

BỨC THƯ VIPASSANA

Mười một bức thư về sự phát triển Tứ niệm xứ

Nina Van Gorkom

Ghi lại những lời dạy của Achaan Sujin Boriharnwanaket

Nguồn: https://vn.dhammahome.com/
Vietnam Dhamma Home

Đôi lời về tập sách

Tập sách này gồm mười một "Bức thư Vipassana" của tác giả Nina Van Gorkom, ghi lại và chia sẻ những trao đổi về sự phát triển tuệ minh sát (vipassanā) và Tứ niệm xứ (satipaṭṭhāna) với bà Achaan Sujin Boriharnwanaket cùng các đạo hữu như Sarah, Jonathan, Alan Weller và nhiều người khác.

Nội dung xoay quanh việc hiểu biết đúng (chánh kiến) về các thực tại chân đế — danh và sắc — sinh khởi qua sáu căn trong đời sống hàng ngày, và con đường phát triển hiểu biết ấy một cách tự nhiên, không qua sự kiểm soát của ý niệm về ngã.

Toàn bộ nội dung được tổng hợp từ trang Vietnam Dhamma Home (https://vn.dhammahome.com/), do nhiều đạo hữu chuyển ngữ. Tập hợp lại nơi đây để tiện việc đọc và suy ngẫm.

MỤC LỤC

I	Bức thư Vipassana 1	5
II	Bức thư Vipassana 2	23
III	Bức thư Vipassana 3	39
IV	Bức thư Vipassana 4	55
V	Bức thư Vipassana 5	67
VI	Bức thư Vipassana 6 *Vienna, 1 tháng 11 năm 1989*	81
VII	Bức thư Vipassana 7 *Hague, 20 tháng 5 năm 1991*	97
VIII	Bức thư Vipassana 8	111
IX	Bức thư Vipassana 9 *Hague, 29 tháng 7 năm 1991*	129
X	Bức thư Vipassana 10 *Hague, 2 tháng 10 năm 1991*	145
XI	Bức thư Vipassana 11 *Hague, 26 tháng 10 năm 1992*	157

BỨC THƯ THỨ NHẤT

Bức thư Vipassana 1

Thân gửi các đạo hữu,

Sarah và Jonathan đã từ Hồng Kông đến Băng Cốc để gặp Khun Sujin (Achaan Sujin Boriharnwanaket) và trao đổi về các vấn đề nảy sinh trong việc thực hành tứ niệm xứ. Tôi đã nhận được các cuốn băng ghi âm buổi thảo luận và muốn chia sẻ với các bạn những gì tôi đã học được từ cuốn băng đó.

Cuộc trao đổi xung quanh mục tiêu thực hành và cách phát triển tứ niệm xứ. Mục tiêu là hiểu biết đúng về các thực tại sinh khởi qua sáu căn. Khun Sujin đã giải thích rằng, thật vô ích nếu có những giây phút hay biết mà không có chút hiểu biết nào, không có hiểu biết về thực tại sinh khởi qua một trong sáu căn. Chúng ta nên nhớ rằng bất kỳ đối tượng tứ niệm xứ nào đều là pháp chân đế, là thực tại tuyệt đối, tức là danh – yếu tố tinh thần và sắc – yếu tố vật chất, sinh khởi một mình tại một thời điểm. Trước khi chúng ta học Giáo Pháp, chúng ta chỉ biết về thực tại tục đế (hay quy ước, chế định) như con người, nhà cửa và cây cối. Qua Giáo pháp, chúng ta học về các pháp chân đế, danh và sắc. Tâm (hay thức) là danh, nó kinh nghiệm mọi thứ. Sắc là thực tại không kinh nghiệm gì cả. Cái thấy là một tâm, nó kinh nghiệm đối tượng, tức đối tượng thị giác. Đối tượng thị giác là sắc, nó không kinh nghiệm gì cả. Khun Sujin lưu ý rằng, cần kết hợp giữa nghiên cứu Tạng Kinh với nghiên cứu Tạng Vi diệu pháp, bởi nó sẽ giúp chúng ta hiểu biết về bản chất của cuộc sống, chỉ là những thực tại khác nhau, là danh và sắc.

Chúng ta nên suy ngẫm nhiều hơn về bản chất của tâm – cái kinh nghiệm đối tượng. Khi chúng ta biết hơn về các duyên để tâm sinh khởi, chúng ta sẽ có hiểu biết hơn về đặc tính vô ngã của chúng. Khun Sujin đã nhắc nhở Sarah và Jonathan rằng các đối tượng khác nhau xuất hiện bởi có các tâm sinh khởi trong lộ trình kinh nghiệm đối tượng qua các căn mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý. Khi chúng ta ngủ sâu, không có đối tượng xuất hiện qua các căn. Chỉ có tâm hộ kiếp, duy trì mạng sống, sinh và diệt liên tục, tâm đó có chức năng bảo tồn sự sống của một cá nhân trong kiếp sống đó. Nếu không có tâm, chúng ta sẽ không tồn tại. Khi chúng ta ngủ sâu, chúng ta không biết bất kỳ đối tượng nào trên thế giới này, chúng ta không biết cha mẹ chúng ta là ai, chúng ta có tài sản gì và chúng ta liên quan tới mọi thứ trên thế giới này ra sao. Khi chúng ta thức dậy, chúng ta lại kinh nghiệm các đối tượng qua ngũ căn. Đối tượng thị giác tiếp xúc với nhãn căn và được kinh nghiệm bởi nhãn thức và các tâm khác trong lộ trình nhãn môn. Có âm thanh tiếp xúc với nhĩ căn và có các đối tượng khác tiếp xúc với các căn tương ứng. Từ các đối tượng được kinh nghiệm, các tâm sinh khởi [tiếp theo] hầu hết là bất thiện, thích hoặc không thích đối tượng. Chúng ta tiếp tục suy nghĩ về đối tượng được kinh nghiệm qua ngũ quan và chúng ta tạo nên các câu chuyện dài về người hay vật. Chúng ta xem thường việc các đối tượng khác nhau xuất hiện suốt cả ngày, nhưng chúng ta nên nhớ rằng, chúng sinh khởi chỉ nhờ có các tâm sinh khởi trong lộ trình tâm (vithi citta – tâm lộ). Khi có cái thấy, cần có mặt một vài duyên tố để cái thấy kinh nghiệm đối tượng thị giác. Nhãn thức (cái thấy) là tâm quả, là quả của nghiệp, một việc đã được làm trong quá khứ. Nhãn căn cũng là một duyên tố cho cái thấy; mắt do nghiệp tạo nên. Đối tượng thị giác là một duyên tố khác cho cái thấy; nếu nó không tác động lên mắt, sẽ không có cái thấy. Nhãn thức tiếp nhận đối tượng thị giác, và sau đó

sẽ có sự chú ý tới hình dạng, kích thước và khi đó không phải là cái thấy nữa. Rất quan trọng cần nhận biết sự khác biệt giữa cái thấy và suy nghĩ về các khái niệm như người hay vật.

Khi ấy, có thể thấy rõ hơn rằng, các thực tại tối hậu như nhãn thức và đối tượng thị giác có thể là đối tượng của chánh niệm và trí tuệ, trong khi ấy, các thực tại quy ước, tức các khái niệm, là đối tượng của suy nghĩ chứ không phải là đối tượng của chánh niệm. Tuy nhiên, suy nghĩ về khái niệm là một loại danh và vì vậy nó có thể trở thành đối tượng của chánh niệm. Khun Sujin đã nói rằng khi có hiểu biết sâu sắc hơn nhờ nghiên cứu và suy ngẫm, sẽ có chánh niệm sinh khởi, và khi đó có thể phát triển hiểu biết trực nhận về các đặc tính của thực tại. Tôi xin trích dẫn từ bức thư gửi từ Anh của Alan Weller chia sẻ kinh nghiệm học Giáo Pháp của mình nhằm sách tấn chồng tôi.

Tôi nhớ lại về những khó khăn của mình khi nghe cuốn băng của Khun Sujin, tôi đã phải nghe đi nghe lại các cuốn băng đó nhiều lần. Những cuốn sách như *Thanh tịnh đạo* thường làm tôi buồn ngủ. Tôi không thể nắm bắt được các phân loại trong đó. Tuy nhiên, tôi dần dần tiếp bước. Giờ đây tôi không gặp vấn đề với *Thanh tịnh đạo* và tôi hào hứng trước sự chuẩn xác của nó. Giáo lý rất rộng lớn, có các cuốn sách, băng, hay pháp đàm với mọi người. Tôi muốn nghiên cứu những thứ mình thích, và nếu tôi thấy chán hay khó khăn, tôi lại chuyển sang cái mà mình hứng thú. Những câu chuyện tiền thân Đức Phật (Jakata) rất dễ đọc và hữu ích cho cuộc sống hàng ngày. Đọc nhiều là duyên để trân trọng hơn những lời Khun Sujin nói trong cuốn băng. Nếu không có những cuốn băng đó, tôi không thể hiểu được sự sâu sắc của Giáo Pháp hay có được sự tự tin như bây giờ. Đây là lời khuyên của tôi dành cho Lodewijk: Hãy tiếp bước.

Alan đã dẫn lại lời Khun Sujin nói ở Ấn Độ: Hãy tiếp bước, dù cho đó chỉ là những bước đi lẫm chẫm. Chúng ta cần tin tưởng hơn vào giá trị của việc nghe Pháp, nghiên cứu kinh điển và nghiền ngẫm nhiều về Giáo pháp. Điều đó sẽ tạo duyên cho hiểu biết đúng về danh và sắc, hiểu biết này sẽ dần được tích lũy. Chắc chắn rằng cách này sẽ tạo duyên cho chánh niệm và chánh kiến sinh khởi, thứ hoàn toàn khác biệt với sự suy nghĩ về các thực tại.

Theo kinh điển (*Tăng Chi Bộ Kinh*, Quyển 7, Chương VII, phần 7), phát triển hiểu biết một cách từ từ được ví như là việc làm hao mòn chuôi dao do cầm nó hàng ngày.

Tuy nhiên, chuôi dao bị hao mòn chậm đến mức chúng ta không thể nhìn thấy từng ngày. Jonathan đã lưu ý rằng, nếu chúng ta thực hành đúng chúng ta sẽ nhìn thấy sự tiến bộ. Anh ấy thấy rằng không có chánh niệm trong khi làm việc ở văn phòng. Thế giới của công việc dường như khác với thế giới của Giáo Pháp. Anh ấy nghĩ làm việc căng thẳng không phải là điều kiện tốt để có chánh niệm. Chúng ta nên có hoàn cảnh thuận lợi và thời gian thư thái.

Khun Sujin đã trả lời rằng đó chỉ là suy nghĩ. Chúng ta nên biết sự khác biệt giữa khoảnh khắc kinh nghiệm thực tại và suy nghĩ. Chỉ qua tứ niệm xứ, chúng ta mới có thể biết sự khác biệt này. Đó là lời nhắc nhở tốt. Chúng ta bị vướng mắc vào suy nghĩ phải có chánh niệm, tìm cách để có thêm chánh niệm, thế còn cái gì đang sinh khởi hiện giờ? Chỉ có một danh đang suy nghĩ. Khi nhận ra điều này, sự ham muốn sẽ biến mất, không còn lo lắng về chánh niệm nữa. Khun Sujin đã nói:

> *Đừng nghĩ về quá khứ hay tương lai, hãy chánh niệm. Thực tại đang sinh khởi, tại sao bạn lại bỏ qua chúng? Đó không phải là cách hiểu đúng khoảnh khắc này. Luôn có cái thấy, nghe, nếm, ngửi, xúc chạm hay suy nghĩ, cho dù chúng ta*

> *làm việc hay không. Nếu chánh niệm không sinh khởi thường xuyên, đó là vì không có đủ duyên cho nó sinh khởi. Chỉ mong có chánh niệm là đủ hay sao? Hãy vun bồi nó!*

Nếu không có hiểu biết về các tâm đang kinh nghiệm đối tượng qua sáu căn, chúng ta sẽ không biết làm thế nào để thực hiện những điều Khun Sujin nói, "bây giờ hãy vun bồi chánh niệm". Các đối tượng thị giác, âm thanh hay xúc chạm sinh khởi liên tục. Chúng chỉ có thể xuất hiện nhờ có tâm kinh nghiệm chúng. Bạn đã suy nghẫm đủ về điều này chưa? Có thể có âm thanh nhưng nếu không có nhĩ thức, âm thanh sẽ không trở thành đối tượng được kinh nghiệm, âm thanh sẽ không hiện diện. Chúng ta tin rằng chúng ta nhìn thấy thế giới với con người và cảnh vật, nhưng thực chất chỉ có tâm suy nghĩ về những gì được thấy. Cái thấy không còn hiện diện vào thời điểm có suy nghĩ. Nhãn thức kinh nghiệm đối tượng thị giác – đối tượng xuất hiện qua nhãn căn, cái thấy không chú tâm định dạng đối tượng. Tuy nhiên, cái thấy tạo duyên cho suy nghĩ định dạng, định danh đối tượng là người hay đồ vật khác nhau. Khun Sujin đã viết trong cuốn sách "Khảo cứu về Pháp Chân đề" của bà như sau:

> *Vì tâm sinh diệt rất nhanh, nên dường như thế giới không tan rã mà thường hằng, trong đó có nhiều thứ và nhiều người. Sự thực, thế giới chỉ tồn tại trong một khoảnh khắc và rồi diệt đi ngay.*

Nếu có một đĩa hoa quả trên bàn, chúng ta có thể nhìn thấy chúng và chúng dường như không diệt mất. Rất hữu ích khi biết được lý do tại sao như vậy. Các pháp chân đế, như đối tượng thị giác, là một loại sắc, luôn sinh diệt. Tuy nhiên, chúng ta cứ nghĩ mãi về câu chuyện do chúng ta dựng nên. Các khái niệm như "hoa quả" mà chúng ta nghĩ đến không phải là pháp

chân đế, chúng không phải là thực tại, vì vậy chúng không sinh diệt. Chúng hoàn toàn do suy nghĩ tạo nên.

Khun Sujin nói với Jonathan:

> *Khi chúng ta bận bịu với công việc, chỉ cần nhớ rằng chánh niệm có thể hay biết bất kỳ khoảnh khắc nào. Khi không bị thất niệm mà có chánh niệm, chúng ta có thể bắt đầu có một số biểu biết, dù cho rất nhỏ, về thực tại là gì. Tâm là một thực tại kinh nghiệm đối tượng. Một người chết, kể cả vẫn còn mắt và tai, cũng không thể kinh nghiệm được gì. Tâm kinh nghiệm. Kinh nghiệm là một thực tại. Chúng ta không nên dính mắc vào ý niệm "làm thế nào để tôi có nhiều chánh niệm hơn". Chánh niệm có thể phát triển trong vài kiếp. Chúng ta hãy bàn về cái thấy và đối tượng thị giác, nhờ đó có thể tạo duyên cho chánh niệm về chúng. Nếu không có hiểu biết về thực tại này, làm sao hiểu biết có thể được tăng trưởng? Xem xét đối tượng thị giác tại văn phòng không khác với việc xem xét đối tượng thị giác lúc này. Không cần phải thay đổi hoàn cảnh hay làm bất cứ điều gì khác nhằm phát triển hiểu biết đúng. Khi không bị các ý niệm sai lầm về chánh niệm che lấp, chánh niệm có thể sinh khởi một cách tự nhiên và biểu lộ đặc tính vô ngã của nó, không phải tôi hay của tôi. Kể cả khi chúng ta nói về những thứ bình thường tại văn phòng, vẫn có thể có chánh niệm về danh và sắc.*

Jonathan nói rằng anh ấy muốn tiếp tục suy xét về đối tượng thị giác, vì nó luôn có. Khun Sujin đã nhấn mạnh rằng một ít khoảnh khắc chánh niệm bây giờ còn tốt hơn suy nghĩ về nhiều khoảnh khắc chánh niệm trong tương lai khi có thời gian. Có phải chúng ta có xu hướng muốn thiện hơn vào thời gian sau? Khun Sujin đã nói về một người phụ nữ nào đó đã trì hoãn bố thí, bà ấy muốn bán được đồ của mình trước rồi sau đó mới có nhiều tiền để bố thí. Tại sao bà ấy không cho ngay bây giờ, dù

chỉ chút ít? Cũng như vậy với chánh niệm. Chúng ta đọc trong *Tăng Chi Bộ Kinh* (Quyển IV, Chương I, Phần 6) về bốn hạng người: Người nghe ít, điều đã được nghe không khởi lên; Người nghe ít, điều đã được nghe được khởi lên; Người nghe nhiều, điều đã được nghe không khởi lên; Người nghe nhiều, điều đã được nghe có khởi lên. Chúng ta đọc như sau:

> *Ở đây, này các Tỷ-kheo, có hạng người được nghe ít về Kinh (Sutta), Ứng Tụng (Geyya), Biện Giải (Veyyākaraṇa), Kệ Tụng (Gāthā), Cảm Hứng Ngữ (hay Tự Thuyết) (Udāna), Phật Thuyết Như Vậy (Như Thị Ngữ) (Itivuttaka), Tiền Thân Đức Phật (Bổn Sanh) (Jātaka), Vị Tằng Hữu (Abbhuta) và Phương Quảng (Vedalla). Người ấy, với điều đã được nghe ít ỏi này, không biết nghĩa, không biết pháp, không thực hành pháp, tùy pháp. Như vậy, này các Tỷ-kheo, là người nghe ít, điều đã được nghe không khởi lên.*
>
> *Và này các Tỷ-kheo, thế nào là người nghe ít, điều đã được nghe có khởi lên? Ở đây, này các Tỷ-kheo, có hạng người được nghe ít về Kinh… Nhưng người ấy, với điều đã được nghe ít ỏi này, biết nghĩa, biết pháp, thực hành pháp đúng pháp. Như vậy, này các Tỷ-kheo, là người nghe ít, điều đã được nghe có khởi lên.*

Tương tự như vậy đối với người nghe nhiều nhưng điều đã được nghe không khởi lên và người nghe nhiều, điều đã được nghe có khởi lên. Theo Chú giải Tăng Chi Bộ *Kinh* (*Manorathapurani*), người nghe ít nhưng sống và thực hành theo giáo pháp có thể đoạn trừ được các lậu hoặc. Điều này cũng đúng đối với người nghe nhiều và điều được nghe có khởi lên. Vì vậy, khi chúng ta nghiên cứu Giáo Pháp và phát triển tứ niệm xứ, chúng ta có thể giác ngộ và cuối cùng trở thành bậc A la hán. Alan Weller đã viết:

> *Một vài tuần gần đây tôi rất bận và có ít thời gian để đọc và viết. Đoạn kinh về những lợi lạc kể cả với người nghe ít rất hữu ích. Tôi thường thấy mình muốn đọc hay nghiên cứu và quên đi thực tại hiện tiền. Tất cả chúng ta đều cần hiểu biết tường tận, vì phiền não rất xảo quyệt trong việc lôi chúng ta ra khỏi thực tại.*

Người ta thường thiếu hiểu biết về tứ niệm xứ, họ nghi ngờ liệu có thể phát triển tứ niệm xứ trong cả quá trình làm việc. Hiểu nhầm ấy sinh khởi bởi họ tin rằng nên tập trung vào danh và sắc. Họ nghĩ rằng họ nên nắm bắt thực tại để chánh niệm về chúng. Chúng ta nên biết rằng có thể có tà định, được sinh khởi cùng với tâm bất thiện. Nhất tâm là một biến hành tâm sở, sinh khởi cùng với tất cả các loại tâm. Chức năng của nhất tâm là tập trung trên một đối tượng tại một thời điểm. Không thể duy trì nhất tâm mãi được, nó diệt ngay tức thì cùng với tâm. Nếu chúng ta nghĩ rằng cần phải chú tâm trên danh và sắc, đó là một suy nghĩ kèm với dính mắc. Chúng ta cố gắng kiểm soát chánh niệm nhưng điều đó là không thể. Khi có đủ duyên cho chánh niệm và trí tuệ sinh khởi, cũng có cả chánh định mà không cần nghĩ đến việc định tâm.

Tâm và tâm sở là các danh uẩn thuộc pháp hữu vi. Có một tâm sinh khởi tại một thời điểm, và kèm theo mỗi tâm có một số tâm sở thực hiện chức năng riêng nhằm hỗ trợ tâm nhận biết đối tượng. Nếu chúng ta không biết rằng chánh kiến (trí tuệ), chánh niệm và chánh định là các tâm sở sinh khởi cùng thiện tâm, chúng ta sẽ dính mắc vào chúng và nhìn nhận sai về chúng. Chúng ta cần biết thấu đáo vì phiền não bám rễ rất sâu.

Khun Sujin đã nói rằng, những ai phát triển tứ niệm xứ một cách tự nhiên trong cuộc sống hàng ngày sẽ ít dính mắc hơn

những người không phát triển tứ niệm xứ một cách tự nhiên. Nếu chúng ta phát triển tứ niệm xứ một cách tự nhiên, chúng ta sẽ không cố gắng kiểm soát chánh niệm hay đối tượng của chánh niệm. Có thể có khoảnh khắc chánh niệm và sau đó tiếp nối bởi khoảnh khắc thất niệm. Chúng ta có thể học để hay biết sự khác biệt giữa các khoảnh khắc đó. Tại khoảnh khắc đó, pháp chân đế sinh khởi hay chỉ là suy nghĩ về khái niệm? Có thể có chánh niệm về khoảnh khắc vô minh xuất hiện và rồi có thể nhận ra đó chỉ là một thực tại do duyên khởi.

Jonathan nói rằng đối tượng thị giác khác với những gì chúng ta nghĩ về nó. Chúng ta có xu hướng suy đoán về nó, chúng ta phân vân đối tượng thị giác mà chúng ta thấy tại khoảnh khắc này sẽ diễn tiến ra sao. Chúng ta biến chúng trở thành cái gì đó trừu tượng, nhưng trên thực tế, nó chỉ là cái được thấy. Tất cả những gì sinh khởi qua nhãn căn đều là đối tượng thị giác. Nếu chúng ta bị mù, chúng không thể xuất hiện. Khun Sujin hỏi liệu đối tượng thị giác có thể di chuyển? Khi chúng ta thấy sự thay đổi về vị trí của những gì chúng ta thấy, đó chỉ là suy nghĩ. Do các kinh nghiệm quá khứ còn được lưu giữ nên chúng ta tin rằng chúng ta thấy có người di chuyển. Nếu có một khoảnh khắc chánh niệm về một thực tại, sẽ không còn dính mắc vào khái niệm về một "khối", vào hình ảnh một người đang đi.

Khi chúng ta nghe tiếng chó sủa, có các khoảnh khắc kinh nghiệm khác nhau. Có cái nghe đang nghe âm thanh đó và sau đó chúng ta nhớ rằng đó là tiếng chó sủa. Chúng ta có thể tự nhắc mình đó không phải là "tôi" ghi nhớ mà là tưởng (sanna), một loại tâm sở [có chức năng] ghi nhớ một đối tượng hay "đánh dấu" đối tượng để sau đó có thể nhận ra nó. Tưởng đi kèm với tất cả các tâm, có thể là cái thấy, cái nghe hay tâm suy nghĩ về các khái niệm. Chúng ta nhận ra con người hay sự vật

nhờ tưởng. Các kinh nghiệm đã có được tích lũy và ghi nhớ. Ngoài ra, trong quá khứ chúng ta đã nghe tiếng chó sủa, chúng ta đã biết được con chó là gì và nó sủa ra sao. Nhờ có tưởng, chúng ta có thể bắt chước tiếng chó sủa, hoặc, khi người khác bắt chước, chúng ta có thể biết đó không phải là tiếng của con chó. "Âm thanh không biết bạn đang nghĩ về nó", Khun Sujin nói, bà nhắc nhở chúng ta rằng không có người đang nghe, không có con chó trong âm thanh. Đó chỉ là sắc được nhận biết qua nhĩ căn; khi có đủ duyên, một âm thanh cụ thể, dễ chịu hay khó chịu, có thể được nghe thấy. Âm thanh chỉ xuất hiện khi có các tâm lộ sinh khởi trong lộ trình nhĩ môn. Khi chúng ta ngủ sâu, có thể có âm thanh, nhưng không hề được nghe thấy.

Nhãn thức, nhĩ thức hay các thức khác trong ngũ song thức luôn được tiếp nối bởi suy nghĩ tạo ra những câu chuyện dài về cái được kinh nghiệm. Chúng ta bị đắm chìm vào những khái niệm mà chúng ta nghĩ đến. Khun Sujin nói, phải mất thời gian mới nhận ra rằng chúng ta sống với suy nghĩ của riêng mình, trong thế giới suy nghĩ của riêng mình. Thật ích lợi khi biết các chức năng của tâm sở tầm (cetasika vitakka) – cái cũng được dịch là "tư duy". Nó sinh kèm với nhiều loại tâm, mặc dù không phải tất cả các tâm. Nó "chạm" vào đối tượng được kinh nghiệm, hay nó "dẫn" tâm đến đối tượng, nhờ đó tâm có thể kinh nghiệm đối tượng. Chúng ta đọc trong kinh về "tầm" bất thiện: suy nghĩ với tham, với sân và với bạo lực. Chúng ta cũng đọc về tầm tịnh hảo (sobhana): suy nghĩ với xuất ly (nekkhamma), với vô sân, với phi bạo lực. Có chánh tư duy (samma-sankappa) trong Bát chánh đạo. Nó "chạm" vào đối tượng của chánh niệm, một danh hay một sắc, nhờ đó trí tuệ có thể nhận biết nó như nó là.

Nếu chúng ta không biết suy nghĩ là do hoạt động của tầm (vitakka), chúng ta sẽ đồng hóa nó với ngã. Hầu hết thời gian chúng ta suy nghĩ với tâm bất thiện, chúng ta phiền não với chính những câu chuyện do mình tạo ra.

Một người đã viết thư cho tôi nói rằng, anh ta bị mê đắm trong trí tưởng tượng của mình trong một thời gian dài. Vì thế anh ta thấy mình là người xấu. Nếu chúng ta nghĩ về bản thân mình là người xấu, chúng ta đang chấp tâm bất thiện là "ta". Chúng ta có thể học từ những kinh nghiệm như vậy, rằng suy nghĩ nằm ngoài tầm kiểm soát, nó là vô ngã. Phiền não sinh khởi vì có đủ duyên cho nó sinh khởi. Người viết bức thư ấy nghĩ rằng, sự tưởng tượng của anh ta là kết quả của quá trình giáo dục mà anh ta đã có. Tuy nhiên, đây chỉ là một "câu chuyện" mà người ta có thể nghĩ đến nhưng không giải thích được nguyên nhân sâu xa nhất. Một điều có thể xảy ra với tất cả chúng ta là: không có lý do rõ ràng, đột nhiên chúng ta có những suy nghĩ rất tồi tệ, những ý nghĩ ghen tuông hay thậm chí là những tư tưởng hận thù, và chúng ta có thể băn khoăn, những suy nghĩ này từ đâu đến?

Chúng ta đã tích lũy phiền não từ vô số kiếp trước kiếp sống này. Chúng ta không biết các kiếp sống trước của mình ra sao, nhưng trong vòng luân hồi này, hẳn chúng ta đã từng là một con thú. Những phiền não trong tất cả các kiếp quá khứ được tích lũy từ khoảnh khắc này đến khoảnh khắc khác và chúng có thể được sinh khởi bất kỳ lúc nào với tâm bất thiện, thậm chí chúng còn thúc đẩy những hành động xấu xa. Chúng ta thường kinh nghiệm các đối tượng giác quan với tâm bất thiện vì chúng ta đã tích lũy nhiều tâm bất thiện như vậy. Khi chúng ta nhận ra các phiền não của mình thì không cần tiếp tục suy nghĩ về chúng với sân, khi đó chúng ta sẽ chỉ tích lũy thêm bất thiện tâm. Chúng ta có thể học cách phát triển hiểu biết đúng

về tâm bất thiện hiện sinh khởi, nhằm nhận ra chúng không phải là ngã, chỉ là một thực tại do duyên khởi. Khun Sujin đã giải thích như sau:

> *Chúng ta nên dũng cảm đối mặt với thực tại ở khoảnh khắc này với hiểu biết đúng, khi đó sẽ có chánh tinh tấn. Rất khó để theo đúng Trung đạo, tức là theo sát các thực tại một cách tự nhiên. Thông qua hiểu biết đúng, chúng ta sẽ thấy rõ hơn các tâm bất thiện của mình, kể cả những dính mắc vi tế hơn đối với ngũ dục.*

Nghiên cứu Vi diệu pháp có thể nhắc nhở chúng ta rằng, các tâm khác nhau cùng các tâm sở đồng sinh sinh khởi bởi những duyên riêng của chúng và diệt ngay lập tức. Ví dụ, khi chúng ta muốn giữ giới nhưng lại không thể làm được trong một số hoàn cảnh cụ thể, chúng ta nên nhớ rằng đó không phải là "ta" – một cái ngã nào đó có thể giữ giới mà là những tâm sở giới phần (virati cetasika) thực hiện chức năng tránh làm điều bất thiện. Chúng là: Tránh tà ngữ, tránh tà nghiệp và tà mạng. Khi tâm sở giới phần không sinh khởi, không thể có sự giữ giới. Chỉ thông qua phát triển tứ niệm xứ mới có thể tạo duyên để giữ giới. Chúng ta đọc trong *Thiên cung sự* (Thiên cung sự, V, Đại Xa, 53, *Lâu đài của Chatta*) rằng: nam tử Bà La Môn tên là Chatta đi đường mang tiền trả cho thầy giáo. Bọn cướp nghe tin rình đợi để giết và cướp tiền của chàng. Đức Phật ngồi dưới cội cây trên đường Chatta đi qua và đã dạy chàng về tam quy và ngũ giới. Chatta tiếp tục đi, ghi nhớ những lời dạy của Đức Phật, và sau đó chàng bị bọn cướp giết. Chàng được tái sinh làm chư thiên và cùng một lâu đài nguy nga. Để cho nhiều người biết về những nghiệp thiện mà Chatta đã làm, Đức Phật đã yêu cầu chàng giáng trần. Chatta đã giải thích rằng đầu tiên chàng không muốn thọ tam quy nhưng sau đó lại thực

hiện. Cũng vậy, chàng đã không muốn giữ năm giới nhưng sau đó đã giữ. Chúng ta đọc như sau:

Con đến gần người Chiến thắng huy hoàng;
Để quy y Giáo pháp với Tăng đoàn;
Bạch Thế Tôn, con nói 'không' trước nhất;
Sau đó con hành trì theo giới luật.

Không sống theo tà hạnh tạo đau thương;
Vì các trí nhân không thể tán dương;
Sự buông thả đối với loài sinh vật;
Bạch Thế Tôn, con nói 'không' trước nhất;
Rồi về sau con giữ đúng luật Ngài.

Chúng ta đọc thấy chàng nói "không" đối với năm giới điều, nhưng sau đó chàng đều thực hiện cả. Chúng ta tiếp tục đọc:

Theo Giáo pháp Như lai, việc thực hành;
Dù ít, quả vẫn được nhiều lợi lớn;
Nhìn Chat-ta nhờ thiện hành, chiếu sáng;
Cõi đất này chẳng khác mặt trời kia.

Điều này có thể xảy ra với tất cả chúng ta, đầu tiên chúng ta sẽ nói "không" khi chúng ta nghĩ rằng chúng ta không thể giữ giới. Nhưng khi thiện tâm sinh khởi, điều này có thể thực hiện được. Dù một khoảnh khoắc thiện tâm ngắn ngủi cũng rất ích lợi. Khi chúng ta học rằng tứ niệm xứ nên được phát triển một cách tự nhiên, trong cuộc sống hàng ngày, kể cả trong công việc, đầu tiên chúng ta có thể nói "Không, tôi không thể". Nhưng khi có duyên cho thiện tâm sinh khởi với hiểu biết đúng, chúng ta sẽ nhận thấy điều ấy có thể làm được. Hoặc chúng ta có thể nghĩ, "không, tôi không thể chánh niệm trên

tâm bất thiện, tôi phải ngăn chặn chúng trước tiên". Khi có hiểu biết đúng hơn về tâm và tâm sở do duyên khởi, chúng ta có thể biết rằng nó không phải là ngã, nhưng chánh niệm có thể hay biết đặc tính của bất thiện tâm.

