu chúng ta không nghiên cứu Giáo lý, chúng ta có thể đi tìm pháp thực ở đâu đó, nhưng nếu chúng ta nghiên cứu điều Đức Phật dạy, chúng ta có thể biết rằng ngay tại thời điểm này đang có chân pháp, pháp có thực, và rằng tất cả mọi người đều có thể tự mình kiểm chứng sự thực về pháp. Bất cứ ai sinh ra đều có mắt, tai, lưỡi, mũi, thân và tâm. Chính thông qua mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và tâm, chúng ta có thể biết về dhamma, pháp. Nếu như không có cái thấy, cái nghe, cái ngửi, cái nếm, không có kinh nghiệm xúc chạm và suy nghĩ thì sẽ không ai có thể biết rằng có các pháp hay thực tại. Vì các thực tại được nhận biết bởi kinh nghiệm qua ngũ môn và ý môn nên chúng ta không cần phải đi tìm pháp ở nơi nào khác. Cái thấy tại thời điểm hiện giờ là pháp, là dhamma, đó là một thực tại đang thấy. Trong Tam Tạng, Đức Phật giải thích về sự thật của thấy, nghe, ngửi, nếm, xúc chạm và suy nghĩ. Vào thời điểm hiện giờ

đang có pháp, nhưng bởi vô minh, chúng ta không thể hiểu rằng đang có pháp và nó là vô ngã. Chính vì vậy, chúng ta cần phải nghe lời dạy của Đức Phật – người đã giải thích rằng mọi thứ đều là pháp.

Pháp xuất hiện qua mắt tại thời điểm này vì nó đã sinh khởi. Nếu như nó chưa sinh khởi, nó sẽ không thể xuất hiện. Pháp là âm thanh xuất hiện qua tai chính là pháp đã sinh khởi. Nếu nó chưa sinh khởi thì nó sẽ không thể xuất hiện. Bất cứ cái gì sinh khởi đều phải có các yếu tố làm duyên để chúng sinh khởi, sau khi đã sinh khởi thì chúng sẽ diệt đi. Một người có trí tuệ phát triển có thể nhận biết qua kinh nghiệm trực tiếp các đặc tính vô thường, sinh diệt của các thực tại qua mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý. Người ấy có thể hiểu một cách trực tiếp rằng, mọi thứ ở bên trong và xung quanh người ấy đều là pháp đang sinh khởi và rồi diệt mất.

Nếu nghe Pháp, chúng ta có thể có được hiểu biết về mặt lý thuyết về các thực tại. Khi có cái thấy, chúng ta có thể hiểu rằng đó là một thực tại đang sinh và rồi diệt đi. Khi có cái nghe, chúng ta có thể hiểu rằng đó là một thực tại đang sinh và lại diệt đi. Nếu như thực tại xuất hiện qua mắt, tai, lưỡi, ý, thân và ý không phải là pháp thì còn có thể tìm thấy pháp ở đâu nữa?

Để có thể hiểu được và trở nên quen thuộc với pháp thì chúng ta, qua việc lắng nghe Giáo lý, cần học thêm về những gì có thực và đang xuất hiện. Bằng cách này, mọi người dần dần sẽ có thêm hiểu biết về các thực tại. Nhìn chung, mọi người có xu hướng nghĩ về kết quả mà thường là rất xa, như là sự xuyên thấu Tứ Thánh Đế hay sự kinh nghiệm trực tiếp về niết bàn. Tuy nhiên, nếu ta không biết đặc tính của pháp đang sinh khởi hiện giờ, ta sẽ không thể biết được đặc tính của niết bàn. Tại thời điểm hiện giờ, đặc tính của niết bàn chưa xuất hiện, nhưng thực tại có thể được kinh nghiệm qua mắt đang xuất hiện. Thực tại có thể được kinh nghiệm qua tai đang xuất hiện, nó sinh và diệt ngay, cứ mãi thế. Vì vậy, điều quan trọng cần nhớ là chúng ta nên luôn luôn thẩm xét và nghiên cứu Giáo lý của Đức Phật. Giáo lý mà Ngài đã dạy chỉ nói về các thực tại được kinh nghiệm trong đời sống hằng ngày qua mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý. Nếu chúng ta nghe Pháp, dần dần chúng ta có thể hiểu đặc tính của thực tại đang sinh khởi hiện giờ. Chúng ta sẽ không chỉ có hiểu biết mang tính lý thuyết nhờ việc suy nghĩ về chúng mà cũng sẽ có được cái hiểu về thực tại đang xuất hiện.

Kiến thức lý thuyết về các thực tại rất khác với cái hiểu trực tiếp về các thực tại hiện đang sinh khởi. Có hai mức độ hiểu biết khác nhau. Chẳng hạn, bây giờ chúng ta có thể nói về cái thấy như là một thực tại, một loại danh, vô ngã, một yếu tố đang kinh nghiệm đối tượng thị giác. Khi ai đó nói về đặc tính của cái thấy mà vẫn chưa thực sự hay biết về đặc tính của cái thấy trong khi có cái thấy thì đó chỉ là hiểu biết ở mức độ tư duy, tức là hiểu biết trên mặt lý thuyết, đến từ việc nghe và suy ngẫm về những gì đã được nghe. Việc suy ngẫm và thẩm định Giáo pháp mà ta đã được nghe là rất quan trọng, đó là cơ sở cho hiểu biết đúng đắn. Hiểu biết tới từ việc nghe được tích lũy và sự tích lũy hiểu biết này làm duyên cho sự sinh khởi chánh niệm trực nhận về sau. Khi ấy có thể có được chánh niệm về cái thấy khi nó xuất hiện, và ở thời điểm đó, có thể có cái hiểu trực nhận về đặc tính của cái thấy; cái thấy có thể được hiểu là một thực tại, một yếu tố (giới –dhatu) chứ không phải là ngã.

Cái thấy hiện giờ không xuất hiện qua nhãn căn. Giữa thực tại thấy và thực tại là sắc pháp sinh khởi qua nhãn căn, tức đối tượng thị giác, có sự khác nhau về đặc tính và những đặc tính ấy cần phải được phân biệt. Cái thấy thì kinh nghiệm đối tượng thị giác, trong khi đối tượng thị giác lại không kinh nghiệm gì cả. Đối tượng thị giác là một thực tại tiếp xúc với nhãn căn và đó là một duyên cho sự sinh khởi của tâm thấy. Thực tại sinh khởi qua mắt, hay đối tượng thị giác, thì khác với thực tại sinh khởi qua tai, tức là âm thanh. Âm thanh là một thực tại khác sinh khởi và tiếp xúc với nhĩ căn. Âm thanh làm duyên cho sự sinh khởi của nhĩ thức. Âm thanh là một loại sắc và nó khác với tâm nghe. Tất cả các pháp đều vô ngã, không có một chúng sinh hay con người nào cả.

Trí tuệ được phát triển nhờ hiểu dần dần các đặc tính của các thực tại đang sinh khởi. Chúng ta đọc trong Tam tạng, Kinh Đại Niệm Xứ và trong các bài kinh khác về người “sống quán sát” các đặc tính của các pháp hiện khởi. Có nghĩa là, người ấy vẫn thường có xu hướng hay biết về các thực tại xuất hiện. Không phải tất cả các thực tại đều xuất hiện, nhưng tất cả các hiện tượng trên thân và tâm (danh và sắc) trong cuộc sống của chúng ta, cũng như tất cả các thực tại không xuất hiện thì đều sinh và diệt. Trí tuệ chỉ có thể hiểu trực tiếp những thực tại đang xuất hiện mà thôi.

Pháp là các thực tại trong cuộc sống hằng ngày của chúng ta, và dần dần chúng ta có thể hiểu hơn về chúng nhờ nghe Giáo lý và tìm hiểu chúng. Điều quan trọng cần nhớ là: các thực tại đang sinh khởi bây giờ và ở đây, và rằng chúng ta không phải tìm chúng ở đâu đó hay lúc nào khác mà ở ngay đây, bây giờ. Khi có chánh niệm và hiểu biết về các pháp đang sinh khởi hiện giờ thì trí tuệ sẽ phát triển để biết các pháp như chúng là: là những thực tại sinh và diệt và là vô ngã. Khi một người chỉ nhắc đi nhắc lại từ “pháp sinh và diệt” thì khi đó chỉ có cái hiểu lý thuyết về các thực tại chứ không có trí tuệ trực tiếp sự sinh diệt của chúng, không có tuệ giác trực nhận chân lý.

Nếu các bạn có câu hỏi thì hãy hỏi đi.

Người phiên dịch: Một số người phân vân đặt câu hỏi về sự sinh và diệt của thực tại. Cái gì sinh và cái gì diệt?

Khun Sujin: Hiện giờ đang có cái thấy và cái nghe. Nếu trí tuệ đã được phát triển và trở nên sắc bén hơn thì nó có thể hiểu trực tiếp sự sinh và diệt của một thực tại tại một thời điểm. Những người chưa nghiên cứu hay chưa suy xét về Giáo pháp thì chỉ có thể có cái hiểu mang tính lý thuyết về thực tế rằng cái thấy không phải là cái nghe. Sự phát triển của tứ niệm xứ (satipaṭṭhāna) là con đường mà Đức Phật và các đệ tử của Ngài đã bước qua. Bằng cách đi theo con đường ấy, những Phật tử ngày hôm nay cũng có thể thực hành những gì Đức Phật đã dạy, ngay tại khoảnh khắc này. Tuy nhiên, mọi người cần phải bắt đầu từ căn bản, có nghĩa là trước hết họ cần phải nghe Pháp. Đức Phật đã thuyết Pháp một cách rất chi tiết trong suốt 45 năm cho các đệ tử của mình, và Ngài cũng dạy cho chúng ta hôm nay. Trong suốt cuộc đời cho đến khi tịch diệt, Đức Phật đã dạy Giáo lý cho những người khác nhau với những căn cơ khác nhau. Ngay cả khi Ngài không dạy một cách chi tiết thì một số người, nhờ có trí tuệ đã được tích lũy từ trước, trong khi nghe giảng đã chứng ngộ được sự sinh diệt của các thực tại đang

xuất hiện qua một trong sáu môn. Các thực tại sinh và diệt, cả trước đây và bây giờ, đều là vô ngã, chúng không phải là chúng sinh, là con người. Những người thực sự chân thành tìm hiểu và thâm định thực tại sẽ không tự lừa dối mình về mức độ hiểu biết của bản thân. Mặc dù người đó đã được nghe rằng thực tại sinh và diệt, rằng chúng là vô ngã, người ấy có thể chưa kinh nghiệm trực tiếp sự thực. Khi người ấy thành thực, người ấy có thể thấy rằng mình chưa chứng ngộ chân lý; người ấy biết rằng cái mà người ấy thấy hiện giờ dường như vẫn là người này hay người kia. Cần phải thực sự chân thành với mức độ hiểu biết hay tuệ giác của mình và phải nhớ rằng chúng ta cần liên tục phát triển trí tuệ để cuối cùng thực tại được thấy như chúng là.

Bất cứ khi nào và bất cứ ở đâu mà chúng ta đang thấy, đều có thể hiểu rằng cái thấy chỉ là một loại thực tại, một yếu tố (dhatu-giới) kinh nghiệm đối tượng, một loại danh. Có nhiều loại danh. Cái thấy kinh nghiệm đối tượng thị giác tại thời điểm này là một loại danh. Tâm nghe âm thanh qua tai lại là một loại danh khác, khác với cái thấy. Cái nghe chỉ là một yếu tố sinh rồi diệt, không có ai nghe cả. Nó có thể được so sánh như một ngọn lửa bật rồi tắt đi. Ngọn lửa đã tắt đi thì hoàn toàn biến mất, nó không đi đâu cả. Thực tại đang sinh khởi hiện giờ và rồi diệt đi đã biến mất hoàn toàn. Nếu cho rằng cái diệt đi là ta hay của ta thì không đúng với sự thật. Trong cả cuộc đời của chúng ta, từ khi sinh ra cho đến bây giờ, không có một thực tại nào mà sau khi sinh lại không diệt đi. Tất cả các thực tại đều như ngọn lửa, nó sinh khởi rồi tắt ngấm; nó không tồn tại mãi và hoàn toàn vô ngã. Cái nghe sinh khởi chỉ trong một khoảnh khắc ngắn ngủi và rồi lại diệt đi. Cái thấy của giây phút này khác với cái nghe của giây phút trước. Cái nghe của giây phút này thì khác với cái nghe của giây phút trước. Cái nghe của giây phút trước thì không thể tìm đâu được nữa. Không có ai nghe cả, nghe chỉ là một thực tại, là một loại giới (dhatu) sinh khởi, nó nghe rồi diệt đi hoàn toàn. Thực tại sinh và diệt liên tiếp, nối tiếp nhau từ cái này đến cái kia cho đến giây phút cuối cùng của cuộc đời này, đến giây phút của cái chết. Tất cả chúng ta đều biết rằng chết là sự ra đi, rằng đó là sự chia cắt với tất cả mọi thứ; rằng với cái chết thì không còn lại gì của cuộc sống chúng ta trên thế giới này. Cũng như vậy, đối với cái nghe vừa sinh khởi, nó đã hoàn toàn diệt rồi, không còn lại gì nữa, nó đã “chết”. Trong Giáo lý, thành ngữ “cái chết trong từng sát na” (khanika marana) được sử dụng. Nếu chúng ta hiểu nghĩa của thuật ngữ này, chúng ta sẽ thấy rằng có cái chết của từng thực tại, cái đã sinh rồi diệt đi hoàn toàn. Chúng ta không cần phải đợi cho đến cái chết thực sự để phát triển hiểu biết rằng không gì còn lại từ cái gọi là “chúng ta”. Trí tuệ cần phải chứng ngộ “cái chết trong từng sát na”, tức là sự sinh và diệt của thực tại tại thời điểm này. Bằng cách ấy, tà kiến vẫn cho rằng thực tại là của ta, là ta, là chúng sinh và con người mới có thể được tận diệt. Chúng ta cần phải dần dần phát triển hiểu biết đặc tính của các thực tại đang xuất hiện hiện giờ, nếu không chúng ta sẽ chỉ dậm chân ở mức độ của hiểu biết theo lý thuyết. Chúng ta sẽ chỉ nhớ đến ngôn từ mà Đức Phật đã nói về sự vô thường của các pháp và bản chất vô ngã của chúng.