Sarah cứ phân vân tại sao cần phải học tường tận về các tâm, tâm sở và sắc? Liệu chỉ đọc một trang trong kinh điển trong suốt cuộc đời là không đủ hay sao? Khun Sujin trả lời rằng, với những người có đủ nhân duyên để giác ngộ sớm, Đức Phật đã không phải dạy bảo một thời gian dài. Tuy nhiên, đối với chúng ta thì khác. Chúng ta có thể đọc, "Cái thấy là vô thường", nhưng từng ấy không đủ với chúng ta. Chúng ta cần nghe nhiều, đọc, nghiên cứu nhiều và suy nghĩ về Giáo pháp thường xuyên. Chúng ta phải học để nhận biết đi nhận biết lại với hiểu biết đúng về các đặc tính của thực tại sinh khởi hiện giờ. Tâm thiện và bất thiện có thể sinh khởi rất nhanh kế tiếp nhau, và để biết đặc tính khác nhau của chúng, cần phải có chánh niệm và hiểu biết tinh tế. Có thể có tâm thiện với cảm thọ lạc và sau đó có tâm bất thiện với cảm thọ lạc và sự dính mắc vào ý niệm "thiện tâm của tôi".

Chúng ta có biết sự khác nhau giữa những khoảnh khắc như vậy không?

Sarah nói rằng cô ấy thích kiếm tiền bằng công việc của mình, công việc giúp cô có cơ hội đi lại tới Băng Cốc hay Anh. Nhưng cô nhận thấy rằng Giáo pháp làm cho ta cảm thấy xấu hổ khi thích kiếm tiền. Khun Sujin nói: "Bạn không hoàn toàn hiểu về bản thân mình, bạn không trung thực với chính mình. Nếu chúng ta không hiểu về những tích lũy thực sự của chúng ta, chúng ta có tham vọng phải sống mẫu mực như Chánh Pháp." Những người đã đạt giác ngộ là "các bậc thực hành ngay thẳng, đúng đắn" (Bậc Trực hạnh – Ujupatipanno). Họ biết sự tích lũy của mình, họ rất trung thực với bản thân mình. Đôi khi

tôi cảm thấy xấu hổ khi thích đọc tạp chí hay tiểu thuyết. Tuy nhiên, tứ niệm xứ nên được phát triển một cách tự nhiên, nhờ đó chúng ta nhận thấy được rằng các cá tính tích lũy của mình là vô ngã. Đầu giường của tôi có kinh sách cũng như tạp chí và tiểu thuyết. Có lúc tôi đọc kinh sách, lúc lại đọc tạp chí hay tiểu thuyết. Tôi không thể nói trước tôi sẽ làm gì, nó phụ thuộc vào nhân duyên. Kể cả trong khi đọc tạp chí, có thể có chút ít khoảnh khắc ghi nhận đối tượng thị giác và sau đó lại bị cuốn vào các câu chuyện, cái sinh khởi trong khoảnh khắc khác.

Khi chúng ta nhìn người khác, tứ niệm xứ có thể phát triển một cách tự nhiên. Khi chúng ta thấy màu tóc, môi, mắt và làn da, chúng ta nghĩ về chúng như những phần khác nhau thuộc cơ thể, nhưng chúng ta nên nhớ rằng tất cả mọi màu sắc chỉ là đối tượng thị giác, chúng xuất hiện qua nhãn căn. Chúng không thể xuất hiện nếu chúng ta nhắm mắt. Màu sắc không xuất hiện như một mảng màu đồng nhất, nó không phải toàn là màu xám hay màu đen. Có nhiều màu khác nhau nhưng chúng chỉ là đối tượng thị giác, chúng được kinh nghiệm bởi cái thấy. Trong khi chúng ta ăn, có nhiều vị giác khác nhau xuất hiện, như vị ngọt, vị chua và vị mặn. Thiệt thức kinh nghiệm tất cả các vị khác nhau được tiếp xúc với cơ quan vị giác. Có vô số các đối tượng màu sắc, âm thanh, mùi, vị và đối tượng xúc chạm xuất hiện và được hay biết bởi các thức qua các căn tương ứng. Nếu chúng ta nhớ điều này, chúng ta sẽ không hình dung đối tượng của cái thấy, cái nghe và của các thức còn lại khác với bản chất thật của chúng. Khi đó tứ niệm xứ có thể được phát triển một cách tự nhiên. Sau khi lộ trình ngũ môn kết thúc, đối tượng được kinh nghiệm qua ý môn và sau đó sẽ có các tâm thuộc lộ trình ý môn định danh và suy nghĩ về đối tượng.

Chúng ta không nên lo lắng khi tứ niệm xứ không sinh khởi thường xuyên. Khi Khun Sujin ở Anh, bà đã nói rằng chúng ta không nên bị dính mắc vào các tầng tuệ minh sát – tuệ vipassana:

> *Chúng ta không nên bận tâm về tuệ vipassana, chỉ nên có hiểu biết đúng về thực tại sinh khởi tại giây phút hiện tại. Nó là vô ngã, không nên có bất kỳ sự mong đợi nào. Chừng nào còn có mong đợi, chừng đó tuệ vipassana sẽ không thể sinh khởi. Khun Sujin nhắc nhở chúng ta nhiều lần rằng, chúng ta nên luôn khiêm tốn, chẳng là ai cả, thay vì là ai đó. Một người khôn ngoan có hiểu biết rằng các thực tại sinh khởi do duyên sẽ bớt dính mắc vào những lời khen ngợi, danh dự và thành công. Chúng ta có nghĩ về "sự phát triển của tôi" không? có ý niệm về "tôi đã làm điều đó" không? Khi chúng ta muốn trở thành ai đó thì đó không phải là cách đúng đắn.*

Sarah nói với Khun Sujin rằng thật khó khăn để thấy được hiểm họa của sự sinh khởi của danh và sắc, để thấy được lợi ích không còn có chúng nữa. Khun Sujin đã trả lời: Đó là lý do tại sao có nhiều tầng tuệ vipassana khác nhau. Ngay cả khi kinh nghiệm được các thực tại sinh và diệt cũng vẫn chưa đủ. Sự dính mắc và các phiền não khác bén rễ rất sâu dày. Cần có hiểu biết sâu sắc hơn nữa để nhìn thấy hiểm họa của sự sinh và diệt của danh và sắc. Chúng xuất hiện và biết mất ngay lập tức, nhưng thực tại tiếp theo sinh khởi liền theo và lại có dính mắc. Dính mắc bám chặt vào bất kỳ đối tượng nào sinh khởi. Chúng ta có thể nói nhiều về sự vô thường của các thực tại, nhưng điều này chẳng có nghĩa gì nếu thực tại của giây phút này không được kinh nghiệm trực tiếp là vô thường. Sarah đã hỏi: "Chẳng nhẽ nghĩ về đặc tính vô thường của các thực tại không hữu ích chút nào nếu không kinh nghiệm trực tiếp về sự

vô thường ư?" Khun Sujin đã trả lời: "Đó là suy nghĩ đúng và lành mạnh, nhưng nó không thể tiêu diệt được bất thiện pháp. Đó là lý do vì sao Đức Phật dạy chúng ta phát triển trí tuệ hơn nữa. Ngài nói về các đối tượng cần chánh niệm, nhờ đó chánh kiến có thể tăng trưởng. Hiểu biết tường tận bằng tư duy có thể tạo duyên để trí tuệ thấy được đặc tính vô ngã của tất cả các thực tại. Chúng ta có thể đọc kinh điển, nhưng nếu không có chánh niệm về giây phút hiện tại, chúng ta sẽ không hiểu những điều được dạy trong kinh điển.

Với tâm từ,
Nina Van Gorkom

BỨC THƯ THỨ HAI

Bức thư Vipassana 2

Các đạo hữu thân mến,

Khi Khun Sujin (Achaan Sujin Boriharnwanaket) ghé thăm Anh, Alan Weller đã ghi âm lại các buổi đàm đạo giữa anh ấy và bà. Các cuốn băng này chứa đựng nhiều lời nhắc nhở quý báu về [sự phát triển] tứ niệm xứ trong cuộc sống đời thường và vì vậy, tôi muốn chia sẻ với tất cả các bạn. Họ đã thảo luận về tâm (citta), tâm sở (cetasika) và sắc (rupa). Họ đã nói về tâm kinh nghiệm các đối tượng qua sáu môn mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý.

Có nhiều loại tâm sinh khởi trong cuộc sống thường ngày. Có đối tượng thị giác và có sự diễn giải về cái đã được thấy và khi đó không còn là cái thấy (nhãn thức) nữa mà là suy nghĩ. Khi có nhân duyên cho chánh niệm sinh khởi, nó sẽ ghi nhận bất cứ đối tượng nào xuất hiện, đó có thể là đối tượng thị giác, nhãn thức, cảm thọ hay suy nghĩ. Khi chánh niệm sinh khởi, ta không cần đặt tên dán nhãn cho bất cứ thực tại nào, mà sẽ có kinh nghiệm trực tiếp về đặc tính của thực tại. Cái thấy chỉ là kinh nghiệm về đối tượng thị giác, nó có đặc tính riêng của nó, ta không cần phải đặt tên cho nó. Suy nghĩ cũng chỉ là suy nghĩ, nó có đặc tính riêng và không cần phải đặt tên.

Cái thấy thấy đối tượng thị giác nhưng chỉ trong một khoảnh khắc vô cùng ngắn ngủi và rồi diệt đi. Đối tượng thị giác cũng vậy, nó không tồn tại lâu mà diệt đi ngay. Cái thấy chỉ có thể thấy, nó không thể suy nghĩ về đối tượng thị giác. Nếu ta muốn chú tâm vào cái thấy hay đối tượng thị giác, nếu có bất cứ ý muốn tập trung vào để biết chúng, điều ấy sẽ ngăn trở sự sinh

khởi của tuệ giác về thực tại. Ta không thể nhìn chằm chằm vào đối tượng thị giác, vì thực tế là nó chỉ được thấy trong một sát na, rồi lại diệt đi. Chúng ta có thể nghĩ về nó, nhưng đó không phải là sự trực nhận bằng chánh niệm về đặc tính của nó.

Tôi xin viết lại dưới đây cuộc đối thoại giữa Khun Sujin (K.S) và Alan (A) về chủ đề này:

> ***K.S:*** *Khi ta càng hiểu rõ tính chất của suy nghĩ, ta sẽ càng thấy rõ hơn rằng đối tượng thị giác chỉ là đối tượng thị giác. Việc có suy nghĩ hoàn toàn không phải là một vấn đề, bởi hầu như lúc nào cũng có nhân duyên cho suy nghĩ khởi sinh. Khi có kinh nghiệm về một đối tượng qua một trong ngũ môn, lập tức có suy nghĩ sinh khởi.*
>
> ***A:*** *Chúng ta cần phải nhận biết bằng kinh nghiệm trực tiếp chứ không nên thông qua suy nghĩ.*
>
> ***K.S:*** *Chính vì vậy cần phải có chánh niệm trên suy nghĩ và hiểu biết rằng đó chỉ là một thực tại.*
>
> ***A:*** *Chính vậy đấy, đối tượng thị giác cần phải được tách khỏi suy nghĩ [về nó].*
>
> ***K.S:*** *Đó là lý do vì sao ta cần hay biết về suy nghĩ, để có thể hiểu được thực tại. Nhiều người không muốn có suy nghĩ, họ cố gắng ngăn chặn suy nghĩ. Họ cho rằng bằng cách ấy họ có thể hiểu được thực tại.*
>
> ***A:*** *Suy nghĩ xảy ra rất nhanh. Mắt vừa thấy một đối tượng thị giác là lập tức có ngay suy nghĩ.*
>
> ***K.S:*** *Sự phát triển chánh niệm là cần thiết để có thể hiểu được suy nghĩ. Đối tượng thị giác xuất hiện chớp nhoáng và rồi có suy nghĩ. Suy nghĩ về một cái gì đó.*
>
> ***A:*** *Suy nghĩ ấy chỉ lấy ra một thứ trong đối tượng thị giác kia. Chỉ một ý tưởng [về nó] thôi.*

K.S: *Và lập tức [ý niệm về] "cái gì đó" đã ở đó, ngay cả khi chúng ta không gọi tên nó. Khi chúng ta tập trung vào cái gì đó thì chỉ có suy nghĩ chứ không có cái thấy. Để có kinh nghiệm về cái thấy, bạn không cần tập trung vào một điểm.*

A: *Khi tôi nhìn vào một cái ri-đô nhưng không nhận ra những họa tiết hình quả dứa, bởi khi đó tôi chưa nghĩ về chúng. Chỉ khi ai đó nói rằng có hình quả dứa, tôi mới nhận ra chúng.*

K.S: *Bởi vì khi đó bạn nghĩ về chúng. Cái ta thấy bây giờ chỉ là một thực tại và rồi tưởng suy nghĩ rất nhiều. Điều này luôn luôn diễn ra, khi bạn đọc sách, xem T.V, ngắm tranh hay nhìn ngó khi đi bộ trên phố. Có thể có hiểu biết về bản chất của thực tại vào những thời điểm đó.*

A: *Khi ta lựa ra một vài thứ từ đối tượng thị giác, đó chỉ là các loại suy nghĩ khác nhau.*

K.S: *Ta bắt đầu hiểu ra rằng không có ai cả, suy nghĩ chỉ là suy nghĩ mà thôi.*

A: *Suy nghĩ chỉ là hoạt động của tưởng uẩn. Không có người nào trong đó cả, mà chỉ có các thực tại. Đó là nghĩa thực của "một mình".*

K.S: *Đó chính là cách thức để bớt dính chấp vào ý niệm về một cái "tôi" mà chúng ta gán cho thực tại. Luôn luôn có ý niệm "tôi nghĩ"; "tôi thấy"; luôn luôn là "Tôi, tôi, tôi". Tại thời điểm chưa có sự chú ý tới hình dạng, chánh niệm trên thực tại chân đế có thể được vun bồi. Không chỉ với đối tượng thị giác, mà với đối tượng âm thanh nữa. Chánh niệm có thể hay biết bất cứ thực tại nào mà không cần tới suy nghĩ. Có âm thanh sinh khởi, rồi đối tượng thị giác, rồi lại âm thanh, những sát na ấy vô cùng ngắn ngủi. Chánh niệm có thể theo sát mọi loại thực tại chân đế.*

A: *Khi ta chú ý đến hình dạng [của một đối tượng], thường có tham sinh khởi có phải không?*

> ***K.S:*** *Khi cảm thọ không phải là khổ, tức là là lạc hay trung tính (xả), thì thường có tham. Tham sinh khởi khi ta đọc báo hay xem tranh ảnh, tuy nhiên, chánh niệm có thể hay biết được các thực tại chân đế trong đời sống hàng ngày. Chánh niệm cần phải rất "thường nhật".*
>
> ***A:*** *Tôi nghĩ rằng không có sự khác biệt giữa các bối cảnh khác nhau.*
>
> ***K.S:*** *Không có chút khác biệt nào cả. Sáu căn luôn là vậy dù ở bất kỳ nơi đâu. Chúng ta cần bớt dính mắc. Điều ấy không thể được đạt tới bằng cái ngã, mà bằng trí tuệ. Thông qua [sự phát triển] tứ niệm xứ, ta thấy rõ hơn căn cơ của mình, tứ niệm xứ cần được phát triển một cách tự nhiên. Dù chúng ta đi lại hay nhìn ngó cái gì đó, chánh niệm đều có thể ghi nhận và trí tuệ có thể hiểu. Mỗi thực tại sinh và diệt nhanh chóng, nhưng chánh niệm có thể theo sát các thực tại khác nhau đang xuất hiện. Thay cho việc suy nghĩ quá nhiều về những người khác, chánh niệm có thể ghi nhận các thực tại. Chúng ta có thể nghĩ về những người khác và băn khoăn tại sao họ lại cư xử như vậy, thế còn tâm của ta thì sao? Chánh niệm đưa ta trở lại với "thực tại của chính mình".*

Quả là, đôi khi chúng ta sân với cách cư xử của một ai đó. Thay cho việc suy nghĩ mãi về điều ấy, ta có thể có chánh niệm ghi nhận bất cứ danh và sắc nào đang xuất hiện. Chúng ta không bám vào bất cứ cái gì khi chánh niệm sinh khởi, lại có các thực tại khác xuất hiện và chánh niệm có thể theo sát chúng.

Một số người khi nghe về tâm, tâm sở và sắc, nói rằng họ không thích tạng Vi diệu pháp mà thích tạng Kinh hơn. Họ cho rằng VDP mang nặng tính lý thuyết. Tùy vào căn cơ mà mỗi người sẽ tìm hiểu VDP đến mức nào, tuy nhiên, nếu không có chút kiến thức nào về danh, về thực tại hay biết đối tượng, và về sắc, thực tại không hay biết gì cả, ta không thể phát triển

con đường Bát Chánh Đạo. Ta không biết cái gì là đối tượng của chánh niệm. Ta không biết rằng các khái niệm như là toàn thân hay con người không thể là đối tượng của chánh niệm, mà chỉ có thể là đối tượng của suy nghĩ. Một danh hoặc sắc tại thời điểm xuất hiện qua một trong sáu môn có thể là đối tượng của chánh niệm. Nếu ta bắt đầu ghi nhận được đặc tính của cái thấy đang xuất hiện, hay đặc tính của đối tượng thị giác, hay đặc tính của bất cứ thực tại nào khác đang sinh khởi, ta sẽ hiểu rằng VDP giải thích bản chất của thực tại của cuộc sống đời thường của chúng ta. Trong tạng Kinh cũng ngập tràn Vi diệu pháp, chúng ta không thể thực sự nắm bắt ý nghĩa của các bài kinh mà không có kiến thức về thực tại chân đế (paramatha dhammas). Trong kinh, chúng ta đọc rất nhiều những đoạn nói về các đối tượng sinh khởi qua sáu căn, ta đọc về thấy, nghe, ngửi, xúc chạm, về sự nhận biết sự xúc chạm và về sự nhận biết các đối tượng qua ý môn. Nếu ta không biết rằng, sự nhận biết, kinh nghiệm các đối tượng qua sáu môn là các tâm khác nhau, chúng ta sẽ chấp các kinh nghiệm là ta và của ta.

Chúng ta học qua VDP và cũng qua các bài kinh rằng tâm luôn đi kèm với các tâm sở khác nhau. Không phải ai cũng có thiên hướng nghiên cứu kỹ lưỡng các tâm sở, nhưng nếu ta không biết chút gì về chúng, ta sẽ không thấy được rằng tâm bất thiện khác với tâm thiện đến thế vì chúng đi kèm với các loại tâm sở khác nhau. Các phiền não cũng như các thiện tâm thực chất là các tâm sở đi kèm với tâm. Các chi của Bát Chánh Đạo, như chánh kiến và chánh niệm đều là các tâm sở. Khi các tâm sở này sinh kèm với các tâm thiện thì con đường Bát Chánh Đạo đang được bồi đắp, chỉ trong một khoảnh khắc, và rồi tâm và các tâm sở đồng sinh diệt đi. Chánh niệm (sati) và trí tuệ (panna) có thể được tích lũy và rồi tạo duyên cho các khoảnh khắc vun đắp con đường Bát Chánh Đạo về sau. Trí tuệ được vun bồi trong từng khoảnh khắc. Nếu chúng ta hiểu được rằng,

cuộc sống chỉ tồn tại trong một sát-na, chúng ta sẽ bớt dễ dàng tin rằng có một cái ngã, một ai đó có thể vun đắp con đường Bát Chánh Đạo một cách liên tục. Điều ấy là không đúng, bởi khoảnh khắc tiếp theo có thể lại là bất thiện. Nếu ta biết rằng chánh tinh tấn là một tâm sở sinh khởi chỉ trong một sát-na, chúng ta sẽ bớt bám chấp vào ý niệm một cái tôi đang cố gắng phát triển con đường Bát Chánh Đạo.

Chúng ta nghĩ rằng chúng ta phải phát triển trí tuệ, nhưng thực chất là chính trí tuệ là chủ thể phát triển. Không có người nào vun bồi trí tuệ cả. Khun Sujin nhận xét: Thoạt đầu có vẻ như là "tôi" đang vun bồi, nhưng dần dà, ta nhận ra rằng đó chính là chánh kiến, là tuệ giác đang làm công việc ấy. Ta đi tới kết luận rằng không ai có thể làm được gì cả. Alan nói: Vì mỗi một sát na đều do duyên khởi, ta không thể làm gì, hay kiểm soát cái gì, ngay cả việc vun bồi trí tuệ. Việc ấy được tạo duyên bởi những gì đã được học và suy ngẫm. Khun Sujin nhận xét: Ngay cả khi ta tự coi mình là một Phật tử, điều ấy còn tùy thuộc vào việc ta có đọc và suy ngẫm một cách sáng suốt hay không. Hay ta chỉ muốn làm một "ai đó" thay cho việc phát triển chánh kiến?

Khá khó khăn để phát triển hiểu biết về đối tượng thị giác trong khoảnh khắc hiện tại, để nhận ra không có bất kỳ người nào trong đối tượng thị giác được thấy. Phải mất thời gian nghe đi nghe lại, hay biết đi hay biết lại. Nếu thiếu chánh niệm và hiểu biết về giây phút hiện tại, sẽ không có cách nào loại bỏ được tham ái. Luôn có tham ái khi chúng ta muốn có một kinh nghiệm đặc biệt thay vì phát triển hiểu biết. Tôi không bảo mọi người trước tiên cần làm thế này hay thế kia để có chánh niệm, vì không có kỹ thuật nào để áp dụng. Chúng ta nghĩ quá nhiều và cố gắng quá nhiều. Khi nào có thể có tứ niệm xứ? Khi có đủ hiểu biết để tạo duyên cho nó.

Chúng ta có thể rất mong đạt được các tầng tuệ khác nhau, nhưng nếu có mong ước như vậy, liệu có ý niệm về ngã không? Chúng ta không nên ép bản thân đạt được cái gì đó mà chúng ta chưa thực sự sẵn sàng. Khun Sujin nói:

> *Giây phút này đang có một chút hiểu biết đã là đủ cho hiện giờ, như vậy sự phát triển sẽ có thể tiếp tục một cách tự nhiên. Nên biết chấp nhận năng lực của bản thân. Chúng ta nên biết ơn Đức Phật về những hiểu biết mà chúng ta đã có được, dù còn chưa sâu sắc. Nếu bây giờ chưa có nhiều trí tuệ đó là vì nó chưa được phát triển nhiều trong quá khứ. Phải mất vô lượng kiếp để phát triển trí tuệ.*

Chúng ta nên nhớ rằng chánh kiến, trí tuệ là một thực tại do duyên khởi, chúng ta không thể thúc nó phát triển. Nếu chúng ta cố tình làm vậy, chúng ta đang bị dính mắc vào ý niệm về ngã. Tuy nhiên, phát triển hiểu biết sẽ loại bỏ ý niệm về ngã.

Một người bạn đã viết thư cho tôi nói về kỹ thuật hành thiền mà anh ta áp dụng nhằm kinh nghiệm đặc tính vô thường của các sắc trên thân. Thông qua tập trung vào các sắc trên thân, anh ta nghĩ rằng anh ta có thể kinh nghiệm sự thay đổi của các sắc, chẳng hạn như cái nóng trên thân. Anh ta thấy rằng, thật là một thách thức trí óc để nắm bắt được sự thật về vô ngã và thông qua kinh nghiệm đặc tính vô thường, anh ta tin rằng anh ta có thể nhận biết sự thật về vô ngã dễ dàng hơn. Anh ta nghĩ rằng bằng phương pháp này, có thể đạt được tất cả các tầng tuệ vipassana.

Khi sắc pháp là cái nóng xuất hiện, chắc chắn phải có danh kinh nghiệm đặc tính nóng. Để biết sự thật, không nên chỉ có chánh niệm về sắc mà còn cả về danh nữa - cái nhận biết đối tượng. Nếu không có chánh niệm và chánh kiến để nhận biết danh là danh và sắc là sắc, sẽ có ý niệm về ngã, người cảm

thấy nóng hay "cơ thể của tôi" bị nóng. Có "ai đó" hay "cái gì đó" ở đó, vì vậy, có sự dính mắc vào ngã. Ý niệm về ngã bám rễ rất sâu, ngay cả khi chúng ta không nghĩ "tôi cảm thấy" hay "đây là cơ thể của tôi".

Không dễ gì hiểu được ý nghĩa của vô ngã, như tác giả của bức thư đã nhấn mạnh. Chúng ta nên suy ngẫm những điều Đức Phật dạy về vô ngã. Ngài đã chỉ rõ các duyên tố cho từng thực tại sinh khởi. Vì danh và sắc sinh khởi do duyên nên chúng ta không thể kiểm soát sự sinh khởi của chúng. "Ngoài tầm kiểm soát" là một cách để miêu tả bản chất của vô ngã. Khi có đủ duyên, một sắc như đặc tính nóng có thể tác động lên thân. Thân căn là một loại sắc do nghiệp sinh. Không có ai có thể tạo ra thân căn của mình. Thân căn nằm trải khắp cơ thể, có thể ở bên trong hay bên ngoài. Khi đặc tính nóng tác động lên thân căn, nó tạo duyên để sinh khởi thân thức kinh nghiệm nóng trong một khoảnh khắc rất ngắn rồi diệt ngay. Nó chỉ hoàn toàn kinh nghiệm cái nóng và không biết bất cứ cái gì khác. Có cả cảm thọ đi cùng với thân thức, nó là một tâm sở cảm nhận do kinh nghiệm đối tượng xúc chạm. Khi đối tượng xúc chạm khả ái, có thọ lạc đi kèm với thân thức, và khi đối tượng xúc chạm bất khả ái, có thọ khổ đi kèm với thân thức. Ngay sau đó dễ có các tâm bất thiện – có thể là các tâm tham căn đi kèm với thọ lạc hay thọ trung tính, hoặc tâm bất thiện căn sân đi kèm với thọ khổ, hoặc tâm bất thiện căn si đi kèm với thọ trung tính. Đôi khi có thể có tâm thiện đi kèm với thọ lạc hay thọ trung tính. Thông qua chánh niệm, chúng ta có thể học được rằng khi không phải là thọ khổ, thường có sự dính mắc vào đối tượng.

Thoạt đầu, dường như chỉ chánh niệm về các sắc pháp trên thân có vẻ dễ dàng. Khi chúng ta học thêm về các loại danh và

sắc khác nhau, chúng ta có thể thấy không dễ chút nào để có hiểu biết chính xác về bất kỳ loại danh hay sắc nào.

Khi có chánh niệm về danh hay sắc, hiểu biết đúng về các đặc tính của chúng có thể phát triển. Khi cái nóng xuất hiện, có thể biết đặc tính của nó chỉ là một sắc. Chúng ta không phải nghĩ liệu đó là cái nóng bên ngoài hay bên trong, hay cái nóng xuất hiện ở điểm nào trên thân. Nó chỉ là một sắc xuất hiện tại một thời điểm, nó không thuộc về "thân của tôi", nó nằm ngoài sự kiểm soát. Hiểu biết về các loại danh sắc sinh khởi qua các căn tương ứng sẽ được phát triển rất từ từ. Chỉ sau đó, trí tuệ có thể nhận ra ba đặc tính chung của danh và sắc, đó là vô thường, khổ và vô ngã.

Chúng ta có thể tin rằng mình có thể lựa chọn đối tượng cho chánh niệm, nhưng thực ra chánh niệm tự chọn đối tượng của nó. Chánh niệm là một tâm sở, và hiểu biết, trí tuệ là một tâm sở khác. Khi có đủ duyên, thiện tâm đi kèm với chánh niệm và trí tuệ có thể sinh khởi. Chúng ta không thể lựa chọn đối tượng cho chánh niệm như đối tượng thị giác, vì có cả các thực tại khác đang sinh khởi. Đối tượng thị giác, cái thấy, âm thanh hay cái nghe xuất hiện mọi lúc trong cuộc sống hàng ngày. Phải chăng không nên phát triển hiểu biết đúng về các thực tại này? Tất cả các thực tại xuất hiện đều nằm ngoài tầm kiểm soát. Đức Phật đã nói về sáu môn nhằm nhắc nhở mọi người rằng, nên hay biết tất cả các thực tại trong cuộc sống hàng ngày như chúng là.

Không dễ chút nào để biết một cách chính xác, thông qua trực nhận, cái gì là danh và cái gì là sắc. Khi trí tuệ còn yếu, chúng ta không chắc chắn liệu đây là đặc tính của danh hay của sắc đang xuất hiện. Trí tuệ phải được phát triển dần dần. Khi có kinh nghiệm trực tiếp về đặc tính cứng hay đặc tính nóng, chúng ta có thể phân vân liệu đó có phải là chánh niệm hay

không. Việc có thể kinh nghiệm trực tiếp về tính cứng hay tính nóng mà không cần nghĩ về chúng cũng không đảm bảo rằng có chánh niệm. Chúng được kinh nghiệm trực tiếp bằng thân thức – một loại tâm quả, và tâm này không đi kèm với chánh niệm. Sau đó có thể có tâm bất thiện với sự dính mắc vi tế với tính cứng hay tính nóng, mà chúng ta lại tưởng là chánh niệm. Khi chúng ta cố gắng tập trung vào thực tại để nhận biết chúng thì có tâm bất thiện với sự dính mắc, khi đó có mong muốn được biết, không phải là chánh niệm.

Không có vấn đề gì nếu chánh niệm chưa sinh khởi. Nó được tạo duyên nhờ việc nghe Pháp, đọc và suy ngẫm, tức là, nhờ chánh kiến. Mục tiêu của chúng ta không nên là có chánh niệm để có chánh niệm. Có niệm mà không phát triển hiểu biết về danh và sắc đang xuất hiện thì sẽ không thể dẫn đến xóa bỏ ý niệm về "ngã". Bài kinh sau có thể nhắc nhở chúng ta nên phát triển tuệ giác phân biệt danh và sắc, hiểu chúng là những pháp vô ngã. Chúng ta đọc trong "*Tương Ưng Bộ kinh*" (II, Thiên nhân duyên, Chương XIV, *Tương ứng Giới*, phần I) rằng Đức Phật khi ngự ở Savatthi đã nói với các tì kheo rằng:

> *Này các tì kheo, thế nào là giới sai biệt? Nhãn giới, sắc giới, nhãn thức giới; nhĩ giới, thanh giới, nhĩ thức giới; tỷ giới, hương giới, tỷ thức giới; thiệt giới, vị giới, thiệt thức giới; thân giới, xúc giới, thân thức giới; ý giới, pháp giới, ý thức giới. Này các tì kheo, đây gọi là giới sai biệt.*

Chúng ta nên suy ngẫm nhiều hơn về bài kinh này. Cái thấy chỉ có thể sinh khởi khi có đối tượng thị giác và nhãn căn, vì vậy, nó chỉ có thể sinh khởi khi có đủ duyên. Các danh pháp và sắc pháp trong cuộc sống của chúng ta sinh khởi do duyên, chúng không phải là ngã, ngoài sự kiểm soát. Khi cái nóng xuất hiện, có thể có sự phát triển [hiểu biết về] đặc tính của nó là một sắc

pháp trong khoảnh khắc ngắn ngủi đó. Đó là sắc, không phải là phần thuộc "cơ thể tôi", không phải là ngã. Nó không biết bất cứ điều gì, nó khác với danh. Khi cảm thọ xuất hiện, có thể có sự phát triển hiểu biết về đặc tính của nó là một danh pháp. Nó là danh, nó kinh nghiệm đối tượng, khác với sắc. Không có ngã – người kinh nghiệm.

Khi có hiểu biết được phát triển trong khoảnh khắc chánh niệm, sẽ bớt hoài nghi liệu đã có chánh niệm hay chưa. Chánh niệm có thể sinh khởi tự nhiên trong cuộc sống hàng ngày, trong khi thấy, nghe hay kinh nghiệm đối tượng qua các căn khác. Chắc chắn hoài nghi về chánh niệm có thể sinh khởi, nhưng khi đó chúng ta có thể nhận biết hoài nghi chỉ là một loại danh do duyên khởi. Khun Sujin đã nhắc nhở chúng ta: "Bắt đầu lại, chánh niệm lại". Chánh niệm có thể theo sát tất cả các loại thực tại nào xuất hiện qua sáu căn. Chúng ta không nên cố nắm bắt bất kỳ thực tại nào, khi đó chúng ta sẽ quên những gì đang sinh khởi trong giây phút hiện tại. Chúng ta không nên cố gắng lựa chọn bất kỳ đối tượng nào để chánh niệm. Vì chánh niệm và trí tuệ là vô ngã, không thể có nguyên tắc nên chánh niệm về sắc trên thân trước, rồi mới đến thọ, tâm và pháp. Tầng tuệ đầu tiên là tuệ phân biệt danh sắc dường như còn xa vời, nhưng rất hữu ích biết được rằng đó là tầng tuệ đầu tiên. Khi chúng ta kinh nghiệm những thay đổi về thân nhiệt hay ghi nhận sự xuất hiện và biến mất của âm thanh, chúng ta có thể tin rằng chúng ta đang kinh nghiệm tính vô thường của sắc. Tuy nhiên, thấy sự sinh diệt liên tục của danh và sắc là tầng tuệ thứ tư hay tầng tuệ thứ nhất của "tám tầng đại minh sát tuệ" – maha-vipassana, chỉ có thể đạt được khi đã đạt tầng tuệ thứ nhất của "các tuệ sơ cơ" (taruna vipassana).

Chúng ta có xu hướng đặt tên hay dán nhãn cho những đối tượng xuất hiện và nghĩ về chúng suốt thay vì chánh niệm về chúng nhằm nhận biết chúng là danh hay là sắc. Khun Sujin đã nhắc nhở Alan rằng:

> *Cuộc sống chỉ là dòng chảy của các thực tại. Không nghiên cứu tường tận về các thực tại, sẽ rất khó bớt dính chấp vào các đối tượng được kinh nghiệm. Xả ly là điều hữu ích nhất. Không dán nhãn đối tượng là một bước ngoặt khác cần phải đạt đến và khó khăn. Cuộc sống chỉ tồn tại trong một khoảnh khắc. Khi chúng ta suy xét điều này kỹ hơn, chúng ta sẽ bớt xu hướng dính mắc vào khái niệm về con người.*

Khi chúng ta dính mắc hay ghét ai đó, đó chỉ là suy nghĩ. Chúng ta luôn nghĩ về mọi người, nhưng khi có chánh niệm, chúng ta biết chúng ta nghĩ với tâm thiện hay tâm bất thiện, với tình yêu thương hay sân hận. Khun Sujin nói:

> *Khi chúng ta sân, chúng ta nên tìm hiểu xem đối tượng của tâm sân là một cái tên hay là một thực tại. Một cái tên đại diện cho một con người. Khi bạn nghĩ về một cái tên, bạn nghĩ đến ai đó. Chánh kiến có thể nhận ra đó cũng lại là suy nghĩ. Chúng ta sống với suy nghĩ của chính mình. Hãy phát triển tình yêu thương thay vì sân hận đối với cái chỉ là một cái tên.*

Khi chúng ta hiểu rằng một người, theo nghĩa tuyệt đối, chỉ tồn tại trong suy nghĩ của chúng ta, chúng ta có thể đánh giá cao lời nhắc nhở sau:

> *Cái chúng ta coi là một người bạn trong thực tại chế định thực chất chỉ là một ý niệm. Khi bạn có một người bạn, điều đó có nghĩa gì? Bạn nói về cái gì? "Chúng ta nên làm gì vào ngày mai, chúng ta sẽ đi đâu và ăn gì?". Điều này có nghĩa*

> *rằng bạn giao du với một quan điểm mà bạn gọi là một người bạn. Đó là những giây phút của suy nghĩ. Bạn có thể giao du với những quan điểm sai hay đúng và điều này ảnh hưởng tới hướng đi của cuộc đời bạn.*

Khun Sujin cũng nói với Alan về cuộc sống hôn nhân:

> *Chúng ta bị dính mắc vào nhiều thứ trong cuộc sống nhưng chúng ta biết rằng nó rất ngắn ngủi. Bạn có thể thay đổi suy nghĩ của mình. Chúng ta sẽ lập gia đình hay sống độc thân tùy thuộc vào sự tích lũy của mỗi người. Nhưng đừng quên phát triển trí tuệ. Bạn không nên nghĩ rằng sự dính mắc của bạn với một người sẽ kéo dài cả cuộc đời. Mọi khoảnh khắc đều do duyên sinh khởi. Mối quan hệ có thể thay đổi vì những tích lũy riêng của bạn hay tích lũy của người kia. Dính mắc tạo ra đau khổ, dù cho nó kéo dài hay ngắn ngủi. Nếu chúng ta thực sự nghiên cứu tâm của mình, chúng ta có thể hiểu rằng có nhiều mức độ dính mắc. Đôi khi chúng ta rất muốn điều gì đó cho bản thân, kể cả khi ta thích người kia. Bạn bị dính mắc vào người đó nhưng bạn lại vẫn muốn điều gì đó cho bản thân. Nếu chúng ta suy ngẫm thấu đáo về cuộc đời mình, sẽ thấy rằng chúng ta chỉ yêu bản thân mình. Tất cả mọi thứ đều chỉ nhằm thỏa mãn cảm giác, sự yêu thích của riêng bạn. Không có gì là thường hằng. Điều này giúp chúng ta nhìn thấy bản chất thật của thực tại. Chúng ta học được từ mọi thứ trong từng khoảnh khắc, ngay cả khi có sự mất mát. Dù cho sự mất mát không đem lại nhiều khổ đau cho tôi, tôi vẫn học được từ nó. Thật tốt nếu chúng ta được chuẩn bị, sẵn sàng để đối mặt với bất kỳ hoàn cảnh đau khổ nào. Hiểu biết về Giáo pháp có thể giúp chúng ta trong nhiều hoàn cảnh mà nếu không có những hiểu biết ấy, ta sẽ cảm thấy bất hạnh.*

Alan đã hỏi Khun Sujin: Trong cuộc sống hàng ngày, có phải chúng ta nên cẩn trọng để không bị vướng vào những thú vui, những thứ phi Pháp (adhamma)? Khun Sujin đã trả lời:

> *Tôi nghĩ chúng ta không thể sống mà không có vui thú, và chúng ta không thể sống thiếu Giáo pháp. Chúng ta không thể sống với vô minh, chỉ có vui thú. Người khôn ngoan không thể sống chỉ để vui thú. Người ấy sẽ sống với vui thú và với sự hiểu biết.*

Đó là Trung đạo. Nếu chúng ta thành thật, chúng ta biết rằng chúng ta có những tích lũy cho vui thú, tại sao lại phủ nhận nó? Nhưng hiểu biết có thể phát triển một cách tự nhiên, về tất cả các thực tại sinh khởi, kể cả vui thú. Chúng ta không phải đợi hay thay đổi hoàn cảnh. Trung đạo là con đường đúng, nhưng rất khó. Chắc chắn tiến bộ sẽ chậm chạp, và bởi mong muốn [tiến bộ nhanh] chúng ta có thể cố chạy trốn khỏi cuộc sống hàng ngày, cố gắng nỗ lực và tập trung vào các thực tại. Khun Sujn đã nói đi nói lại về chánh niệm tự nhiên. Bà nói: "Khi chúng ta rất say mê cái gì đó, chúng ta không thể ngừng điều đó được, nhưng bằng chánh niệm, có thể có hiểu biết đúng." Đó là Bát chánh đạo. Chúng ta nên hiểu biết mọi thực tại do duyên khởi diễn ra trong cuộc sống của chúng ta. Cái thấy là do duyên khởi, cảm thọ lạc và cảm thọ khổ là do duyên khởi. Chúng có nhân duyên riêng của chúng. Chúng ta không nên "tạo" ra các nhân duyên cho bất kỳ điều gì để sinh khởi. Khi chúng ta vun đắp Bát chánh đạo nhiều hơn, chúng ta có thể thấy sự phát triển của nó phức tạp và tinh tế đến thế nào. Chánh niệm và trí tuệ có thể theo sát các thực tại sinh khởi qua bất kỳ căn nào, cho đến khi không còn nghi ngờ gì về các thực tại là do duyên khởi. Không ai có thể tạo duyên cho bất kỳ thực tại nào. Khi có chánh niệm với mức độ hiểu biết thấp, hãy bắt đầu lại, bắt đầu lại. Khi chúng ta có hiểu biết sâu sắc về

Trung đạo, chúng ta sẽ không đi lệch khỏi nó. Chúng ta dễ dàng đi lệch do tâm tham. Khi chúng ta nghe về chánh niệm tự nhiên giữa lúc đang hưởng thụ, chúng ta có thể băn khoăn chánh tinh tấn trong Bát chánh đạo nằm ở đâu? Nó nằm chính tại thời điểm khi chúng ta bắt đầu lại, bắt đầu lại. Khi chúng ta không chán nản về mức độ tuệ giác ít ỏi của mình, sẽ có sự can đảm cho chánh niệm và trí tuệ bây giờ, sẽ có chánh tinh tấn đi cùng với chánh kiến, mặc dù chúng ta còn trong giai đoạn sơ cơ của sự vun đắp Bát chánh đạo. Chúng ta không phải nghĩ đến việc nỗ lực, khi đó sẽ có ý niệm về một cái ngã nỗ lực. Chúng ta sẽ không quên rằng, có chánh niệm mà không có hiểu biết thì không ích lợi là bao. Hiểu biết về các thực tại – cuộc sống của chúng ta - chính là mục đích.

Với tâm từ,

Nina Van Gorkom

(Chuyển ngữ: Thanh Mai)

BỨC THƯ THỨ BA

Bức thư Vipassana 3

Thân gửi các bạn đạo,

Thông qua việc tìm hiểu Giáo Pháp, chúng ta biết rằng mình bị nhầm lẫn vì vẻ bề ngoài của các hiện tượng. Ngay khi chúng ta mở mắt ra thì dường như đã liên tục có cái thấy. Thậm chí ngay khi có sự suy nghĩ hay lắng nghe thì có vẻ như vẫn có cái thấy. Dường như có nhiều hơn một kinh nghiệm vào một thời điểm, nhưng trên thực tế tại mỗi thời điểm chỉ có duy nhất một tâm sinh khởi và kinh nghiệm đối tượng thông qua giác quan tương ứng, rồi sau đó lại diệt đi. Chúng ta tin rằng thân thể mình có thể cảm thụ những điều dễ chịu và khó chịu, nhưng trên thực tế thân thể bao gồm các sắc pháp – những hiện tượng vật chất, lại không thể kinh nghiệm bất kỳ điều gì. Càng nghiên cứu về Giáo Pháp, chúng ta càng nhận ra rằng mình đã tích lũy những quan điểm sai lầm về sự vật hiện tượng ở bên trong cũng như ở bên ngoài bản thân mình. Liệu chúng ta có nên tìm hiểu nhiều hơn về các thực tại trong cuộc sống của chúng ta?

Trên lý thuyết, chúng ta biết rằng không có cái tôi hay bản ngã, nhưng hiểu biết đó chưa được phát triển tới giai đoạn có hiểu biết trực nhận về sự thật vô ngã. Vào lúc này, chúng ta toàn có ý niệm về ngã và sự dính mắc của chúng ta vào ngã này chắc chắn cản trở sự phát triển của Chánh Kiến. Chúng ta dính mắc vào "tâm thiện của tôi" và sân với "tâm bất thiện của tôi", chúng ta không nhìn thấy những thực tại ấy như chúng là, tức là vô ngã. Chẳng phải bạn khó chịu khi tâm trí rối loạn, thất niệm và xao lãng trong ngày hay sao? Khi đó ta sân với "tâm bất thiện của tôi". Chúng ta mong muốn cải thiện tình trạng và trở nên bình tĩnh, không bị quấy rầy và có chánh

niệm, nhằm tích lũy thêm nhiều thiện nghiệp, "những thiện nghiệp của tôi". Thay vì có hiểu biết đúng đắn (Chánh Kiến) về các thực tại sinh khởi do những điều kiện (duyên) của chúng, mục đích của chúng ta trở thành sự tích lũy thiện nghiệp. Khi đó chúng ta lạc ra khỏi mục tiêu thực sự của mình: giải thoát khỏi [ý niệm về] ngã thông qua Chánh Kiến. Alan Driver, một người bạn đạo đã quá cố, hiểu rõ rằng chúng ta có thể dễ dàng lạc ra khỏi mục tiêu thực sự của mình. Tôi sẽ trích dẫn lời nói của anh ấy (trích từ *Bây giờ và ở đây*, Adelaide):

> *Thông thường, mục đích của chúng ta không thực sự là để hiểu biết bất kỳ những gì sinh khởi hiện giờ. Chúng ta muốn thoát khỏi sự xáo động, tĩnh lặng hơn, bền bỉ hơn, quy củ hơn, tức là khác với những gì chúng ta đang là. Điều đó là gì nếu không phải là sự dính mắc?*
>
> *Tại sao chúng ta không thể chánh niệm trên sự xáo động? Ồ không, nhưng chúng ta không thích sự xáo động và kết quả là, chúng ta hoàn toàn xa rời chánh niệm, bởi vì có sự dính mắc vào một cái ngã không muốn bị xáo động. Trên thực tế, đây là dính mắc vào sự bình an chứ không phải hiểu biết. Hãy tự hỏi mình, bạn có thực sự muốn chánh niệm hay chỉ muốn sự bình an? Chúng ta chỉ tiếp tục duy trì ảo tưởng về một cái ngã, người có một việc để làm và người muốn làm nó và không muốn sự xáo động cản trở việc thực hiện công việc đó. Đó không phải là Chánh kiến. Đó là một nguyên nhân gây ra nhiều thất vọng hơn khi sự xáo động sinh khởi. Khi có chánh niệm bạn sẽ không mất quân bình bởi sự xáo động. Bạn chỉ hay biết và sau đó có thể có chánh niệm về những gì xuất hiện tiếp theo. Có thể có chánh niệm và hiểu biết đúng đắn về cái đã xuất hiện do duyên, rằng đó là vô ngã. Tuy thế nó chỉ có trong giây lát mà thôi. Và sau đó có thể là có rất nhiều sự xao lãng. Chúng ta không thể làm gì về điều ấy, đó là vô ngã. Nếu có chánh niệm vào khoảnh khắc ấy, nó đã xảy ra rồi. Đó là vô ngã.*

> *Phát triển chánh niệm. Tôi không nghĩ rằng đó là điều chúng ta thực sự muốn làm. Chúng ta không có khuynh hướng ấy, sâu thẳm bên trong, chúng ta không thực sự quan tâm. Chỉ trong thời điểm chánh kiến có mặt thì mới có sự quan tâm, quan tâm đúng đắn đối với các đối tượng sinh khởi, nhằm thấy chúng như chúng thực sự là. Chúng ta luôn luôn tìm kiếm một đối tượng nào khác, cố gắng thay đổi nó hay duy trì nó. Đó là sự dính mắc, không phải sự buông xả.*

Nếu trung thực với bản thân mình, chúng ta sẽ nhận thấy chúng ta bị chệch khỏi Chánh đạo khi lựa chọn một mục tiêu khác, ví dụ như là tích lũy phước thiện cho bản thân mình. Tôi rất biết ơn vì đã được nhắc nhở về mục đích thực sự. Cần có sự buông xả ngay từ điểm khởi đầu. Khi có khoảnh khắc hay biết về các thực tại như đặc tính cứng hay âm thanh, chúng ta có hài lòng không? Chúng ta có bị dính mắc vào "chánh niệm của tôi" không? Chúng ta không nên lo lắng về việc có chánh niệm hay không, mục tiêu tối hậu của chúng ta là phát triển hiểu biết. Khi đặc tính nóng xuất hiện, nó có thể được nhận biết là một sắc pháp (vốn là một thực tại không kinh nghiệm bất kỳ điều gì). Đó không phải là một phần của "thân thể tôi", nó không phải là "của tôi". Chúng ta không bao giờ biết thực tại nào sẽ sinh khởi kế tiếp, nó sẽ là khả ái hay bất khả ái, thiện hay bất thiện. Nếu chúng ta cố gắng hướng sự hay biết tới đối tượng này trước rồi mới tới đối tượng kia, ví dụ như sắc xuất hiện trên thân thể hay cảm thọ, thì một lần nữa lại có ý niệm về ngã và chúng ta sẽ không bao giờ hiểu chánh niệm là vô ngã.

Ai đó đã viết rằng một thiền sư tại một thiền viện nói với mọi người hãy loại bỏ các bất thiện tâm càng sớm càng tốt. Khi điều này (bất thiện tâm) sinh khởi ta nên chú tâm sâu vào những thực tại cụ thể, ví dụ như cảm thọ. Ông cũng nói rằng

hành giả tiêu trừ các nghiệp cũ bằng cách tích lũy các tâm thiện trong khi hành thiền vipassana.

Nghiệp bất thiện đã xảy ra trong quá khứ và chúng ta không thể ngăn chặn việc trổ quả của nó. Bậc thánh nhân không còn duyên để tái sinh vào cảnh khổ, nhưng ngài vẫn đón nhận những quả bất thiện qua ngũ quan trong kiếp sống hiện tại. Chúng ta không thể biết nghiệp nào sẽ trổ quả gì vào một thời điểm cụ thể, mà chỉ có đức Phật mới có thể biết được điều đó. Có vô số kiếp sống trong quá khứ với vô số bất thiện nghiệp. Ai có thể chắc rằng anh ta có thể tích lũy một số lượng rất lớn các phước thiện và có thể tiêu trừ các nghiệp cũ? Khi chúng ta có những tư tưởng như vậy, chúng ta đang dính mắc vào việc tích lũy phước thiện, và một lần nữa chúng ta lại lệch khỏi con đường Đạo. Khi bất thiện tâm sinh khởi và trí tuệ có thể nhận thấy nó là một một danh do duyên khởi thì vào thời điểm đó thiện tâm đã thay thế bất thiện tâm. Tuy nhiên, điều này sẽ không thể đạt được bằng cách cố gắng chú tâm mạnh mẽ vào những đối tượng cụ thể mà ta lựa chọn. Sẽ bớt dính mắc vào các sắc pháp hơn nếu như ta không lên kế hoạch có chánh niệm. Việc có chánh niệm và trí tuệ hay không tùy thuộc vào nhân duyên, việc cái gì sẽ là đối tượng của tuệ giác cũng tùy thuộc vào nhân duyên, nó có thể là tâm bất thiện hay bất kỳ đối tượng nào khác. Nếu chúng ta tưởng rằng nhờ việc thực hành tứ niệm xứ, ta đã tích lũy nhiều thiện tâm tới mức độ các nghiệp bất thiện có thể bị tiêu trừ, chúng ta không biết rõ bản thân mình. Chúng ta có nhận ra vô số giây phút bám víu vi tế hay vô minh, sinh khởi hết lần này đến lần khác ngay sau cái thấy, nghe, ngửi, nếm hay sự xúc chạm? Chúng ta có biết có tâm thiện hay tâm bất thiện sau cái thấy tại khoảnh khắc này không?

Những người đã thực hành ở trung tâm thiền thấy thật khó để phát triển tứ niệm xứ trong đời sống hàng ngày, họ thấy đời sống hàng ngày thật xáo động. Chúng ta nên kiểm tra lại mục đích của mình là hiểu biết về các thực tại hay là bình an và thoát khỏi mọi sự quấy rầy? Đời sống hàng ngày có thể là thước đo sự hiểu biết của chúng ta. Khi trí tuệ là trí tuệ thực sự thì nó có thể hiểu cái thấy đang diễn ra bây giờ, cái nghe đang diễn ra bây giờ, nó có thể hiểu chúng một cách tự nhiên trong đời sống hàng ngày. Trí tuệ không phát triển nhanh chóng và tức thì được. Chúng ta không thể xác định rằng từ giờ trở đi trí tuệ nên hiểu rõ thực tại. Trí tuệ sẽ phát triển khi nó thấy rõ pháp nào đang sinh khởi một cách tự nhiên, dù trong hoàn cảnh nào và ở nơi đâu. Chúng ta có thể cho rằng thật khó có chánh niệm về các thực tại trong khi mình đang làm việc, nhưng làm việc lại chính là đời sống hàng ngày và bất kỳ thực tại nào xuất hiện cũng có thể là đối tượng của chánh niệm. Alan Weller viết:

> *Tôi không tách rời Giáo Pháp khỏi công việc. Tôi nghĩ một câu liên quan đến Giáo pháp mà Alan Driver đã nói có thể được áp dụng và rất hữu ích trong môi trường làm việc "Chúng ta học được từ đời sống của mình rằng không phải lúc nào ta cũng biết giúp đỡ khi người khác cần sự giúp đỡ." Câu này nhắc nhở chúng ta đừng lơ là các thiện tâm trong môi trường làm việc. Một điều khác cần nhớ là: "Không nên đánh mất khoảnh khắc [hiện tại] này." Điều này có thể là lời nhắc nhở không nên bị cuốn vào trong công việc với bất thiện tâm.*

Khi chúng ta hiểu rằng không nên đánh mất khoảnh khắc này, chúng ta không phải nghĩ hay suy ngẫm nhằm có chánh niệm. Do đó, hiểu biết (chánh kiến) có thể được ứng dụng trong bất

cứ trường hợp nào, cũng như ở các mức độ khác nhau: mức độ của giới, của định và của tuệ.

Không có ai, không có cái ngã nào có thể tạo ra sự sinh khởi của bất kỳ thực tại nào. Chúng ta phải rất kiên nhẫn để hiểu biết sinh khởi khi đủ nhân duyên và quên đi sự cố gắng và lòng mong chờ kết quả.

Không nên đánh mất khoảnh khắc hiện tại này. Chúng ta thấy trong kinh điển có nhiều lời khuyên có giá trị để phát triển hiểu biết về danh và sắc. Điều quan trọng là hiểu biết đúng, chứ không phải sự tập trung hay cố gắng. Khi hiểu biết phát triển một cách tự nhiên trong đời sống hàng ngày, thì cũng sẽ có định và tinh tấn kèm với trí tuệ – chúng là những tâm sở thực hiện chức năng riêng của mình. Nếu chúng ta nghĩ về định và tinh tấn, sẽ dễ có sự dính mắc, hay khi chúng ta lo lắng về sự thiếu thốn định lực, sẽ có tâm sân.

Một người hỏi Khun Sujin (Achaan Sujin Boriharnwanaket) liệu anh ta có nên ngừng đọc sách để có được nhận thức về các thực tại khác nhau. Anh ta băn khoăn liệu trí tuệ có thể biết được các thực tại khác nhau trong khi anh ta đang đọc hay không. Khun Sujin hỏi lại anh ta liệu trong khi anh ta đang lễ Phật, Pháp, Tăng và tụng kinh Pali, thì anh ta cũng có thể nghĩ về những điều khác hay không. Trong thời gian đó, có thể có nhiều giây phút mà vô minh xuất hiện, bởi vì vô minh xuất hiện cực kỳ nhanh. Mặc dù vậy, khi trí tuệ đã được phát triển, nó cũng cực nhanh. Chúng ta đánh giá thấp năng lực của trí tuệ. Trí tuệ khác với những gì mà chúng ta nghĩ về nó. Chúng ta có đầy những ý niệm về ngã và do đó chúng ta tưởng tượng rằng trí tuệ chỉ có thể biết cái gì đó nếu trước hết chúng ta tập trung vào nó và cố gắng nỗ lực. Chúng ta có thể nghĩ rằng trí tuệ không thể biết sự khác nhau giữa lộ trình của ngũ môn và lộ trình của ý môn, bởi vì các lộ trình khác nhau của tâm diễn

ra cực kỳ nhanh. Tuy nhiên, trí tuệ có thể biết điều đó. Trí tuệ có thể biết điều ấy ở giai đoạn đầu tiên của "tuệ sơ cơ" hay tuệ minh sát đầu tiên. Hoặc chúng ta có thể suy nghĩ sai lầm rằng không thể có niệm và tuệ trong lộ trình ngũ môn. Ngay trong lộ trình ngũ môn cũng có nhân duyên cho thiện tâm và bất thiện tâm. Khi có các thiện tâm, chúng có thể đi kèm với trí tuệ hoặc không, tùy theo duyên. Không ai có thể bảo trí tuệ sinh khởi hay không sinh khởi, không ai có thể tiên đoán được đối tượng của trí tuệ. Khi nó sinh khởi thì nó thực hiện chức năng hiểu biết của mình.

Tuệ minh sát đầu tiên biết rõ sắc là sắc và danh là danh, và nó phải biết điều này qua ý môn. Sẽ hữu dụng khi biết nhiều hơn về giai đoạn này của tuệ giác, bởi vì sau đó chúng ta sẽ nhận ra điều gì nên biết và điều gì chúng ta chưa biết. Các sắc là những đối tượng khác nhau được kinh nghiệm qua các giác quan tương ứng của chúng và sau đó là qua ý môn. Chúng ta có thể nghi ngờ điều này. Chúng ta có thể tin rằng qua ý môn chỉ có thể có suy nghĩ về các khái niệm chứ không có kinh nghiệm về sắc pháp. Chúng ta đọc trong *Chú giải Bộ Pháp tụ "Atthasalini"* (I, Phần II, *Phân tích thuật ngữ*, 72) rằng các đối tượng ngũ quan được kinh nghiệm qua một trong các ngũ môn và sau đó qua ý môn. Chúng ta đọc về các tốc hành tâm (có thể là tâm thiện hoặc bất thiện) sinh khởi trong lộ trình ngũ môn và sau đó trong lộ trình ý môn:

> *... Nên hiểu rằng các tốc hành tâm lấy ngũ trần làm đối tượng sinh khởi trong cả hai lộ trình ngũ môn và ý môn theo cách đã mô tả. Như vậy, các tốc hành tâm kinh nghiệm đối tượng thị giác sinh khởi tại nhãn môn cũng như tại ý môn. Điều tương tự cũng diễn ra đối với các tốc hành tâm kinh nghiệm âm thanh và những đối tượng ngũ quan khác...*

Chú giải Bộ pháp tụ ghi trong phần về sắc pháp (II, Quyển II, Những đặc tính sắc pháp, *Sắc tứ đại hiển*, 304) rằng thức qua ý môn "rơi vào dòng thức của ngũ môn và trôi theo với nó." Lộ trình ý môn tiếp nối lộ trình ngũ môn sẽ rơi vào dòng tâm bởi vì các tâm tiếp nối nhau một cách nhanh chóng. Sắc được kinh nghiệm qua ngũ môn và sau đó là qua ý môn. Khi được kinh nghiệm qua ý môn, nó vừa mới diệt tức thì. Trong các lộ trình ý môn khác, các tâm có thể có đối tượng là khái niệm, như là hình dạng của một thứ gì đó.

Lộ trình nhãn môn, nhĩ môn và các lộ trình ngũ môn khác đều có lộ trình ý môn tiếp nối, nhưng có các tâm hộ kiếp ở giữa những lộ trình này. Bây giờ, tại thời điểm này, các giác quan khác nhau bị trộn lẫn, dường như chúng không bị phân cách bởi các lộ trình ý môn. Dường như cái thấy không biến mất và có thể nghe hoặc kinh nghiệm đối tượng xúc chạm cùng một lúc. Điều này cho chúng ta thấy những lộ trình tâm nối tiếp nhau một cách cực kỳ nhanh chóng. Ý môn bị che lấp trong thời điểm này, nó bị che lấp bởi ngũ môn. Nhằm nhắc nhở chúng ta về điều mà chúng ta chưa biết, Khun Sujin nói: "Một cánh cửa giác quan là sáng, những cánh cửa khác là tối." Chỉ khi có cái thấy thì thế giới này mới sáng. Nhưng giờ đây dường như thế giới vẫn tiếp tục sáng. Dường như cái thấy là liên tục.

Tại thời điểm này, chúng ta biết trên lý thuyết rằng danh là yếu tố kinh nghiệm đối tượng và sắc là yếu tố không kinh nghiệm gì cả. Tuy nhiên, ví dụ như khi có kinh nghiệm về đặc tính nóng qua thân căn, rất khó để phân biệt danh với sắc. Chánh niệm chỉ có thể hay biết một đối tượng tại một thời điểm, là danh hoặc sắc, và tại thời điểm đó không có "thân thể của tôi". Khi nghĩ về "cảm giác trên thân", chúng ta nghĩ về một "khối" và chúng ta đang trộn lẫn danh và sắc. Khi đó sẽ tiếp tục dính mắc vào ngã.

Ban đầu, việc hiểu danh và sắc chắc chắn sẽ mơ hồ và có thể chỉ có chánh niệm trên một vài loại danh và sắc mà thôi. Việc chánh niệm sinh khởi ở căn môn nào phụ thuộc vào tích lũy của từng cá nhân. Kể cả khi đã đạt được tuệ vipassana đầu tiên, vẫn có thể chưa có hiểu biết rõ ràng về nhiều loại thực tại. Tuy nhiên, khi giai đoạn này sinh khởi sẽ không có sự nghi ngờ về các đặc tính của danh và về các đặc tính của sắc, cả hai đều xuất hiện qua ý môn. Khi đó có một hiểu biết trực nhận về danh và sắc. Sau khi đạt tới giai đoạn này chúng ta phải tiếp tục chánh niệm và phát triển hiểu biết về tất cả các loại thực tại xuất hiện qua sáu môn. Khun Sujin nói: Đặc tính của danh chỉ có thể xuất hiện rõ ràng khi ý môn xuất hiện. Vào khoảnh khắc của tuệ minh sát đầu tiên, trí tuệ biết các đặc tính của danh và các đặc tính của sắc. Sắc không khác với sắc thường xuất hiện qua các giác quan. Đối tượng thị giác xuất hiện qua ý môn chỉ tự nhiên như khi chúng ta thấy bây giờ, nhưng vào thời điểm đó nó không được kinh nghiệm qua nhãn môn mà thông qua ý môn.

Trong một chuyến đi tại miền Bắc Thái Lan, Alan Driver hỏi Khun Sujin một số câu hỏi về tuệ minh sát thứ nhất và tôi trích dẫn cuộc đối thoại ở đây:

> ***Alan:*** *Liệu đối tượng thị giác xuất hiện qua ý môn có giống như qua nhãn môn hay không, hay nó xuất hiện khác hẳn vào thời điểm của tuệ thứ nhất?*
>
> ***Khun Sujin:*** *Nó giống nhau, hoàn toàn giống nhau.*
>
> ***Alan:*** *Nếu như vậy, làm sao ta có thể biết sự khác nhau giữa cái thấy và kinh nghiệm qua ý môn?*
>
> ***Khun Sujin:*** *Chúng ta biết sự khác nhau giữa các đặc tính của ngũ môn và ý môn.*
>
> ***Alan:*** *Khác nhau thế nào?*

> ***Khun Sujin:*** *Khi ý môn xuất hiện dường như không có môn nào trong ngũ môn đang xuất hiện. Đó là thời điểm của tuệ minh sát. Chúng ta biết đối tượng của ngũ môn từng cái một vào mỗi thời điểm, nhưng khi đó dường như không có cái gì xuất hiện qua ngũ môn, mà đối tượng chỉ xuất hiện qua ý môn. Nhưng cũng phải có lộ trình ngũ môn, ví dụ, nếu không âm thanh không thể xuất hiện. Âm thanh sinh khởi rất nhanh qua lộ trình nhĩ môn và sau đó sinh khởi lộ trình ý môn, do đó nó có thể được kinh nghiệm qua ý môn. Khi có ai đó hỏi bạn: "Có cái nghe hay không?", bạn tự động nghĩ tới tai và cái nghe. Điều này là bình thường. Vào thời điểm đó, lộ trình ngũ môn che phủ chức năng của lộ trình ý môn – thứ cũng "nghe" âm thanh. Tuy nhiên, khi có tuệ vipassana, luôn luôn có lộ trình ý môn. Một sắc tại một thời điểm và một danh tại một thời điểm xuất hiện và được hiểu. Thế giới không xuất hiện, không có ai, không có bất kỳ cái gì cả.*
>
> ***Alan:*** *Khi ngũ môn không xuất hiện thì sẽ như thế nào?*
>
> ***Khun Sujin:*** *Bây giờ có lộ trình ngũ môn, ngũ môn xuất hiện còn ý môn thì không. Khi ý môn xuất hiện nó khác với bây giờ.*
>
> ***Alan:*** *Khác như thế nào?*
>
> ***Khun Sujin:*** *Không như bây giờ, có âm thanh, mùi vị, mọi thứ. Khi ý môn xuất hiện, ta biết nó như thế nào và không có nghi ngờ về ý môn.*

Khi chúng ta nghe âm thanh vào thời điểm này, chúng ta có một nhận thức mơ hồ về đặc tính của âm thanh, nhưng danh và sắc và tất cả các cánh cửa giác quan phối hợp với nhau. Trong khi đó, khi có tuệ minh sát thứ nhất, có một sự hiểu biết trực tiếp về sự khác nhau giữa danh và sắc. Trí tuệ biết rõ ràng điều này, nó không phải suy nghĩ hay cân nhắc.

Liệu có còn nghi ngờ về ý môn? Liệu danh có xuất hiện rõ ràng như một yếu tố kinh nghiệm sự vật hiện tượng? Khi nhận ra rằng mình vẫn không biết, chúng ta sẽ không tin tưởng sai lầm rằng mình có thể có hiểu biết trực nhận về sự sinh diệt của danh và sắc. Điều này chỉ có thể được nhận thức vào các giai đoạn (tuệ minh sát) sau. Ban đầu trí tuệ phải được phát triển đến mức độ nó có thể phân biệt được rõ ràng các đặc tính khác nhau này.