Tất cả mọi người ở đây muốn biết bằng cách nào có thể xuyên thấu về các thực tại đang sinh khởi rồi diệt đi và đều là vô ngã. Đức Phật đã chỉ ra con đường duy nhất để chứng ngộ sự thật, đó là: hay biết đặc tính của thực tại đang sinh khởi tại giây phút hiện giờ. Mọi người đã được nghe nói về từ “chánh niệm” (chánh niệm), nhưng điều đó không có nghĩa là họ đã hiểu đặc tính của chánh niệm. Chúng ta cần phải nghe pháp để

có thể hiểu rằng chánh niệm là một tâm sở tịnh hảo. Chánh niệm khác với suy nghĩ (vitakka – tâm sở tâm). Suy nghĩ có thể là thiện (kusala) hay bất thiện (akusala), và khi có suy nghĩ bất thiện thì không có chánh niệm. Chúng ta cần phải biết rằng chánh niệm là một tâm sở tịnh hảo rất chú ý, lưu tâm, hay biết cái gì là thiện. Chúng ta đang nghe Pháp tại thời điểm này, và nếu có thêm hiểu biết về thực tại thì đó là nhờ có chánh niệm chú ý hay biết những gì được nghe. Khi một ai đó buồn ngủ và không có sự hứng thú trong Giáo pháp hoặc nghĩ về việc gì khác thì tâm không còn là thiện (kusala), và như vậy là không có chánh niệm. Từ lúc sinh cho đến khi chết, xuyên suốt cuộc đời chúng ta, có chánh niệm, suy nghĩ và các pháp khác sinh khởi, nhưng nếu chúng ta không nghe Giáo lý, sẽ có sự nhầm lẫn về tất cả các thực tại ấy. Chúng ta sẽ không thể phân biệt được đặc tính của thực tại này với thực tại kia và chúng ta sẽ tưởng chúng là ta, là ngã. Một số người có thể sử dụng các thuật ngữ Phật Pháp mà họ đã nghe, như chánh niệm (chánh niệm), chánh định (samādhi) hay trí tuệ (trí tuệ), nhưng họ không biết ý nghĩa thực sự của những thuật ngữ này, hoặc họ đưa ra những diễn giải riêng của họ về chúng. Nếu ai đó đã nghiên cứu Giáo lý, người ấy có thể có được cái hiểu đúng về các thuật ngữ này, người ấy sẽ biết rằng chánh niệm thì khác với định (samadhi) và khác với trí tuệ, người ấy sẽ không tin rằng các thực tại này là một. Người ấy biết khi nào một thực tại cụ thể sinh khởi, và nó sinh khởi bởi những nhân duyên riêng. Ngày nay một số người tin rằng họ đang thực hành Giáo pháp, nhưng họ không biết liệu họ có hiểu đúng về pháp hành hay không. Đức Phật dạy Pháp mà Ngài đã xuyên thấu tại thời điểm Giác ngộ để những người nghe có thể phát triển trí tuệ của mình. Điều ấy biểu lộ lòng từ bi vô lượng của Đức Phật đối với các đệ tử của mình. Khi ai đó thuyết Pháp, có thể có lúc những người nghe không hiểu chút nào về những gì họ được nghe. Nếu trí tuệ không sinh khởi nhờ việc nghe Pháp thì việc nghe không thực sự có ích. Các Phật tử đánh lễ Đức Phật vì Ngài đã giáo huấn họ để họ có thể tự mình phát triển được trí tuệ và xuyên thấu được Tứ Thánh Đế. Khi mọi người nghe Pháp và hiểu những gì được giảng thì sẽ có trí tuệ biết cách thực hành Pháp đúng đắn. Không có một cái ngã nào thực hành cả mà chỉ có các thực tại, các pháp mà thôi. Chánh niệm là vô ngã, là một loại thực tại riêng. Samadhi hay định là một loại thực tại khác. Và trí tuệ là một loại pháp khác. Nếu không có cái hiểu đúng thế nào là chánh niệm, thế nào là định, thế nào là trí tuệ, mọi người sẽ tưởng nhầm là mình đang thực hành Pháp.

Theo kinh điển Tam Tạng, Đức Phật đã dạy con đường đúng và con đường sai (đạo và phi đạo). Một người nghiên cứu Giáo pháp và có cái hiểu đúng về Giáo pháp biết được con đường thực hành nào là con đường đạo và con đường nào là phi đạo. Người ấy biết rằng con đường chánh đạo là sự phát triển trí tuệ – thứ có thể xuyên thấu bản chất thực của các thực tại đang xuất hiện. Nếu một người tin rằng mình đang thực hành Giáo pháp nhưng không có hiểu biết đúng về các thực tại đang xuất hiện thì chắc chắn người ấy đang đi con đường phi đạo. Như vậy, con đường phi đạo là sự thực hành trong đó không có sự phát triển trí tuệ, ngược lại con đường đạo là sự thực hành của sự phát triển hiểu biết đúng về các thực tại. Nếu trí tuệ không sinh khởi và ta không hiểu sự khác biệt giữa định với chánh niệm và trí tuệ, khi ấy ta đang đi con đường phi đạo. Ngay từ đầu chúng ta cần phải biết chúng ta đang thực hành pháp tại giây phút này hay không. Nếu một người tin rằng người ấy không thể thực hành Pháp tại thời điểm này, người ấy không đi theo sự thực hành như đã dạy trong Tam tạng. Những người đã xuyên

thầu Tứ Thánh Đế đã giác ngộ từ chính trong cuộc sống hằng ngày của họ. Trí tuệ có thể xuyên thấu được bất kỳ thực tại nào xuất hiện tự nhiên trong cuộc sống hằng ngày. Tuy nhiên, nếu không có trí tuệ thì sự thực của giây phút này sẽ không thể được hiểu. Giáo lý mà Đức Phật đã dạy không tách biệt khỏi cuộc sống hằng ngày của chúng ta. Đức Phật dạy sự thực về những gì sinh khởi qua mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý, về tham, sân, về thiện và về từ bi. Đức Phật dạy về tất cả những thực tại ấy một cách chi tiết. Chúng ta cần hiểu chánh niệm khác với định như thế nào. Mọi người thường nhầm lẫn giữa hai thực tại này và họ cho định là chánh niệm. Họ vẫn tưởng nhầm rằng, họ nên chú tâm vào một vài thực tại cụ thể nào đó, và rằng đó là con đường đúng. Nếu ai đó phát triển con đường dẫn đến sự chứng ngộ Tứ Thánh Đế thì người ấy biết rằng, tại thời điểm này, chánh niệm có thể sinh khởi một cách tự nhiên trong cuộc sống hằng ngày. Chừng nào không có hiểu biết đúng về pháp, sẽ không có cơ sở cho sự thực hành đúng và vì vậy, tốt hơn là không nên thực hành gì cả.

Tất cả những người là đệ tử của Đức Phật đều đã từng nghe Giáo pháp. Mức độ hiểu biết của họ về Giáo pháp phụ thuộc vào mức độ tích lũy các ba la mật của họ. Nếu họ có nhiều hiểu biết, có chánh niệm thì có thể hay biết đặc tính của thực tại, và bằng cách ấy đặc tính thực sự của chúng có thể được xuyên thấu, đúng theo những gì mà Đức Phật đã dạy.

ooOoo

Pháp đàm với Nhóm Phật tử Campuchia tại Nakorn Nayok (Phần 2)

Khun Sujin: Chúng ta cần phải biết các thực tại khi chúng xuất hiện trong cuộc sống hằng ngày. Chẳng hạn, hiện giờ có các thực tại không khi chúng ta đang cười?

Người Phiên dịch: Có các thực tại và không có người nào cười cả.

Khun Sujin: Có những cảm thọ khác nhau (vedana). Khi chúng ta không cười thì cảm thọ là gì?

Người phiên dịch: Có thể có cảm thọ xả (upekkha vedana)

Khun Sujin: Chúng ta biết tên của tất cả các cảm thọ khác nhau: cảm thọ lạc trên thân, cảm thọ khổ trên thân, cảm thọ hỷ trên tâm, cảm thọ ưu trên tâm và cảm thọ trung tính. Mọi người có thể chỉ biết tên của những cảm thọ ấy thôi. Nhưng khi một cảm thọ nhất định xuất hiện và có chánh niệm về các đặc tính của chúng, khi đó cảm thọ ấy sẽ được biết như nó là. Thông qua chánh niệm, những đặc tính khác nhau của các cảm thọ khác nhau sẽ được biết và hiểu như chúng là.

Chẳng hạn, có cảm thọ xả tại giây phút có cái thấy này. Sau khi cái thấy diệt đi, thọ hỷ có thể sinh khởi cùng với tham (lobha) và khoảnh khắc đó khác với cái thấy. Khi chúng ta đang vui thú với những thứ dễ chịu, sẽ có cảm thọ hỷ đi cùng với tâm tham căn (lobhamula-citta). Trong khi đó, khi chúng ta nghe Pháp và chúng ta cảm thấy hoan hỷ rằng chúng ta đã được nghe những thứ mà trước kia chúng ta chưa từng được nghe thì có thọ hỷ đi kèm với tâm thiện. Loại thọ hỷ này khác với loại thọ hỷ đi kèm với tâm tham. Các thực tại đều có tính chất riêng, đặc tính riêng của chúng, và trí tuệ có thể hay biết bản chất thật của các đặc tính khác nhau của thực tại khi chúng sinh khởi. Các bạn có nghĩ điều này khó hiểu hay dễ hiểu?

Người phiên dịch: Cái này rất khó.

Khun Sujin: Điều đó là đúng. Nếu ai đẩy cho rằng điều ấy dễ dàng thì có nghĩa là người ấy đang phỉnh phờ bản thân. Đức Phật – bậc Toàn giác chắc chắn đã không dạy một Giáo lý mà có thể dễ dàng hiểu được.

Khi trí tuệ có thể xuyên thấu tính chất thực sự của thực tại thì nó sẽ biết rằng các thực tại thay đổi cực kỳ nhanh. Cảm thọ luôn luôn thay đổi. Tất cả chúng ta đều có những khoảnh khắc cảm thấy không hài lòng, đau khổ bởi những suy nghĩ của mình. Tại thời điểm của cái thấy thì không có suy nghĩ, nhưng sau khi cái thấy đã diệt đi, suy nghĩ có thể sinh khởi. Một số người có những suy nghĩ buồn bã, một số người khác thì có suy nghĩ vui vẻ. Nhờ lời dạy của Đức Phật mà chúng ta có thể biết được đặc tính của thực tại trong cuộc sống hằng ngày của chúng ta, nhờ đó chúng ta có thể thấy rằng lời dạy của Ngài mang lại lợi lạc vô biên. Chúng ta có thể tự mình kiểm chứng sự thật của

những gì Ngài dạy. Chẳng hạn, tất cả chúng ta đều có thể thấy rằng khoảnh khắc buồn bã thì khác với cái thấy sinh kèm với thọ xả. Chúng ta cần phân biệt những thực tại khác nhau. Cảm thọ hỷ hay cảm thọ ưu có thể sinh khởi sau cái thấy hoặc cái nghe, chúng không sinh khởi tại khoảnh khắc nghe hay thấy. Nếu chúng ta dần dần biết được bản chất thật của thực tại thì vô minh và đau khổ do vô minh tạo ra cuối cùng có thể được vượt qua. Nếu trí tuệ nhận ra được sự thật về các thực tại một cách sâu sắc hơn, tức là, nếu nó biết được các thực tại ấy chỉ là pháp sinh và diệt, hoàn toàn vô ngã, thì sự đau khổ sinh ra bởi những suy nghĩ của chúng ta sẽ bớt đi. Khi trí tuệ đã được phát triển đến mức đó thì các niềm khổ đau của chúng ta sẽ giảm bớt.

Trí tuệ ở mức độ hiểu biết về mặt lý thuyết được duyên bởi nghe Pháp thì khác với trí tuệ được phát triển thông qua chánh niệm về danh và sắc. Loại trí tuệ thứ hai này thì lại khác với loại trí tuệ xuyên thấu được bản chất của thực tại tại thời điểm giác ngộ. Trí tuệ của những vị đạt được giác ngộ ở những mức độ khác nhau theo bốn giai đoạn. Trí tuệ xuyên thấu Tứ Thánh Đế tại thời điểm đắc đạo quả thứ nhất của vị thánh Dự lưu thì ở mức độ khác với mức độ trí tuệ xuyên thấu Tứ Thánh Đế tại thời điểm đắc đạo quả của vị thánh Nhất lai, của vị thánh Bất lai hay của vị A la hán. Đó là những mức độ trí tuệ khác nhau.

Những người là đệ tử của Đức Phật cần phải có sự kiên nhẫn lớn lao để lắng nghe Giáo pháp và suy xét về những gì họ đã được nghe, và bằng cách ấy có thể có thêm hiểu biết về các thực tại. Điều này không thể đạt được bằng cách đi đâu đó để thực hành một pháp môn nào đó. Nếu một người thực sự kiên nhẫn thì chánh niệm và trí tuệ có thể dần dần được phát triển. Hơn nữa, chúng ta cũng cần phải chân thành đối với sự phát triển trí tuệ của chúng ta. Nếu vẫn có vô minh về thực tại, chúng ta cần nhận thấy điều ấy và không tin tưởng sai lầm rằng chúng ta đã biết về các thực tại. Chúng ta không nên tự phỉnh phờ bản thân, coi cái không phải là trí tuệ là trí tuệ. Chừng nào các thực tại đang xuất hiện qua sáu môn vẫn chưa được biết như chúng thực sự là thì có nghĩa là vẫn chưa có chánh kiến, thứ chỉ có thể phát triển được nhờ có sự thực hành đúng đắn. Những người đi theo Phật Pháp cần phải xuất phát một cách đúng đắn ngay từ ban đầu. Họ cần nghe Pháp với mục đích đúng đắn, và đó là: để hiểu được các thực tại như chúng là. Mục đích không phải là để đạt được lợi dưỡng, vinh quang, sự nổi tiếng hay lời ngợi khen; mục đích không phải là để được người khác kính trọng với tư cách là một người có nhiều trí tuệ. Ngay từ lúc đầu, trí tuệ cần phải được phát triển với mục đích đúng đắn, nó không nên được phát triển với sự dính mắc vào cái hiểu về Tứ Thánh Đế.