Chúng ta nên biết ơn đức Phật đã dạy chúng ta về tất cả các thực tại đã xuất hiện tự nhiên trong đời sống hàng ngày. Nhờ đó chúng ta có thể kiểm chứng sự thực của những gì ngài dạy. Ngài dạy rằng mỗi thực tại sinh khởi bởi những nhân duyên riêng của nó. Ví dụ như, nếu không có nhãn căn và đối tượng thị giác (sắc), thì nhãn thức không thể sinh khởi. Nhãn căn và sắc là những điều kiện cần thiết cho cái thấy. Nhãn căn là sắc, là nền tảng vật chất hay nơi khởi đầu cho nhãn thức. Cái thấy sinh khởi từ nền tảng (cơ sở) này. Nhĩ thức sinh khởi từ nhĩ căn và mỗi thức đều có căn tương ứng. Các sắc là ngũ căn là những nền tảng chịu sinh diệt, chúng không tồn tại kéo dài. Các nền tảng cho thân thức có thể là bất kỳ điểm nào trên cơ thể, ở bên trong hay bên ngoài. Khi chúng ta nghĩ về "thân căn", chúng ta vẫn có ý niệm rằng bản thân thân thể có thể kinh nghiệm được đối tượng. Thân căn là nền tảng cho thân thức và cũng cho các cảm thọ thân thể đi kèm, có thể là lạc thọ hoặc khổ thọ. Chúng ta không thích đau đớn và gắn tầm quan trọng lớn lao cho sự thoải mái của thân thể. Khi biết chính xác thân căn là gì, chúng ta sẽ đỡ hiểu lầm hơn về danh và sắc.

Cụm từ "thân căn" có thể làm chúng ta hiểu nhầm. Thân căn không thể kinh nghiệm được đối tượng. Nó có thể là một duyên cho sự kinh nghiệm các đối tượng xúc chạm, cứng hay mềm, nóng hay lạnh, căng hay trùng. Có thể có sự xúc chạm bởi chỉ

một trong những sắc này trên một phần rất nhỏ của thân tại một thời điểm, và sau đó thân thức kinh nghiệm đối tượng này chỉ trong một khoảnh khắc. Khi đó, điểm xúc chạm trên cơ thể là thân căn và thân môn, nhưng nó diệt đi ngay tức thì. Khi có kinh nghiệm về một đặc tính của sắc như nóng, lúc đó sự xúc chạm trên sắc là thân căn, không có gì khác có thể xuất hiện tại nơi khác trên cơ thể vào khoảnh khắc đó. Những phần này còn lại trên cơ thể như hoàn toàn bị tê liệt. Chúng không thể là cơ sở cho thân thức và thân thọ. Vào cùng lúc đó, không thể nhìn thấy hay nghe thấy được gì, bởi vì chỉ có thể có một tâm tại một thời điểm kinh nghiệm một đối tượng.

Chồng tôi nhấn một tay lên vai mình và một tay lên thắt lưng mình, và anh ấy nghĩ rằng có thể kinh nghiệm đặc tính cứng ở cả hai điểm đó cùng một lúc. Khi chỉ có sự suy nghĩ về thân thể như một khối và không có chánh niệm về một đối tượng tại một thời điểm, chúng ta sẽ không biết sự thực. Chúng ta bị đánh lừa bởi sanna, tâm sở tưởng, tâm sở có chức năng ghi nhớ. Khi có tưởng – sự nhớ lại – sai lầm, không dựa trên sự thực, thì dường như có 'toàn thể thân thể tôi". Tất cả sắc của thân thể sinh và diệt ngay lập tức không bao giờ quay trở lại. Do nắm giữ ký ức về cái đã được kinh nghiệm đã diệt đi rồi, chúng ta không biết được sự thực. Có attasanna, ngã tưởng: nhớ nghĩ sai lầm về ngã, có nicca sanna, nhớ tưởng sai lầm về sự vật như chúng là thường còn. Chúng ta vẫn còn nghĩ rằng toàn thể cánh tay có thể cảm nhận được có phải không? Khi đó sẽ là điên đảo tưởng. Do sự kết hợp của những kinh nghiệm khác nhau trong quá khứ, cũng như trong quá khứ gần, mà chúng ta xây dựng nên ý tưởng về một cái tay cảm thọ được đối tượng.

Trong *Chú giải Bộ Phân tích* của Tạng Vi Diệu Pháp (Vibhanga), cuốn "*Xua tan si ám*" (Sammohavinodana, phần

Phân tích các uẩn), tưởng được giải thích như một ảo giác lừa dối chúng ta:

> *Tưởng cũng giống như một ảo giác, với nghĩa không có thực và không thể nắm giữ được. Vì chúng ta không thể cầm lấy được, không thể uống, không thể rửa hay tắm trong đó, cũng như không thể đổ nó đầy vào bình được. Hơn nữa, chính vì tưởng giống như một ảo giác lung linh và giống như chuyển động của những ngọn sóng, chính vì thế tưởng được chia thành: tưởng màu xanh, v.v... nhằm cảm nghiệm được màu xanh, v.v... giao động và lung linh. Và giống như ảo giác có thể lừa dối nhiều người và khiến cho họ nói rằng: "Đây là màu xanh, đẹp, hấp dẫn và trường cửu". Cũng như vậy trong trường hợp màu vàng v.v... Vì thế, tưởng giống như ảo giác cũng do đặc tính lừa đảo, ảo thuật.*

Chúng ta có thể không để ý tới tầm mức mà tưởng sai lầm ảnh hưởng đến toàn bộ đời sống của mình. Chúng ta bị mê mờ bởi bề ngoài của các sự vật. Khi bọn trẻ con chơi với các con thú đồ chơi và búp bê, chúng sống trong giấc mơ riêng của chúng nơi chúng có tầm quan trọng thực sự. Khi đồ chơi bị hỏng hay bị mất, chúng khóc. Liệu không phải đáng thương sao khi chúng ta không thực sự lớn lên, mà vẫn đang chơi đùa trong thế giới mộng mơ của mình? Bởi vì tưởng ghi nhớ một cách sai lầm nên chúng ta nắm giữ tất cả các đối tượng đã được kinh nghiệm. Chúng ta có một khoảng thời gian hạnh phúc ngắn ngủi với năm uẩn sinh khởi, hiện diện trong một thời gian cực kỳ ngắn ngủi và sau đó diệt mất. Chúng ta khóc trước những mất mát của mình.

Chúng ta có thể bắt đầu chánh niệm về những đặc tính khác nhau của danh và sắc, không nên đánh mất khoảnh khắc này. Việc nghiên cứu Vi diệu Pháp giúp chúng ta loại bỏ nhiều hiểu biết sai lầm về các danh và sắc khác nhau. Ví dụ khi có cái

cứng xuất hiện thì đặc tính này có thể được biết là một sắc, chứ không phải cái tôi. Chúng ta không nên cố gắng nắm bắt đó là nơi nào trên thân căn tại thời điểm đó. Sắc là thân căn không thể được kinh nghiệm qua xúc chạm, nó chỉ có thể được kinh nghiệm qua ý môn. Sắc này sẽ diệt đi ngay lập tức. Chúng ta đọc trong kinh điển rằng các thực tại là vô ngã, nhưng vô ngã có thể chỉ là một từ ngữ đối với chúng ta. Có phải thực tại vô ngã đã xuất hiện qua mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý môn? Nếu chúng ta vẫn còn xao động, nhầm lẫn giữa các cánh cửa giác quan này thì dường như con người, nhà, cây cối vẫn xuất hiện và chúng dường như là thực. Cái thấy là một kinh nghiệm và nó chỉ kinh nghiệm mầu sắc, chứ nó không liên quan gì tới cái nghe hay kinh nghiệm đối tượng xúc chạm. Chỉ có khi trí tuệ được phát triển tới mức độ tuệ thứ nhất thì mới không có thế giới, không có con người, không có cái tôi nào xuất hiện mà chỉ có danh và sắc.

Khi các đối tượng khác nhau được kinh nghiệm qua sáu cửa giác quan không được phân biệt rõ ràng, chúng ta có xu hướng nghĩ những câu chuyện dài về những điều không có thật. Khi đó, đối tượng chỉ là một khái niệm. Chúng ta bị ám ảnh bởi những suy nghĩ của mình và dính mắc vào chúng, và do đó vẫn có những nhân duyên cho tái sinh. Bậc A la hán cũng suy nghĩ nhưng ngài không có phiền não, ngài không còn duyên để tái sinh. Chúng ta đọc trong *Tương ưng bộ kinh* (II, Thiên nhân duyên, Chương IV, phần 40, *Tư tâm sở*), rằng đức Phật, khi đang ở Xá vệ, nói với chư Tăng:

> *Này các Tỷ-kheo, cái gì chúng ta tư niệm, cái gì chúng ta tư lường, cái gì chúng ta có thầm ý, cái ấy trở thành sở duyên cho thức an trú. Do sở duyên có mặt nên thức an trú. Do thức ấy an trú và tăng trưởng nên có thiên về, hướng về. Do có thiên về, hướng về nên có sự đi đến tái sanh. Do có sự đi đến tái sanh nên có từ bỏ và sanh khởi. Do có từ bỏ và sanh*

> *khởi nên trong tương lai sanh, già chết, sầu, bi, khổ, ưu, não, sanh khởi. Như vậy là sự tập khởi của toàn bộ khổ uẩn này.*

Đoạn kinh này nói về cuộc sống hàng ngày. Liên tục và lại nữa, chúng ta mê mải trong suy nghĩ và dự tính của mình mà quên đi các thực tại. Chúng ta lập kế hoạch sẽ làm gì hôm nay hay ngày mai. Tuy nhiên, nếu không có tâm suy nghĩ, chúng ta không thể hoạch định bất kỳ điều gì. Nếu chúng ta nhớ đến điều này thì có thể có nhân duyên cho chánh niệm về tâm suy nghĩ và nó có thể được nhận biết là một danh do duyên khởi. Tại khoảnh khắc đó, chúng ta không bị suy nghĩ ám ảnh. Sẽ lại có suy nghĩ vì có nhân duyên cho nó, nhưng bằng chánh niệm và hiểu biết đúng, có thể nhận biết nó là vô ngã.

Với tâm từ,
Nina Van Gorkom

(Chuyển ngữ: Thanh Mai – Trịnh Đức Vinh)

BỨC THƯ THỨ TƯ

Bức thư Vipassana 4

Thân gửi các đạo hữu toàn thế giới,

Chúng ta đọc trong *Tương Ưng Bộ Kinh* (I, Thiên có kệ – Sagatha Vagga, Chương IV, Tương ưng Ác ma, 2, phần 7, *Xứ*) rằng Đức Phật đã dạy các tì kheo về sáu xúc xứ. Ác Ma đã muốn làm rối trí các tì kheo, vì vậy Ác Ma đã hét lên một tiếng dễ sợ khiến các tì kheo tưởng rằng đất bị nứt vỡ. Đức Phật đã nói với các tì kheo rằng đó là Ác Ma. Ngài đã nói bài kệ cho Ác Ma:

Sắc, thanh, vị và hương,
Cùng toàn bộ xúc, pháp,
Là thế vật rùng rợn,
Làm mê loạn ở đời.
Đệ tử bậc Chánh Giác,
Chánh niệm, vượt khỏi chúng,
Vượt thế lực Ác ma,
Như mặt trời sáng chói.

Sau đó chúng ta đọc thấy Ác Ma đã thất vọng và biến mất.

Xúc, tâm sở xúc, tiếp xúc đối tượng qua sáu căn. Không bao giờ vắng xúc cả, vì xúc đi kèm với mỗi tâm. Mỗi tâm sinh rồi diệt đều có tâm khác kế tiếp. Các ngũ căn là duyên để xúc tiếp xúc với đối tượng giác quan là ngũ trần để chúng được tâm kinh nghiệm. Chúng ta bị hút vào các đối tượng giác quan, nhưng thông qua phát triển hiểu biết đúng, chúng ta có thể vượt ra khỏi thế lực của Ác Ma. Theo Chú giải bộ kinh này – cuốn *Saratthappakaisini* (Bản tiếng Thái, trang 329), thế lực của Ác

ma nằm trong tam giới mà chúng ta có thể tái sinh: dục giới, sắc giới và vô sắc giới. Khi không còn tái sinh nữa, chúng ta thoát khỏi thế lực của Ác Ma.

Chúng ta sinh ra trong cõi người là cõi thuộc về dục giới. Việc sinh ra ở cõi người được tạo duyên bởi nghiệp thiện, do các tâm dục giới (kamavacara citta) tạo thành. Ở cảnh giới con người, luôn có cơ hội để kinh nghiệm các đối tượng giác quan. Chúng ta bị đắm chìm vào tất cả các đối tượng giác quan và chúng ta luôn suy nghĩ về chúng. Tất cả các đối tượng này chỉ có thể xuất hiện nhờ có tâm sinh khởi theo lộ trình tâm kinh nghiệm đối tượng qua sáu môn. Chúng ta đã học điều này qua nghiên cứu Vi Diệu Pháp, nhưng do chúng ta bị hút vào bản thân đối tượng quá mạnh mà quên đi việc hay biết các tâm – thực tại kinh nghiệm chúng. Vi diệu pháp dạy chúng ta về cuộc sống thường ngày, vì vậy việc nghiên cứu VDP có thể thúc đẩy chúng ta hiểu hơn mọi thực tại diễn ra trong cuộc sống hàng ngày. Vi diệu pháp có thể làm duyên hỗ trợ cho sự khởi sinh của chánh niệm, thứ có thể trực nhận các thực tại sinh khởi.

Khi đối tượng thị giác tác động lên nhãn căn, có duyên cho cái thấy, nhưng đối tượng thị giác chỉ xuất hiện trong một khoảnh khắc cực kỳ ngắn ngủi. Nó cũng giống như âm thanh và các đối tượng giác quan khác, tất cả chúng đều là pháp tạm bợ, chỉ xuất hiện trong một khoảnh khắc ngắn rồi diệt đi ngay. Các tâm sinh khởi trong các lộ trình ngũ căn khác kinh nghiệm đối tượng rồi cũng diệt rất nhanh. Tâm sinh và diệt nhưng mỗi tâm đều được tâm khác tiếp nối, vì vậy dường như là tâm vẫn ở đó. Sau khi kinh nghiệm đối tượng thị giác, âm thanh và các đối tượng giác quan khác, chúng ta hình thành nên các khái niệm từ các đối tượng này. Dường như thế giới của chúng ta toàn người và đồ vật, và chúng ta cứ nghĩ về chúng. Chúng ta bị dính vào suy nghĩ và chúng ta coi những thứ mình nghĩ tới rất

quan trọng. Tuy nhiên, suy nghĩ chỉ xảy ra do tâm sinh khởi, suy nghĩ về điều gì đó rồi lại diệt đi ngay.

Mỗi tâm kinh nghiệm một đối tượng, và đối tượng có thể là một thực tại tuyệt đối, một danh hay một sắc, hay một khái niệm. Chúng ta không thể đoán trước đối tượng nào tiếp theo sẽ tác động đến căn môn nào. Đối tượng thị giác, âm thanh hay các đối tượng giác quan khác có thể là dễ chịu hay khó chịu. Kinh nghiệm đối tượng giác quan dễ chịu hay khó chịu là tâm quả (vipakacitta) do nghiệp thiện hay bất thiện đã làm trong quá khứ tạo duyên. Các tâm quả chỉ kinh nghiệm đối tượng dễ chịu hay khó chịu, chúng không thích hay ghét đối tượng. Khi có thích hay không thích là đã có tâm bất thiện sinh khởi. Sau khoảnh khắc có tâm quả, trong trường hợp những người không phải là A la hán, bảy tâm bất thiện hoặc tâm thiện sẽ kinh nghiệm đối tượng. Khi có tâm bất thiện là có tác ý không chân chánh (ayoniso manasikara) tới đối tượng và khi có tâm thiện, là có tác ý chân chánh tới đối tượng.

Chúng ta có thể thấy, chúng ta có những thiên hướng khác nhau và điều đó được tạo duyên bởi các tích lũy trong quá khứ. Tâm thiện và tâm bất thiện sinh khởi rồi diệt ngay, nhưng tâm tiếp theo mang theo xu hướng thiện hay bất thiện ấy và vì vậy tạo duyên cho tâm thiện hay tâm bất thiện sinh khởi sau đó. Tâm thiện và tâm bất thiện trong quá khứ tạo duyên cho tâm thiện và tâm bất thiện sinh khởi ở hiện tại, và tâm thiện và tâm bất thiện sinh khởi ở hiện tại lại tạo duyên cho các tâm sinh khởi trong tương lai.

Nếu những phản ứng của chúng ta ngày hôm nay do tích lũy quá khứ tạo duyên, dường như số phận cuộc đời chúng ta đã được định đoạt. Ai đó đã băn khoăn, phải chăng không thể kiểm soát thiên hướng của mình, không thể nỗ lực phát triển thiện tâm. Những thiên hướng được tích lũy trong quá khứ tạo

duyên cho các tâm sinh khởi ngày hôm nay, nhưng điều này không có nghĩa không thể thay đổi được các thiên hướng ấy. Nếu chúng ta được nghe giảng Pháp bởi các bậc thiện trí, nghiên cứu và suy ngẫm về Giáo Pháp một cách tường tận, điều ấy sẽ tạo duyên để sinh khởi chánh niệm. Chánh niệm có thể hay biết trực tiếp thực tại khi chúng sinh khởi trong cuộc sống hàng ngày và khi đó chánh kiến có thể được phát triển. Phải phát triển chánh kiến từ kiếp này đến kiếp khác, nhưng không có ngã – người phát triển chánh kiến. Sự vun bồi trí tuệ tùy thuộc vào nhân duyên. Nếu không có nhân duyên, làm sao trí tuệ có thể sinh khởi và phát triển? Chúng ta đã quen với ý niệm về ngã – người cố gắng nỗ lực nhưng [trên thực tế là] không có ai cả. Chúng ta đọc trong *Thanh tịnh đạo* – Visuddhimagga (Chương XVI, 90):

Có khổ song không có người khổ
Có sở tác song không có người tạo tác
Có tịch diệt song không người chứng diệt
Có đạo lộ song không thực có người đi.

Đó là đạo lộ và có thể được phát triển nhưng không có người phát triển nó. Nếu không phát triển hiểu biết đúng, chúng ta bị trói buộc trong vòng luân hồi sinh tử. Chúng ta đọc trong *Tương ưng Bộ kinh* (III, Thiên Uẩn, Phẩm Hoa, Chương V, phần 99, *Dây buộc*) rằng Đức Phật đã nói tại Savatthi (Xá vệ thành):

> *Này các Tỷ-kheo, có con chó bị dây thằng trói chặt vào một cây cột hay cột trụ vững trắc, chạy vòng theo, chạy tròn xung quanh cây cột ấy hay cột trụ ấy. Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, kẻ vô văn phàm phu... quán sắc, thọ, tưởng, hành, thức như là tự ngã... Người ấy chạy vòng theo, chạy tròn xung quanh sắc, thọ, tưởng, hành, thức,... người ấy không giải thoát khỏi nơi đó, không giải thoát khỏi sanh, già chết,*

> *sầu, bi, khổ, ưu, não. Ta tuyên bố rằng: "Vị ấy không giải thoát khỏi khổ đau".*

Sau đó chúng ta đọc rằng bậc thánh đệ tử không coi thực tại là tự ngã, đã được giải thoát khỏi đau khổ. Trong đoạn kinh kế tiếp "*Dây buộc II*", chúng ta lại đọc về sự so sánh với con chó bị trói buộc như sau:

> *Ví như, này các Tỷ-kheo, có con chó bị dây thằng trói chặt vào một cây cột trụ vững chắc. Nếu nó có đi, nó chỉ đi tới cây cột hay cột trụ ấy. Nếu nó đứng, nó chỉ đứng gần cây cột hay cột trụ ấy. Nếu nó ngồi, nó chỉ ngồi gần cây cột hay cột trụ ấy. Nếu nó nằm, nó chỉ nằm gần cây cột hay cột trụ ấy.*

Những người chấp thủ vào năm uẩn là ta và của ta cũng giống như con chó bị trói buộc. Người ấy luôn ở gần năm uẩn và bị trói buộc ở đó. Con chó bị buộc vào cái cột và cứ chạy vòng quanh đó, luôn phải ở gần đó và thật đáng thương. Chừng nào chúng ta còn coi năm thủ uẩn là ngã, chúng ta còn không được tự do. Qua phát triển tứ niệm xứ, ý niệm về ngã có thể bị loại trừ.

Đức Phật đã dạy về bốn "thực hành chánh niệm" (tứ niệm xứ): chánh niệm trên thân, thọ, tâm và pháp. Một số người nghĩ rằng họ nên lựa chọn một trong những đối tượng như thân hay thọ và chỉ phát triển nó. Tuy nhiên, nên có chánh niệm trên bất kỳ đối tượng nào sinh khởi. Nếu chúng ta cố gắng lựa chọn một đối tượng, đã có ý niệm về một tự ngã có thể kiểm soát sự hiện diện của đối tượng cụ thể nào đó. Việc đối tượng thị giác, âm thanh, tâm bất thiện hay đối tượng nào khác sinh khởi là tùy thuộc vào nhân duyên. Niệm có thể hay biết bất kỳ đối tượng nào khi nó sinh khởi một cách tự nhiên trong cuộc sống hàng

ngày. Chúng ta không phải phân loại đối tượng chánh niệm theo một trong bốn niệm xứ trên. Tại một khoảnh khắc, có chánh niệm trên sắc, khoảnh khắc tiếp theo có chánh niệm trên tâm hay cảm thọ, không có ai có thể dự đoán trước đối tượng tiếp theo của chánh niệm là gì. Chúng ta nên biết rằng, mọi thực tại đều vô ngã, chúng không thể bị ngã chi phối.

Đức Phật dạy tứ niệm xứ nhằm nhắc nhở chúng ta hay biết các loại danh và sắc khác nhau khi chúng xuất hiện tự nhiên trong cuộc sống hàng ngày. Chúng ta đọc trong *Tương ưng bộ kinh* (V, Thiên đại phẩm, Chương III, Tương ưng niệm xứ, Phẩm V, phần 9, *Các cảm thọ*) rằng Đức Phật đã nói khi Ngài ngự ở Savatthi như sau:

> *Này các Tỷ-kheo, có ba thọ này. Thế nào là ba? Lạc thọ, khổ thọ, phi khổ phi lạc thọ. Này các Tỷ-kheo, đây là ba thọ. Vì muốn liễu tri ba thọ này, này các Tỷ-kheo, bốn niệm xứ cần phải tu tập.*

Cảm thọ là danh, nó cảm nhận, vì vậy nó khác với sắc – cái không biết gì cả. Sự khác biệt giữa danh và sắc phải được hiểu tường tận trước khi trí tuệ có thể nhận biết các thực tại là vô thường, khổ và vô ngã. Để hiểu biết đầy đủ về cảm thọ, phải có chánh niệm về các đặc tính của các loại danh và sắc xuất hiện trong cuộc sống hàng ngày. Khi đó hiểu biết đúng về các thực tại có thể tăng trưởng. Đó chính là sự phát triển Tứ niệm xứ hay Satipatthana, đó là cách phát triển Bát chánh đạo. Chúng ta không phải nghĩ đến phân loại khi phát triển Bát chánh đạo bằng cách hay biết bất kỳ đối tượng nào sinh khởi.

Chúng ta có biết cảm thọ như nó là không? Cảm thọ thay đổi liên tiếp do chúng sinh khởi và hoại diệt ngay cùng với tâm đi kèm. Chúng ta có thể hay biết cảm thọ lạc hay khổ, nhưng chúng ta nên biết cả đặc tính của cảm thọ trung tính. Khi có

cái thấy, cảm thọ đi kèm là cảm thọ trung tính, không thể có cảm thọ lạc hay thọ khổ. Với chánh niệm, chúng ta không nên chờ đợi và trì hoãn nó, khi đó thì "đã đánh mất giây phút hiện tại" rồi, như lời Khun Sujin đã nói. Khi chúng ta cảm nhận cái đau, chúng ta có xu hướng nghĩ rằng cái đau vẫn ở đó. Chúng ta nghĩ như vậy vì chúng ta không nhận ra đặc tính khác nhau của các thực tại khi chúng sinh khởi. Khi có đối tượng xúc chạm tác động trên thân, như đặc tính cứng, sẽ tạo duyên cho cảm thọ đau sinh khởi. Cảm thọ khổ kèm theo thân thức – một tâm quả chỉ sinh khởi trong một khoảnh khắc và sau đó diệt ngay với tâm. Đối tượng xúc chạm tác động lên thân căn diệt đi ngay và sắc trên thân căn tiếp xúc đối tượng cũng diệt ngay. Chúng ta dễ quên rằng, thân căn – nơi tiếp xúc đối tượng chỉ là một điểm vô cùng nhỏ trên cơ thể, một sắc sinh và diệt ngay tức thì. Chúng ta luôn suy nghĩ về "cơ thể nhạy cảm của tôi". Hiểu biết đúng sẽ làm giảm tầm quan trọng của cái "cơ thể của tôi" hay cái "tôi". Chúng ta nên "thu nhỏ bản thân mình từ đầu tới chân". Khi chúng ta nhớ điều này, chúng ta có thể hiểu hơn những gì viết trong kinh liên quan đến sự kham nhẫn. Ví dụ, chúng ta đọc trong "*Kinh đoạn trừ tất cả các lậu hoặc*" (*Trung Bộ Kinh* I, số 2) rằng Đức Phật đã nói về những cách để diệt trừ phiền não. Chúng ta đọc về sự kham nhẫn như sau:

> *Và này các Tỷ-kheo, thế nào là các lậu hoặc phải do kham nhẫn được đoạn trừ? Này các Tỷ-kheo, ở đây, có Tỷ-kheo như lý giác sát, kham nhẫn lạnh, nóng, đói, khát, sự xúc chạm của ruồi, muỗi, gió, sức nóng mặt trời, các loài bò sát; kham nhẫn những cách nói mạ lị phỉ báng. Vị ấy có tánh kham nhẫn các cảm thọ về thân, những cảm thọ thống khổ, khốc liệt, đau nhói, nhức nhối, không sung sướng, không thích thú, chết điếng người….*

Khi chúng ta suy ngẫm một cách khôn ngoan, chúng ta sẽ thấy kinh nghiệm khó chịu chỉ là danh do duyên sinh khởi. Pháp chân đế, danh và sắc, diệt ngay lập tức, chúng là pháp tạm bợ, hầu như không có nghĩa lý gì. Nếu chúng ta hiểu điều này thông qua chánh niệm về danh và sắc, sẽ bớt tham và sân. Chúng ta hình thành ngay các khái niệm từ các pháp chân đế được kinh nghiệm và chúng ta cứ suy nghĩ về các khái niệm trong thời gian dài. Nếu chúng ta hay biết khi suy nghĩ về các khái niệm, chúng ta sẽ không coi trọng chúng như trước nữa.

Khi chúng ta chú ý vào hình dạng của đồ vật, có suy nghĩ về khái niệm, nhưng không thể có suy nghĩ về hình dạng nếu không có cái thấy. Cái thấy thấy màu sắc hay đối tượng thị giác nhưng đa phần ta không hề hay biết gì về các thực tại ấy. Chúng sinh rồi diệt ngay mà không hề được biết đến. Khi chúng ta suy ngẫm về các thực tại thường xuyên hơn, sẽ tạo duyên cho chánh niệm về chúng. Ai đó đã nói rằng từ chỉ màu sắc có thể đánh lạc hướng, vì khi chúng ta nhận ra màu đỏ hay màu xanh là đã có suy nghĩ rồi. Tuy nhiên, màu đỏ hay màu xanh vẫn được thấy mà không cần dán nhãn chúng là đỏ hay xanh. Những màu này không giống nhau và chúng xuất hiện qua nhãn môn. Nếu không có nhãn căn, tất cả các màu khác nhau sẽ không xuất hiện. *Bộ Pháp tụ* – Dhammasangani (Quyển II, Chương II, 617) giải thích chi tiết về màu sắc:

> *Màu sắc có thể là xanh, vàng, đỏ, trắng, đen, tím, xanh lá mạ, xanh lá cây, xanh xoài sống, bóng, ánh nắng, sáng, tối, mây, sương, khói, bụi, ánh sắc mặt trăng, ánh sắc mặt trời, ánh sắc tinh tú, ánh sắc mắt mèo, ánh sắc ngọc ước, ngọc xà cừ, ngọc trai, ngọc bích, ánh sắc vàng hay bạc.*

Mục tiêu của việc liệt kê chi tiết này là để nhắc nhở chúng ta hay biết về màu sắc, dù cho nó là màu ánh mặt trăng, màu

ngọc ước hay bất cứ màu gì. Tứ niệm xứ có thể phát triển một cách tự nhiên. Cả khi chúng ta nhìn vào mặt trăng hay viên ngọc, có màu sắc [xuất hiện] và nó có thể được nhận biết như một thực tại có thể thấy bằng mắt. Chúng ta không phải cố gắng tìm kiếm màu gì đặc biệt để chánh niệm về nó.

Trong cùng chương (621) của *Bộ Pháp tụ* có đưa ra ví dụ về các loại âm thanh khác nhau:

> *Thinh nào nương bốn đại hiển, không thể được thấy, có thể nghe bằng tai như là tiếng trống chầu, tiếng trống cơm, tiếng tù và, tiếng chập chỏa, tiếng hát, tiếng nhạc, tiếng chiêng, tiếng vỗ tay, tiếng kêu la của chúng sanh, tiếng va chạm của các chất, tiếng gió, tiếng nước, tiếng người, tiếng phi nhơn, hoặc là có tiếng nào khác…*

Đoạn văn này nhắc chúng ta có chánh niệm về âm thanh, dù là âm thanh gì. Âm thanh không giống nhau, trầm hay bổng, to hay nhỏ, chúng có tính chất khác nhau. Chúng ta đã quen với tiếng bước chân, tiếng lật trang sách hay tiếng bút viết trên giấy. Chúng ta thường để những khoảnh khắc như vậy trôi qua mà không hề chánh niệm. Khun Sujin đã nói: "Đừng để âm thanh đi mất mà không hay biết về nó". Chúng ta luôn bị cuốn vào ý nghĩa của âm thanh, do đó bị cuốn vào các khái niệm, nhưng chúng ta có thể bắt đầu chánh niệm về đặc tính của âm thanh. Đó là cách biết nó như thực tại được nghe thấy. Hiểu biết đúng sẽ làm giảm tầm quan trọng về ý nghĩa của cái gì đó, của các khái niệm. Cũng cần cả sự kham nhẫn và bền bỉ để phát triển hiểu biết đúng. Cuộc sống trôi qua rất nhanh, chúng ta già đi và chúng ta không biết kiếp sống sau sẽ ra sao. Chúng ta không biết liệu còn có cơ hội để phát triển trí tuệ và vì thế, phải chăng chúng ta nên tăng tốc sự thực hành của mình? Tất cả chúng ta đều có xu hướng nghĩ như vậy, nhưng

bạn có chánh niệm về khoảnh khắc suy nghĩ đó không? Nếu chúng ta không hay biết nó như một thực tại do duyên khởi, chúng ta sẽ bỏ bê học Giáo Pháp, không thu được lợi ích quý báu từ những lời dạy một cách đầy đủ. Chúng ta bị cuốn vào các câu chuyện mà chúng ta suy nghĩ và quên đi thực tại là tâm suy nghĩ. Điều này xảy ra mọi lúc, khi chúng ta dự tính đi đâu đó để có thêm chánh niệm. Nó tùy thuộc vào duyên mà chúng ta đang có, bất cứ điều gì đều có thể xảy ra bất cứ lúc nào. Nếu chúng ta cố gắng kiểm soát cuộc đời mình, chúng ta sẽ không thể thấy mọi khoảnh khắc khác nhau đều vô ngã.

Tâm siêu thế (Lokittara citta) không thể đột nhiên sinh khởi, trí tuệ phải được phát triển từng bước, từng bước một. Nó phải được phát triển ngay bây giờ, không phải lúc nào khác. Phiền não là vô ngã, không thể nhanh chóng thoát khỏi chúng, chúng sinh khởi do đã được tích lũy từ nhiều kiếp, chúng do duyên khởi. Chúng có thể được nhận biết là danh khi chúng xuất hiện. Nếu chúng ta biết về chúng như chúng là, đã bắt đầu chuyển hóa, trí tuệ sẽ tự vận hành. Trí tuệ là yếu tố quan trọng nhất vì chính trí tuệ là cái có thể diệt trừ vô minh và tà kiến. Không cần nghĩ nhiều đến nỗ lực, mong muốn và chú tâm. Không phải bạn luôn nghĩ đến nỗ lực, mong muốn và chú tâm với ý niệm về ngã, người muốn kiểm soát hay sao? Chúng ta nên xem xét bản thân một cách cẩn thận về điểm này, vì ý niệm này cản trở sự phát triển hiểu biết đúng. Chúng ta có thể chưa được giác ngộ trong kiếp sống này, nhưng những gì đã được học không bao giờ mất đi. Nó được tích lũy và có thể xuất hiện trong kiếp sống khác. Một khoảnh khắc hiểu biết đúng bây giờ, về cuộc sống tự nhiên, là một khoảnh khắc quý báu. Điều này giá trị hơn việc suy nghĩ về tương lai.

Chúng ta đọc trong đoạn kinh "*Tương ưng Xứ*" (*Tương ưng bộ kinh* I) theo nguồn trích dẫn nêu trên, rằng Đức Phật đã

"thuyết pháp cho các Tỷ-kheo về sáu xúc xứ, khích lệ, làm cho phấn khởi, làm cho hoan hỷ". Những lời này cũng được dẫn trong đoạn kinh "Bình bát" trước đó, và cuốn chú giải cho *Tương ưng bộ kinh* (Saratthapakisini, bản tiếng Thái, trang 328) đã giải thích rõ. Đức phật đã khích lệ các tì kheo thực hành Giáo pháp. Từ Pali "samadana" được sử dụng trong câu có nghĩa là thực hiện những gì mà người ta coi là có giá trị. Đức Phật đã thuyết giảng cho các tì kheo, nhờ đó họ sẽ suy ngẫm về Giáo Pháp và có hiểu biết đúng. Ngài đã hướng dẫn họ để họ có nghị lực (ussaha) và kiên trì thực hành Giáo pháp. Đức Phật đã dạy về tất cả các thực tại của cuộc sống hàng ngày và những điều này có thể được kiểm chứng. Chú giải giải thích rằng các tì kheo đã được khích lệ, hoan hỉ và thanh tịnh hóa nhờ lợi ích mà họ đã thu được từ Giáo pháp. Khun Sujin đã viết trong cuốn "*Khảo cứu pháp chân đế*" (Tâm, Chương 16) về đoạn viết trong Chú giải này như sau:

> *Chúng ta có thể đau khổ và lo lắng rằng chúng ta đang già đi và niệm rất hiếm khi sinh khởi. Khi chúng ta lo lắng, đó là tâm bất thiện. Chúng ta không nên vì Giáo Pháp mà có tâm bất thiện, chúng ta không nên lo lắng. Đức Phật dạy Giáo pháp để khuyến khích mọi người áp dụng, phát triển nó với sự kiên trì và hứng thú. Tất cả bất thiện tâm sinh khởi do duyên, không có ngã – người có thể ngăn cản nó sinh khởi. Khi bất thiện tâm đã sinh khởi, chúng ta không nên nản lòng, mà nên can đảm hay biết về đặc tính của tâm bất thiện khi chúng sinh khởi. Chúng ta không nên bỏ lỡ bất kỳ cơ hội nào để chánh niệm. Khi đó chúng ta sẽ hiểu rằng, kể cả pháp bất thiện xuất hiện tại khoảnh khắc đó cũng chẳng phải là ai cả, không phải là một người hay bản ngã. Chúng ta sẽ nhìn thấy rõ tại khoảnh khắc chánh niệm, không có bất thiện tâm, không có sự nản lòng. Chúng ta sẽ không buồn phiền vì tâm bất thiện nếu chúng ta không coi nó là ngã…*

Các vị tì kheo đã được khích lệ, hoan hỉ nhờ lợi ích mà họ đã thu được từ những lời dạy. Chú giải bổ sung: "Tất cả chúng ta đều có thể thu được lợi ích này".

Chúng ta có thể thực sự được lợi từ những lời dạy khi phát triển tứ niệm xứ. Phát triển tứ niệm xứ sẽ không làm chúng ta thối chí. Những thực tại xuất hiện đều có thể được hiểu rõ và nhận biết như chúng là. Chúng sinh rồi diệt ngay, chúng không phải là ngã, không có ai hay người nào cả. Khi chúng ta suy ngẫm giá trị lớn lao của sự thật và biết rằng một ngày nào đó chúng ta có thể nhận ra nó, dù cho không phải là hôm nay, chúng ta sẽ không nản lòng. Chúng ta không nên lo lắng rằng chúng ta không thể biết các thực tại như chúng là hiện giờ. Niệm có thể sinh khởi và bắt đầu hay biết, và rồi một ngày chắc chắn đặc tính của các thực tại sẽ được xuyên thấu hoàn toàn và hay biết như chân như thật.

Khi chúng ta thấy rằng sự thực của Giáo Pháp mang đến lợi lạc cho chúng ta và nó có thể được chứng ngộ, chúng ta sẽ không nản lòng. Chúng ta sẽ tiếp tục nghe, nghiên cứu những thực tại mà Đức Phật đã giảng giải chi tiết, khi đó sẽ không còn sao nhãng thực tại, sẽ có duyên để niệm sinh khởi.

Với tâm từ,

Nina Van Gorkom

(Chuyển ngữ: Thanh Mai)

BỨC THƯ THỨ NĂM

Bức thư Vipassana 5

Các đạo hữu thân mến,

Chúng ta bị xao động bởi sân sinh khởi thường xuyên và vì vậy muốn loại bỏ nó. Chúng ta muốn kiên nhẫn hơn trong những hoàn cảnh khó khăn và có nhiều từ tâm hơn với người khác, nhưng thiện tâm không thường xuyên sinh khởi.

Nếu muốn vun bồi sự kiên nhẫn và từ tâm, ta phải thấy được bất lợi không chỉ của sân mà của tất cả các pháp bất thiện khác. Ta thấy khó chịu khi có sân nhưng sân lại được tạo duyên bởi tham. Dính mắc của ta với các đối tượng dễ chịu tạo duyên cho sân sinh khởi khi ta không có được cái mình muốn. Có rất nhiều khoảnh khắc của bất thiện pháp mà ta không nhận ra. Ta có thể hay biết về tâm bất thiện khi có những hành động hay lời nói khó chịu nhưng có vô số các khoảnh khắc của suy nghĩ bất thiện bị bỏ qua mà không được hay biết. Chúng ta nghĩ về người khác theo cách nào, với tâm thiện hay bất thiện đây? Chẳng hạn, khi thấy một người ăn mặc kỳ quặc, chúng ta có thể thấy anh ấy trông thật nực cười, và có thể có ngã mạn. Chúng ta so sánh anh ấy với bản thân mình, anh ấy không ăn mặc theo cách chúng ta nghĩ là phù hợp. Khi có ngã mạn thì không có từ tâm. Khi bực dọc về điều gì đó khó chịu, ta biết có sân nhưng ta có thể không hay biết về sân khi nó ở mức độ nhẹ hơn, chẳng hạn khi có gì đó không hoàn toàn như mong muốn. Chúng ta có tâm thiện hay bất thiện khi nếm trái cây đã chín nẫu, khi thấy một chiếc cúc bị khuyết, khi thấy quá lạnh hoặc quá nóng? Chúng ta thấy việc "bản thân" có cảm giác thế nào là rất quan trọng. Chúng ta chỉ muốn các đối tượng dễ chịu mà quên mất rằng nhãn thức, nhĩ thức và thức khác được tạo bởi

nghiệp. Chúng ta không thể nhìn thấy nghiệp, nó đã được tạo trong quá khứ, nhưng không ai có thể thay đổi kết quả của nghiệp. Nếu chúng ta không tích lũy thiện pháp thì sẽ càng có nhiều bất thiện pháp được tích lũy từ đời này sang đời khác.

Khi thấy rằng có rất ít các khoảnh khắc của tâm từ xuất hiện trong ngày và có rất nhiều khoảnh khắc của tâm bất thiện, chúng ta có thể nản lòng. Tuy nhiên, không có tự ngã nào có thể ngăn cản sự sinh khởi của bất thiện pháp và khiến tâm từ sinh khởi ngay lập tức. Tâm bất thiện cũng như tâm thiện, là các danh pháp sinh khởi bởi những duyên riêng của chúng, không thể kiểm soát được. Tùy thuộc vào các xu hướng đã được tích lũy mà loại tâm nào sẽ sinh khởi tại một khoảnh khắc cụ thể. Nhờ việc nghiên cứu giáo Pháp, sẽ có hiểu biết nhiều hơn về những đặc tính khác nhau của thiện và bất thiện. Giáo pháp làm duyên để giảm bớt vô minh trong cuộc đời mỗi người. Nếu muốn phát triển tâm từ, chúng ta phải có hiểu biết chính xác về đặc tính của nó khi nó xuất hiện. Tại khoảnh khắc của tâm từ sẽ không có sự ích kỷ, người ta chỉ nghĩ về phúc lợi của người khác mà thôi. Có tâm từ mà không mong sự đáp trả nào cả.

Tâm từ là một trong "Tứ vô lượng tâm" (Brahmavihāra). Các vô lượng tâm khác gồm có: bi, hỷ và xả. Chúng là các đối tượng của samatha hay còn gọi là thiền định. Thông qua sự phát triển của samatha, bất thiện có thể tạm thời bị đè nén. Tuy nhiên, samatha không thể phát triển nếu không có hiểu biết đúng. Trí tuệ phải biết đặc tính của sự an tịnh thực sự là thiện pháp. Khi nghe đến từ samatha, ta có thể nghĩ rằng mình phải đến một nơi hẻo lánh để có định tâm và ta nên tụng tâm từ, ví dụ vậy. Tuy nhiên, sự phát triển tâm từ không phải là vấn đề cố gắng định tâm hay tụng đọc. Tâm từ cần phải được phát triển trong cuộc sống hàng ngày khi chúng ta ở cùng những người khác,

sau đó, ta có thể biết được đặc tính thực sự của tâm từ. Trước hết, phải là cái hiểu đúng biết đặc tính của tâm từ khi nó xuất hiện.

Chúng ta đọc trong kinh về những người đã phát triển samatha đến mức độ đắc thiền (jhāna), nhưng ta nên biết rằng không phải ai cũng có thể chứng đắc các tầng thiền. Người đã tích lũy các kỹ năng thiền định thuần thục có thể đạt được các tầng thiền khác nhau, nhưng, theo cuốn *Thanh tịnh đạo* (Visuddhimagga, chương XII, 7), việc chứng đắc thiền là vô cùng khó và không nhiều người có thể đạt được điều đó. Một người phải sống ở nơi hẻo lánh và cần nhiều điều kiện hỗ trợ để có thể đắc thiền. Tại khoảnh khắc của tâm thiền không sự kinh nghiệm qua các giác quan và các "triền cái" tạm thời bị đè nén. Các triền cái gồm có: tham dục, sân hận, hôn trầm và thụy miên, trạo cử, và hoài nghi. Tuy nhiên, các phiền não không thể bị tận diệt thông qua samatha.

Nhờ hiểu biết đúng được phát triển trong vipassanā, phiền não có thể được tận diệt. Chúng ta nghĩ về bản thân mình và người khác là những con người và dính mắc với khái niệm về "tự ngã", nhưng thông qua vipassanā, ta học để thấy chúng ta thực sự chỉ là các tâm, tâm sở và sắc pháp sinh và rồi diệt ngay. Khi một người ra qua đời hay chết đi, ta có thể nghĩ đến một cái tên nhưng rồi cái tên đó cũng nhanh chóng bị lãng quên. Chúng ta đọc trong *Kinh Tập* (Nipāta, về *Tan hoại*, đoạn 807-809) rằng: Một người tỉnh dậy sau giấc ngủ không còn thấy điều đã xảy ra trong giấc mơ của mình, tương tự như vậy, anh ta không còn thấy người mình yêu quý vì người ấy đã chết. Những người đã được thấy, được nghe và được gọi bằng tên này hay tên khác nhưng cũng chỉ là những cái tên suông còn tồn tại khi họ đã qua đời.

Khi chúng ta tái sinh, lại có một kiếp sống khác và chúng ta không còn là "con người này" nữa nhưng ngay lúc này đây cũng không có "con người này" tồn tại. Ta nên suy xét xem thân mình từ đâu đến. Ta có mắt, có tai nhưng không thể biết cái gì tạo ra nhãn căn và nhĩ căn. Nó là kết quả của nghiệp đã tạo trong quá khứ. Các sắc hình thành nên thân của chúng ta được tạo duyên bởi nghiệp, tâm, nhiệt độ và dưỡng chất. Chúng ta luôn thấy và nghe, lặp đi lặp lại. Thấy và nghe là các tâm được sinh bởi nghiệp. Chúng sinh khởi và rồi diệt đi ngay lập tức. Khi nghĩ về người khác, chúng ta thường nghĩ về tên gọi của họ. Chúng ta nên suy xét về sự khác nhau giữa các tên gọi và các pháp chân đế, các thực tại tuyệt đối là danh và sắc có thể được kinh nghiệm trực tiếp mà không cần phải gọi tên. Hầu như, chúng ta sống trong thế giới của chính những suy nghĩ của mình, ta cứ nghĩ về những câu chuyện về con người, tên của họ và những khái niệm. Tuy nhiên, để biết sự thật chúng ta nên học chánh niệm về các thực tại khi chúng xuất hiện một mình tại một thời điểm qua mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý môn. Dần dà, chúng ta sẽ có thể thấy thực tại như chúng là: vô thường, khổ và vô ngã. Khi nhìn một cái ghế, nó dường như không diệt đi. Cái ghế là một khái niệm chúng ta có thể nghĩ về nhưng nó không phải là một thực tại. Chỉ các pháp chân đế mới có đặc tính vô thường, khổ và vô ngã, những thứ có thể được chứng ngộ bởi trí tuệ khi trí tuệ được vun bồi.

Vipassanā nên được phát triển trong cuộc sống hàng ngày, đó là hiểu biết đúng về tất cả các thực tại ở trong và xung quanh chúng ta. Đối tượng của vipassanā là các pháp chân đế khi chúng xuất hiện một mình tại một thời điểm qua sáu cửa giác quan. Đối tượng của samatha là một trong các đề mục thiền và mục đích phải là sự an tịnh thực sự, tạm thời giải thoát khỏi các bất thiện pháp. Tâm từ (mettā) là một đề mục của samatha, nhưng nó có thể và nên được phát triển trong cuộc

sống hàng ngày. Tâm từ hướng tới đối tượng là con người và vì vậy, đối tượng của nó không phải là pháp chân đế mà là một khái niệm. Có rất nhiều khoảnh khắc chúng ta nghĩ về con người và thay vì nghĩ với sự dính mắc, sân hận hay ngã mạn, chúng ta có thể học suy nghĩ với tâm từ. Tâm từ là một thực tại và vì vậy, nó có thể là đối tượng của chánh niệm và có thể được biết là một loại danh, không phải tự ngã. Chúng ta có thể phát triển cả vipassanā và tâm từ trong cuộc sống hàng ngày. Tâm từ là một trong những Ba la mật cần được phát triển với tứ niệm xứ từ đời này sang đời khác. Nhờ sự phát triển tâm từ, chúng ta học để trở nên bớt ích kỷ hơn, và như vậy, cả tâm từ và các tâm sở tịnh hảo khác sẽ được tích lũy, làm duyên cho trí tuệ sinh khởi để cuối cùng có thể tận diệt tà kiến về ngã. Tứ niệm xứ tạo duyên cho tâm từ sinh khởi thường xuyên hơn. Khi có chánh niệm về các tâm khác nhau, chúng ta học để biết đặc tính của chúng rõ ràng hơn, để biết khi nào tâm là thiện và khi nào là bất thiện. Khi tâm từ sinh khởi và có chánh niệm về nó, chúng ta sẽ bớt xu hướng lầm tưởng cho từ tâm đó là mình.

Một số người cho rằng họ phải có sự an tịnh trước để làm duyên cho những khoảnh khắc của tứ niệm xứ sinh khởi sau này nhưng đó là sự mong cầu, không phải tâm đại thiện hợp trí.

Ai đó đã viết cho tôi rằng phát triển các tầng thiền (jhāna) sẽ có lợi cho việc phát triển vipassanā. Anh ấy viết như sau:

> *Các tầng thiền jhāna có thể tạo một nền tảng vững chắc cho sự phát triển tuệ giác. Mặc dù jhāna không hoàn toàn cần thiết cho sự phát triển vipassanā nhưng có thể minh chứng rằng nó rất hiệu quả trong việc đè nén các triển cái và nhờ đó, hỗ trợ cho sự phát triển tuệ giác diễn ra một cách đặc biệt mạnh mẽ và vững vàng. Jhāna đảm nhận vai trò của Chánh định trong Bát chánh đạo.*

Các chi của Bát chánh đạo phải đi kèm với chánh kiến và đối tượng của Bát chánh đạo phải là một danh hoặc sắc.

Các chi của Bát chánh đạo là các tâm sở đảm nhận chức năng riêng của mình trong việc phát triển chánh kiến về các pháp chân đế và các thực tại xuất hiện hiện giờ. Khi chánh kiến về các thực tại sinh khởi, cũng có chánh tư duy (vitaka), hỗ trợ chánh kiến. Nó "chạm" vào đối tượng xuất hiện để trí tuệ có thể xuyên thấu các đặc tính của đối tượng đó và biết nó như nó là. Tại khoảnh khắc đó cũng có chánh tinh tấn sinh khởi, hỗ trợ hay sách tấn sự phát triển chánh kiến về đối tượng xuất hiện; nó củng cố và hỗ trợ trí tuệ. Chánh niệm với vai trò là một chi của Bát chánh đạo là sự hay biết về danh hoặc sắc xuất hiện để chánh kiến có thể phát triển. Chánh định (sammmā-samādhi) là việc định trên một pháp chân đế xuất hiện chỉ tại khoảnh khắc đó. Đối với các chi khác liên quan đến giới (sila) như chánh nghiệp, chánh ngữ và chánh mạng, chúng chỉ sinh khởi một mình tại một thời điểm khi có cơ hội cho chúng sinh khởi. Khi có một khoảnh khắc của chánh niệm và chánh kiến, Bát chánh đạo đang được phát triển. Người ta cũng có thể nói rằng tứ niệm xứ đang được phát triển hay minh sát tuệ (vipassana) đang được phát triển. Điều đó là như nhau.

Sự phát triển Bát chánh đạo không phải là vấn đề phát triển định một cách tách biệt khỏi các yếu tố khác của Bát chánh đạo. Khi có hiểu biết đúng về một pháp chân đế xuất hiện, ngay đó cũng có chánh định sinh khởi một cách tự nhiên, bởi duyên riêng của chúng. Tại khoảnh khắc đó, chánh kiến được hỗ trợ bởi các chi khác của Bát chánh đạo và không cần phải nghĩ về các chi của Bát chánh đạo hay định danh cho chúng.

Nếu ai đó khuyến khích mọi người phát triển jhāna như là nền tảng cho vipassanā, nhiều hiểu biết sai lầm chắc chắn sẽ sinh khởi. Người ta có thể không biết sự an tịnh thực sự là gì, jhāna

là gì. Họ không hiểu đối tượng của vipassanā và samatha là khác nhau. Chúng ta đọc trong cuốn *Thanh tịnh đạo* rằng jhāna có thể là cơ sở cho sự phát triển của vipassanā. Tuy nhiên, chúng ta cần nhấn mạnh đi nhấn mạnh lại rằng điều này chỉ có thể xảy ra khi một người nắm chắc năm pháp thuần thục (vasis, Chương 23, 227): thuần thục trong việc hướng đến đề mục thiền và nhập thiền bất cứ thời điểm nào, ở bất cứ nơi nào, quyết định thời gian nhập, xuất thiền bất kể thời điểm nào, bất kể nơi nào và hồi quán các chi thiền, bất kể thời điểm nào, bất kể nơi nào. Chỉ khi ấy, các tâm thiền mới có thể sinh khởi một cách tự nhiên, là thực tại trong cuộc sống của một người và do vậy, có thể trở thành đối tượng của chánh niệm. Nó có thể là nhân gần hay làm cơ sở cho tuệ giác. Dù thế, những người có kỹ năng như vậy cũng không thể bỏ qua việc chánh niệm về các pháp chân đế, danh và sắc xuất hiện một mình tại một thời điểm. Ba đặc tính vô thường, khổ và vô ngã của các danh và sắc phải được chứng ngộ cho dù một người có phát triển jhāna hay không.

Chúng ta thường đọc trong kinh về những người phát triển định, tuệ và rồi đắc A la hán quả. Trước khi Đức Phật giác ngộ cũng có nhiều người phát triển thiền định. Đắc thiền định không chỉ xảy ra đối với các Phật tử, nhưng Đức Phật dạy rằng một người không được lầm tưởng các tâm thiền là ngã. Vì vậy, đối với những người đắc thiền, tâm thiền phải là đối tượng của tứ niệm xứ. Đức Phật nói về thiền định bởi lẽ lời dạy của Người bao hàm tất cả, vì sự toàn hảo và hoàn mỹ của Giáo lý. Người đã tính đến mọi căn tánh của chúng sinh.

Tôi nhận thấy rằng mọi người có xu hướng chú trọng vào định trong việc thực hành vipassanā, ngay cả khi họ không có ý định phát triển thiền định trước. Họ nghĩ rằng cần phải có định tâm trong sạch nhờ việc đè nén các triền cái trước và điều này

sẽ dẫn đến chánh niệm không bị gián đoạn. Tuy nhiên, phiền não cần được biết như chúng là, không phải là tự ngã, đó là con đường duy nhất dẫn đến sự tận diệt chúng. Cái thấy phải được biết chỉ là một danh, và cả tâm bất thiện có xu hướng sinh khởi sau cái thấy cũng phải được biết chỉ là một loại danh. Chẳng phải có thích hoặc không thích các đối tượng khác nhau xuất hiện qua sáu giác quan hết lần này qua lần khác? Những thứ này không cần được biết như chúng là hay sao? Chúng ta không nên lơ là về bất thiện pháp sinh do bởi các đối tượng xuất hiện qua sáu giác quan. Chúng ta đọc trong "*Tương Ưng Bộ kinh*" (Thiên Đại phẩm, Chương VIII phẩm Bộc lưu, 177.VII. *Các triền cái*) như sau:

> *Này các Tỷ-kheo, có năm triền cái này. Thế nào là năm? Dục tham triền cái, sân triền cái, hôn trầm thụy miên triền cái, trạo hối triền cái, nghi triền cái. Này các Tỷ-kheo, đó là năm triền cái này. Chính vì mục đích thắng tri, liễu tri, đoạn diệt, đoạn tận năm triền cái này, này các Tỷ-kheo, Thánh đạo Tám ngành này cần phải tu tập.*

Khi mới bắt đầu, chúng ta chưa thể có hiểu biết rõ ràng về danh là danh và sắc là sắc. Bước đầu chỉ có thể là bước đầu. Nhìn chung, mọi người không thể chấp nhận điều đó, họ muốn tập trung cố gắng, kiểm soát ý chí, làm điều này hay theo kỹ thuật đặc biệt kia trước, trước khi phát triển chánh niệm về danh và sắc. Bất kể thực tại nào xuất hiện trong cuộc sống hàng ngày đều có thể là đối tượng của tứ niệm xứ. Ngay từ đầu, một người nên hiểu rằng các thực tại là vô ngã. Cái thấy là vô ngã, nó sinh khởi bởi nghiệp tạo ra nó, không ai có thể tạo ra cái thấy của mình. Trong tiến trình này, ngay lập tức sẽ có các tốc hành tâm có thể là thiện hoặc bất thiện nhưng phần lớn là bất thiện sinh khởi. Chúng đã sinh khởi trước khi người ta nhận ra nó. Chúng là vô ngã, ngoài sự kiểm soát. Ta phải bắt

đầu hay biết về danh và sắc ngay bây giờ, chúng không trừu tượng. Chúng ta biết rằng nhãn thức thấy, nhĩ thức nghe nhưng khoảnh khắc này thì sao? Chúng ta học về các tiến trình tâm nhưng hiện giờ chúng không xảy ra sao? Mọi thứ khác nhau xuất hiện nhưng chúng không thể xuất hiện nếu không có các tâm sinh khởi trong tiến trình. Khi chúng ta ngủ sâu, chúng ta không biết mình là ai hay mình ở đâu, không có nhà cửa, sách vở, không có gì xuất hiện. Tất cả những thứ này lại xuất hiện khi chúng ta tỉnh dậy. Các thực tại đã xuất hiện, ta không phải cố gắng làm điều gì đó với chúng cả. Một vài người nói rằng "Tôi ngừng việc hành thiền vì bị ốm, căng thẳng với các hoàn cảnh hay vì công việc". Không đâu, khi vipassanā được phát triển tự nhiên trong cuộc sống hàng ngày, người ta sẽ không phải gián đoạn sự phát triển của nó. Tôi tin rằng, chúng ta cần phải hiểu hơn về khoảnh khắc này, và khoảnh khắc kế tiếp. Chúng ta nên suy xét về sự phức hợp của tâm, cái vốn rất đa dạng trong cuộc sống của mỗi chúng ta. Sẽ không ích lợi gì khi nghĩ rằng "khi nào tôi sẽ đạt được tầng tuệ này, tầng tuệ kia, hay khi nào giác ngộ", điều đó tùy thuộc vào tâm sở tuệ và các tâm sở tịnh hảo khác đã được tích lũy; chúng có thể tạo duyên cho sự sinh khởi của tuệ minh sát, vipassanā nana, vào thời điểm chín muồi.

Tác giả của bức thư nghĩ rằng một người không nên nói các thực tại là "ngoài sự kiểm soát", và không nên nói tùy thuộc vào sự tích lũy của mỗi người mà tâm thiện hay bất thiện sinh khởi. Người ấy có khuynh hướng muốn kiểm soát ý chí. Anh ấy nói rằng, dù một người không thể kiểm soát hoàn toàn nhưng cần phải có sự nỗ lực và mức độ kiểm soát nhất định, nếu không người ta sẽ là nạn nhân của số phận, không thể làm được gì.

Alan Weller đã viết như sau về chủ đề này:

Tôi nghĩ rằng chúng ta luôn cần phải được nhắc nhở nhiều lần về việc không thể kiểm soát các thực tại để phát triển chánh niệm về các thực tại đang xuất hiện một cách tự nhiên. Nếu không, sẽ có ý niệm về cái tôi cố gắng, tinh tấn, v.v... Khi được nghe về từ "ngoài sự kiểm soát", điều đó không có nghĩa chúng ta là nạn nhân của số phận nhưng chúng ta phải suy xét cẩn trọng về sự phát triển Chánh đạo. Chính hiểu biết Giáo Pháp là duyên cho thiện pháp ở các mức độ khác nhau, chứ không phải sự kiểm soát. Mỗi khoảnh khắc thức tỉnh, chúng ta tích lũy hoặc thiện hoặc bất thiện pháp. Suy xét về Giáo Pháp nhiều hơn làm duyên cho sự tích lũy thiện pháp nhiều hơn nhưng điều đó cũng phụ thuộc vào các tích lũy từ trước. Tốt hơn là không nên quan tâm thực tại gì đang sinh khởi mà chỉ cần hiểu nó. Đối với tôi, đây là điểm vi tế của giáo lý. Cần thiết phải suy xét thật nhiều để không bị lạc hướng bởi tham cầu hay ý niệm về ngã. Hiểu về tính chất không thể kiểm soát có thể giúp ta phát triển hiểu biết và không tích lũy thêm vô minh. Nó có thể giúp chúng ta tự nhiên trong việc phát triển thiện pháp. Cho dù chúng ta bận rộn đến đâu, thiện pháp ở bất kể mức độ nào cũng có thể sinh khởi vào bất kể thời điểm nào do những duyên riêng của nó. Hiểu biết này có thể giúp ta không dính mắc vào sự thực hành của mình. Chúng ta không cố sức. Chúng ta trở nên kiên nhẫn với những kết quả ít ỏi và với bất thiện pháp của mình. Việc thực hành có thể trở thành một phần rất tự nhiên trong cuộc sống hàng ngày của ta. Chúng ta không giới hạn nó bởi suy nghĩ về một nơi chốn hay tình huống nhất định nào, hay bởi thỉnh thoảng cố gắng tinh tấn. Niềm tin vào Giáo Pháp, trạng thái khẩn cấp tu niệm, sự định tâm, tất cả đều là các thực tại tự chúng vận hành. Tất cả đều tăng trưởng khi hiểu biết về Giáo Pháp phát triển. Không có ai ngoài các thực tại này. Khoảnh khắc này có thể là thiện hoặc bất thiện, một hiểu biết sắc bén hơn sẽ trực ngộ được điều này ngày một sâu sắc hơn và điều đó sẽ dẫn đến sự quay lưng với bất thiện pháp. Thấy hay nghe mà không có hiểu biết thật nguy hiểm.

> *Chúng ta nên tìm hiểu khoảnh khắc này là thiện hay bất thiện. Tôi học để trở nên thận trọng hơn trong lời nói và hành động, cũng như đối với những thứ tưởng như không quan trọng thường bị coi nhẹ trong cuộc sống hàng ngày, ví dụ như việc để đồ giặt bẩn hay chén cốc khắp nơi, bởi vì điều này mang lại khó chịu cho những người khác. Có rất nhiều ví dụ như thế này, thật gần quanh mình. Pháp luôn ở ngay trước mặt chúng ta.*

Khi tôi sử dụng cụm từ "ngoài tầm kiểm soát", tôi không có ý nói đến số phận, tôi chỉ muốn giải thích rằng các thực tại là vô ngã. Người ta muốn làm thật nhiều thứ thay vì hiểu về các thực tại khi chúng xuất hiện một cách tự nhiên. Nếu một người thực sự tự mình suy xét một cách cẩn trọng xem phải chăng có một ý niệm về "tôi làm điều đó, tôi muốn tiến bộ" hay không? Chắc hẳn phải có, chừng nào chúng ta không phải là các vị Thánh Dự lưu, và do vậy, chúng ta luôn cần được nghe những lời nhắc nhở. Có thể có chánh niệm về những khoảnh khắc như vậy.

Khi nói tùy thuộc vào sự tích lũy thiện hay bất thiện của mỗi người mà loại tâm nào sẽ sinh khởi, tôi không có ý nói rằng chúng ta ở trong một tình huống vô vọng. Sự tích lũy không phải là cái gì đó cố định; tại mỗi khoảnh khắc, các kinh nghiệm mới lại được tích lũy. Điều này đầy hy vọng, nếu như không có sự tích lũy, làm sao chúng ta có thể học để có nhiều từ tâm hơn hay làm sao tứ niệm xứ có thể được phát triển? Sẽ là không đúng nếu nhận định rằng không thể làm được gì. Chúng ta nên suy xét về Giáo lý và nghiên cứu nhiều hơn để kiểm chứng điều mình đã đọc trong cuộc sống hàng ngày. Nghe Pháp tạo duyên cho hiểu biết nhiều hơn về cuộc sống của mỗi người. Tuy nhiên, một số người có thể nghe Giáo lý nhưng điều đó không có ý nghĩa gì với họ. Tại sao vậy? Bởi họ không có những tích lũy cho việc đó.

Nếu ai đó nghĩ rằng mình là nạn nhân vô vọng của những tích lũy của mình và không thể phát triển hiểu biết, đó là một khoảnh khắc của suy nghĩ bất thiện. Khi người ấy nghĩ "Tôi không thể", anh ta nghĩ vậy là do thiếu hiểu biết về các duyên. Khi hiểu biết đúng được phát triển, nó chỉ có thể hiểu khoảnh khắc này mà thôi. Pháp thật vi tế và phức hợp, ta cần phải suy xét về nó một cách cẩn trọng. Mọi khoảnh khắc của suy xét về thực tại đều được tích lũy, chúng không bao giờ mất đi. Nhờ vậy, hiểu biết có thể ngày một tăng trưởng cho đến một lúc nào đó đủ duyên cho chánh niệm trực tiếp thay cho suy nghĩ về các thực tại. Khi ấy, một bước tiến khác đã đạt được. Không ai có thể lên kế hoạch hoặc kiểm soát sự sinh khởi của các tầng tuệ hay sự giải thoát. Chúng ta có thể chấp nhận được điều này không hay có một sự đối kháng ngầm nào với thực tế này? Chúng ta luôn muốn kiểm soát. Mong muốn kiểm soát đưa chúng ta đi trệch khỏi sự phát triển hiểu biết tự nhiên trong cuộc sống hàng ngày. Một số người muốn ngồi thiền và tập trung trước tiên vào hơi thở hay vào các sắc trên thân mà họ tin rằng họ sẽ cảm nhận được sự chuyển động. Ta có xu hướng muốn làm cái gì đó trước, bất kể là điều gì, ngoại trừ hay biết về khoảnh khắc hiện tại. Do vậy, cũng là điều dễ hiểu rằng một số người thích chú trọng vào việc kiểm soát ý chí hơn là phát triển trí tuệ.

Tư tâm sở, cetana cetasika, sinh khởi với mỗi tâm, làm nhiệm vụ đôn đốc các tâm sở đồng sinh nhưng nó chỉ đôn đốc tại khoảnh khắc mà nó sinh khởi cùng các tâm sở đó. Nó không thể khiến cho trí tuệ sinh khởi sau đó khi không có trí tuệ vào khoảnh khắc đó. Có tư tâm sở thiện và bất thiện, có tư tâm sở sinh khởi với tâm quả và tâm duy tác (tâm không có chức năng tạo nghiệp) và các tư tâm sở này luôn khác nhau. Chúng được tạo duyên bởi các pháp đồng sinh và bản thân chúng cũng tạo duyên cho các tâm sở đồng sinh. Tư tâm sở không phải là một

chi của Bát chánh đạo. Tinh tấn thì có nhưng nó là sự nỗ lực, sách tấn cho chánh niệm và phát triển hiểu biết về thực tại đang xuất hiện. Nó phải sinh khởi cùng chánh kiến của Bát chánh đạo để thực hiện chức năng của mình và giúp ta không bị nản lòng trong phát triển tuệ giác.