Một người phát triển trí tuệ cần phải chân thành với chính mình: người ấy cần phải biết liệu đã có hiểu biết về đặc tính của thực tại đang xuất hiện tại giây phút này hay chưa. Nếu vẫn chưa có cái hiểu đó thì người ấy cần tiếp tục nghe Pháp và suy xét đi suy xét lại về những gì đã được nghe, và người ấy cần tiếp tục phát triển chánh niệm và trí tuệ.

Không ai biết khi nào mình sẽ chết, khi nào mình sẽ phải rời bỏ tất cả những gì trên thế giới này. Nếu chúng ta không phát triển trí tuệ thì sự dính mắc mà chúng ta đã tích lũy sẽ có cơ hội để sinh khởi mãi và cả trong những kiếp sống tới nữa, và nó sẽ trở nên rất cứng rắn và ngoan cố. Vì vậy, điều có giá trị nhất trong cuộc đời chúng ta là trí

tuệ biết được thực tại như chúng là. Trí tuệ là yếu tố duy nhất có thể tận diệt phiền não. Chúng ta cần thấy lợi ích vô giá của trí tuệ, cái được tạo duyên bởi việc nghe Pháp và có thể hiểu ngày một nhiều hơn về thực tại. Trí tuệ cần phải được phát triển mà không có sự mong đợi giây phút xuyên thấu Tứ Thánh Đế. Nếu chúng ta bắt đầu dần dần hiểu biết về thực tại thì chúng ta đang ở trên con đường dẫn đến sự xuyên thấu Tứ Thánh Đế, đến kinh nghiệm niết bàn ở khoảnh khắc giác ngộ. Không có con đường nào khác dẫn tới mục đích này. Chúng ta không nên tin lầm rằng cần phải biết cái gì đó khác ngoài cái đang xuất hiện trong cuộc sống hằng ngày. Nhớ về điều này là rất quan trọng. Con đường đúng là biết về thực tại khi chúng đang sinh khởi tự nhiên tại giây phút hiện giờ. Nếu như ai đó muốn biết cái gì đó khác, nếu người ấy không phát triển hiểu biết về thực tại đang xuất hiện tự nhiên tại giây phút này thì người ấy đang đi trên con đường sai.

Người phiên dịch: Một số người băn khoăn về ý nghĩa của từ dukkha. Theo kinh điển thì đôi khi thuật ngữ khổ đế (dukkha sacca) được sử dụng và đôi khi lại có thuật ngữ “thánh khổ đế” (dukkha ariya sacca). Họ băn khoăn liệu cái khổ của các vị thánh, của những người đã đạt giác ngộ có khác với cái khổ của người bình thường hay không.

Khun Sujin: Các thực tại sinh và diệt đều là dukkha và không ai có thể thay đổi được sự thực ấy. Thuật ngữ dukkha sacca và dukkha ariya sacca nói đến một trong ba đặc tính của các pháp hữu vi, tức là sự sinh diệt của thực tại. Không ai có thể ngăn cản các thực tại đã sinh khởi diệt đi. Đặc tính của thực tại sinh và diệt là dukkha, bởi vì sinh và diệt là khổ, không phải là lạc. Tất cả mọi người muốn niềm vui luôn trường tồn, tiếp tục mãi mãi và không bao giờ diệt mất, nhưng các thực tại hữu vi có đặc tính dukkha vì chúng sinh rồi diệt ngay lập tức. Có ba đặc tính chung cho tất cả các pháp hữu vi đó là vô thường, tức là sự sinh và diệt, đặc tính của dukkha, khổ hay bất toại nguyện, vì những gì sinh và diệt thì không thể là lạc, và đặc tính cuối cùng là đặc tính vô ngã, anattā. Không ai có thể kiểm soát được các thực tại, vì chúng như thế nào là tuân theo bản chất riêng của chúng.

Người phiên dịch: Mọi người vẫn rất bối rối về thuật ngữ dukkha sacca, khổ đế và dukkha ariya sacca, thánh khổ đế. Họ tin rằng thuật ngữ thứ nhất là nói đến cái khổ của những người thường và thuật ngữ thứ hai là nói đến cái khổ của các bậc thánh. Bản thân tôi thì hiểu rằng dukkha ariya sacca, thánh khổ đế là cái đầu tiên trong Tứ Thánh Đế, còn dukkha sacca, tức là khổ đế thì nói đến dukkha của tam tướng, tức là một trong ba đặc tính chung của các pháp hữu vi.

Khun Sujin: Dukkha sacca, một trong ba đặc tính chung của tất cả các pháp hữu vi thì không là gì khác mà chính là dukkha do sự sinh và diệt của các thực tại. Người đã trực tiếp nhận ra và chứng ngộ ba đặc tính của thực tại là một vị thánh, một người đã đạt được giác ngộ. Người ấy đã trực nhận chân lý qua kinh nghiệm riêng của vị ấy, người ấy đã chứng ngộ sự sinh và diệt của các thực tại, và điều ấy khác hoàn toàn với việc nhắc đi nhắc lại rằng mọi thực tại đều sinh và diệt và là khổ. Một người có thể nhắc lại những từ này mà không có kinh nghiệm trực tiếp về sự sinh diệt của các thực tại.

Dukkha sacca, khổ đế là sự thực về khổ, và cái gì là chân lý thì không phụ thuộc vào việc một người hiểu và chứng ngộ điều ấy hay không. Không ai có thể thay đổi sự thực về dukkha. Người đã chứng ngộ bằng kinh nghiệm riêng của mình về sự thật về dukkha được gọi là vị thánh nhân. Vì vậy, thuật ngữ dukkha ariya sacca hay thánh khổ đế, được sử dụng, có ý nghĩa là sự thực đã được chứng ngộ của vị thánh nhân.

Người phiên dịch: Một số người bản khoán liệu có đúng rằng có ba mức độ của người phật tử: mức độ đầu, mức độ giữa và mức độ cuối. Họ cho rằng mức độ đầu là quy y Phật, Pháp, Tăng. Họ cho rằng mức độ giữa, nói một cách tóm tắt, là giữ giới, và mức độ cuối cùng là sự chứng ngộ Tứ Thánh Đế. Một số người có tà kiến, họ không quy y Tam bảo và cũng không giữ giới; họ ăn cắp để có thức ăn. Tuy nhiên, họ vẫn đi nghe giảng Pháp ở chùa, và nghe nói rằng họ vẫn có thể giác ngộ. Tôi cảm thấy rất bối rối và tôi không biết điều ấy có thể xảy ra hay không.

Khun Sujin: Khi mọi người đi nghe Pháp và nắm bắt được điều đã được nghe, họ sẽ hiểu Đức Phật, bậc Toàn giác, thực sự là gì. Chừng nào ai đó chưa nghiên cứu Giáo pháp, họ vẫn có thể đánh lễ tượng Phật, nhưng họ chỉ làm như vậy mà không có chút hiểu biết Đức Phật là ai. Những người đã nghe Pháp sẽ biết rằng không có một người nào khác ngoài Đức Phật đã dạy sự thật về Pháp, mà họ có thể tự mình kiểm chứng và chứng ngộ qua kinh nghiệm riêng của chính mình.

Khi mọi người nghe Pháp và suy xét về những gì được nghe, họ có thể có được chánh kiến về thực tại đang xuất hiện hiện giờ, chẳng hạn như cái thấy và cái nghe. Họ có thể hiểu rằng tại khoảnh khắc thấy thì không thể có cái nghe, và rằng cái thấy phải diệt đi trước khi cái nghe sinh khởi. Họ có thể kiểm chứng rằng đặc tính của suy nghĩ thì khác với cái thấy và cái nghe. Một số người nghe Pháp nhưng không thể hiểu Pháp, trong khi một số người khác nghe và hiểu những gì được nghe, họ hiểu ngay lập tức rằng không có ai cả, rằng chỉ có các thực tại mà thôi. Tùy thuộc vào mức độ tích lũy ba la mật trí tuệ mà mỗi người có hiểu được Giáo pháp mà họ nghe hay không, và phát triển trí tuệ đến mức độ xuyên thấu đặc tính của thực tại và thậm chí chứng ngộ Tứ Thánh Đế. Khi Đức Phật thuyết Pháp trước lúc nhập diệt, một số người đã có thể chứng ngộ Tứ Thánh Đế ngay trong lúc nghe và trở thành các vị A la hán. Một số khác đạt được giai đoạn thứ ba của sự giác ngộ – của vị thánh Bất lai, một số khác nữa thì ở giai đoạn thứ hai- của vị thánh Nhất lai và một số người khác thì đạt được giai đoạn thứ nhất- của vị thánh Dự lưu. Vua Bình Sa Vương (Bimbisara) và quần thần của Ngài, chẳng hạn, đã đạt được giác ngộ ở bậc thánh thứ nhất. Nhưng cũng có những người nghe mà không đạt được bất kỳ bậc giác ngộ nào. Một người có thể xuyên thấu được các đặc tính thực tại hay không còn tùy thuộc vào mức độ hiểu biết của người ấy. Những người nghe Pháp và hiểu những gì họ nghe thực sự có thể nương nhờ nơi Tam bảo. Họ biết rằng không có ai khác ngoài Đức Phật, một bậc Toàn giác, có thể thuyết Pháp.

Người phiên dịch: Những người Phật tử tới đây để nghe Pháp rất hứng khởi và đầy niềm hoan hỷ, họ rất hoan hỷ rằng họ có thể gặp bà, Thầy (Acariya) Sujin. Một số người phân vân liệu sau khi nghe Giáo pháp, họ vẫn có thể thực hành và phát triển vipassana mặc dù chưa được thọ năm hay tám giới? Hay trước tiên họ cần phải quy y Tam bảo và thọ giới một thời gian dài đã?

Những người hỏi các câu này cảm thấy rất lẫn lộn về chuyện này, họ chưa thực hành, nghiên cứu Giáo pháp nhiều. Họ muốn sử dụng cơ hội này để đưa ra các câu hỏi của họ và được nghe câu trả lời của bà nhằm có thêm hiểu biết.

Khun Sujin: Tùy hỷ công đức, tôi đánh giá cao sự quan tâm của tất cả những người ngồi đây. Tại thời điểm hiện giờ đúng là nhiều Phật tử thấy việc nghiên cứu và hiểu Tam tạng rất khó khăn. Vì vậy, họ có xu hướng diễn giải Phật Pháp theo cách riêng của mình, và họ tin rằng mình đã hiểu đúng về các lời dạy trong Tam tạng. Tuy nhiên, lời dạy của Đức Phật rất vi tế và sâu sắc, và không ai có thể hiểu chân lý ấy chỉ bằng tự mình.

Người phiên dịch: Liệu có một phương pháp nào để chánh niệm có thể hay biết các thực tại sinh khởi qua mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý hay không? Làm thế nào để chánh niệm có thể sinh khởi đủ nhanh để hay biết giây phút hiện tại?

Khun Sujin: Không có một phương pháp nào có thể được theo đuổi, nhưng tại khoảnh khắc này thực tại đang sinh khởi rồi. Chúng ta có thể bắt đầu phát triển hiểu biết thêm về chúng. Nếu trước tiên chúng ta nghe pháp và hiểu những gì chúng ta đã được nghe thì chánh niệm có thể sinh khởi và hay biết về các thực tại. Tuy nhiên, chúng ta cần phải nghe đi nghe lại để có thêm hiểu biết về tính chất vô ngã của các thực tại ấy. Cái sinh khởi qua mắt, tức đối tượng thị giác, tiếp xúc với sắc là nhãn căn; nó chỉ xuất hiện trong một khoảnh khắc cực kỳ ngắn ngủi và rồi diệt đi ngay. Nếu chúng ta có thêm hiểu biết về các thực tại, chúng ta sẽ không quên rằng sắc uẩn (rúpa-kkhandha), thọ uẩn (vedanā-kkhandha), tưởng uẩn (saññā-kkhandha), hành uẩn (sankhāra-kkhandha- bao gồm tất cả các tâm sở không phải là thọ uẩn và tưởng uẩn) và thức uẩn (viññāna-kkhandha), tức là cả năm uẩn, đều là vô ngã, không phải là “ta”. Nghe Pháp làm duyên cho sự tích lũy niệm và tuệ, và vì vậy, chánh niệm về thực tại đang xuất hiện có thể sinh khởi, và tại thời điểm đó thì hiểu biết có thể được phát triển. Đó chính là Satipaṭṭhāna (tứ niệm xứ). Tứ niệm xứ không phải là một phương pháp cụ thể nào cần phải đi theo để có thể hay biết thực tại. Tứ niệm xứ là sự phát triển hiểu biết các đặc tính của thực tại đang sinh khởi và xuất hiện, mỗi thực tại theo những duyên riêng của chúng.

Liệu bạn có biết trước khi nào những thực tại như cái nghe, sân hay chánh niệm sẽ sinh khởi không? Nếu không có duyên đầy đủ cho cái nghe thì chúng ta không thể làm chúng sinh khởi. Chỉ khi có đủ duyên cho nó thì nó mới sinh khởi. Cũng như vậy, khi không có nhân duyên đầy đủ cho chánh niệm sinh khởi, chúng ta không thể làm cho nó sinh khởi. Khi có nhân duyên đầy đủ thì chánh niệm sinh khởi và khi đó chúng ta sẽ biết rằng không có cái ta, cái ngã nào có thể tạo nên sự sinh khởi của nó.