Khi đọc về tinh tấn, chúng ta không nên chỉ nghĩ về tinh tấn mà loại bỏ các chi khác của Bát chánh đạo. Một người vẫn có thể dính mắc với ý niệm về một tự ngã tinh tấn, cố gắng kiểm soát tâm mình, dù người ấy hiểu về mặt lý thuyết rằng các thực tại là vô ngã. Một số người cố tách biệt "cuộc sống hành thiền" với đời sống hàng ngày của họ. Họ tin rằng, đối với sự phát triển Bát chánh đạo, trước tiên, cần phải đến một nơi hẻo lánh nhằm đè nén bất thiện và tạo sự an tịnh. Người ta có thể đã quen với ý niệm về việc cố gắng kiểm soát tâm mình nhưng cần phải nhớ rằng các thực tại sinh khởi bởi duyên riêng của chúng. Khi chánh niệm về thực tại đang xuất hiện hiện giờ sinh khởi, cho dù thực tại đó là khó chịu hay bất thiện, vẫn có chánh tinh tấn đi kèm và đảm nhận chức năng của mình mà không có ý niệm về một cái ngã tinh tấn. Chánh tinh tấn không là gì khác ngoài sự tinh tấn cho chánh niệm hiện giờ và sinh khởi bởi duyên riêng của nó. Lợi ích của việc nghiên cứu Giáo pháp là gì nếu nó không đưa đến mục đích hiểu đúng về bất cứ thực tại nào xuất hiện. Chừng nào chưa phải là A la hán, chừng đó chúng ta thường xuyên là nạn nhân bởi chính những tích lũy của mình. Tuy nhiên, hiểu được điều này đã là sự khởi đầu của quá trình chữa bệnh, bởi vì ta thấy được rằng bất thiện không phải là tự ngã, nó là một danh do duyên tạo. Hiểu biết đúng cuối cùng sẽ đưa đến sự diệt trừ bất thiện.

Tôi nghĩ rằng, chúng ta không nên mất kiên nhẫn hay nản chí bởi thiếu chánh niệm và thiện pháp. Dần dà, các duyên cho sự tăng trưởng tuệ giác có thể được vun bồi đầy đủ, không phải

bởi sự kiểm soát của ý chí, không phải bởi sự cố gắng tạo ra các thực tại cụ thể hay đối tượng đặc biệt nào đó cho chánh niệm sinh khởi, hay thực hiện một cách thức đặc biệt nào thay vì chánh niệm tự nhiên về các thực tại sinh khởi bởi duyên riêng của chúng. Nếu thực tại sinh khởi là một triền cái, điều đó cũng không vấn đề bởi thực tại đó có thể được biết như nó là và khi ấy có thiện tâm, không phải triền cái.

Khi hiểu biết hơn về các pháp chân đế, chúng ta có thể đọc kinh với hiểu biết đúng. Chúng ta đọc về tinh tấn và kiểm soát bản thân nhưng ta sẽ hiểu được ý nghĩa sâu xa về cái được nói là gì: rằng đây chỉ là các tâm sở tịnh hảo sinh khởi bởi duyên riêng của chúng. Những lời dạy từ giáo lý có thể hữu ích nhất trong việc nhắc nhở chúng ta bớt dính mắc vào ý niệm về một tự ngã có thể phát triển tuệ giác. Không phải chúng ta phát triển hiểu biết mà trí tuệ làm việc đó.

Với tâm từ,

Nina Van Gorkom

(Chuyển ngữ: Nguyễn Huyền và Thanh Tâm)

BỨC THƯ THỨ SÁU

Bức thư Vipassana 6

Vienna, ngày 1 tháng 11 năm 1989

Các đạo hữu thân mến,

Phát triển Tứ niệm xứ (Satipaṭṭhāna) là con đường duy nhất để biết sự thật về vô thường, khổ (dukkha), và vô ngã (anattā). Tuy nhiên, tất cả chúng ta đều biết rằng chánh niệm không thường xuyên sinh khởi và danh (nāma), sắc (rūpa) không xuất hiện như chúng là. Chúng ta lẫn lộn về các căn môn khác nhau và không hiểu rõ danh chỉ là danh và sắc chỉ là sắc. Chúng ta không thể phân biệt từng thứ một. Chúng ta biết rằng Bát chánh đạo cần phải được phát triển nhưng rất khó để phát triển nó. Khun Sujin đã nói rằng chúng ta quá yếu ớt để có thể bước đi trên con đường ấy. Bà đã nhắc nhở chúng ta rằng các phẩm chất cao thượng, ba la mật (pāramīs)[1], cần phải được phát triển song song với tứ niệm xứ. Chúng giống như các loại thuốc bổ cho ta sức mạnh để đi trên con đường Chánh đạo. Đức Phật, khi còn là một vị Bồ tát, đã vun bồi ba la mật trong rất nhiều đại kiếp. Tất cả chúng ta cần ba la mật quyết định (adiṭṭhāna), tức là sự quả quyết tiếp tục chánh niệm về danh hoặc sắc đang sinh khởi hiện giờ. Chúng ta biết rằng Chánh đạo là khó và cần nhiều kiếp sống để phát triển nó, và vì vậy, chúng ta cần sự kiên định vững vàng để tiếp bước. Khi biết nhiều hơn về bất thiện pháp của mình, chúng ta sẽ hiểu rằng phiền não bắt rễ rất sâu dày. Bất thiện pháp giống như loài cỏ dại, bắt rễ rất sâu nhưng không dễ gì nhổ bỏ. Chúng ta cần ba la mật trí tuệ; đó là cái hiểu đúng có thể nhổ tận gốc tham (lobha), sân (dosa), và si (moha). Chúng ta cần ba la mật tinh tấn (viriya) để không nản chí trước sự tiến bộ chậm chạp của

mình. Chúng ta nên khuyến khích bản thân tiếp tục chánh niệm về danh và sắc. Ba la mật kham nhẫn cũng quan trọng; chúng ta nên nghe Pháp với sự kiên nhẫn và suy xét kỹ lưỡng để có thể phát triển hiểu biết về thực tại trong các tình huống của cuộc sống hàng ngày. Chúng ta cần ba la mật tâm từ (mettā) để có thể có thiện tâm khi ở cạnh những người khác hoặc khi nghĩ về họ. Khi có tâm từ, chúng ta sẽ coi người khác như bạn hữu ngay cả khi chúng ta không biết họ, cho dù họ là những người xa lạ với chúng ta. Chúng ta sẽ tìm cách thức và phương tiện để giúp đỡ và làm cho họ hạnh phúc. Cũng là lẽ tự nhiên khi có những người mà chúng ta không ưa, nhưng khi ác cảm hay tức giận sinh khởi, chúng ta nên suy xét về đặc tính đó. Rồi chúng ta sẽ thấy rõ hơn rằng giận dữ là vô ích và chúng ta có thể được nhắc nhở để phát triển tâm từ ngay lúc này đây. Để phát triển tâm từ, cần có hiểu biết về các loại tâm khác nhau sinh khởi. Khi ai đó nói với ta những lời khó nghe, ta có xu hướng bực bội nhưng khi thấy được giá trị của thiện pháp, dần dà chúng ta có thể học để kiềm chế không đáp trả những lời lẽ đó và tha thứ cho người ấy. Tha thứ cũng là một hình thức bố thí, giống như việc tặng quà cho một ai đó.

Sarah đã nói với Khun Sujin rằng thật khó để phát triển tâm từ khi chúng ta mệt mỏi bởi khi ấy ta rất dễ cáu giận và bực bội. Dù thấy được giá trị của tâm từ nhưng chúng ta không đủ niềm tin vào thiện pháp; không có duyên cho thiện pháp sinh khởi vào khoảnh khắc mà ta muốn có nó. Khun Sujin đã trả lời rằng ý niệm về ngã luôn làm trở ngại. Chúng ta quá dính mắc vào việc mình cảm thấy thế nào. Mệt mỏi không phải là lý do để bực dọc, chúng ta nên phát triển tâm từ để nghĩ về bản thân ít hơn.

Chúng ta cũng cần ba la mật bố thí, trì giới và xuất gia (nekkhamma) để bớt sự ích kỷ và quan tâm đến lợi ích của

người khác nhiều hơn. Tất cả các ba la mật cần được vun bồi, chúng là yếu tố hỗ trợ cần thiết cho sự sinh khởi của chánh niệm (sati) và trí tuệ (paññā) trong cuộc sống hàng ngày của ta. Chánh niệm có thể không thường xuyên sinh khởi nhưng khi có sự kham nhẫn, chúng ta sẽ không phiền lòng về điều đó, cho dù hiểu biết phát triển rất ít ỏi. Có ngã mạn khi chúng ta tin rằng mình phải là "một người có trí tuệ sâu sắc". Chúng ta nên học theo tấm gương của ngài Xá Lợi Phất (Sāriputta), người đã so sánh bản thân mình với miếng giẻ rách, một miếng giẻ vô ích, không giá trị sử dụng. Nếu chúng ta không coi bản thân mình là "một ai đó" mà là "không ai cả", điều đó sẽ giúp ta không bị lầm tưởng, ngay cả với bản thân mình, rằng chúng ta tiến bộ hơn những gì chúng ta thực có. Chúng ta cũng cần ba la mật chân thật (sacca) để giữ mình trên con đường đúng. Chúng ta phải chân thành và trung thực với cái thực có. Chúng ta có muốn tránh việc hay biết về bất thiện không? Chúng ta cần nhận biết về bất thiện để biết về những tích lũy thực sự của mình. Nếu không, chúng ta sẽ lầm tưởng cho rằng cái bất thiện là thiện. Chúng ta cần phát triển ba la mật tâm xả (upekkhā) để học cách chấp nhận những ngọn gió đời với thiện tâm. Khen và chê chỉ là các thực tại sinh khởi bởi những duyên riêng của chúng, dưới góc độ bản chất thực tại, con người không phải là nguyên nhân của lời khen hay tiếng chê. Khi ai đó làm điều gì sai trái với ta, ta có thể phát triển từ tâm nếu thấy được giá trị của nó. Thay vì bực dọc với những khuyết điểm của người khác, chúng ta nên cố gắng nhớ đến những phẩm chất tốt đẹp của họ. Nếu họ không có điểm gì tốt, có thể có tâm bi hoặc tâm xả sinh khởi. Tâm xả có thể sinh khởi khi chúng ta nhớ rằng nguyên nhân thực sự của những kinh nghiệm khó chịu qua ngũ quan không phải là một ai đó mà là nghiệp của chính mình.

Chúng ta nên suy xét kỹ lưỡng về các ba la mật khác nhau, và rồi sẽ được nhắc nhở để phát triển chúng trong cuộc sống hàng ngày. Các ba la mật rất cần thiết trong mỗi hoàn cảnh. Khun Sujin nói rằng khi bà chuẩn bị các bài thuyết Pháp trên đài phát thanh, bà cần nhiều ba la mật như tâm từ, kham nhẫn, tinh tấn và tâm xả. Khi có tâm xả, bà không cảm thấy bị tổn thương khi mọi người không muốn nghe hoặc chỉ trích bà.

Ba la mật trí tuệ cần phải được vun bồi từ kiếp sống này sang kiếp sống khác. Chúng ta biết rằng mình cần phải nhận biết sự khác biệt giữa các pháp chân đế (paramatha dhamma) gồm danh và sắc, và các khái niệm. Chúng ta biết đối tượng của tứ niệm xứ (satipaṭṭhāna) là danh và sắc chứ không phải khái niệm. Cần phải suy xét về sự khác biệt giữa pháp chân đế và các khái niệm một cách chi tiết, dưới các khía cạnh khác nhau trong cuộc sống thường nhật. Tất cả những khoảnh khắc của sự suy xét như vậy đều được tích lũy, chúng tạo duyên cho sự phát triển của trí tuệ để một ngày nào đó mà chúng ta không biết là khi nào, hiểu biết trực tiếp về danh và sắc có thể sinh khởi.

Khi thấy, ta nghĩ rằng mình đang tồn tại trên thế giới này, một thế giới đầy con người, nhà cửa và phố xá. Khi nghe, ta nghĩ rằng mình đang tồn tại trên thế giới này, ta nghe thấy tiếng người, loài vật và xe cộ. Chúng ta nghĩ rằng luôn có mọi thứ tồn tại trong cả thế giới rộng lớn này. Trên thực tế, chỉ là một khoảnh khắc của cái thấy và một khoảnh khắc của cái nghe. Cái thấy chỉ thấy cái xuất hiện qua mắt là đối tượng thị giác, rồi cả cái thấy và đối tượng thị giác đều diệt đi. Sau đó, chúng ta nghĩ về con người hay cả thế giới bởi tưởng (saññā)[2] ghi nhớ lại. Chỉ có một khoảnh khắc của cái nghe và rồi sau đó, cả cái nghe và âm thanh đều diệt đi, nhưng chúng ta vẫn suy nghĩ về cái được nghe bởi tưởng ghi nhớ lại.

Khi chúng ta nghĩ về con người hay thế giới, lúc ấy, đối tượng của tâm là một khái niệm. Ngay khi chúng ta nhận biết hình và dáng của một người hoặc đồ vật thì đã có khái niệm về một hình khối. Thậm chí, ngay khi chưa định danh, chúng ta vẫn có thể có đối tượng là khái niệm. Khi chúng ta nhận biết một cái bút, chúng ta đã kinh nghiệm một khái niệm trước khi chúng ta nghĩ về tên gọi là "cái bút". Đứa trẻ chưa biết nói và chưa biết ý nghĩa của các từ ngữ chế định được sử dụng trong ngôn ngữ giao tiếp cũng có thể kinh nghiệm các khái niệm là một "khối tổng thể". Khi lớn, chúng được học các từ ngữ chế định để có thể gọi tên các đồ vật khác nhau để có thể hiểu con người hay đồ vật được nói tới là gì. Từ "khái niệm" trong tiếng Anh (tiếng Pāli là paññatti) vừa có nghĩa là ý niệm là đối tượng của suy nghĩ, cũng như tên gọi hoặc thuật ngữ được sử dụng để mô tả ý niệm ấy.

Chúng ta không nên cố tránh suy nghĩ về các khái niệm; ngay cả một vị A la hán cũng nghĩ về khái niệm bởi vẫn có duyên cho suy nghĩ sinh khởi. Các vị A la hán không dính mắc vào các khái niệm nhưng chúng ta thì có. Chúng ta chưa tận diệt được ngã tưởng (attā-saññā), nhớ tưởng sai lầm về mọi thứ là "tự ngã". Chúng ta dính mắc với hình dáng bên ngoài của đồ vật và cả những chi tiết. Khi dính mắc vào hình ảnh một người đàn ông hay một người đàn bà, chúng ta không biết về thực tại xuất hiện qua mắt, đối tượng thị giác, và vì vậy, chúng ta chỉ biết về một khái niệm mà không phải là một thực tại. Chúng ta không chỉ thích hình dáng bên ngoài của đồ vật mà chúng ta còn thích cả các chi tiết. Chúng ta dính mắc vào thương hiệu quần áo, xe hơi.

Một người đã viết cho tôi rằng sự thật chế định thì vẫn là sự thật. Người ấy tin rằng tâm (citta), tâm sở (cetasika) và sắc (rūpa) cấu thành nên một con người, một chúng sinh thực sự

tồn tại. Anh ấy thấy rằng khi nào ta áp dụng phương pháp rèn luyện vipassanā, các pháp chân đế sẽ xuất hiện và khi nào ta sống cuộc sống thường nhật thì sự thật chế định lại xuất hiện.

Tôi cho rằng chúng ta không nên suy nghĩ về việc "rèn luyện vipassanā" như là một phần tách biệt khỏi cuộc sống hàng ngày. Có duyên cho các suy nghĩ về khái niệm, về "khối tổng thể", chúng ta cần ngôn ngữ chế định để giao tiếp với mọi người. Chúng ta nên sống một cách tự nhiên nhưng chúng ta vẫn có thể phát triển hiểu biết về tâm, tâm sở, và sắc trong cuộc sống hàng ngày. Một người có thể tin rằng chúng là các yếu tố cấu thành nên một cái tổng thể, nhưng cái tổng thể ấy ở đâu? Nó chỉ tồn tại trong suy nghĩ của chúng ta, nó không thể được trực tiếp kinh nghiệm. Ta nghĩ rằng mình thấy người giơ tay hay đi bộ nhưng trên thực tế, có vô số các danh pháp và sắc pháp sinh diệt. Chừng nào chưa chứng nghiệm được sự sinh diệt của danh và sắc, chúng ta còn dính mắc vào ý niệm về cái xuất hiện là con người, đàn bà hay đàn ông, cái hay hay cái kia. Chúng ta dính mắc vào khái niệm về ai đó hay cái gì đó.

Khun Sujin viết trong cuốn "Khảo cứu pháp chân đế", chương về "Khái niệm" như sau:

> *Ta sẽ biết rằng khái niệm không phải là pháp chân đế nếu ta học nhận ra các đặc tính của các pháp chân đế sinh khởi cùng nhau. Ta cần chánh niệm về từng đặc tính một khi nó xuất hiện qua từng giác quan. Để có thể biết được chân lý, ta cần chứng nghiệm sự sinh và diệt của sắc, cái xuất hiện một mình qua một giác quan tại một thời điểm. Mỗi sắc chỉ tồn tại kéo dài trong mười bảy sát na tâm[3]. Vì vậy, sắc sinh khởi không có thời gian đứng, đi, hay làm bất cứ thứ gì. Trong thời gian ta giơ tay, đã có nhiều hơn mười bảy sát na tâm trôi đi.*

> *Ta thấy mọi người đi lại và giơ tay, nhưng trên thực tế các sắc sinh và diệt ngay lập tức và được tiếp nối bởi các sắc khác. Sắc là đối tượng thị giác xuất hiện trước các tâm thuộc lộ trình nhãn môn và sau khi có các tâm hộ kiếp diệt đi, có nhiều lộ trình tâm qua ý môn. Chính vì vậy mà ta có thể thấy mọi người đi và giơ tay. Mười bảy sát na tâm trôi qua vô cùng nhanh. Vì thế, ta cần phải suy xét xem cái gì thực sự xảy ra. Cần phải biết rằng, sắc xuất hiện tại khoảnh khắc này qua mắt chỉ kéo dài mười bảy sát na tâm và rằng nó phải diệt đi trước khi âm thanh có thể được kinh nghiệm qua tai. Dường như có thể thấy và nghe cùng một lúc, nhưng giữa khoảnh khắc của cái thấy và cái nghe, có khoảng thời gian nhiều hơn mười bảy sát na tâm. Đối tượng thị giác xuất hiện qua mắt, tồn tại trong mười bảy sát na tâm phải diệt đi trước khi tâm nghe (nhĩ thức) sinh khởi.*
>
> *Dường như có thể có nghe và thấy xảy ra cùng một lúc, nhưng chúng là những khoảnh khắc khác nhau của các tâm kinh nghiệm các đối tượng khác nhau. Sắc sinh và diệt và tiếp nối nhau. Đối tượng thị giác xuất hiện qua nhãn môn và sau các tâm hộ kiếp giữa các lộ trình, nó xuất hiện qua ý môn. Khi ấy có các lộ trình tâm qua ý môn suy nghĩ về khái niệm. Đó là lý do vì sao có thể xuất hiện người đi, giơ tay hay cử động.*

Ta có thể thường xuyên được nghe rằng các pháp chân đế không phải là khái niệm và nhắc lại điều này cho bản thân nhưng như vậy vẫn chưa đủ. Khi hiểu biết đúng về các thực tại được phát triển, ta có thể học được khi nào đối tượng của tâm là một pháp chân đế và khi nào là suy nghĩ về một khái niệm. Điều này hoàn toàn tùy thuộc, liệu đó là duyên cho pháp chân đế xuất hiện và có thể có chánh niệm về đặc tính của nó hay là duyên cho suy nghĩ về một khái niệm.

Chúng ta có xu hướng dính mắc vào một tự ngã phát triển tứ niệm xứ và muốn nhanh chóng đạt được các tầng tuệ. Nếu có

mong muốn như vậy, điều đó sẽ ngăn trở hiểu biết về các thực tại là vô ngã. Các tầng tuệ chỉ có thể xuất hiện khi có đủ duyên cho chúng sinh khởi, không phải bởi ta cố gắng điều khiển sự sinh khởi của chúng.

Khun Sujin viết về chánh niệm trong cuốn "Khảo cứu pháp chân đế" chương "Ba mươi bảy phẩm trợ đạo" như sau:

> *Chánh niệm không sinh khởi dễ dàng và lúc ban đầu sẽ không thể thường xuyên. Lý do là bởi vô minh, dính mắc và tất cả các pháp bất thiện khác đã được tích lũy trong một khoảng thời gian vô cùng tận trong vòng luân hồi sinh tử. Và cũng vậy, trong kiếp sống này, từ khi chúng ta sinh ra, các phiền não đã được tích lũy hàng ngày. Người hiểu đúng đắn về nhân và quả của các thực tại biết rằng mình cần rất nhiều kham nhẫn và bền bỉ để nghe Pháp, nghiên cứu Pháp một cách kỹ lưỡng và suy xét về nó. Chỉ khi ấy, ta mới hiểu được đúng các đặc tính của thực tại xuất hiện qua mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý môn. Nhờ việc nghe và suy xét, các nhân duyên thích hợp được tích lũy cho sự sinh khởi của tứ niệm xứ, của chánh niệm và sự suy xét về đặc tính của các thực tại đang xuất hiện. Bằng cách ấy, các thực tại có thể được biết như chúng là. Thông qua sự hay biết về các thực tại, ta sẽ trực nhận được sự thật giống như những gì ta đã nghe và hiểu về mặt tư duy rằng tất cả các pháp, kể cả chánh niệm của tứ niệm xứ và các chi của Bát Chánh Đạo, đều là vô ngã. Chánh niệm của tứ niệm xứ có thể sinh khởi khi có các duyên đầy đủ, tức là khi các tâm đại thiện hợp trí sinh khởi đi sinh khởi lại và nhờ vậy tuệ giác được tích lũy. Khi đó, mọi người không còn đi xa khỏi chánh đạo nữa. Họ sẽ không đi theo sự thực hành nào khác ngoài sự hay biết, ghi nhận và suy xét các danh pháp và sắc pháp qua sáu cửa giác quan.*

Ta có thể để ý đến các thực tại khác nhau, và có thể nhớ rằng cái thấy là danh, khác với cái được thấy là sắc. Kinh nghiệm trực tiếp danh là danh và sắc là sắc mà không có ý niệm về tự ngã lại là một bước nữa. Không có ai khác có thể chỉ ra chính xác chân lý được trực ngộ thế nào bởi tuệ giác phát triển theo những duyên riêng của chúng. Cái thấy sinh khởi và ta được học rằng thấy là danh, nhưng chừng nào tuệ giác chưa tận diệt ý niệm về ngã thì vẫn còn ý niệm về một người thấy.

Khi tuệ giác được phát triển đến tầng tuệ minh sát (vipassanā ñāṇa) đầu tiên, các đặc tính của danh và sắc sẽ hiện lộ rõ ràng, từng thứ tại một thời điểm, thông qua ý môn. Các đặc tính khác nhau giữa chúng được phân biệt rõ ràng, từng thứ một. Tại khoảnh khắc đó, không có ý niệm về một tự ngã kinh nghiệm và không có ý niệm về một "khối" hay thế giới. Có vô ngã tưởng (anatta-saññā) thay vì ngã tưởng (atta-saññā). Chỉ có danh và sắc xuất hiện, từng thứ một. Nếu ta thực sự hiểu rằng cần có vô ngã tưởng tại khoảnh khắc của minh sát tuệ, chúng ta sẽ không cố gắng tạo duyên cho sự sinh khởi của nó bởi lúc ấy sẽ là ý niệm về ngã. Điều này sẽ cản trở sự phát triển của vipassanā.

Khun Sujin đã giải thích rằng: khi những khoảnh khắc của minh sát tuệ diệt đi, thế giới lại xuất hiện như trước kia, như nó vẫn thường xuất hiện, là một "tổng thể" hay sự tập hợp của mọi thứ. Ta có thể ngạc nhiên rằng các thực tại là vô ngã chỉ xuất hiện tại khoảnh khắc của minh sát tuệ, và rồi sau đó thế giới lại xuất hiện như trước kia, là một "tổng thể". Chẳng lẽ không có gì thay đổi sao? Ta có thể cho rằng việc đạt được tầng tuệ đầu tiên đã là một thành quả rồi, nhưng điều đó thì chưa đủ. Dính mắc vào ý niệm về ngã đã được tích lũy rất kiên cố, nó không thể được tận diệt ở tầng tuệ đầu tiên. Ta phải biết ứng dụng hiểu biết đã đạt được ở khoảnh khắc của minh sát

tuệ và tiếp tục phát triển trí tuệ về tất cả các danh và sắc xuất hiện.

Chỉ đến tầng tuệ thứ tư, tầng tuệ đầu tiên của "đại minh sát tuệ"[4], sự sinh diệt của danh, sắc mới có thể được chứng ngộ. Bây giờ đây, tại khoảnh khắc này, tính cứng xuất hiện và rồi diệt ngay. Nhưng rồi, nó lại được tiếp nối rất nhanh bởi sắc kế tiếp là tính cứng nên dường như tính cứng kéo dài. Mỗi thực tại được tiếp nối bởi một thực tại khác tương tự nhưng không giống nhau. Mỗi thực tại chỉ xuất hiện một lần duy nhất trong vòng sinh tử luân hồi và rồi diệt đi, không bao giờ trở lại. Khi gặp những người thân thiết với mình, chúng ta không nên quên rằng cái thấy chỉ thấy đối tượng thị giác và rằng cái thấy và đối tượng thị giác chỉ kéo dài trong một khoảnh khắc rồi diệt ngay. "Mọi thứ đều ra đi, ra đi và ra đi vĩnh viễn", Khun Sujin đã nhắc nhở chúng ta như vậy. Nó đến và rồi đi mãi. Thật hữu ích khi suy xét về vô thường nhưng điều đó không giống kinh nghiệm trực tiếp về sự sinh diệt của danh, sắc. Khi tầng tuệ đầu tiên của "đại minh sát tuệ" sinh khởi, vipassanā sẽ trở thành "lực" (bala)[5].

Khi có chánh niệm về tính cứng hiện giờ, hiểu biết về đặc tính này vẫn còn thô; các thực tại vẫn chưa được hiểu một cách tường tận. Không có sự trực nhận về đặc tính của danh và sắc xuất hiện từng thứ tại một thời điểm, cũng không có chứng ngộ về sự sinh diệt của chúng. Khi tuệ giác trở thành "lực", nó không thể bị lay chuyển. Tuy nhiên, ở giai đoạn đầu của đại minh sát tuệ, tuệ giác vẫn chưa đủ sắc bén để có sự xả ly khỏi các thực tại. Ở giai đoạn thứ hai của "đại minh sát tuệ", "tuệ diệt" (bhanga ñāṇa), tuệ giác hướng đến sự diệt đi của các thực tại và thấy rằng chúng không thể nương vào. Ngay cả khi tuệ giác đã trở thành "lực", nó vẫn cần được tiếp tục phát triển để có thể có nhiều hơn nữa "sự xả ly" khỏi danh và sắc.

Chúng ta đọc trong "*Đạo vô ngại giải*" (*Luận về trí*, chương 29, đoạn 445) như sau:

> *Lực quán thực tánh: quán thực tánh là lực theo nghĩa nào? Không lay chuyển vì nhận thức về trường tồn nhờ quán vô thường, như vậy là lực quán thực tánh. Không lay chuyển vì nhận thức về vui sướng nhờ quán về khổ, như vậy là lực quán thực tánh. Không lay chuyển vì nhận thức về ngã nhờ quán không phải là ngã... không lay chuyển vì thích thú nhờ quán nhàm chán... không lay chuyển vì tham nhờ quán hết ham muốn... không lay chuyển vì sanh khởi nhờ quán diệt... Không lay chuyển vì bám níu nhờ quán buông bỏ, như vậy quán thực tánh là lực.*
>
> *Nó không thể lay chuyển được, không thể dời chuyển được và không thể bị đổi hướng vì dao động, vì nhiễm lậu và các tập hợp đi kèm với vô minh nên quán thực tánh là lực. Đây là quán thực tánh kể như là lực.*

Hiểu biết đúng về các thực tại cần phải được phát triển khi chúng xuất hiện qua sáu cửa giác quan. Khi thấy có nhiều điều mình chưa biết, chúng ta có thể có trạng thái khẩn cấp tu niệm để tiếp tục vun bồi tứ niệm xứ. Gabi viết cho tôi rằng cô ấy đã đọc "Các tầng tuệ minh sát" của Khun Sujin với niềm hân hoan lớn. Cô ấy đã viết:

> *Chương này chỉ ra rất rõ ràng về sự phức hợp của việc phát triển tứ niệm xứ và việc phát triển nó phức tạp đến mức nào. Điều này không khiến tôi nản chí mà trái lại, tôi thấy hứng thú, dành thời gian tra cứu kinh điển và nhờ đó được nhắc nhở về sự thật trong cuộc sống hàng ngày. Tôi được nhắc nhở rằng chỉ có các pháp chân đế là thực và mọi thứ khác chỉ là tưởng tượng.*

Trong chú giải *Trưởng lão ni kệ* (Therīgāthā), Phẩm 3, Tập Ba kệ, mục XXXIV về Sukkā, chúng ta đọc rằng bà Sukkā, trong nhiều kiếp sống, đã nghe các vị Phật giảng pháp, từ bỏ cuộc sống thế tục, nghiên cứu Giáo pháp và giảng giải cho những người khác. Dù mức độ hiểu biết Giáo pháp của bà rất lớn nhưng bà vẫn không đạt được giác ngộ. Trong thời của Phật Thích ca, bà đã nghe lời dạy từ Ngài và khi nghe ni sư Dhammadinnā thuyết pháp, bà đã phát triển tuệ giác và đạt A la hán quả. Có lần khi bà thuyết Pháp, một vị Chư thiên sống trên cây đã được truyền cảm hứng bởi những lời dạy của bà và khích lệ mọi người đến nghe. Cuối đời mình, Sukkā tuyên bố quả vị mình đạt được bằng một câu kệ. Bà gọi tên mình là Sukkā, nghĩa là sáng chói, rực rỡ. Chúng ta đọc như sau:

Hỡi này nàng Sukkā! Người con của ánh sáng!
Được ly tham định tĩnh,
Nhờ ánh sáng Chánh pháp,
Hãy mang thân cuối cùng,
Sau khi thấy ma quân.

Mặc dù Sukkā đã nghe Pháp từ nhiều đời chư Phật nhưng vẫn cần rất nhiều đại kiếp để phát triển các Ba la mật cùng tứ niệm xứ. Tuy nhiên, thay vì băn khoăn về việc làm sao để đạt được A la hán quả, chúng ta có thể ghi nhận lợi ích của tứ niệm xứ ngay bây giờ. Trước khi nghiên cứu Giáo pháp, chúng ta không biết về tâm, tâm sở và sắc. Ta không biết rằng do các đối tượng dễ chịu hay khó chịu được kinh nghiệm qua các cửa giác quan mà các phiền não như dính mắc hay sân hận sinh khởi. Nhờ việc nghiên cứu Giáo pháp và tứ niệm xứ, dần dần sẽ bớt vô minh về các thực tại trong cuộc sống hàng ngày. Sự phát triển hiểu biết đúng cần nhiều đại kiếp nhưng dù chỉ một khoảnh khắc của cái hiểu đúng về danh và sắc sinh khởi hiện

giờ cũng lợi lạc bởi nó sẽ được tích lũy từ khoảnh khắc này sang khoảnh khắc khác. Chúng ta không nên dễ dụ bản thân bằng việc nghĩ rằng mình sẽ bớt sân nhờ tứ niệm xứ. Trước tiên, tà kiến về ngã cần phải được diệt trừ và chỉ đến tầng giác ngộ thứ ba, quả vị thánh Bất lai, sân mới được tận diệt. Nhờ việc nghiên cứu Giáo pháp của Đức Phật mà chúng ta có thể hay biết về sân. Ví dụ, khi đang nói chuyện và có cảm thọ khó chịu, ta nghĩ về "sân của mình" và cho đó là mình. Nhờ có tứ niệm xứ, ta có thể học để thấy phiền não là các thực tại hữu vi, không phải là tự ngã. Cũng vậy, khi thấy điểm bất lợi của bất thiện pháp, chúng ta sẽ tránh nói lời bất thiện nhưng ta nên nhớ rằng không phải có một tự ngã cố ý tránh mà chỉ là một loại danh sinh khởi bởi duyên riêng của chúng.

Chúng ta đọc trong kinh về sự quảng đại, khiêm nhường và từ hòa của ngài Xá Lợi Phất, người không sân hận và có thể tha thứ mọi việc. Điều này có thể khích lệ ta có niềm tin vào lợi ích của tứ niệm xứ, nhân tố sẽ đưa đến sự thành tựu của các ba la mật. Tuy nhiên, ta không nên quên rằng ngài Xá Lợi Phất đã phát triển trí tuệ trong vô vàn kiếp sống cho đến khi Ngài diệt tận mọi phiền não và đạt a la hán quả.

Chúng ta đọc trong "*Chú giải kinh Pháp cú*" (Phẩm 26, chú giải cho khổ 389, 390) về đức hạnh của Ngài Xá Lợi Phất. Một người Bà la môn muốn thử sự nhẫn nại của Ngài Xá Lợi Phất nên đã cố khiêu khích để chọc giận Ngài. Khi Ngài Xá Lợi Phất đi khất thực, vị này đã đi sau Ngài và dùng nắm tay của mình đấm rất mạnh vào lưng Ngài. Lúc ấy, Ngài Xá Lợi Phất chỉ hỏi "Cái gì vậy?" mà không ngoảnh lại đằng sau để nhìn, tiếp tục bước đi. Khi người Bà la môn kia hối hận và xin tha thứ, Ngài Xá Lợi Phất đã tha thứ cho anh ta và nhận lời thỉnh mời trai tăng tại nhà anh ta. Chúng ta đọc trong Chú giải rằng, các vị tỳ kheo đã đàm luận về sự việc đó và thấy bị xúc phạm khi

người Bà la môn đã đấm Ngài Xá Lợi Phất. Đức Thế Tôn đã nói với họ như sau:

> *Này chư tỳ kheo, không có vị Bà la môn nào đấm vị Bà la môn khác; chỉ có kẻ gia chủ-phàm phu đấm một vị tỳ kheo-Bà la môn[6]; bởi vì khi một người đạt được quả vị Thánh Bất lai (anāgāmī), mọi sự sân hận đã hoàn toàn diệt tận nơi người ấy.*

Rồi chúng ta đọc Đức Thế Tôn đã thuyết pháp và đọc câu kệ sau, đoạn 389 và 390 trong "Kinh Pháp cú":

Đoạn 389:
Chớ có đập Phạm chí!
Phạm chí chớ đập lại!
Xấu thay đập Phạm chí
Đập trả lại xấu hơn!

Đoạn 390:
Đối vị Bà-la-môn,
Đây không lợi ích nhỏ.
Khi ý không ái luyến,
Tâm hại được chận đứng,
Chỉ khi ấy khổ diệt.

Khi mọi phiền não đã được tận diệt, đó là sự chấm dứt khổ, dukkha. Không có sự dính mắc và khi ai đó xử sự một cách khó chịu, người ấy không có cảm giác oán trách, không sân hận. Đó là sự an tịch hoàn hảo.

Với tâm từ,
Nina Van Gorkom

(Chuyển ngữ: Thanh Tâm và Nguyễn Huyền)

---

[1] Các phẩm chất thiện mà Đức Bồ tát đã vun bồi trong vô vàn kiếp sống và đã tạo duyên cho Ngài đạt quả vị Phật, bao gồm: Bố thí (dāna), trì giới (sīla), xuất gia (nekkhamma), tinh tấn (viriya), trí tuệ (paññā), kham nhẫn (khanti), chân thật (sacca), quyết định (adiṭṭhāna), tâm từ (mettā) và tâm xả (upekkhā).

[2] Tưởng tâm sở (saññā cetasika) sinh khởi với mỗi tâm. Nó ghi nhớ và nhận ra đối tượng hoặc đánh dấu đối tượng để sau này có thể nhận ra.

[3] Sắc không diệt nhanh như tâm nhưng nó cũng diệt đi rất nhanh. So sánh về thời gian tồn tại của danh và sắc, sắc tồn tại bằng thời gian 17 sát na tâm.

[4] Ba tầng tuệ minh sát đầu tiên là các tầng tuệ sơ khởi, chúng được gọi là "tiểu minh sát tuệ" (taruṇa vipassanā). Tầng tuệ thứ tư là tầng tuệ đầu tiên của "đại minh sát tuệ" (mahā vipassanā ñāṇa). Mahā có nghĩa là đại, lớn. Các đối tượng của minh sát tuệ là danh và sắc xuất hiện và khi tuệ giác phát triển, các đặc tính của nó được xuyên thấu hơn.

[5] Các tâm sở cụ thể được phân loại thành "ngũ lực", gồm có: tín, tấn, niệm, định và tuệ. Khi những phẩm chất này được phát triển đến mức chúng không thể bị lay chuyển bởi những pháp đối nghịch, chúng sẽ trở thành lực.

[6] Trong đoạn kinh, từ Bà la môn được dùng để chỉ những người phát triển con đường Bát chánh đạo đưa đến quả vị A la hán. Một bậc A la hán đã hoàn toàn tận diệt mọi phiền não.

BỨC THƯ THỨ BẢY

Bức thư Vipassana 7

Hague, ngày 20 tháng 5 năm 1991

Sarah thân mến,

Cảm ơn về các cuốn băng mà bạn đã thu ở Băng Cốc khi bạn và Jonathan thăm Khun Sujin. Những cuộc thảo luận diễn ra ở những nơi khác nhau: trong công viên Safari, trong xe ô-tô, trong nhà hàng với nhạc nền thật to, trong công viên có vườn Nhật bản và trong nhà của Khun Sujin. Khung cảnh thì luôn thay đổi nhưng chúng chỉ là danh và sắc: các đối tượng thị giác và cái thấy, âm thanh và cái nghe và tất cả các thực tại khác. Chúng xuất hiện nhưng ta cần phải có những lời nhắc để không quên chánh niệm về chúng. Trong thư, bạn viết là bạn đã chuẩn bị kỹ lưỡng cho các cuộc Pháp đàm vào các buổi chiều trong ba ngày bạn ở Băng Cốc, nhưng mọi thứ hóa ra lại khác với những gì bạn mong đợi. Một ngày Khun Sujin bị ốm và bà không thể nói nhiều. Tuy nhiên, bạn cũng đã có một buổi nói chuyện hay với em gái của bà và với Khun Duangduen. Chúng ta định ra các kế hoạch tuyệt vời nhưng ta chẳng bao giờ biết cái gì sẽ xảy ra, bởi vì cái gì xảy ra đều là do nhân duyên. Thư của bạn là một lời nhắc lại về sự thật này. Tôi thích câu nhắc nhở của bà Khun Sujin lắm "Cuộc sống hàng ngày là một phép thử cho sự vun bồi hiểu biết và tuệ giác". Chúng ta ở các hoàn cảnh khác nhau, có khi thì dễ chịu, lúc thì khó chịu, nhưng ta không nên quên rằng các thực tại đang xuất hiện nơi sáu căn, dù ta ở bất kỳ đâu.

Bạn nói về stress trong cuộc sống hàng ngày, khi bạn làm việc. Bạn thấy khó để nhớ rằng chỉ có danh và sắc, và đây là vấn đề

chung của tất cả chúng ta. Khi chúng ta cố loay hoay, vội vã để hoàn thành công việc của mình như lau chùi nhà cửa hay nấu nướng, ta tin rằng ta cần nhiều thời gian thảnh thơi và nhiều thời gian để đọc kinh hơn. Nhưng, như Jonathan đã nhận xét, liệu ta có thực sự dùng thời gian rảnh cho Giáo Pháp, hay ta sẽ làm các hoạt động khác, như chơi với máy tính, hay dùng nó để giải quyết một vấn đề gì đó? Chính các tâm khác nhau thôi thúc các hoạt động của ta, một vài tâm thì là thiện, nhưng các tâm bất thiện thì nhiều hơn nhiều. Chúng sinh khởi do nhân duyên, và thay vì cố gắng kiểm soát chúng, ta nên phát triển hiểu biết của mình về chúng. Tôi thích câu trả lời của Khun Sujin rằng, ta không nên lo lắng, vì lo lắng là tâm bất thiện và rằng chúng ta nên phát triển trí tuệ một cách thư giãn. Tôi dẫn ra lời của bà:

> *...Hãy vun bồi một cách thư giãn, đừng vội. Bạn không nên muốn có kết quả nhanh chóng. Ta nên hiểu mức độ trí tuệ của chính mình. Khi có giây phút không hiểu, thì lúc đó không thể chuyển lại thành hiểu được. Nhưng, khi không có cái hiểu về đối tượng thị giác, ta có thể bắt đầu phát triển sự hiểu biết của mình.*

Khun Sujin kể về cuộc sống hàng ngày của bà. Bà đi chợ, bà chơi trò xếp chữ và tiếp khách. Không phải lúc nào bà cũng đọc Kinh, nhưng bà nghe Pháp hàng ngày qua đài: Bà theo con đường Trung Đạo. Không nên có một ý tưởng rằng ta nên phát triển tứ niệm xứ (satipatthana). Ta không thể đoán trước được giây phút tới sẽ như thế nào. Khi có dính mắc, ta có thể xem nó chỉ như là một thực tại. Bà Khun Sujin chỉ ra rằng chúng ta cần rất nhiều "nguyên liệu" cho sự phát triển chánh kiến. Các nguyên liệu này là các tâm sở tịnh hảo (sobhana cetasikas) đã được tích lũy và có thể hỗ trợ lẫn nhau để chánh kiến có thể phát triển đến một mức độ nào đó, khi nó có thể thoát khỏi tà

kiến về ngã. Một người đầu bếp cần rất nhiều nguyên liệu để làm nên một bữa ăn. Cũng như vậy, rất nhiều nguyên liệu cần có cho một khoảnh khắc hiểu chính xác về thực tại đang có mặt. Rất cần thiết phải tích lũy nhiều thời gian nghe, đọc, nghiên cứu và nghiền ngẫm. Khi chúng ta học giáo pháp kỹ lưỡng, ta thu thập các nguyên liệu giúp dẫn đến sự hiểu biết trực nhận sau này. Bà Khun Sujin nói:

> *Ta đọc để hiểu về khoảnh khắc này. Ta nghe để hiểu về khoảnh khắc này. Ta nghiền ngẫm để hiểu về khoảnh khắc này. Khi ta hay biết mà vẫn không có tiến bộ, ta có thể biết lý do: không có hiểu biết trọn vẹn về các chi tiết của Giáo Pháp.*

Bạn băn khoăn tại sao ta nên biết kỹ lưỡng về Tứ Đại, Đất, Nước, Lửa và Gió, vốn là các sắc cơ bản có các đặc tính cứng, dính kết, nhiệt độ và chuyển động sinh khởi với mỗi nhóm sắc. Tôi thích cuộc thảo luận của bạn với Khun Sujin, vì mọi người thường băn khoăn tại sao cần phải biết những chi tiết này. Bạn đã hỏi tại sao nếu chỉ hay biết cảm giác cứng khi nó xuất hiện thì chưa đủ. Khun Sujin đã trả lời rằng khi ta chỉ hay biết về cảm giác cứng thôi thì chưa đủ. Có rất nhiều thực tại xuất hiện và chúng được tạo duyên bởi nhiều yếu tố khác nhau. Đối tượng thị giác là sắc xuất hiện qua nhãn căn, nhưng đối tượng thị giác không sinh khởi một mình, chúng sinh khởi trong một nhóm các sắc khác, mà trong đó có tứ đại. Các đối tượng thị giác đa dạng vì chúng được duyên bởi sự phối hợp của tứ Đại. Các kiến thức chi tiết giúp ta nhận ra rằng những gì mình kinh nghiệm chỉ là các thực tại do duyên tạo. Chúng ta càng hiểu về các nhân duyên, ta càng hiểu rằng không có ngã. Khun Sujin cũng nói là những gì ta học được ở kiếp này sẽ bị quên khi ta tái sinh trong kiếp sau, nhưng khi ta nghe lại [ở kiếp sau], sẽ

có nhân duyên giúp ta hiểu Pháp sâu sắc hơn. Việc học Giáo Pháp không bao giờ mất đi.

Cũng có ích khi ta biết về các loại tâm khác nhau sinh khởi trong các lộ trình vì đây chính là cuộc sống thường nhật của chúng ta. Như Khun Sujin nói, ta học để hiểu về giây phút này. Ta không nên quên mục đích của việc học. Khi có sự tiếp xúc với đối tượng thị giác, âm thanh hay các đối tượng của giác quan khác qua sáu căn, các đối tượng này được kinh nghiệm bởi các tâm sinh và diệt, nối tiếp nhau trong các lộ trình. Trong mỗi một lộ trình, có các tốc hành tâm, có thể là thiện hoặc bất thiện, nhưng hầu như chúng ta toàn không biết về điều này. Từ các đối tượng được kinh nghiệm qua các căn khác nhau, ta tạo dựng các câu chuyện dài, ta bị chìm đắm trong suy nghĩ của mình. Các tâm suy nghĩ sinh khởi trong lộ trình của ý môn, chúng có thể là tâm thiện, nhưng phần lớn là bất thiện. Ta dính mắc với mọi người xung quanh hoặc ta khó chịu về họ và ta quên rằng chẳng có ai cả, chỉ là danh và sắc. Khun Sujin nhấn mạnh trong cuộc thảo luận rằng khi ta đi ngủ, những câu chuyện ta dựng nên trong ngày bị quên lãng. Đúng là khi tôi ngủ, tôi không biết tôi là ai, tôi đã lấy ai hay tôi đang sống ở đâu. Ta quên đi niềm vui, sự sợ hãi và các lo lắng. Khi ta ngủ, và không mơ, không có lộ trình của các tâm kinh nghiệm các đối tượng tiếp xúc qua sáu căn. Khi đó có các tâm hộ kiếp (bhavangacittas), tâm có chức năng duy trì sự tương tục trong kiếp sống, và những tâm này kinh nghiệm cùng một đối tượng với tái sinh thức, là đối tượng được kinh nghiệm ngay trước tử thức của kiếp trước. Biết các chi tiết này sẽ có ích, chúng giúp ta hiểu được những câu chuyện mà ta đang đắm chìm vào bây giờ thực ra chẳng là gì cả. Chúng chỉ tồn tại chừng nào ta còn nghĩ về chúng, nhưng chúng sẽ bị quên ngay khi ta ngủ. Khun Sujin nói rằng ta không nên đợi đến lúc ta đi ngủ để quên đi các câu chuyện mình đã dựng nên, mà ta nên buông chúng từ

ngay bây giờ. Dính mắc không mang lại bình an. Hiểu rằng mọi thứ chỉ là tạm bợ tạo duyên cho an tịnh. Ta có thể nhận ra rằng các lộ trình của tâm kinh nghiệm các đối tượng giác quan lướt qua như một nháy sáng, và rồi sau đó là các suy nghĩ về chúng. Ta sống trong thế giới của suy nghĩ từ khi sinh ra đến lúc chết. Ta có các cảm thọ khác nhau vì do các suy nghĩ, nhưng (kỳ thực) mọi thứ qua nhanh như một nháy sáng, rất tạm bợ, vô thường. Sau cái thấy, là suy nghĩ, sau cái nghe, là suy nghĩ. Những gì chúng ta thường cho là trường tồn xuất hiện trong một khoảnh khắc rất ngắn và sau đó hoàn toàn biến mất. Ta đã nghe điều này rồi, nhưng được nghe nhắc lại sự thật này thật là tốt. Khun Sujin đã nhận xét:

> *Trong ý niệm của bạn, dường như là mọi thứ là trường tồn, nhưng mọi thứ đều rất ngắn ngủi, chẳng có gì cả. Khi ai đó nói, "Cuộc đời thật ngắn", ta nên nhớ rằng mỗi khoảnh khắc - sát na còn ngắn hơn nữa. Nó không bao giờ quay lại. Ta nghe chim hót nhưng nó trôi qua trong một tích tắc.*

Bạn đã nhận xét rằng mới chỉ có các suy nghĩ về sự vô thường mà thôi, và đó là một hình thức thiền chỉ (samatha) với vô thường làm đối tượng. Bạn đưa ra điểm này rất hay. Chúng ta đều có cảm giác rằng mình hiểu về vô thường trên lý thuyết và rằng ta có thể suy nghĩ về nó, nhưng ta không trực tiếp kinh nghiệm chân đế. Tôi dẫn ra một đoạn trong phần nói chuyện của bạn với Khun Sujin:

> ***Khun Sujin:*** *Có thể có những khoảnh khắc của trí tuệ, hiểu về thực tại sinh diệt, nhưng điều này còn phụ thuộc liệu sự phát triển của tuệ giác đã đạt đến mức đó hay chưa. Đây không phải là vấn đề của mong muốn hay cố gắng, mà đó là vấn đề của sự vun bồi tuệ giác.*

> ***Sarah:*** *Nói về các tầng tuệ thường làm ta lo lắng. Tại sao ta không chỉ cần chánh niệm về các đặc tính đang sinh khởi?*
>
> ***Khun Sujin:*** *Kể cả khi nói về các tầng tuệ, ta cũng không cần phải lo lắng về chúng. Có thể ở đây có sự vô minh và dính mắc. Ta lo lắng, muốn trải nghiệm các tầng tuệ. Ta phải phát triển sự hiểu biết đã. Sau đó, ta sẽ không còn lo lắng về các tầng tuệ. Ta sẽ biết rằng ta sẽ đạt các tầng tuệ một ngày nào đó, nếu con đường đi của ta là đúng. Mỗi khoảnh khắc hiểu biết sẽ dẫn đến hiểu biết nhiều hơn. Chỉ có sáu căn mà thôi.*

Cái thấy tiếp nối qua các kiếp sống. Nếu một người bây giờ chết và được tái sinh trong cõi thiên chẳng hạn, cái thấy sẽ theo ngay tức thì và nó luôn là như thế từ vô lượng kiếp. Một người có thể thấy rất nhiều và không hiểu về cái thấy cho đến khi nghe Pháp và bắt đầu phát triển trí tuệ. Khi đó sẽ có sự hiểu biết về cái thấy như nó là.

Nếu một người nghĩ rằng việc phát triển trí tuệ là quá khó và rằng nên làm các việc khác để có chánh niệm hơn, người đó đã không thấy được giá trị của chánh niệm về thực tại và hiểu biết về chúng.

Bài kinh sau nhắc chúng ta rằng trí tuệ không phát triển chỉ vì ta mong ước, và rằng nó chỉ tăng trưởng bằng cách vun bồi nó ngay bây giờ. Ta đọc trong *Tăng Chi Bộ Kinh* (Quyển 3, Chương X, Đoạn 91, *Cấp thiết*):

> *Này các Tỷ-kheo, có ba việc cấp thiết này, người nông phu gia chủ cần phải làm. Thế nào là ba? Ở đây, này các Tỷ-kheo, người nông phu gia chủ mau lẹ khéo cày thửa ruộng, khéo bừa thửa ruộng, sau khi mau lẹ khéo cày thửa ruộng, khéo bừa thửa ruộng, liền mau lẹ gieo hạt giống, sau khi mau lẹ gieo hạt giống, liền mau lẹ cho nước vô, cho nước ra.*

> *Này các Tỷ-kheo, đây là ba việc cấp thiết mà người nông phu gia chủ cần phải làm.*
>
> *Người nông phu gia chủ ấy, này các Tỷ-kheo, không có thần lực hay không có uy lực (để ra lệnh): "Hôm nay lúa của ta được mọc lên, ngày mai chúng sẽ trổ hạt, ngày kế tiếp chúng sẽ chín". Nhưng chính theo thời gian của người nông phu gia chủ, các cây lúa do sự hướng dẫn của thời tiết được mọc lên, được trổ hạt và được chín. Cũng vậy, này các Tỳ-kheo, có ba công việc cấp thiết này Tỷ-kheo cần phải làm. Thế nào là ba? Chấp hành tăng thượng giới học, chấp hành tăng thượng định học, chấp hành tăng thượng tuệ học.*
>
> *Do vậy, này các Tỷ-kheo, cần phải học tập như sau: "Sắc bén sẽ là ước muốn của ta để chấp hành tăng thượng giới học. Sắc bén sẽ là ước muốn của ta để chấp hành tăng thượng định học. Sắc bén sẽ là ước muốn của ta để chấp hành tăng thượng tuệ học". Như vậy, này các Tỷ-kheo, các Thầy cần phải học tập.*

Việc chấp hành tăng thượng giới, tăng thượng định và tăng thượng tuệ chính là tam học Giới, Định, Tuệ của con đường Bát Chánh Đạo. Ta có thể giữ mãi suy nghĩ rằng việc chứng ngộ chân lý là quá khó. Ta trì hoãn chánh niệm về giây phút hiện tại và ta vẫn mong rằng sẽ có lúc sự giác ngộ sẽ xảy ra. Ta không nên đợi có một phép màu. Nếu không có sự vun bồi trí tuệ ngay từ bây giờ, các phiền não sẽ không thể bị đoạn trừ. Ta không thể rút ngắn quá trình phát triển trí tuệ, nhưng khi ta hiểu rằng phát triển con đường Bát Chánh Đạo là cách duy nhất để diệt trừ vô minh, đó sẽ là nhân duyên cho chánh niệm. Đồng thời, cũng cần phải nhớ rằng không nên có ý niệm về một cái ngã đang cố gắng chánh niệm. Không nên có dính mắc vào chánh niệm, vì nếu vậy, chánh niệm không thể sinh khởi. Chánh niệm sinh khởi vì các nhân duyên riêng của nó, đó là

học Giáo Pháp, nghe và nghiền ngẫm. Ta không nên đổ lỗi sự thiếu chánh niệm của mình cho hoàn cảnh. Khun Sujin nói:

> *Khi ta muốn kiểm soát hoàn cảnh, ta đang tạo thêm các câu chuyện, các khái niệm. Ai thấy được giá trị của chánh niệm sẽ có chánh niệm ngay tức thì và sẽ không mong phải đi tới đâu khác nữa. Người đó biết rằng cần một thời gian lâu dài để phát triển tuệ giác.*

Bạn đã có thảo luận [với Khun Sujin] về nhận biết sự khác nhau giữa thiện và bất thiện. Chúng ta biết trên lý thuyết rằng chúng khác nhau, nhưng ta cũng thấy khó mà biết một cách trực tiếp khi tâm là thiện hay bất thiện. Khi ta giúp một ai đó, thì lúc đó có các tâm thiện, nhưng cũng có thể có cả tâm bất thiện dính mắc với người ta giúp hoặc dính mắc với "tâm thiện của ta". Các tâm rất vi tế và chúng thay đổi nhanh chóng. Khun Sujin nói rằng cần phải biết sự khác nhau giữa thiện và bất thiện, nếu không, ta sẽ không thể phát triển được thiện pháp. Bà giải thích rằng chúng ta chỉ có thể biết được giây phút hiện tại:

> *Nếu ta không nói về giây phút này, làm sao ta có thể biết liệu tâm là thiện hay bất thiện? Biết điều này trong cuộc sống hàng ngày là rất có ích. Khi bạn nghĩ về lợi ích của người khác mà không có dính mắc, có thể có thiện, ở cấp độ bố thí. Mọi người có thể có nhiều tâm thiện trong một ngày nhưng họ không biết. Chánh kiến thì hiểu rằng đó là các danh khác nhau.*

Bà Khun Duangduen đã mời Jonathan uống cà phê. Khi bà làm việc này cho Jonathan mà không có dính mắc, tâm đó là thiện. Thông thường, ta lo lắng quá nhiều về việc phát triển thiện pháp. Khun Sujin nhận xét rằng một số người nghĩ và nghĩ và

nghĩ mãi xem có thể có thêm nhiều thiện pháp bằng cách nào, trong khi đó, người khác chỉ cần làm các điều thiện bất kỳ khi nào có thời gian và cơ hội. Ta cứ lo mãi về tâm thiện và cả về tâm bất thiện của ta. Tôi để ý rằng Khun Sujin nhấn mạnh vài lần rằng ta không nên lo lắng và rằng ta nên phát triển chánh kiến một cách thư giãn. Bà lặp lại những gì bà nói ở Ấn Độ về tâm sân của bà. Bà nói rằng khi bà sân, bà không thấy có vấn đề gì với cái sân ấy, vì sân khởi sinh do các nhân duyên của nó. Bà không nghĩ "Ôi, tôi đã học rất nhiều và vì vậy, tôi không nên sân chứ." Gabi đã nghe các băng của bà nói được thu âm ở Ấn Độ và cô ấy viết cho tôi về những phản ứng của cô liên quan đến chủ đề này:

> *Tôi rất ngạc nhiên khi nghe Khun Sujin nói, "Cái sân của tôi không làm tôi bận tâm mấy, tôi không muốn kiểm soát chúng". Tôi bị choáng bởi những lời này và chúng khiến tôi có một cách tiếp cận hoàn toàn mới với sân và vô ngã, anatta. Khun Sujin thường nói, "Đó không phải là cái sân của bạn", nhưng điều này vẫn chưa thuyết phục tôi lắm. Chẳng nhẽ một người không nên cố gắng cải thiện mình, không nên ép mình một chút sao, và nếu người đó có ý chí để làm điều này, họ có thể thành công không? Vậy mà bây giờ, tôi nghe từ Khun Sujin, "Cái sân không làm tôi bận tâm và tôi chẳng muốn kiểm soát chúng". Tại sao tôi lại bị bận tâm bởi cái sân của tôi? Bởi vì các cảm giác đi kèm là khó chịu và vì những người bạn của tôi không thích tôi sân, hoặc họ không ngưỡng mộ tôi nữa.*

Ta không thể ngăn không nghĩ, nhưng quan trọng là không quên rằng các pháp là vô ngã, ngoài tầm kiểm soát. Tôi nghĩ rằng ta có thể nói rằng Khun Sujin không muốn kiểm soát cái sân "của bà ấy" và vì thế không bị nó làm xao động.

Đó chính là câu trả lời. Khi một người nhận ra rằng những gì xuất hiện "chỉ là một thực tại", rằng đó là do duyên khởi, chứ không phải là do ngã, người đó sẽ bị xao động ít hơn. Điều này không có nghĩa là ta không nên phát triển các phẩm chất tốt đẹp. Ta nhận thấy rằng ta thường thất bại nhưng thay vì có sự khó chịu, khi đó có thể có hiểu biết về thực tại đang sinh khởi, và nhờ đó, các tâm sẽ là tâm thiện. Sẽ có sân nữa nhưng sau đó lại có các khoảnh khắc của hiểu biết tiếp. Khi chúng ta thực sự nghiền ngẫm các thực tại, và có chánh niệm về chúng, sẽ có hiểu biết sắc bén hơn về các đặc tính của chúng. "Một người không lo lắng sẽ tiếp tục phát triển hiểu biết", Khun Sujin nói.

Bạn uống trà và vắt quả chanh và lúc đó Khun Sujin nhắc bạn về giây phút hiện tại. Bà nói: "Khi bạn vắt quả chanh, thay vì suy nghĩ về chánh niệm, có thể có hiểu biết về các đặc tính xuất hiện". Chúng ta nghĩ và lo lắng về chánh niệm nhưng ta quên để ý các đặc tính mềm hay cứng xuất hiện liên tục. Anh Jonathan nhận xét rằng các đặc tính của vô ngã không xuất hiện. Khun Sujin trả lời:

> *Bây giờ có một đối tượng thị giác. Có thể có hiểu biết rằng đó chỉ như là một đối tượng thị giác. Ta sẽ học cách bắt đầu phân tách nhãn căn với ý căn. Đối tượng thị giác chỉ là một thực tại. Khi hiểu điều này, ta có thể xóa bỏ ý niệm là có cái gì trong đó. Khi một người bắt đầu quá trình phát triển hiểu biết, sẽ không có sự phân tách giữa danh và sắc, chúng đều trộn vào nhau. Vì vậy, sẽ không thể xóa bỏ ý niệm về ngã ở các thực tại. Bằng việc phát triển hiểu biết về thực tại từng chút một, ta có thể học rằng thực tại đang kinh nghiệm đối tượng hiện giờ chỉ là một danh, nó là một thực tại khác với các đối tượng thị giác được nhìn thấy. Nếu ta hiểu điều này, ta sẽ hiểu rằng không có ai, hay cái gì trong đó. Để hiểu rõ ràng về đối tượng thị giác, cái thấy, âm thanh, cái nghe, của tất cả các thực tại diễn ra qua sáu căn phải mất thời gian.*

Khi ta nhìn thấy ai đó, ta có thể nhớ rằng nó cũng giống như nhìn vào trong gương, vì chỉ có đối tượng thị giác là được kinh nghiệm và chẳng có người nào cả. Chúng ta tự tạo các chuyện về người. Chúng ta bắt đầu hiểu rằng đó là đối tượng thị giác, không phải một vật hay một người. Đây chẳng phải bước đầu của sự hiểu về bản chất vô ngã của đối tượng thị giác hay sao? Khun Sujin đã chỉ ra vài lần trong buổi thảo luận rằng khi một người nhìn thấy giá trị của chánh kiến, điều đó sẽ làm duyên ngay lập tức cho chánh niệm. Ta có thể nói rằng ta hiểu giá trị của chánh kiến, nhưng liệu ta có thực sự nghĩ vậy không? Đoạn kinh sau nhắc nhở chúng ta về những gì quí giá nhất trong cuộc sống. Chúng ta đọc trong *Trường Bộ Kinh* (Digha Nikaya III, Kinh Phúng Tụng, *Sáu pháp*, 18): *Sáu vô thượng: Kiến vô thượng, văn vô thượng, lợi đắc vô thượng, học giới vô thượng, hành vô thượng, ức niệm vô thượng.*

Đoạn Kinh này tuy ngắn nhưng ý nghĩa thật sâu sắc. Các kinh nghiệm tối thượng là các kinh nghiệm tốt đẹp, quý giá nhất. Thuật ngữ Pali được dùng ở đây là "vô thượng – anuttariya". Khun Sujin đã giải thích ý nghĩa của sáu "anuttariya" khi ở Chùa Bovornives Temple và dẫn "Manorathapurani", chú giải cho *Kinh Tăng Chi Bộ* (Anguttara Nikaya, Chương Một Pháp, XIII). Chú giải này có liên quan đến sáu vô thượng – anuttariyas.

Kinh nghiệm tối thượng đầu tiên là kiến vô thượng (dassana). Ngài Ananda đã có kinh nghiệm này vì ngài được nhìn thấy Đức Phật cả ngày và Ngài đã phát triển được chánh kiến và đạt được giác ngộ. Nếu một người nhìn thấy Đức Phật nhưng không phát triển chánh kiến, cũng sẽ không có kinh nghiệm tối thượng của cái thấy. Người này không thực sự thấy giá trị của Đức Phật và các lời dạy của Người. Chú giải có nói rằng các đệ tử đã giác ngộ khác và những "bậc thiện trí" (kaliyana

puggala), là những người đã đi theo con đường Bát Chánh Đạo, có kinh nghiệm tối thượng của cái thấy. Chúng ta ngày nay không còn nhìn thấy Đức Phật nhưng chúng ta có thể áp dụng những gì Người nói với Vakkali, một vị vốn dính mắc vào hình ảnh của Người (Theragatha 205). Đức Phật nói "Ai thấy Pháp là thấy Như lai".

Đối với văn vô thượng (savana), Tôn giả Ananda đã nghe Đức Phật giảng dạy và đã phát triển chánh kiến, giúp ngài đạt giác ngộ. Cũng tương tự như vậy đối với các vị đệ tử đã giác ngộ và những người đi theo con đường Bát Chánh Đạo. Họ đã nghe và phát triển tứ niệm xứ, vì thế họ đã đạt được giác ngộ. Bây giờ, khi nghe Giáo Pháp và bắt đầu phát triển tứ niệm xứ, chúng ta có thể có cái nghe tối thượng. Ta có thể nhận ra rằng được nghe giảng về Giáo Pháp là điều quý báu nhất được nghe.

Lợi đắc vô thượng (labha) là gì? Mỗi người ai cũng muốn có các thứ tuyệt nhất, nhưng nếu không có trí tuệ, người ta sẽ không biết liệu cái mình có có thực sự tốt hơn các thứ khác không. Những ai có lòng tin tưởng vào Đức Phật, như ngài Ananda, có các lợi đắc tối thượng nhất. Cũng tương tự như vậy đối với các đệ tử đã giác ngộ và những bậc thánh đã theo con đường Bát Chánh Đạo. Chúng ta cho rằng những thứ cho ta cảm giác dễ chịu là những thứ quý giá nhất trong cuộc sống. Tuy nhiên, Giáo lý nhắc nhở ta rằng các cảm giác dễ chịu chỉ rất tạm thời, rằng dính mắc vào các đối tượng dễ chịu dẫn đến khổ đau. Khi chúng ta có đủ niềm tin vào Giáo lý, chúng ta sẽ tiếp tục phát triển chánh kiến đối với tất cả các thực tại xuất hiện. Ta sẽ thấy điều quý báu nhất là biết được các phiền não của mình, là ít vô minh hơn về các thực tại. Khi đó, ta sẽ có lợi đắc quý báu nhất.