Sự phát triển của Tứ niệm xứ rất vi tế; nếu không có cái hiểu đúng về sự phát triển của Tứ niệm xứ thì mọi người sẽ bám chấp vào cách thực hành sai lầm (sīlabbatā parāmāsa kāya-gantha). Chỉ có trí tuệ mới có thể tận diệt được sự thực hành sai. Khi ai đó chưa biết sự khác biệt giữa khoảnh khắc có chánh niệm và không có chánh niệm, người ấy có thể sẽ cố đi theo một con đường khác, theo sự thực hành sai. Cái hiểu đúng về con đường phát triển tứ niệm xứ là không thể thiếu được; trí tuệ cần phải biết chánh niệm là vô ngã, và cần phải biết khi nào có chánh niệm và khi nào không có sự hay biết về các thực tại. Nếu sự khác biệt giữa những khoảnh khắc ấy chưa được biết thì trí tuệ

không thể được phát triển. Sẽ có sự dính mắc vào khái niệm về một cái tôi đang cố gắng “làm” cái gì đó.

Cách bắt đầu là hay biết khi nào chánh niệm sinh khởi và khi nào không có chánh niệm. Tôi xin đưa ra một ví dụ. Tất cả chúng ta đều chạm vào những thứ cứng. Ngay một đứa trẻ cũng biết cảm giác cứng, vì tính cứng tác động lên sắc là thân căn và có tâm kinh nghiệm đặc tính cứng. Điều này luôn luôn xảy ra trong cuộc sống hằng ngày. Khi chúng ta chỉ kinh nghiệm hoặc hay biết về tính cứng thì điều đó không có nghĩa rằng có chánh niệm và trí tuệ. Nhưng một người đã nghe Pháp biết rằng, cứng là một thực tại khi nó tiếp xúc với sắc trên thân căn. Sắc trên thân căn là vô ngã. Không có ai có thể tạo nên tính chất cứng. Bất cứ khi nào thân căn, cái tồn tại mọi nơi trên thân, từ đầu tới chân, tiếp xúc với cái gì đó cứng thì tính cứng xuất hiện. Đặc tính thực sự của yếu tố cụ thể ấy xuất hiện tại chính giây phút đó. Tuy nhiên, khi có sự thất niệm về thực tại thì sẽ không có cái hiểu đúng, chúng ta tưởng rằng toàn thân, từ đầu tới chân, là ta.

Từ lúc chúng ta thức dậy vào buổi sáng cho đến bây giờ, chúng ta đã xúc chạm với tính cứng rất nhiều, nhưng nếu ta chưa nghe Pháp thì ta sẽ quên những khoảnh khắc ấy. Một người đã được nghe Pháp và đã hiểu những gì mình nghe sẽ có được chánh kiến về đặc tính cứng khi nó xuất hiện. Người ấy hiểu rằng đó chỉ là một thực tại đang xuất hiện, không phải là “ta”.

Chỉ một khoảnh khắc trước, chúng ta kinh nghiệm cái gì đó cứng, và bây giờ, tại khoảnh khắc này, chúng ta có thể bắt đầu hiểu rằng tính cứng chỉ là một thực tại. Hiểu biết đó là do nhờ có chánh niệm sinh khởi và hay biết về đặc tính cứng. Chánh niệm sinh khởi và hay biết về thực tại, dù chỉ trong một khoảnh khắc cực kỳ ngắn ngủi, và sau đó thì lại có sự thất niệm về các thực tại, chúng ta lại suy nghĩ về các thứ khác.

ooOoo

Pháp đàm với các Phật tử Campuchia tại Nakorm Nayok (Phần 3)

Khun Sujin: Khi Đức Phật giảng về các thực tại như cái thấy và đối tượng thị giác được kinh nghiệm qua mắt, những người nghe đã hiểu đặc tính của chánh niệm, họ có thể biết có chánh niệm trong khi thấy hay không. Khi Đức Phật giảng về cái nghe và âm thanh, những người nghe biết được, khi chánh niệm sinh khởi, có sự hay biết về các đặc tính của âm thanh hay của cái nghe, tức là thực tại kinh nghiệm âm thanh. Pháp mà bây giờ tôi nói đến chính là Pháp mà Đức Phật đã thuyết giảng tại Kỳ Viên Tịnh xá, Trúc Lâm Viên và các nơi khác. Nếu chúng ta quay lại thời Đức Phật tại thế, hơn 2500 năm trước đây, Pháp mà tôi nói đến bây giờ cũng đúng với mọi người ở thời điểm đó. Nếu mọi người ở thời điểm đó không thất niệm về các thực tại, họ đã có thể xuyên thấu tính chất thực sự của chúng. Một số người, trong lúc Đức Phật giảng về các thực tại, đã có thể xuyên thấu được chân lý, một số khác có được điều ấy sau khi được nghe giảng giải về các thực tại kỹ lưỡng và chi tiết hơn. Nhưng thời nay không còn những người như vậy nữa. Kể cả sau khi nghe những lời giảng về cái thấy thì cũng không chắc rằng đã có chánh niệm hay biết cái thấy. Chúng ta cần phải phát triển hiểu biết chính xác về các thực tại sinh khởi qua sáu môn, và chúng ta cần phải biết liệu đã có chánh niệm về các thực tại đó hay chưa. Mọi người cần phải tự thâm sát khoảnh khắc có sự thất niệm về các thực tại và khoảnh khắc có chánh niệm. Họ cần phải hiểu rằng khi chánh niệm không sinh khởi, không thể biết các thực tại đang xuất hiện như chúng thực là. Không thể khiến cưỡng tạo nên sự sinh khởi của chánh niệm, nhưng trí tuệ có thể được phát triển từng bước một nếu ta trung thực với quá trình vun bồi trí tuệ và tự biết liệu có chánh niệm hay không. Đó là cuộc sống hằng ngày, và mọi người cần hiểu cuộc sống hằng ngày của chính mình.

Đức Phật đã giảng về sự phát triển con đường Bát chánh đạo, con đường này bao gồm tám chi là các tâm sở như sau:

Chánh kiến – sammā-dīthi

Chánh tư duy – sammā-sankappa

Chánh ngữ – sammā-vācā

Chánh nghiệp – sammā-kammanta

Chánh mạng – sammā-ājīva

Chánh tinh tấn – sammā-vāyāma

Chánh niệm – sammā-chánh niệm

Chánh định – sammā-samādhi

Chánh kiến và chánh tư duy là hai chi thuộc nhóm tuệ của con đường Bát chánh đạo. Chánh ngữ, chánh nghiệp và chánh mạng là các chi thuộc nhóm giới của con đường Bát chánh đạo. Chánh tinh tấn, chánh niệm và chánh định là những chi thuộc về nhóm định của con đường Bát chánh đạo. Như vậy sẽ có giới, định và tuệ của con đường Bát chánh đạo.

Khi có chánh kiến về thực tại thì tại thời điểm đó sẽ có “tu tập” (sikkha) về tăng thượng giới (tăng thượng có nghĩa là cao hơn), tăng thượng định và tăng thượng tuệ. Ba loại “tu tập” (Tam học) này được gọi là “Tăng thượng tu – sự tu tập ở mức độ cao” (adhi-sikkha), bởi vì chúng là sự tu tập ở mức độ cao hơn, vi tế hơn và sâu sắc hơn các loại tu tập khác. Vào thời điểm ai đó làm việc bất thiện thì có vô minh về tham, sân và si. Khi chánh niệm sinh khởi, nó có thể hay biết về bất thiện pháp, dù chỉ là một mức độ tham nhẹ mà thôi, chưa tới độ đậm đặc của nghiệp bất thiện. Chánh niệm vẫn có thể hay biết về đặc tính thực sự của thực tại ấy. Đó là mức độ tu tập cao hơn về giới, vì ngay cả một mức độ bất thiện rất nhẹ cũng có thể được hay biết.

Định (Samadhi) là tâm sở nhất tâm (ekaggatā tâm sở), đó là thực tại tập trung vào đối tượng mà nó kinh nghiệm; nó làm duyên cho tâm kinh nghiệm đối tượng. Có cả định (miccha samadhi) đi kèm với các tâm bất thiện và chánh định (samma samadhi) đi kèm với tâm thiện. Bất cứ khi nào chánh niệm sinh khởi và hay biết đặc tính của thực tại thì chánh định tập trung trên đối tượng của chánh niệm. Chính vào thời điểm đó, hiểu biết về đối tượng có thể được phát triển và dần dần đặc tính của thực tại có thể được biết như chúng là.

Phát triển tuệ minh sát là một loại phát triển tâm trí cần rất nhiều thời gian, bởi vì chánh niệm không sinh khởi thường xuyên trong ngày, nó sinh khởi kém thường xuyên hơn các tâm bất thiện. Chánh niệm sinh khởi rất hiếm hoi, nhưng khi sinh khởi thì nó hay biết về các thực tại và trí tuệ có thể dần dần có thêm hiểu biết về chúng. Khi thất niệm trở lại, lại có vô minh không rõ các thực tại như chúng là. Hằng ngày có nhiều khoảnh khắc vô minh và vì vậy có rất nhiều vô minh được tích lũy, trong khi chánh niệm và trí tuệ chỉ có thể được tích lũy một cách nhỏ giọt.

Tuệ giác có thể xuyên thấu đặc tính thực sự của tất cả các thực tại. Khi một người đã chứng ngộ sự sinh diệt của các thực tại thì dần dần sẽ loại bỏ tà kiến rằng các thực tại là ngã, và người ấy, tại thời điểm giác ngộ, có thể xuyên thấu được Tứ Thánh Đế. Người đã xuyên thấu được Tứ Thánh Đế tại thời điểm giác ngộ tầng thứ nhất được gọi là vị thánh Dự lưu (sotāpanna). Tại thời điểm đó, đặc tính của niết bàn được kinh nghiệm và hoài nghi cùng tà kiến về các thực tại được hoàn toàn loại bỏ.

Vị thánh Dự lưu biết rằng vị ấy không phải là Vị Thánh Nhất lai, người đã đạt được tầng giác ngộ thứ hai và cũng không phải là vị A na hàm, hay thánh Bất lai, người đã đạt được bậc thánh thứ ba và cũng không phải là vị A la hán, người đã đạt được sự giác ngộ hoàn hảo và loại bỏ hoàn toàn phiền não. Trí tuệ ở mức độ vị thánh Dự lưu không thể loại bỏ được tham, sân và si. Ngoài các kiết sử đã được tận diệt, vẫn còn nhân duyên tích lũy khiến các pháp bất thiện khác sinh khởi. Vì vậy một vị Thánh Dự lưu vẫn cần phải tiếp tục phát triển trí tuệ theo cách người ấy đã biết rõ, tức là hay biết về các thực tại đang xuất hiện một cách tự nhiên trong cuộc sống hằng ngày của mình. Đó là cách duy nhất để đạt được mục đích, không có con đường nào khác.

Người phiên dịch: Như vậy ý nghĩa của cụm từ “chú ý để biết kịp thực tại” là như thế nào?

Khun Sujin: Đó là sự dính mắc vào ý niệm rằng thực tại là ta. Khi chánh niệm không sinh khởi và có sự thất niệm về thực tại, ta thường cho thực tại là cái gì đó thực sự tồn tại. Chẳng hạn, khi có cái thấy, mọi người tin rằng họ thấy một ngôi đền, con người và những thứ khác nhau, chúng dường như đang tồn tại. Trong khi ấy nếu có trí tuệ, nó sẽ nhận ra rằng cái được biết qua nhãn môn không phải là người hay những thứ khác con nhau, mà chỉ là đối tượng thị giác, là một yếu tố xuất hiện qua nhãn môn. Khi chúng ta nhắm mắt lại, cái được thấy không còn ở đó nữa nhưng chúng ta vẫn có thể nghĩ về những người đang ngồi, chúng ta có thể nhớ về họ, nhưng những giây phút đó khác với giây phút thấy đối tượng thị giác đang xuất hiện qua mắt. Nếu một người nhắm mắt và mặc dù mọi người đã rời khỏi ngôi đền, người ấy có thể cho rằng vẫn có người ở trong ngôi đền đó. Điều đó cho thấy rằng, giây phút suy nghĩ về các khái niệm thì hoàn toàn khác với giây phút của cái thấy thực sự. Thực tại sinh và diệt, nối tiếp nhau rất nhanh. Các thực tại sinh khởi tiếp nối nhau qua mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý thì bị cho là một “khối” – một người hay một thứ gì đó cụ thể. Chúng ta không nên cố gắng chú tâm trên một thực tại ở một thời điểm để có thể biết nó “kịp”, điều đó là không thể. Chỉ có chánh niệm mới có thể hay biết đặc tính của thực tại đang xuất hiện, một đặc tính tại một thời điểm, cho đến khi đặc tính ấy được hiểu một cách rõ ràng và thể hiện tính chất vô ngã.

Người phiên dịch: Người nghe muốn được biết thêm về cuộc đời riêng của bà – Achaan Sujin, quá trình giáo dục của bà, công việc của bà cũng như những việc bà đã làm để giảng giải Giáo pháp của Đức Phật. Họ muốn biết về những điều ấy, dù là ngắn gọn hay chi tiết. Tôi muốn đóng vai trò của người phỏng vấn. Bà có phải người gốc Bangkok hay không?

Khun Sujin: Tôi không biết tôi có thể nói là tôi gốc người Bangkok hay không. Bố tôi làm việc ở Sở Lâm nghiệp và các con của ông sinh ra ở tỉnh nơi ông ấy sống. Tôi được sinh ra tại Ubonrajadhani, nhưng tôi được giáo dục ở Trường Saint Mary ở Bangkok. Tôi đã sống toàn bộ tuổi thơ của mình ở Bangkok cho đến khi học hết lớp sáu tại trường trung học. Sau đó tôi đã thi vào trường dự bị đại học Chulalongkorn. Sau đó tôi đăng ký vào học tại trường Đại học và học ở đó cho đến năm thứ hai. Tuy nhiên tôi không hoàn tất việc học của mình. Vì tôi vẫn thường bỏ lỡ những môn học quan trọng và không đi học thường xuyên, tôi đã thi trượt hai lần và cuối cùng đã rời bỏ trường Đại học. Sau đó tôi đến ở với cha, lúc đó ông đang làm việc tại Sở Lâm nghiệp ở Chiang Mai. Các con của ông thường đi học ở Bangkok, nơi có người chăm lo cho họ, vì mẹ của tôi đã mất khi chúng tôi còn bé. Vào kỳ nghỉ, chúng tôi đi thăm cha ở tỉnh. Khi chị gái của tôi đã có bằng đại học, chị ấy bắt đầu dạy tại trường Hoàng gia tại Chiang Mai. Tôi cũng có được đặc cách dạy tại trường Dara, gần trường Hoàng gia đó. Khi cha tôi rời công việc nhà nước và quay trở về Bangkok, chúng tôi lại đi theo ông về Bangkok sinh sống.

Có người đã khuyến khích tôi dạy tiếng Thái cho người nước ngoài tại khoa Tiếng Thái của Trường Dòng và tôi đã dạy ở đó trong một thời gian dài. Sau đó tôi rời ngôi trường này, cùng một số người bạn chúng tôi đã lập ra trường riêng, gọi là Hiệp hội các trường dạy tiếng Thái. Sau này trường này được rời từ tòa nhà trụ sở đầu tiên đến một nơi khác gần nhà của tôi tại Sathorn. Cuối cùng cha tôi đã bán ngôi nhà mà

chúng tôi đã sống hơn bốn mươi năm, và sau đó chúng tôi chuyển gần về nhà em gái chúng tôi ở Soy Patthanavet (phố Sukhumvit 91). Vì ở đây rất xa trường mà tôi dạy nên tôi đã ngừng dạy và giao lại việc giảng dạy cho những người bạn, để họ cùng nhau tiếp tục công việc này.

Người phiên dịch: Bà bắt đầu nghiên cứu Giáo pháp như thế nào?

Khun Sujin: Tôi bắt đầu với việc học Vi diệu pháp. Tôi đọc một thông báo trên báo “Thế giới Bangkok”, nói rằng Hiệp hội Phật tử có một lớp dạy về Đạo Phật và từ đó tôi bắt đầu học với Achaan Naeb Mahaniranan (Achaan Naeb) và với những người khác là thành viên của Hiệp hội giáo thọ. Tôi chủ yếu học ở trong lớp của Achaan Naeb. Vào thời điểm đó tôi vẫn còn đang làm việc, nhưng chỉ một nửa ngày thôi và còn lại tôi dành thời gian để ôn lại những gì mà tôi đã được học từ các lớp Vi diệu pháp vào chủ nhật. Trước năm 1957 vẫn chưa có bản dịch Tam Tạng từ tiếng Pali sang tiếng Thái, mà chỉ có một vài cuốn sách về Đạo Phật bằng tiếng Thái. Nhưng sau năm 1957, khi bắt đầu có bản dịch thì tôi bắt đầu nghiên cứu các bản dịch Tam tạng sang tiếng Thái và các cuốn sách khác như Thanh tịnh đạo (Visudhimagga). Tôi gặp Achaan Naeb vào hầu như tất cả các ngày thứ năm, và khi tôi có thắc mắc gì về một số chủ đề nhất định thì tôi hỏi ý kiến của bà. Bà đã giảng những chủ đề đó cho tôi với tâm từ rất lớn. Bất cứ khi nào bà muốn tôi đi cùng bà và giúp bà giảng Pháp thì tôi lại đi cùng, dù đó là một đám tang trong tỉnh hay việc khác. Khi tôi nghiên cứu Vi diệu pháp được hai hay ba năm, Achaan Naeb đã đề nghị tôi giảng Pháp ở Viện Văn hóa quốc gia và cả ở nhà tù của phụ nữ. Bất cứ khi nào Achaan Naeb muốn tôi làm việc gì để truyền bá Đạo Phật thì tôi làm hết khả năng của mình. Khi Achaan Naeb lập Trung tâm Nghiên cứu Đạo Phật và Tổ chức Hỗ trợ tâm linh vào năm 1963 thì tôi cũng giảng ở đó. Về sau tôi bắt đầu giảng ở Chùa Maha-Dhatu và sau đó ở trong các giảng đường của Trường Mahamarkut thuộc Chùa Bovornivet. Bây giờ tôi không còn giảng Pháp nữa nhưng tôi vẫn giúp các buổi pháp đàm, và tôi xem xét lại những bài giảng của tôi mà mọi người đã được nghe trên các chương trình phát thanh. Giáo sư Somporn bây giờ đang giảng về cuốn “Vi diệu pháp toát yếu” (Abhidhammattha Sangaha). Hiện nay, tôi đang sắp xếp và xem xét lại tất cả các cuốn băng, tổng cộng hơn hai nghìn cuốn, về các chương trình của tôi trên các đài phát thanh khác nhau. Tôi biên tập lại để có thể làm cho nội dung được cô đọng hơn và có ít sự lặp lại hơn.

Người phiên dịch: Bà đã đọc và nghiên cứu Tam Tạng .. Bà đã làm thế nào để có được sự hiểu biết về phát triển Tứ niệm xứ từ sự nghiên cứu của mình?

Khun Sujin: Không có chút nghi ngờ nào rằng Giáo pháp mới chính là vị đạo sư của chúng ta và vì vậy mọi người không nên bị dính mắc vào những người thầy của mình. Rất khó có thể hiểu sâu sắc và hoàn toàn Tam tạng, dù theo nghĩa đen của câu chữ hay theo ý nghĩa, nhưng chúng ta có thể có thêm hiểu biết bằng việc nghe bất cứ ai giảng sự thực về Pháp. Tuy nhiên chúng ta không nên chấp nhận những gì không đúng với pháp. Chúng ta không nên dính mắc vào con người, chúng ta không nên tin vào con người hơn là vào Giáo pháp. Chúng ta cần thực sự có niềm tin vào Giáo pháp mà Đức Phật đã dạy, hãy coi đó là người thầy của chúng ta.

Mọi thứ xảy ra do nhân duyên tương ứng. Không có ai có thể biết được mình có những nhân duyên tích lũy nào cho khía cạnh này hay khía cạnh kia của Pháp, hay để làm những việc này hay việc kia trong lĩnh vực Đạo Phật. Mong tất cả những ai có mong muốn nghiên cứu Giáo pháp có thể giúp người khác biết được về Giáo pháp với đúng khả năng của mình. Nếu một ai đó đang cố gắng giảng Pháp thì không nhất thiết phải có nhiều người đến nghe. Những người có kiến thức và hiểu biết về Giáo pháp đều có thể, theo cách riêng của mình, giúp những người khác chưa biết về Giáo pháp có thêm hiểu biết. Không cần phải suy nghĩ “tôi hơn người này” hay “người kia hơn tôi”. Mỗi một người khác nhau đều có thể làm những việc riêng biệt trong lãnh địa Giáo pháp, phù hợp với sự hiểu biết và khả năng mà người ấy đã tích lũy.

Cách chia sẻ Giáo pháp là trước hết phải tự tìm hiểu để có hiểu biết đúng đắn. Sẽ sai lầm nếu mong chờ người khác tìm hiểu về Giáo pháp mà không tự mình nghiên cứu. Ai đó có thể nói rằng Đạo Phật mang lại rất nhiều lợi lạc, rằng nó mang đến giải pháp cho những vấn đề của cuộc sống chúng ta và cho xã hội, nhưng liệu người ấy có thực sự tự mình tìm hiểu Giáo pháp hay không? Người muốn tìm hiểu Giáo pháp cần biết chắc khi nào mình sẽ làm điều ấy. Nếu không người ấy sẽ tiếp tục nghĩ về việc nghiên cứu sẽ làm trong tương lai, thay cho thực sự tìm hiểu. Khi một người chắc chắn rằng mình sẽ nghiên cứu Giáo pháp thì cũng cần biết cái mình chắc chắn sẽ nghiên cứu và khi nào, ở đâu mình sẽ nghiên cứu. Những điều này mọi người cần phải thẩm định một cách đúng đắn, họ không nên lơ là việc tự nghiên cứu và có được hiểu biết về Giáo pháp, họ không nên chỉ nhắc lại những gì đã được nghe từ người khác.

Chỉ có một cách duy nhất đúng đắn, mỗi người cần là nơi nương tựa của chính mình khi nghiên cứu Giáo pháp với mục đích hiểu Pháp rõ hơn. Tất cả những ai tìm hiểu và hiểu đúng Giáo pháp đều đang góp phần hoằng dương Phật Pháp, cho cả chính mình và mọi người. Khi người ta không tự mình có hiểu biết đúng về Pháp, họ không thể truyền bá được Phật Pháp.

ooOoo

Buổi pháp đàm tại Pnompenh (Phần 1)

Buth Sawong: Tất cả mọi người đang có mặt tại đây đều muốn nghe về sự phát triển tứ niệm xứ. Tôi muốn biết sự khác biệt giữa trí tuệ ở mức độ tư duy về danh và sắc, và trí tuệ xuyên thấu đặc tính của danh và sắc.

Khun Sujin: Trước hết, mọi người nên lắng nghe Giáo pháp để có hiểu biết đúng, để hiểu được sự thực rằng ngay tại thời điểm này chỉ có các thực tại vô ngã. Tuy nhiên không phải dễ dàng để hiểu rằng tại thời điểm này, trong lúc nghe Pháp thì không có ai đang nghe cả, chỉ có các thực tại mà thôi.

Tất cả mọi người đều biết là mình đang thấy và cái thấy là thực. Đức Phật đã giảng rằng cái thấy là một thực tại, là danh, là yếu tố kinh nghiệm cái gì đó. Tuy nhiên, mọi người không nhận ra sự thực, rằng cái thấy chỉ kinh nghiệm cái xuất hiện qua nhãn môn, tức đối tượng thị giác. Họ vẫn tưởng rằng cái được thấy là cái này hay cái kia, một “cái gì đó” cụ thể.

Chúng ta cần nghe Pháp để có được cái hiểu đúng đắn, chắc chắn và vững vàng về thực tại. Dường như ở thời điểm này chúng ta thấy con người, bông hoa hay cái bàn, nhưng chúng ta cần phải biết rằng một vị Phật toàn giác, tại thời điểm giác ngộ Phật quả, đã xuyên thấu bản chất của các thực tại. Vị ấy đã chứng ngộ rằng cái được thấy chỉ là một thực tại xuất hiện qua nhãn môn. Điều này nhắc nhở chúng ta rằng Pháp mà Đức Phật đã xuyên thấu là sự thực đang sinh khởi lúc này.

Mặc dù mọi người đã được nghe Pháp một thời gian, nhưng dường như khi mắt họ mở ra và có cái thấy kinh nghiệm đối tượng thị giác thì họ vẫn thấy mọi người và đồ vật khác nhau như bình thường. Điều ấy chỉ ra rằng có rất nhiều sự vô minh. Vô minh (avijja) là thực tại không hay biết đặc tính của các pháp như chúng là.

Tất cả mọi người ở đây đều biết rằng họ cần tiếp tục phát triển trí tuệ, bởi trí tuệ ở mức độ lý thuyết, được duyên bởi cái nghe thì không có khả năng hiểu được một cách rõ ràng bản chất thực sự của thực tại. Để có sự phát triển của trí tuệ, rất quan trọng phải biết được sự khác biệt giữa các khoảnh khắc có chánh niệm và khoảnh khắc không có chánh niệm, hay thất niệm về thực tại. Khi chúng ta lắng nghe Giáo pháp, có thể nhờ có chánh niệm mà ta hiểu được cái đang nghe. Tuy nhiên, đó vẫn chưa phải là mức độ của chánh niệm trực tiếp hay biết đặc tính của thực tại đang sinh khởi. Nghe Pháp sẽ đạt được lợi ích lớn lao nếu ta cũng suy xét về những gì đã được nghe, như vậy dần dà sẽ có thêm hiểu biết về các thực tại đang xuất hiện trong hiện tại; có thể có thêm hiểu biết về cái thấy khi cái thấy xảy ra. Không nên có chút mong đợi nào về thời điểm có hiểu biết rõ ràng về thực tại xuất hiện. Chúng ta có thể bắt đầu hiểu rằng cái xuất hiện qua nhãn môn chỉ là một loại sắc, là đối tượng thị giác mà thôi. Màu sắc hay đối tượng thị giác được duyên bởi tứ đại, bao gồm các yếu tố địa đại (sự cứng mềm), thủy đại (sự

kết dính), hỏa đại (sự nóng lạnh), phong đại (sự chuyển động, căng-trùng). Nếu không có tứ đại sinh khởi cùng đối tượng thị giác thì nó sẽ không thể xuất hiện. Màu sắc hay đối tượng thị giác không thể tự sinh khởi từ hư không. Nó cần có sự hỗ trợ của ba đại sinh cùng nó. Nhờ ba đại sinh khởi cùng với nó, chúng ta có thể nhận ra những hình dạng khác nhau. Tường (sanna) có thể nhận ra những thứ này là cái này hay cái kia. Sanna, sự ghi nhớ, không phải là tà kiến. Những người đã loại bỏ tà kiến, nhờ có sanna, vẫn có thể nhận ra được những gì mà họ đã thấy.

Khi chánh niệm đã được phát triển và trí tuệ có thể trở nên sắc bén hơn, hoài nghi về sự khác biệt giữa các đặc tính của danh – thực tại kinh nghiệm đối tượng và của sắc – chẳng hạn như đối tượng thị giác xuất hiện qua nhãn môn – có thể được loại bỏ hoàn toàn. Nhưng cần phải vô cùng kiên nhẫn để có thể lắng nghe Giáo pháp, suy xét và thâm định về thực tại rằng tất cả những gì đang xuất hiện tại thời điểm này chỉ là pháp, là thực tại mà thôi. Nếu chánh niệm sinh khởi, nó có thể hay biết đặc tính của bất cứ thực tại nào đang xuất hiện. Khi bắt đầu, vẫn có ý niệm về ngã. Chánh niệm có thể sinh khởi, nhưng vẫn có ý muốn cố gắng hiểu thực tại. Rất quan trọng nhận ra sự khác biệt giữa giây phút của cái hiểu và giây phút của *mong muốn* hiểu thực tại. Chúng ta cần phải hay biết sự dính mắc của chúng ta đối với hiểu biết, nếu không sự dính mắc sẽ không thể bị diệt trừ. Dính mắc là nguồn gốc của khổ đau, đó chính là tập đế trong Tứ Thánh Đế. Dính mắc là nguyên nhân khiến ta không hay biết sự thực của các thực tại. Chúng ta cần phải biết được mục đích của việc nghe Pháp. Mục đích không phải là để đạt được cái gì đó cho bản thân, không phải vì danh vọng hay tiếng thơm, không phải để được ngưỡng mộ là một người thông minh có đầy đủ trí tuệ. Mục đích là hiểu bản thân mình, nhận ra hiểu biết còn thiếu sót của mình về các đặc tính của thực tại, hiểu sự vô minh của chúng ta, chẳng hạn về đối tượng thị giác đang xuất hiện trước mắt. Chúng ta nên nhớ rằng, chừng nào chúng ta còn sống thì điều đáng quý nhất chính là trí tuệ hay biết thực tại như chúng là.

Nếu Đức Phật chưa dạy con đường phát triển tuệ giác, chúng ta sẽ không thể hay biết về đặc tính của thực tại. Suốt cả cuộc đời, chúng ta sẽ tiếp tục thấy mà không biết thực tại của cái thấy là gì. Nhưng nhờ có lời dạy của Đức Phật, mọi người có thể tự nhận ra khi nào có chánh niệm và khi nào có thất niệm về thực tại. Không ai có thể nói cho chúng ta biết mình có chánh niệm hay không, chúng ta chỉ có thể tự biết điều này cho bản thân mà thôi. Kể cả khi chánh niệm sinh khởi, đặc tính của các thực tại có thể vẫn chưa được thấy như chúng là. Tuy nhiên, chánh niệm lại có thể sinh khởi tiếp và bằng cách ấy dần dần sẽ có thêm một chút hiểu biết về thực tại. Chúng ta có thể hiểu rằng các thực tại đang sinh khởi một cách tự nhiên trong cuộc sống hằng ngày khi có đủ duyên phù hợp cho chúng, và rằng kể cả đặc tính của chánh niệm cũng chỉ có thể xuất hiện khi có đủ nhân duyên, rằng sự sinh khởi của chánh niệm không thể được tạo ra bằng ý chí. Chúng ta nên nhớ, chỉ chánh niệm, chứ không phải ai đó, hay biết đặc tính của thực tại. Hiểu điều này là cách duy nhất để có thể loại bỏ được ý niệm về ngã, ý niệm rằng “tôi đang thực hành”.

Giáo pháp mà mọi người nghe hôm nay là Pháp mà Đức Phật đã thuyết giảng tại Kỳ viên tịnh xá (Jetavana), Trúc lâm tịnh xá (Veluvana) và các nơi khác. Những người nghe Pháp hiểu rằng thấy, nghe, suy nghĩ, hạnh phúc hay khổ đau đều là các thực tại,

là pháp. Đó là các pháp thực, pháp đế (sacca pháp), đó là pháp thực trong mỗi một cuộc đời. Hiểu biết về pháp thực được tích lũy từ trước, nó phụ thuộc vào việc đã được nghe Pháp từ trong các tiền kiếp. Nếu ai đó trong cuộc đời của mình không có cơ hội nghe và hiểu Pháp, thì cuộc sống của người ấy đầy tham, sân, si và các loại phiền não khác, và người ấy luôn tích lũy ngày càng nhiều các bất thiện pháp. Vì vậy, khi có cơ hội được nghe Pháp thì chúng ta cần phải biết lắng nghe và suy xét, chúng ta cũng nên tự thẩm sát những đặc tính của thực tại đang xuất hiện tại giây phút này. Chúng ta cần nghe đi nghe lại và tiếp tục thẩm sát các thực tại nhằm phát triển hiểu biết, từng chút một. Nếu ai đó có ý định phát triển trí tuệ thì người ấy cần phải tích lũy từ bây giờ. Nếu người ấy không bắt đầu tại thời điểm này thì không thể có trí tuệ.

Tôi đánh giá cao thiện pháp của những người nghe đã tích lũy được trong quá khứ. Sự tích lũy này tạo duyên cho sự sinh khởi trí tuệ hiểu được lợi ích của Giáo pháp; và đó là nhân duyên để quan tâm nhiều hơn đến nghe và áp dụng Giáo pháp.

Buth Sawong: Tôi muốn hỏi lại sự khác biệt giữa trí tuệ ở mức độ lý thuyết và trí tuệ trực tiếp xuyên thấu sự thực về pháp.

Khun Sujin: Tại thời điểm này mọi người nghe Pháp và hiểu điều họ được nghe, nhưng đó vẫn chưa phải là cái hiểu trực tiếp, cái hiểu được bản chất thực sự của cái thấy khi thấy. Cái nghe xuất hiện tại thời điểm này và mọi người biết rằng đó là một loại danh, nhĩ thức, sinh khởi rồi diệt đi. Họ có cái hiểu lý thuyết về các thực tại này nhưng có thể họ vẫn chưa nhận ra đặc tính thực sự của thực tại đang nghe âm thanh sinh khởi và diệt đi. Mới chỉ có trí hiểu thực tại ở mức độ lý thuyết, tư duy. Nghe sinh khởi tại thời điểm này là thực, đó là pháp sinh và diệt. Chừng nào ta vẫn chưa trực tiếp hiểu được sự thực về thực tại sinh khởi tại giây phút này, thì vẫn chỉ là hiểu biết ở mức độ lý thuyết, được duyên bởi việc nghe. Trong khi đó, khi ai đó có cái hiểu trực tiếp và xuyên thấu được đặc tính của thực tại, người ấy biết rằng loại trí tuệ này khác với cái hiểu lý thuyết. Trước hết, mọi người cần phải biết đặc tính của chánh niệm.

Chánh niệm của Bát chánh đạo không phải là một “ai đó”, người đang hay biết. Samma-sati hay chánh niệm của Bát chánh đạo hay biết thực tại đang xuất hiện. Khi nó sinh khởi, sẽ không chỉ có cái hiểu lý thuyết. Chánh niệm hay biết trực tiếp đặc tính của thực tại xuất hiện, và nhờ vậy bản chất thực sự của nó có thể được hiểu vào thời điểm ấy. Vì vậy chúng ta có thể thấy được sự khác biệt giữa cái hiểu lý thuyết và trí tuệ – cái hiểu trực tiếp thực tại đang sinh khởi. Tất cả mọi người có thể tự biết rằng mình đang ở mức độ hiểu biết nào.

Trong quá khứ, khi Đức Phật thuyết Pháp và giảng về sáu căn mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý, thì người nghe, khi có chánh niệm sinh khởi, có thể tự hay biết được bản chất của các thực tại đang xuất hiện qua các căn đó. Khi chánh niệm không sinh khởi, họ biết rằng mới chỉ có cái hiểu lý thuyết được duyên bởi việc nghe Pháp. Chỉ trí tuệ mới có thể hiểu được đặc tính của thực tại, chúng ta không phải làm điều gì đặc biệt. Nếu tại thời điểm này trí tuệ có thể xuyên thấu được đặc tính của các thực tại, đó không phải bởi vì có một cái ngã nào đã cố gắng làm điều gì đó đặc biệt. Không có ai cả, không có người nào đang phát triển tứ niệm xứ. Khi chánh niệm sinh khởi và hay biết về các thực tại, chúng ta có thể biết được đặc tính của chánh niệm và trí tuệ, và bằng cách ấy thì tà

kiến cho rằng các thực tại là ta hay là ngã có thể dần dần được loại bỏ. Cuối cùng, có thể có được hiểu biết rõ ràng về sự thực rằng tất cả những gì đang sinh khởi hiện giờ chỉ là pháp. Pháp xuất hiện hằng ngày qua các căn mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý. Khi chánh niệm sinh khởi, nó hay biết thực tại, và nếu nó không sinh khởi, sẽ có vô minh không hiểu được thực tại. Chánh niệm có thể hay biết được đặc tính của thực tại đang xuất hiện một cách tự nhiên, chúng ta không phải làm điều gì đặc biệt. Trí tuệ phát triển rất từ từ, nhưng đó là cách thực hành đúng đắn.

Muốn biết cái gì đó khác ngoài cái xuất hiện hiện giờ là vô ích. Các thực tại đang xuất hiện tại thời điểm này và vì vậy bất kỳ cái gì đang xuất hiện bây giờ đều có thể được hiểu như nó là. Nếu chúng ta vẫn chưa hiểu được thực tại thì ta cần phải nghe, nghe đi nghe lại, suy ngẫm đi suy ngẫm lại, chúng ta nên học để hay biết đi hay biết lại và như vậy sẽ có thêm hiểu biết. Sự kham nhẫn và bền bỉ là không thể thiếu được.

Đạo hay con đường đúng cần phải được phát triển. Một người đi con đường sai khi người ấy muốn biết gì đó khác ngoài những thực tại đang xuất hiện hiện giờ. Như vậy sẽ không có trí tuệ. Nếu có trí tuệ thì nó phải hiểu được đặc tính của thực tại đang xuất hiện.

Những người đã chứng ngộ được chân lý có thể hiểu trí tuệ lớn lao của Đức Phật, người ấy có thể hiểu rằng, tại thời điểm giác ngộ, Đức Phật đã xuyên thấu sự thực về các thực tại vốn vô cùng khó để hiểu được. Thực tại luôn sinh khởi, nhưng dù chúng ta đã nghe Pháp trong một thời gian dài, trí tuệ vẫn có thể rất hiếm khi sinh khởi và phát triển rất chậm chạp. Tuy nhiên, cách đó vẫn còn tốt hơn là đi theo con đường sai, nơi không có chút trí tuệ nào.

Buth Sawong: Một số người nghe muốn hỏi làm thế nào để thực hành tứ niệm xứ. Tôi nhận ra rằng có rất nhiều sự thực hành sai lầm. Nhiều người thực hành quán niệm hơi thở theo cách sai và quán niệm hơi thở nằm trong tứ niệm xứ, phần niệm thân. Họ không biết đặc tính của các thực tại tạo nên thân.

Khun Sujin: Hãy hỏi đi, vì đây là một buổi pháp đàm. Chúng ta hãy thảo luận tại sao một người không thực hành theo con đường đúng.

Buth Sawong: Làm thế nào để mọi người có thể thực hành theo con đường đúng?

Khun Sujin: Có con đường đúng và con đường sai. Bây giờ tôi lại muốn hỏi các bạn: Bởi điều gì mà một người lại thực hành theo con đường sai?

Buth Sawong: Bà làm ơn giúp chúng tôi giải thích điều này không?

Khun Sujin: Người đặt câu hỏi cũng cần phải tự suy ngẫm và thẩm sát những câu hỏi này. Người ấy cũng cần phải tìm ra nguyên nhân nào mang đến kết quả nào. Nếu người ấy không tự suy nghĩ về câu hỏi của mình trước, người ấy sẽ không biết rõ nhân nào dẫn đến quả nào. Bởi vì có trí tuệ mà người ấy có thể tự trả lời những câu hỏi

về sự thực hành. Nếu như người ấy không thể trả lời những câu hỏi ấy, người ấy sẽ không thể đi theo cách thực hành đúng được. Bạn có thể trả lời ngắn gọn câu hỏi của tôi được không? Lý do nào khiến một người thực hành theo con đường phi đạo?

Buth Sawong: Tôi lại muốn hỏi trong một vài câu ngắn ngủi: làm thế nào để ai đó có thể thực hành theo con đường đúng?

Khun Sujin: Liệu bạn có thể suy ngẫm lý do tại sao ai đó không thể thực hành theo con đường đúng không?

Buth Sawong: Bởi vì người ấy không biết sự thực.

Khun Sujin: Người ấy không biết thế nào là con đường sai. Người ấy vô minh, người ấy không hiểu gì cả. Nếu người ấy có được cái hiểu đúng, người ấy sẽ đi theo con đường đúng. Sự thực hành sai hay phi đạo là một dạng của tà kiến (miccha ditthi) và nó được duyên bởi vô minh. Nếu ai đó nói với người khác rằng ngồi là cần thiết cho sự thực hành đúng, thì những người đi theo lời khuyên này sẽ có thêm hiểu biết gì? Nếu những người ấy không có thêm hiểu biết gì trong khi ngồi thì lý do để ngồi là gì? Hiểu biết là điều không thể thiếu được đối với pháp hành đúng. Đức Phật dạy Giáo pháp với mục đích giúp mọi người hiểu đặc tính của thực tại đang xuất hiện tự nhiên tại giây phút này. Đức Phật không bảo mọi người ngồi mà bảo mọi người nghe Pháp để có thêm hiểu biết. Nếu mọi người không có được cái hiểu đúng về mặt lý thuyết về thực tại, cái được duyên bởi việc nghe Pháp thì họ đang thực hành theo cách nào? Nếu họ không có thêm hiểu biết nào thì có vô minh, và như vậy cũng có cả tà kiến đang làm duyên cho tất cả những loại thực hành sai. Một điều cơ bản phải hiểu là không có cái ta, cái ngã nào đang thực hành cả. Mọi thứ đều là pháp: chánh kiến (samma-ditthi) là pháp, tà kiến (miccha-ditthi) là pháp, tham (lobha), sân (dosa), si (moha), trí tuệ, tất cả đều là pháp, là các thực tại vô ngã

Một người có tà kiến sẽ đi theo pháp hành sai, người ấy sẽ không thể đi theo pháp hành đúng được. Trong khi ấy người có cái hiểu đúng thì không thể đi theo pháp hành sai. Nếu một người khác nói với một người có cái hiểu đúng rằng ngồi là cần thiết cho pháp hành thì người ấy sẽ không ngồi bởi vì người ấy biết rằng, người ấy không phát triển được bất kỳ hiểu biết nào chỉ nhờ việc ngồi, và vì vậy không có lý do nào để cho người ấy ngồi.

Buth Sawong: Làm sao chúng ta có thể thực hành theo con đường đúng của Tứ niệm xứ và đặc biệt là của niệm thân?

Khun Sujin: Tại sao bạn lại chọn một đối tượng nhất định cho chánh niệm?

Buth Sawong: Bởi vì tôi đọc trong kinh điển về niệm thân, nhưng tôi không biết làm cách nào để thực hành nó.

Khun Sujin: Có sáu cửa giác quan, mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý. Các đối tượng sinh khởi qua sáu căn tạo nên “thế giới” xuất hiện trước chúng ta; trên thực tế có sáu

thể giới đang xuất hiện qua sáu môn. Nếu không có sáu thể giới đó thì chúng ta sẽ không kinh nghiệm gì cả. Vào thời điểm này, có cái thấy nhưng chúng ta có thể không biết được cái thấy như nó là. Đó chỉ là một thực tại, một loại kinh nghiệm khác với nghe hay suy nghĩ. Cái xuất hiện qua mắt là đối tượng thị giác, khác với âm thanh.

Những người chứng ngộ được sự thực tại thời điểm thấy, nghe, ngửi, nếm và xúc chạm hay suy nghĩ sẽ không có một chút nghi ngờ nào về tứ niệm xứ: niệm thân, niệm thọ, niệm tâm và niệm pháp. Sẽ có thể có sự nghi ngờ về cái tên của tứ niệm xứ, về các khái niệm nhưng không có sự nghi ngờ về các thực tại. Người đã trực nhận được sự thực biết rằng có các thực tại trên thân là sắc luôn xuất hiện. Sắc xuất hiện ở khắp mọi nơi trên thân, từ đầu tới chân, đều là pháp, là các thực tại. Tâm có thể kinh nghiệm thực tại xuất hiện qua thân căn khi có sự xúc chạm với cơ thể. Hiện giờ răng, máu hay tim có đang xuất hiện lúc này không?

Buth Sawong: Những cái đó tồn tại theo nghĩa chế định.

Khun Sujin: Bạn có thể nhớ rằng chúng có tồn tại, nhưng hiện giờ chúng có xuất hiện không?

Buth Sawong: Chúng không xuất hiện hiện giờ

Khun Sujin: Chúng đã sinh và diệt rồi. Cái đã sinh và diệt không xuất hiện tại thời điểm bây giờ. Nhưng mọi người nhớ chúng theo một cách sai lệch và chính vì vậy, chúng có vẻ kéo dài, thường hằng. Họ cho rằng cái thân từ đầu tới chân là ta. Đó chính là nhớ tưởng sai lầm về ngã (atta sanna).

Đức Phật nói rằng tất cả các pháp đều vô ngã, anattā. Sắc pháp là sắc pháp và danh pháp là danh pháp. Mỗi thứ đều có đặc tính riêng của chúng và không ai có thể thay đổi những đặc tính ấy; chúng là những thực tại, không phải là ta. Sắc pháp sinh và diệt cực kỳ nhanh, nhưng danh pháp sinh và diệt còn nhanh hơn cả sắc pháp. Khi sự thực đã được chứng ngộ, không gì còn lại trong cuộc đời của chúng ta ngoài một khoảnh khắc của tâm kinh nghiệm sắc hay danh đang xuất hiện. Mọi người vướng mắc vào cái ta, và bởi tưởng mà họ biết mình có phổi, gan, tim hay tụy, chúng dường như tồn tại, nhưng khi có trí tuệ thì nó có thể nhận ra rằng đó chỉ là suy nghĩ mà thôi. Tứ niệm xứ không phải là suy nghĩ, nó là sự phát triển cái hiểu trực tiếp về đặc tính của các thực tại đang xuất hiện.

Khi chúng ta chạm vào bất kỳ phần nào trên thân thì đặc tính mềm hay cứng đang xuất hiện. Cứng và mềm là các sắc sinh và diệt ngay lập tức. Vì có tưởng mà chúng ta nghĩ về các phần khác nhau của thân, và tôi sẽ đưa ra ví dụ về điều này. Một người có một cái chân bị cụt vẫn có cảm giác rằng mình có chân. Đó chính là do tưởng đã làm duyên cho người ấy nghĩ rằng người ấy vẫn có chân, mặc dù cái chân ấy đã bị cụt. Có sự ghi nhớ về tất cả những sắc được gọi là chân. Trên thực tế thì sắc đang sinh khởi hiện giờ diệt ngay lập tức, và khi có duyên đầy đủ thì nó lại được thay thế bởi sắc khác lại sinh và diệt. Tuy nhiên, bởi vì có tưởng, mọi người nghĩ về toàn thân của họ từ đầu tới chân, cũng như trong trường hợp người có cái chân bị cụt vẫn có cảm giác người ấy có chân. Chỉ khi ngã tưởng, tức là sự ghi nhớ sai lầm về ngã (atta sanna), mà bởi nó chúng ta vẫn tiếp tục suy nghĩ rằng có cái thân tồn tại, đã được tận diệt, thì ta mới có

thể hiểu rằng tất cả các pháp đều là vô ngã, rằng không có gì còn lại của thân như là một khối mà chỉ có đặc tính của sắc tại mỗi thời điểm đang sinh khởi. Đó là cách để hiểu ý nghĩa của anattā.

Rất khó để có thể loại bỏ sự ghi nhớ sai lầm về ngã. Khi sắc là tính lạnh tác động lên một phần nào đó trên thân, nó diệt ngay lập tức, nhưng thật khó mà nhận ra điều này. Sẽ luôn luôn có sự ghi nhớ “tôi là người đang ngồi” và sẽ có sự ghi nhớ về cái tay, cái chân, cái đầu và về toàn thân. Tà kiến về ngã vẫn chưa được tận diệt. Đức Phật giải thích rằng khi chánh niệm sinh khởi và hay biết về từng đặc tính một của thực tại đang xuất hiện qua thân căn, thì ở thời điểm ấy có niệm thân. Tứ niệm xứ không phải là cái gì đó khác ngoài chánh niệm về cái đang xuất hiện qua mắt, qua tai, qua mũi, qua thân và qua ý. Mọi người không nên lựa chọn đối tượng của Tứ niệm xứ bởi vì như thế là có sự dính mắc vào ý niệm về một cái ngã có thể lựa chọn một đối tượng. Không ai có thể ra lệnh cho chánh niệm hay một đối tượng cụ thể nào. Chỉ có chánh niệm mới có thể hay biết đối tượng này hay đối tượng kia. Chánh niệm có thể hay biết cái xuất hiện qua mắt hay đối tượng của cái thấy tại thời điểm này khi đang có cái thấy. Tại thời điểm ấy không có chánh niệm trên thân. Sẽ có thể có chánh niệm về pháp hay chánh niệm về tâm, tức là niệm pháp hay niệm tâm, tùy thuộc vào nhân duyên. Không có phương pháp nào quy định ai đó có thể làm gì đó cụ thể để có thể có chánh niệm trên thân, thọ, tâm hay pháp. Không có phương pháp nào để có thể đi theo. Cách duy nhất để phát triển Tứ niệm xứ là dần dần hiểu được các thực tại đang xuất hiện. Chánh niệm có thể biết được bất kỳ thực tại nào đang xuất hiện, chẳng hạn khi có cái thấy thì có thể có sự hay biết về thọ. Khi có sự hay biết về các đặc tính của thọ thì có thể tại giây phút đó không có chánh niệm về thân hay chánh niệm về tâm. Thuật ngữ pali được sử dụng trong trường hợp này là Vedananupassana Satipatthāna, nghĩa là: sự suy xét hay quán niệm về thọ. Điều này chỉ ra rằng trí tuệ được phát triển nhờ chánh niệm, qua sự suy xét về các đặc tính của thực tại. Nếu một người chưa từng hay biết về các đặc tính của thọ, thì người ấy vẫn tiếp tục coi thọ là ngã.

ooOoo

Buổi pháp đàm tại Pnompenh (Phần 2)

Khun Sujin: Không có phương pháp cụ thể nào cần được theo đuổi để phát triển từ niệm xứ. Hiểu biết có được nhờ nghe Pháp đã được tích lũy từ trước làm duyên cho chánh niệm hay biết các đặc tính của thực tại xuất hiện bây giờ. Hiểu biết về các thực tại xuất hiện tự nhiên trong cuộc sống hằng ngày có thể được phát triển. Không cần thiết phải hỏi nên theo đuổi phương pháp thực hành nào. Nếu tại thời điểm này không có hiểu biết thì vẫn cần tiếp tục lắng nghe Giáo pháp thêm nữa để có thêm hiểu biết. Bằng cách ấy mọi người sẽ biết khoảnh khắc nào có chánh niệm và khoảnh khắc nào không có chánh niệm. Nếu một người nghĩ đến việc thực hành trong tương lai thì có nghĩa là không có chánh niệm. Thực tại đã xuất hiện rồi nhưng người ấy không nhận ra. Thật vô ích khi nghĩ về tương lai vẫn còn chưa tới. Nếu ai đó nghĩ rằng mình sẽ thực hành trong tương lai, người ấy không biết rằng tại khoảnh khắc này có thực tại cần được hiểu. Sẽ không ích lợi gì khi băn khoăn chúng ta phải làm gì, phải thực hành như thế nào. Chánh niệm có thể hay biết cái thấy hiện tại, cái là thực, hoặc hay biết cái nghe hiện tại, cái là thực. Nó có thể hay biết thực tại như tính chất cứng hoặc mềm được kinh nghiệm do sự xúc chạm, như suy nghĩ, cảm giác hạnh phúc, bất hạnh hay cảm thọ trung tính, cảm thọ khổ hoặc lạc trên thân. Tất cả những hiện tượng này đều là thực và đều có thể là đối tượng của chánh niệm.

Chúng ta không cần trì hoãn phát triển hiểu biết, chúng ta không nên tin rằng phải làm cái gì đó đặc biệt trước đã. Tại thời điểm này có cái thấy đang kinh nghiệm cái xuất hiện qua nhãn môn. Có thể có chánh niệm về cái thấy. Đặc tính của cái thấy là danh, yếu tố kinh nghiệm đối tượng. Chúng ta có thể thấy, chúng ta khác với một người chết mặc dù vẫn có mắt nhưng không thể thấy, không thể nhận ra cái bàn hay cái ghế. Chúng ta có thể thấy chừng nào vẫn còn sống và chưa bị mù. Vào thời điểm này có cái thấy và đó chỉ là một sát-na tâm. Không ai có thể tạo ra cái thấy, nó sinh khởi bởi các duyên tương ứng của nó. Tâm là cái thấy khác với tâm là cái nghe. Chúng ta cần phải nhớ rằng có những thực tại khác nhau. Dần dần chúng ta có thể hiểu được các đặc tính của tâm là cái thấy ở giây phút hiện tại. Trí tuệ chưa thể hiểu rõ ràng lúc khởi đầu. Nếu ai đó băn khoăn liệu có vô minh hay không, câu trả lời là: vô minh không biết cái thấy chỉ là cái thấy khi nó đang xuất hiện, tức là nó không biết bản chất thật của cái đang xuất hiện hiện giờ. Trí tuệ là sự đối nghịch của vô minh; trí tuệ hiểu các thực tại, trong khi ấy vô minh thì không biết gì cả.

Cái thấy sinh khởi bởi những duyên thích hợp của nó. Khi chánh niệm hay biết cái thấy thì tại thời điểm ấy, trí tuệ có thể hiểu bản chất của nó, nó có thể hiểu rằng đó là một loại thực tại. Chánh niệm và trí tuệ sinh và diệt cùng nhau rất nhanh chóng. Chúng chỉ sinh khởi khi có nhân duyên cho chúng sinh khởi. Không ai có thể cố khiến chúng phát sinh, nhưng chúng có thể được phát triển một cách từ từ. Sự phát triển của chánh niệm và trí tuệ cần một thời gian rất dài. Khi chánh niệm mới sinh khởi, không ai có thể có ngay được hiểu biết rõ ràng về thực tại.

Để có thể đạt được quả vị Phật, Đức Phật đã phải bồi bổ “ba la mật” từ khi Đức Phật Nhiên Đăng đã thọ ký cho Ngài trở thành vị Phật tương lai, Ngài đã phải tích lũy những ba la mật ấy trong bốn a tăng tỉ kiếp và một trăm ngàn đại kiếp. Ngài Ananda cũng đã phải tích lũy các ba la mật trong một trăm ngàn đại kiếp. Vậy, tại sao mọi người lại hỏi họ cần phải thực hành như thế nào? Nếu ai đó hỏi những câu hỏi như vậy, điều ấy chỉ ra rằng người ấy đang muốn hiểu trực tiếp ngay lập tức thực tại xuất hiện ở thời điểm hiện giờ, tuy nhiên điều ấy là không thể.

Người phát triển Bát chánh đạo cần phải tự biết, người ấy cần phải trung thực với chính mình. Tại thời điểm có vô minh, người ấy không hiểu thực tại, và tại thời điểm có chánh niệm sinh khởi, người ấy có thể biết rằng có chánh niệm hay không. Khi chánh niệm sinh khởi, nó hay biết thực tại xuất hiện tự nhiên trong cuộc sống. Tại thời điểm này, cái thấy đang sinh khởi tự nhiên. Chúng ta có thể thâm sát một cách đúng đắn cái thấy là gì, chúng ta có thể hiểu rằng đó chỉ là một loại thực tại. Ở khoảnh khắc đó có chánh niệm sinh khởi cùng với cái hiểu tư duy. Khi có cái hiểu trực tiếp đặc tính của cái thấy là danh thì được gọi là tứ niệm xứ. Ở những khoảnh khắc ấy, có hiểu biết đặc tính của thực tại như chúng là, nhưng hiểu biết chưa thể thấu đáo và rõ ràng ngay lập tức. Trí tuệ cần phải được phát triển dần dần. Những người phát triển hiểu biết không có chút nghi ngờ về việc nếu chánh niệm không sinh khởi và không hay biết đặc tính của thực tại, trí tuệ sẽ không thể phát triển, và như vậy đặc tính của thực tại không thể được hiểu một cách rõ ràng. Vì thế, người ấy cần phải phát triển tứ niệm xứ một cách tự nhiên trong cuộc sống hằng ngày của mình. Người ấy nhận ra rằng có những khoảnh khắc chánh niệm có thể hay biết thực tại, nhưng cũng có những khoảnh khắc chánh niệm không sinh khởi, tuy thế người ấy không mong muốn cố làm chánh niệm phát sinh. Người ấy biết rằng chánh niệm không sinh khởi bởi ta mong muốn có nó. Mỗi nhân đều mang đến một kết quả tương ứng. Nếu ai đó có tác ý làm thiện pháp thì người ấy cần phải bắt đầu tại giây phút này. Nếu người ấy không muốn sân hận, ngay thời điểm này người ấy cần phải bớt xu hướng giận dữ. Thiện pháp cần phải được phát triển chứ không sinh khởi theo mong muốn của ta. Nếu một người muốn phát triển trí tuệ thì người ấy cần hay biết đặc tính của thực tại một cách tự nhiên, và không thể có ý niệm về “tôi” hay cái ngã đang hay biết. Khi chánh niệm sinh khởi và hay biết các thực tại, chúng ta có thể thấy rằng đã có chánh niệm, và không cần thiết phải làm điều gì đặc biệt để có được chánh niệm. Không có gì khác cần phải làm ngoại trừ dần vun bồi hiểu biết về đặc tính của các thực tại.

Ai đó có thể cảm thấy thỏa mãn với hiểu biết của mình hay với sự sinh khởi của chánh niệm, nhưng khi ấy có sự dính mắc, và người ấy cần từ bỏ sự dính mắc ấy. Chúng ta không nên hy vọng sẽ có chánh niệm sinh khởi trong tương lai, cũng như không nên dính mắc vào chánh niệm đã sinh khởi rồi, đó là sự thực hành sai. Con đường thực hành đúng đắn là phát triển hay biết các thực tại khi chúng xuất hiện một cách tự nhiên. Khi có thực hành đúng, sẽ không có dính mắc hay sân hận với thực tại xuất hiện, bởi vì thực tại đó không phải là “ta”, của ta hay tự ngã. Không phải chỉ trong cuộc đời này mới có sự dính mắc vào khái niệm về “ta” hay ngã, mà trong vô vàn kiếp sống đã có sự dính mắc ấy. Làm sao hôm nay chúng ta có được ngay lập tức cái hiểu rõ ràng các đặc tính của danh và sắc? Nếu vẫn chưa nghe nhiều và có sự suy xét đầy đủ về Giáo pháp thì không thể có được tuệ giác về sự sinh và diệt của thực tại khi hay biết thực tại ấy. Mỗi

khi Đức Phật giảng Pháp, có rất nhiều người xuyên thấu được Tứ Thánh Đế, nhưng điều này không có nghĩa là tất cả những người nghe đều có thể đạt giác ngộ. Những người đã đạt được giác ngộ ở mức độ của vị A la hán ít hơn số người đạt được giác ngộ ở mức độ của vị thánh Bất lai, cũng như vậy, số người trở thành thánh Bất lai thì ít hơn số người đạt được quả vị Nhất lai, tầng thánh thứ hai. Và những vị thánh Nhất lai cũng ít hơn số người đạt được giai đoạn thứ nhất của giác ngộ, vị thánh Dự lưu. Những người đã trở thành vị Thánh Dự lưu thì cũng ít hơn số người không đạt được bất kỳ tầng giác ngộ nào. Nghe và suy xét về Pháp không bao giờ đủ. Tất cả mọi người cần phải tiếp tục nghe Pháp và suy xét về những gì đã được nghe.

Khi đọc những câu chuyện về các tiền kiếp của các vị đệ tử của Đức Phật, chúng ta thấy rằng có những người, mặc dù đã nghiên cứu toàn bộ Tam Tạng và Chú giải, vẫn chưa xuyên thấu được Tứ Thánh Đế. Vì thế, sẽ vô ích nếu tự hỏi khi nào thì mình sẽ hiểu được thực tại. Bên cạnh đó, ta không nên hỏi người khác liệu mình sẽ có được trí tuệ sau một thời gian dài phát triển hay chỉ trong một thời gian ngắn mà thôi. Mỗi người cần phải tự biết tại thời điểm này, chánh niệm có hay biết thực tại đang xuất hiện hay không. Mọi người cần tự mình biết sự thực, và người ấy phải trung thực với quá trình vun bồi trí tuệ của bản thân. Con đường duy nhất cần theo đuổi là phát triển hiểu biết từng chút từng chút một.

Buth Sawong: Liên quan đến việc thực hành Giáo pháp, mọi người đã nghe Pháp thấy rằng thực tại sinh và diệt quá nhanh. Họ nói rằng, vì vậy họ không thể hiểu chúng một cách rõ ràng. Dường như họ vẫn thấy chúng sinh và con người, chứ không phải là các đối tượng thị giác, vì các thực tại khác nhau sinh và diệt quá nhanh. Họ cảm thấy rằng họ không đủ nhanh để có thể hiểu được các thực tại khác nhau.

Khun Sujin: Họ không đủ nhanh để hiểu các thực tại hay là họ không hiểu chúng chút nào cả?

Buth Sawong: Họ biết về các thực tại ấy như là chúng sinh, con người và ngã.

Khun Sujin: Có phải vấn đề là ở chỗ quá chậm để hiểu thực tại hay đơn giản chỉ là không hiểu các thực tại chút nào?

Buth Sawong: Quả thực, họ không hiểu các thực tại chút nào chứ không phải là vấn đề quá chậm để bắt được thực tại ấy.

Khun Sujin: Đúng như vậy. Tại thời điểm này các thực tại đang xuất hiện với tất cả chúng ta vì chúng ta đang thức. Có cái thấy, nhưng liệu có hiểu biết biết rằng cái thấy chỉ là một thực tại kinh nghiệm cái gì đó, rằng không có một cái tôi nào đang thấy hay không? Cái được kinh nghiệm qua mắt là đối tượng thị giác đang xuất hiện. Hiện giờ đã có hiểu biết hay chưa? Chúng ta không nên tìm cái đang xuất hiện qua mắt vì nó đã ở đó rồi. Tại giây phút này thực tại đang xuất hiện nhưng chúng vẫn chưa được biết như chúng là. Tuy nhiên, điều này không phải là do quá chậm để có thể nắm bắt chúng. Vì vậy mọi người không nên nói rằng họ quá chậm để có thể hiểu pháp; họ chỉ có được cái hiểu về mặt lý thuyết rằng sự thực các thực tại đang sinh và diệt rất nhanh. Tại thời

điểm này, thực tại đang sinh và diệt, và không có ích gì khi nghĩ rằng ta quá chậm để nhận ra điều ấy. Trí tuệ đã được phát triển thì mới có thể chứng ngộ được sự thực về vô thường. Cái đã diệt thì đã diệt rồi, không ai có thể thay đổi sự thực ấy. Trong lúc người nào đó nghĩ rằng họ quá chậm để nhận ra được sự diệt đi của thực tại thì thực tại đã sinh và diệt rồi. Cách duy nhất cần theo đuổi là phát triển hiểu biết về các đặc tính của những gì xuất hiện tại thời điểm hiện giờ, và không nên trì hoãn. Đó là cách để kiểm tra hiểu biết nơi mình, để tìm ra rằng liệu đã có hiểu biết đặc tính thực sự của các thực tại hay chưa. Nếu ai đó dần dần có thêm hiểu biết về các thực tại, điều ấy có nghĩa rằng trí tuệ đang phát triển.

Phải chăng chúng ta có đang muốn đạt giác ngộ mà không cần biết đặc tính của các thực tại đang sinh khởi tại giây phút này như chúng là? Điều ấy là không thể. Chừng nào ai đó vẫn chưa xuyên thấu được sự thực về các thực tại đang xuất hiện hiện giờ, người ấy không nên tin rằng mình sẽ chứng ngộ được Tứ Thánh Đế, rằng mình sẽ đạt được niết bàn. Tất cả mọi người đều có thể nhắc lại Giáo lý mà mình đã được nghe, người ấy có thể nhắc đi nhắc lại rằng các thực tại sinh khởi do duyên, rằng các thực tại đã sinh khởi có thể được kinh nghiệm. Tuy nhiên, tại giây phút này thì có cảm giác cứng qua xúc chạm, liệu mọi người có được hiểu biết trực tiếp về sự thực này, tức là về tính cứng đang được kinh nghiệm nhờ sự xúc chạm, xuất hiện bởi vì nó đã sinh khởi hay không? Rằng nếu tính cứng không sinh khởi thì nó sẽ không được kinh nghiệm bởi sự xúc chạm? Tất cả mọi người đều chạm vào cái này hay cái khác và nếu chánh niệm không sinh khởi, mọi người sẽ nghĩ rằng đó là cái bàn hay một cái tay đang kinh nghiệm sự xúc chạm. Nhưng khi chánh niệm sinh khởi, nó có thể hay biết đặc tính cứng, nhưng điều ấy không có nghĩa rằng trí tuệ có thể xuyên thấu được bản chất thực của thực tại ngay lập tức. Chúng ta cần phải nhớ những lời dạy của Đức Phật mà chúng ta đã đọc trong kinh điển, về việc thường xuyên chánh niệm, lặp đi lặp lại. Chỉ khi có chánh niệm thường xuyên thì nó mới có thể hiểu được rằng tính cứng chỉ là một loại sắc, khác với thực tại kinh nghiệm tính cứng là danh. Khi đã thường xuyên có chánh niệm về đặc tính của danh và sắc, trí tuệ có thể trở nên sắc bén hơn và đạt được đến mức độ của tuệ minh sát, và vào thời điểm ấy thì thực tại xuất hiện như chúng thực là. Tuy nhiên điều đấy không có nghĩa là sự sinh và diệt của các thực tại có thể được xuyên thấu một cách ngay lập tức. Trong quá trình phát triển của trí tuệ, có nhiều giai đoạn tuệ giác, và sự sinh diệt của thực tại thì không được liễu ngộ ngay tại tuệ minh sát thứ nhất, mà mãi về sau. Khi một người cho rằng người ấy có thể ngay lập tức thấy được sự sinh diệt của các thực tại thì người ấy đang đi con đường phi đạo. Người ấy không nên nghĩ đến việc có đủ thời gian để “nắm bắt” được sự sinh diệt của thực tại. Người ấy phải bắt đầu hiểu biết các đặc tính của loại thực tại đang kinh nghiệm gì đó, danh và đặc tính của loại thực tại không kinh nghiệm gì cả, sắc. Người ấy phải bắt đầu hay biết các thực tại xuất hiện qua mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý. Chỉ có sáu cánh cửa giác quan mà qua đó thực tại xuất hiện, nhưng vô minh thì không thể hiểu được điều ấy.

Đức Phật đã dạy Giáo pháp rất chi tiết trong 45 năm, Người đã dạy Vinaya (Tạng luật), Suttanta (Tạng Kinh) và Abhidhamma (Tạng Vi Diệu Pháp). Ngài đã dạy Giáo pháp một cách rất chi tiết, bởi vì Ngài biết lượng vô minh khổng lồ của chúng ta. Thực tại chỉ có danh và sắc, nhưng Đức Phật đã dạy nhiều khía cạnh của chúng. Ngài dạy tứ niệm xứ để ta có thể hiểu được thực tại chỉ là vô ngã. Chẳng hạn, ngài dạy niệm thọ để

ta biết sự thực về các loại cảm thọ khác nhau. Trong đó có thọ hỷ, thọ ưu, thọ xả và thọ khổ, thọ lạc trên thân, tất cả đều không phải là “ta”, là ngã. Bây giờ, chúng ta có thể nhận thấy rằng có nhiều loại danh và sắc, các thực tại xuất hiện qua mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý. Cảm thọ sinh khởi mỗi lúc có cái thấy, cái nghe, cái nếm, cái ngửi hay kinh nghiệm đối tượng xúc chạm hay suy nghĩ.

Khi chúng ta xem xét thực tại của cảm thọ, chúng ta thấy chúng có nhiều loại khác nhau. Nhưng ngoài cảm thọ ra cũng có những thực tại khác, chẳng hạn như tham, sân, sự ghen tỵ, bủn xỉn, và nhiều loại tâm sở bất thiện khác. Bên cạnh ấy cũng có nhiều loại tâm sở thiện (tâm sở tịnh hảo). Tất cả những thực tại này đều sinh diệt theo nhân duyên tương ứng. Trong cuộc sống hằng ngày của chúng ta có nhiều sự thất niệm và vô minh khi không có chánh niệm hay biết đặc tính của các thực tại đang xuất hiện.

Buth Sawong: Tôi nhận được một câu hỏi từ ai đó hỏi rằng một người thực hành tứ niệm xứ cần phải làm gì khi người ấy kề cận cái chết?

Khun Sujin: Không có ai cả, không có cái ngã nào có thể làm gì. Chỉ có tâm, tâm sở và sắc sinh khởi liên tục theo duyên riêng của chúng.

Buth Sawong: Ở thời điểm lâm chung và sắc đã diệt đi, danh cũng diệt đi. Vậy cái gì sẽ sinh?

Khun Sujin: Sẽ lại có sự sinh khởi của danh và sắc. Có phải rằng chỉ một khoảnh khắc trước thì danh và sắc đã diệt đi không?

Buth Sawong: Đúng là như vậy

Khun Sujin: Và như vậy lại có sự sinh khởi của danh và sắc?

Buth Sawong: Đúng vậy

Khun Sujin: Danh và sắc sinh khởi và diệt đi hoàn toàn do duyên, luôn như vậy. Nếu danh và sắc không sinh khởi thì chúng ta đã không ngồi ở đây.

Buth Sawong: Khi tôi và những người thân của mình tới gặp bà tại sân bay, bạn đã nói với chúng tôi rằng chúng tôi có trí tuệ. Trí tuệ bà nói đến đó là ở khía cạnh nào?

Khun Sujin: Những người thân của bạn đã nghe Pháp mà bạn giải thích trong các bài giảng của bạn trước khi đến gặp tôi, có đúng ko?

Buth Sawong: Đúng là họ cũng có nghe

Khun Sujin: Nếu họ không có chút hiểu biết nào từ cái nghe, liệu họ có nghe tiếp hay không?

Buth Sawong: Họ đã nghe và có được cái hiểu từ cái đã được nghe.

Khun Sujin: Đó chính là trí tuệ, trí tuệ là cái hiểu!

ooOoo