Đối với ba học giới vô thượng (sikkha), đó là tăng thượng giới học, tăng thượng định học và tăng thượng tuệ học trong Bát

Chánh Đạo. Tôn giả Ananda và các vị đệ tử khác của Đức Phật đã coi những thực tập này là tối thượng, vì chúng giúp diệt trừ phiền não. Nếu ta coi chúng là tối thượng, ta sẽ không dễ duôi, ta sẽ chánh niệm hơn về mọi thứ xuất hiện, dù dễ chịu hay khó chịu, thiện hay bất thiện.

Hành vô thượng (paricariya) là phụng sự Đức Phật, như Tôn giả Ananda và các vị đệ tử khác đã thực hành. Họ đã phục vụ Đức Phật với chánh kiến về danh và sắc. Thiếu chánh kiến, sự phụng sự đối với Đức Phật sẽ không là kinh nghiệm tối thượng. Đức Phật đã nhập diệt nhưng chúng ta vẫn có thể phục vụ Giáo Pháp. Một người phụng sự Giáo Pháp khi người ấy nghiên cứu Giáo Pháp, luận giảng về Giáo Pháp cho người khác để những người đó cũng có thể phát triển chánh kiến.

Như chú giải nói, ức niệm vô thượng (anussata) là tưởng nhớ đến các phẩm chất của Đức Phật, các phẩm chất mang tính chất thế gian cũng như thuộc về Siêu thế. Thiếu trí tuệ, một người không thể tưởng nhớ đến các phẩm chất của Đức Phật. Khi chúng ta chánh niệm về danh và sắc, lúc đó, chúng ta thấy được giá trị của trí tuệ của Đức Phật. Không có sự chỉ dạy của Người, chúng ta không thể phát triển được tứ niệm xứ. Vì thế, tại thời điểm đó, có kinh nghiệm tối thượng thứ sáu.

Khun Sujin nói rằng giác ngộ không thể đạt được nếu thiếu sáu kinh nghiệm tối thượng này. Nếu chúng ta không coi Giáo Pháp như là điều quý báu nhất trong cuộc đời mình, không thể đạt được giác ngộ. Ta coi trọng Giáo Pháp không chỉ bằng lời nói, mà cả bằng hành động, bằng việc phát triển chánh kiến. Khi ta nghe Giáo Pháp, nghiền ngẫm những gì mình nghe, và bắt đầu có chánh niệm về các thực tại, ta có thể xác nhận lại chân lý của những gì Đức Phật dạy. Khi đó, ta có thể có thêm tự tin để phát triển tất cả các "ba la mật", các phẩm chất quý báu mà Đức Phật đã vun bồi cùng với chánh kiến qua nhiều a-tăng-kỳ

kiếp. Ngài Ananda và các vị đệ tử khác cũng đã vun bồi ba la mật trong suốt các a-tăng-kỳ và khi họ gặp được Đức Phật, nghe lời giảng của Người, đó là thời điểm chín muồi để họ đạt được giác ngộ.

Những lời của Khun Sujin ở cuối đoạn băng của bạn là một lời nhắc thật hay:

> *Để đến được phút giác ngộ, các thực tại phải được hiểu một cách sâu và rộng. Khi đó, sẽ có khoảnh khắc chánh niệm là duyên cho giác ngộ. Nếu bạn vun bồi chưa đủ, thì hãy vun bồi tiếp đi!*

Với tâm từ,
Nina Van Gorkom
(Chuyển ngữ: Trần Hải)

BỨC THƯ THỨ TÁM

Bức thư Vipassana 8

Thân gửi Robert,

Bạn đã biết rằng Bát chánh đạo mà Đức Phật dạy chính là con đường trung đạo. Đức Phật đã nói tại Isipatana (Vườn nai) với năm vị đại đệ tử rằng, hai con đường cực đoan nên tránh là lợi dưỡng và khổ hạnh (trong *Tương ưng Bộ kinh*, Thiên Đại Phẩm - Maha-vagga, Quyển XII, Chương II). Chúng ta có thể hiểu về mặt lý thuyết rằng chúng ta phải theo con đường trung đạo, nhưng khi thực hành thì hoài nghi lại xuất hiện. Liệu chúng ta có nên làm điều gì đó đặc biệt để có chánh niệm hơn và chúng ta có nên tránh những điều dường như là bất lợi cho việc vun bồi Tứ niệm xứ (Satipathana)? Chúng ta có thể làm những việc thiện như bố thí khi giúp đỡ người khác, nhưng sự dính mắc, tham lam, ác cảm, sân hận, vô minh vẫn sinh khởi liên tiếp, và chánh niệm (sati) thì hiếm khi sinh khởi. Chúng ta có thể trở nên nản chí vì sự thiếu tiến bộ của mình. Bạn hiểu rằng, Tứ niệm xứ nên được phát triển một cách tự nhiên, trong cuộc sống hàng ngày, nhưng, như bạn đã viết, bạn phân vân liệu mình có nên tránh những hoàn cảnh nhất định nào đó không.

Bạn nói rằng bạn phân vân liệu có nên chấp nhận lời mời của bạn bè đi xem phim hay nên ở nhà để nghiên cứu Phật pháp. Bạn cảm thấy việc chấp nhận lời mời là sự dễ duôi trước dục lạc. Tuy nhiên, bạn cũng lại thấy rằng, ngay cả trong khi xem phim, bạn sẽ vẫn có cơ hội đối mặt với thực tại. Tôi xin trích dẫn từ bức thư của bạn:

> *Mặc dù nếu ở nhà, tôi sẽ có cơ hội để học Phật Pháp, nhưng có lẽ sẽ là cảm giác "sự thực hành của tôi", "giới luật của*

> *tôi", vì vậy mà có thể không có nhiều ích lợi. Trong khi đó, nếu tôi chấp nhận (lời mời), tôi có thể mất đi thời gian dành cho việc học này, nhưng lại giảm nguy cơ tăng trưởng dính mắc vào sự "thực hành của tôi" và thực ra cũng có chừng ấy thời gian để quan sát thực tại hiện tiền. Tất nhiên, khi trí tuệ phát triển, một cách tự nhiên, người ta có thể không hề có mong muốn đi xem phim, và khi đó, đằng nào ta cũng sẽ từ chối thôi. Tuy nhiên, tôi vẫn tin rằng, sẽ có nhiều điều kiện để phát triển thiện tâm hơn nếu chúng ta ở nhà. Tôi đồ rằng, câu trả lời cho vấn đề này là, việc thực hành không phải chủ yếu là để tích lũy nhiều thiện tâm mà là để phát triển sự hiểu biết, giúp nhận ra các đặc tính khác nhau của tất cả danh và sắc, và nhận thấy chúng là vô ngã, trong đó bao gồm cả niệm (sati) và trí tuệ (panna).*

Câu trả lời cho tình thế tiến thoái lưỡng nan này là, ta không bao giờ biết trước loại tâm nào sẽ sinh khởi tại từng khoảnh khắc, tâm thiện hay bất thiện. Chỉ có bậc thánh Bất lai, người đã đạt đến giai đoạn thứ ba của sự giác ngộ, sẽ không bao giờ thưởng thức những cảm giác vui thú của dục lạc. Ngài sẽ không có xu hướng đi xem phim. Đối với chúng ta thì lại khác. Có khi chúng ta sẽ chấp nhận lời mời đi xem phim, có khi lại từ chối, và tâm phát sinh trong cả hai trường hợp này có thể là thiện hoặc bất thiện. Chúng ta cũng có thể chấp nhận lời mời vì lòng tốt, không muốn người bạn phải đi một mình. Làm sao mà ta có thể định trước cái tâm nào sẽ ra quyết định? Mỗi tâm khởi sinh do điều kiện nhân duyên riêng của nó, nó là vô ngã, ngoài tầm kiểm soát của chúng ta.

Đôi khi trong lúc xem phim, bạn có thể có chánh niệm về thực tại, nhưng điều này phụ thuộc vào tích lũy trí tuệ của mỗi người. Có thể có chánh niệm khi hay biết đối tượng thị giác xuất hiện qua nhãn căn. Khi chúng ta bị cuốn theo nội dung cuốn phim, khi đó có sự suy nghĩ về các khái niệm. Suy nghĩ

được tạo duyên bởi cái thấy. (Trong khi ấy), khi ở nhà để học giáo pháp, có thể không có bất kỳ chánh niệm nào, làm sao mà lên kế hoạch trước cho điều này được? Có thể ta sẽ ngủ gật hoặc có các thứ khác làm ta xao nhãng. Như bạn đã nói, luôn luôn có thể bị dính mắc vào "sự thực hành của tôi", nhưng đó cũng là danh sinh khởi do các nhân duyên và có thể được nhận diện như vậy.

Bạn đã hiểu rằng mục tiêu của chúng ta không nên chỉ đơn thuần là tích lũy thiện tâm mà là hiểu biết rằng mọi thực tại, trong đó bao gồm cả chánh niệm và trí tuệ, là vô ngã. Khi chúng ta cố gắng tạo ra chánh niệm bằng cách làm điều gì đó đặc biệt, chúng ta sẽ không bao giờ nhận thấy nó là vô ngã. Ai đó đã viết rằng, một thiền sư khuyên thiền sinh nên có chánh niệm liên tục. Tuy nhiên, điều này là không thực tế. Chúng ta không thể tránh được cái thấy và cái nghe cứ lặp đi lặp lại, những loại tâm này cứ sinh khởi dù chúng ta muốn hay không. Thấy và nghe sinh khởi trong lộ trình của tâm và trong lộ trình này, rất nhanh sau cái thấy và cái nghe diệt đi, luôn có tâm thiện hay bất thiện khởi sinh, nhưng hầu hết là tâm bất thiện. Thông thường, ta có thể không chú ý đến cái thấy hoặc cái nghe, chúng vụt qua. Tương tự thế, các loại tâm bất thiện khởi sinh ngay sau cái thấy và nghe cũng vụt qua, chúng ta đều không để ý tới. Tâm sinh và diệt rất nhanh. Vì vậy, rất khó để nhận biết tâm đang sinh khởi tại từng thời điểm là thiện hay bất thiện. Bạn phân vân không biết các loại tâm nào sinh khởi trong khi bạn đang bị cuốn vào việc học Giáo Pháp? Không ai có thể chỉ cho bạn biết, bạn phải tự mình tìm ra. Khi bạn học Giáo Pháp để hiểu về các thực tại, có tâm thiện ở đó, nhưng cũng có thể có cả tâm bất thiện sinh khởi. Trong khi bạn học Giáo Pháp, cũng có cái thấy và cái nghe, và bạn phải tìm ra xem tâm thiện hay tâm bất thiện đang sinh khởi sau cái thấy và cái nghe, cái được gọi là những tâm quả (vipakacittas), các

quả của nghiệp. Có thể có sự bám víu vào cái thấy, vào đối tượng của cái thấy, vào những khái niệm ta dựng nên cho những thứ được nhìn thấy. Chúng ta tưởng rằng, chúng ta không đặc biệt thích thú những gì mình nhìn thấy, nhưng kỳ thực chúng ta vẫn còn dính mắc với tất cả các đối tượng. Chúng ta dính mắc với tất cả những thứ quen thuộc xung quanh chúng ta, giấy, sách vở và bút, chiếc ghế đang ngồi. Tuy nhiên, khi chúng ta học Phật Pháp, chúng ta có thể được nhắc nhở để nhận biết bất cứ thực tại nào xuất hiện. Vì thế, chúng ta không quên mục tiêu của việc nghiên cứu giáo pháp của mình là: để hiểu những gì xuất hiện trong giây phút này.

Bạn viết rằng bạn có xu hướng bị trượt khỏi trung đạo. Tất cả chúng ta đều như vậy, chừng nào chúng ta chưa trở thành vị thánh Nhập lưu. Tôi xin trích dẫn từ bức thư của bạn:

> *Tôi có khuynh hướng nghĩ rằng, "Ồ, đã có sẵn tích lũy thói quen hưởng thụ ở đó rồi. Tôi có thể thưởng thức thú vui đó miễn là tôi biết nó không phải là cái ngã đang làm, mà chỉ là tham đang sinh khởi". Nhưng thường thì tôi nhận thấy rằng, nếu cứ thế mà hưởng thụ, dường như có rất ít chánh niệm, mà dính mắc thì lại tăng thêm. Mặt khác, khi kiềm chế ham muốn như bằng cách giữ tám giới chẳng hạn, cảm giác khó chịu có thể xuất hiện. Nhưng cách này có lợi ích là giúp phiền não lộ rõ.*

Ở đây cũng vậy, chúng ta không thể thiết lập bất kỳ quy tắc cho tâm phải quyết định làm gì tại một thời điểm cụ thể. Khi chúng ta lắng nghe Giáo lý và suy xét về những gì được nghe, chúng ta học về thiện và bất thiện pháp. Khi chúng ta bắt đầu chánh niệm, chúng ta dần nhận ra có nhiều khoảnh khắc bất thiện mà ta đã không thấy trước khi được học Giáo Pháp. Chúng ta cũng học về nhiều biểu hiện khác nhau của bất thiện pháp mà chúng ta chưa hề nghĩ đến trước đây. Khi trí tuệ,

panna, phát triển, nó sẽ nhìn thấy thường xuyên hơn những bất lợi của bất thiện pháp và lợi ích của thiện pháp. Khi chúng ta đầu hàng với vui thú và nghĩ, "đó không phải là ngã", sự suy nghĩ này có thể khởi sinh với tâm bất thiện nhưng cũng có thể là tâm thiện. Khi không có niệm và tuệ, chúng ta có thể sử dụng suy nghĩ về vô ngã như là một cái cớ để phát triển bất thiện tâm. Trái lại, khi niệm, tuệ phát triển và có chánh niệm về sự ham muốn như là một thực tại do duyên sinh khởi, hoàn toàn vô ngã, thì đó là thiện tâm. Bạn thấy rằng việc giữ tám giới làm cho bạn khó chịu. Không ai khác ngoài bạn có thể nói cho bạn biết nên giữ giới hay không. Chúng ta nên tìm hiểu những tâm gì khiến chúng ta quyết định trì giới. Có phải là ta bám vào "tâm thiện của tôi", hay là chúng ta muốn được hoàn hảo ngay lập tức? Bạn có thể nhận thấy sự dính mắc của mình vào chiếc ghế hay chiếc giường mềm khá rõ ràng khi giữ tám giới, nhưng còn sự dính mắc sinh khởi sau cái thấy và cái nghe bây giờ? Liệu chúng ta có nên hiểu rõ nhằm giảm bớt vô minh? Sự chân thực là không thể thiếu được trong phát triển Tứ niệm xứ. Chúng ta phải trung thực về các loại tâm khác nhau sinh khởi, có thể là tâm thiện hoặc bất thiện. Để biết tại thời điểm này là tâm thiện hay bất thiện, chúng ta cần chánh niệm – tỉnh giác (sati-sampajanna), chánh niệm và trí tuệ. Có nhiều cấp độ chánh niệm – tỉnh giác khác nhau, thường được diễn giải là "sự thấy biết rõ ràng". Biết thiện là thiện và bất thiện là bất thiện là một mức độ của chánh niệm – tỉnh giác. Nếu chúng ta muốn phát triển thiện tâm, chúng ta phải biết tâm tại thời điểm này là thiện hay bất thiện. Sẽ không thể biết điều này nếu không có chánh niệm – tỉnh giác sinh khởi. Nếu chúng ta muốn phát triển thiền chỉ, chúng ta cần chánh niệm – tỉnh giác để biết liệu có thiện tâm với sự an tịnh, do đối tượng của thiền chỉ làm phát sinh hay không. Chánh niệm – tỉnh giác trong thiền minh sát nhận ra danh là danh và sắc là sắc, nó nhận ra chúng là vô

ngã. Chánh niệm – tỉnh giác của minh sát tuệ được hỗ trợ bởi các cấp độ khác của chánh niệm – tỉnh giác, cấp độ chánh niệm – tỉnh giác nhận ra thiện là thiện và bất thiện là bất thiện, và cấp độ nhìn thấy những bất lợi của bất thiện và lợi ích của thiện. Mặt khác, chánh niệm – tỉnh giác của minh sát tuệ hỗ trợ tất cả các mức độ thiện pháp.

Có thể phát triển chánh niệm – tỉnh giác bằng việc lắng nghe và suy ngẫm Giáo Pháp, và sau đó chúng ta sẽ biết phân biệt tinh tế hơn các tâm thiện và bất thiện trong cuộc sống hàng ngày. Khi nói về Tứ Niệm Xứ, chúng ta cũng cần phải thảo luận về những khoảnh khắc tâm thiện và bất thiện khác nhau khởi sinh trong cuộc sống hàng ngày. Phải phát triển Tứ Niệm Xứ song song với tất cả các loại thiện pháp khác bởi lẽ mục tiêu cuối cùng là để diệt trừ phiền não. Nếu chúng ta tìm hiểu về danh và sắc nhưng lại bỏ qua việc thực hành bố thí, chúng ta sẽ tiếp tục bám vào tự ngã. Thật khó khăn để phát triển bố thí khi đã tích lũy rất nhiều sự keo kiệt, nhưng chúng ta nên biết các tích lũy thiên hướng thực sự của chúng ta. Khi chúng ta nhận ra sự keo kiệt, chúng ta không thích nó, chúng ta có ác cảm về nó. Hoặc là có sự hối tiếc (kukkucca – tâm sở hối hận) về bất thiện pháp của chúng ta hoặc về thiện pháp mà chúng ta đã bỏ qua không làm, thì đó cũng chính là tâm bất thiện. Khi chánh niệm – tỉnh giác có cơ hội sinh khởi, sẽ không có sân hay hối tiếc. Chánh niệm – tỉnh giác có thể nhận ra đặc tính của sự keo kiệt như một thực tại do duyên khởi, một loại danh pháp. Có thể có hiểu biết hơn về nhân duyên của nó: nó sinh khởi bởi vì nó đã được tích lũy sâu dày. Chúng ta không muốn keo kiệt, chúng ta có thể nói mình không phải là kẻ keo kiệt, không nói những lời thể hiện sự keo kiệt của mình, nhưng sự keo kiệt vẫn sinh khởi. Chúng ta có thể học ra từ những tình huống như vậy. Thay vì làm ta nản chí, chánh niệm tỉnh giác có thể sinh khởi và nhận ra bất lợi của bất thiện tâm, và tại thời điểm đó, không

thể có sự khó chịu về nó. Nên có chánh niệm – tỉnh giác để nhận ra ngã mạn xuất hiện thường xuyên thế nào trong mối quan hệ của chúng ta với người khác. Chúng ta có thể cảm thấy không hài lòng về những gì người khác đang làm hay nói với mình. Có một sự so sánh, có "anh ta" và "tôi", chúng ta tự hỏi "làm sao mà anh ta có thể làm điều đó với tôi." Sau đó là tự phụ, chúng ta bám víu vào "cá nhân quan trọng của tôi". Ngã mạn gây cản trở cho sự rộng lượng và tâm từ. Chúng ta có thể tha thứ cho người khác một cách dễ dàng không? Tha thứ là một dạng của lòng từ bi, một loại bố thí. Nó là "abhayadana – vô úy thí", mong muốn một người nào khác không bị hại. Chúng ta nên thường xuyên xem xét các lợi ích của sự tha thứ hơn, nó giúp chúng ta giảm tính tự phụ.

Chúng ta có thể có khuynh hướng đổ lỗi cho người khác, chúng ta có thể muốn khiển trách người khác. Tuy nhiên, khi chánh niệm – tỉnh giác có mặt, chúng ta sẽ tự thẩm tra tâm mình và sau đó chúng ta sẽ bớt xu hướng muốn đổ lỗi cho người khác. Chúng ta đọc trong "*Tăng Chi bộ kinh*" (Chương Mười Pháp, Phẩm Mắng Nhiếc, IV, *tại Câu Thi Na*) rằng khi Đức Phật đang ở tại Câu Thi Na, Ngài đã nói rằng trước khi vị tì khưu muốn buộc tội người khác thì nên tự suy ngẫm và tự quán sát năm pháp nội tâm. Chúng ta đã đọc rằng, vị tì khưu nên tự thẩm tra liệu mình có thực hành sự trong sạch về thân nghiệp và khẩu nghiệp, liệu vị này có tâm từ đối với các vị tì khưu khác và không có ác ý. Nếu không, mọi người xung quanh sẽ nói vị này nên tự mình thực hành những điều này. Chúng ta đọc trong kinh như sau:

> *Lại nữa, này các tì kheo, tì kheo muốn buộc tội người khác, cần phải quán sát như sau: Ta có phải là người nghe nhiều, thọ trì điều đã nghe, cất giữ điều đã nghe hay không? Những pháp sơ thiện, trung thiện, hậu thiện, có nghĩa, có văn, để cao đời sống phạm hạnh hoàn toàn viên mãn thanh*

> *tịnh, những pháp ấy, ta có nghe nhiều, có thọ trì, có tụng đọc bằng lời, có suy tư với ý, được khéo thể nhập với chánh kiến? Pháp ấy có nơi ta hay không? Này các tì kheo, nếu tì kheo không phải là vị đã nghe nhiều... có người sẽ nói với vị ấy như sau: "Mong rằng tôn giả hãy học tập về luật". Người ta sẽ nói như vậy đấy.*

Sau đó chúng ta đọc thấy rằng nếu một vị tì kheo muốn buộc tội người khác, vị tì kheo đó nên thẩm tra liệu mình có được học về giới luật đầy đủ hay không. Năm yêu cầu mà vị tì kheo phải tự mình thiết lập, đó là:

> *(Vị tì kheo tự cân nhắc): Ta nói đúng thời, không phải phi thời? Ta nói đúng sự thật, không phải không đúng sự thật? Ta nói lời nhu hòa, không phải nói lời thô bạo? Ta nói lời liên hệ đến mục đích, không phải lời không liên hệ đến mục đích; Ta nói với tâm từ bi, không nói với tâm sân hận?*

Năm pháp này vị tì khưu phải tự an trú nội tâm. Chúng ta có thể thực hành bài kinh này trong cuộc sống hàng ngày. Khi có chánh niệm – tỉnh giác, có thể nhận ra liệu những pháp này có được thực hiện hay không. Rất khó thực hiện đầy đủ cả năm pháp này, và khi chúng ta nhận thấy điều đó, chúng ta có thể bớt đổ lỗi cho một ai đó. Khi chúng ta thực sự suy ngẫm bài kinh này, nó có thể tạo duyên phát triển chánh niệm – tỉnh giác, thứ giúp chúng ta nhận biết điều bất lợi của tâm bất thiện và lợi ích của tâm thiện. Khi đó, tâm thiện có thể được sinh khởi bởi vì nó trở thành bản chất của chúng ta. Không cần áp đặt các nguyên tắc hay phải đến một nơi đặc biệt nào đó để phát triển thiện tâm. Một người đã viết rằng chúng ta nên cố gắng nuôi dưỡng thiện pháp trong tâm một cách tối đa. Khi đó có thể có một ý tưởng về ngã – ai đó đang cố gắng, và người đó chắc chắn sẽ thất bại. Người viết bức thư này ở trong một

trường thiền và cô ta hy vọng tại đó mình có thể phát triển tâm từ. Tuy nhiên, cô ta nhận thấy cô ta đã không thể. Điều này cho thấy rằng thực tại nằm ngoài sự kiểm soát, vô ngã. Có thể nản lòng khi thấy trong một ngày có ít tâm từ quá. Chúng ta đã từng nhầm lẫn tâm từ với sự dính mắc. Chúng ta có xu hướng chỉ tốt với một vài người cụ thể nào đó, chứ không phải với bất kỳ ai mà ta gặp. Nhưng thật hữu ích khi nhận ra rằng sự dính mắc và ngã mạn đã cản trở từ tâm.

Chúng ta nên xem xét tất cả các loại thiện tâm và bất thiện tâm được sinh khởi trong các tình huống của cuộc sống hàng ngày. Bạn nói rằng bạn đã từng tách biệt cuộc sống thiền định với cuộc sống thường ngày, nhưng giờ bạn đã biết, đó không phải là Trung đạo. Khi chúng ta chỉ ngồi trong một căn phòng yên tĩnh, làm sao ta biết về bản thân mình thực sự trong cuộc sống hàng ngày, trong công việc và trong mối quan hệ với những người khác? Chúng ta cần phải trung thực và không nên giả vờ là mình tốt hơn mình thực sự là, kể cả chỉ đối với chính bản thân mình.

Từ "thiền" có thể tạo ra sự nhầm lẫn. Người ta liên hệ "thiền" với việc đi tới nơi hẻo lánh và cố gắng tập trung vào cái gì đó đặc biệt. Nếu chúng ta muốn tu luyện định tâm tới mức an chỉ định, chúng ta phải sống một cuộc sống tách biệt và chúng ta phải sử dụng một đề mục của thiền chỉ để phát triển tâm an tịnh. Để phát triển thiền minh sát, chúng ta không cần phải đi đâu cả. Chúng ta nên phát triển nó một cách tự nhiên, trong cuộc sống hàng ngày. Chúng ta phải biết những tích lũy thật sự của chúng ta, phiền não của chúng ta. Nếu chúng ta không phát triển hiểu biết về các thực tại nào xuất hiện, tuệ giác sẽ không thể phát triển. Bạn hỏi về sự khác biệt giữa trí tuệ trong thiền chỉ và trí tuệ trong thiền minh sát. Mục tiêu khác nhau và vì vậy, phương pháp để đạt được chúng là khác nhau. Trong

thiền chỉ, có những người trước thời Đức Phật đã nhìn thấy sự nguy hại của sự tiếp xúc giữa ngũ căn và ngũ trần. Họ đã nhận thấy phiền não theo sau ngay cái thấy, cái nghe và các sự tiếp xúc khác của ngũ căn với cảnh trần. Vì vậy họ đã sử dụng đối tượng của thiền chỉ để đạt tới an chỉ định, bởi vì trong giây phút tâm an chỉ định, không thể có bất kỳ hoạt động nào của ngũ căn. Bằng thiền định, phiền não tạm thời bị kiềm chế nhưng không bị diệt trừ. Mục tiêu của thiền minh sát là diệt trừ phiền não thông qua hiểu biết tất cả các thực tại như chúng là. Đối tượng của thiền minh sát là danh hoặc sắc – thứ sinh khởi ngay bây giờ… Đối tượng không phải là một con người, một cơ thể hay một khái niệm nào khác, nó là pháp chân đế, một danh hay một sắc. Đối tượng của thiền chỉ có thể là khái niệm nhưng cũng có thể là pháp chân đế như tứ đại. Tuy nhiên, mục đích khi ấy không phải là để nhận ra chúng là vô ngã, mà là giảm bớt sự dính mắc vào chúng. Trong thiền minh sát, đối tượng thay đổi từ khoảnh khắc này tới khoảnh khắc khác, vì vậy nó là thực tại xuất hiện ở giây phút hiện tại. Chúng ta không bao giờ biết cái gì sẽ xuất hiện tiếp theo. Đó là sự khác biệt với thiền chỉ, vì trong thiền chỉ, ta phải chú tâm trên một đối tượng nhằm đạt được định tâm tới mức an chỉ định. Chúng ta có thể không có đủ các kỹ năng cần thiết để phát triển định tâm tới mức an chỉ định. Tuy nhiên chúng ta có thể phát triển sự an tịnh trong cuộc sống hàng ngày, một cách tự nhiên, khi hoàn cảnh đến. Ví dụ, khi chánh niệm – tỉnh giác biết đặc tính của tâm từ, tâm từ có thể sinh khởi một cách tự nhiên trong cuộc sống hàng ngày, mà không cần nghĩ "tôi nên có nhiều tâm từ hơn". Cũng có thể có giây phút tỉnh giác khi chúng ta nhận ra tâm từ như một thực tại do duyên sinh khởi, một loại danh mà không phải là ngã. Giây phút an tịnh tâm và giây phút minh sát tuệ có thể được khởi sinh một cách tự nhiên trong cuộc sống hàng ngày, nhưng tất cả đều phụ thuộc vào

chánh niệm – tỉnh giác. Như chúng ta đã thấy, có những mức độ chánh niệm – tỉnh giác khác nhau và tất cả đều mang lại lợi ích.

Để có hiểu biết đúng về danh và sắc, nên có chánh niệm về bất kỳ thực tại nào sinh khởi thông qua một trong sáu căn. Điều này rất khó và vì vậy chúng ta phân vân, liệu trong giai đoạn bắt đầu có nên chỉ chánh niệm trên một căn, ví dụ như những gì sinh khởi qua sự xúc chạm của thân. Liệu chúng ta có nên giới hạn đối tượng của chánh niệm? Bạn thấy rằng một số bài kinh dường như nói như vậy. Bạn đã trích dẫn câu truyện của ngài Pothila từ chú giải *Kinh Pháp cú* – Dhammapada (282, chú giải 282). Một vị A-la-hán đã hướng dẫn vị tì kheo Pothila qua ẩn dụ sau: Nếu một con kỳ đà trú trong hang, hang ấy có sáu cái lối ra vào. Muốn bắt con kỳ đà ấy, phải đóng kín 5 lối ra vào, con kỳ đà sẽ đi ra ở lối thứ sáu và nó sẽ bị bắt. Vì vậy, ngài Pothila nên thu thúc năm trong sáu căn và chỉ nhận thức ý căn. Sau đó chúng ta đọc thấy rằng ngài đã chánh niệm trên thân và bắt đầu phát triển tuệ giác. Sau khi nghe Đức Phật thuyết giảng một đoạn kệ, ngài đã đạt A la hán quả. Đoạn kệ như sau:

Tu tập sinh nhiều trí, không tu tập trí hư hoại
Biết rõ hai con đường, tái sinh và không tái sinh
Hãy tự mình chọn lấy. Giúp trí tuệ vững mạnh.

Khi trí tuệ đã hoàn mãn, chúng ta sẽ không còn chút dao động nào trước được và mất và những ngọn gió đời khác. Cái gì sẽ diễn ra nếu chúng ta tự nói rằng chúng ta giờ đây sẽ chỉ tập trung hướng tâm vào một căn, như thân căn chẳng hạn? Khi đó sẽ có chánh niệm về thực tại sinh khởi, nhưng có cả ý tưởng về ngã – người cố gắng hướng tâm trên một đối tượng, người lựa chọn đối tượng của chánh niệm. Người đó nghĩ về nó và cố gắng tập trung vào nó. Trong khi người đó cố gắng kiểm soát

niệm, anh ta sẽ không còn biết rằng mỗi thực tại đang khởi sinh bởi những nhân duyên riêng của nó, nó nằm ngoài sự kiểm soát. Một số bài kinh dường như nhấn mạnh đến thân, một số bài kinh khác lại nhấn mạnh đến cảm thọ hoặc các thực tại khác. Tại sao lại như vậy? Đó chỉ là để nhắc nhở chúng ta rằng không nên quên thực tại nào đang sinh khởi. Khi có sự nhận biết về đặc tính cứng thông qua thân căn, chúng ta nên tìm hiểu chúng với chánh niệm nhằm biết đó chỉ là một loại sắc, không phải là "cơ thể của tôi". Cũng có cả danh – cái đang kinh nghiệm cái cứng, hoặc danh – cái đang cảm nhận. Nếu chúng ta không nhận thức về danh đang sinh khởi, chúng ta sẽ tiếp tục dính mắc vào ý niệm về ngã – người đang kinh nghiệm đối tượng. Chúng ta nên biết rằng chỉ có một danh uẩn đang kinh nghiệm đối tượng, không phải là ngã. Tuệ minh sát đầu tiên là phân biệt sự khác nhau giữa đặc tính của danh và đặc tính của sắc. Vì vậy, cần tìm hiểu về cả danh và sắc đang sinh khởi với chánh niệm. Điều này tùy thuộc vào việc có thường xuyên hơn chánh niệm về tính cứng, về đối tượng của thị giác, về cảm xúc, hay về bất kỳ thực tại nào khác. Mỗi người sẽ khác nhau. Tuy nhiên, chúng ta không nên cố ý giới hạn đối tượng của chánh niệm, chúng ta không nên đặt ra bất kỳ nguyên tắc nào, bởi vì khi đó có mong muốn và điều này cản trở chánh niệm thực sự.

Cuối cùng, tất cả đối tượng xuất hiện qua sáu căn đều cần phải được nhận biết. Ngài Pothila không thể đạt đạo quả A la hán nếu ngài không hay biết tất cả các thực tại. Một số người có khả năng phát triển cả thiền chỉ và thiền minh sát. Khi phát triển thiền chỉ, chúng ta phải vượt qua sự dính mắc vào các đối tượng ngũ căn. Tuy nhiên, để phát triển trí tuệ, phải có hiểu biết về tất cả danh và sắc được sinh khởi. Tại khoảnh khắc chánh niệm về đối tượng xuất hiện qua sáu căn, có sự thu thúc lục căn (indriya samvara sila). Tại khoảnh khắc đó, có sự "chặn

lại" các bất thiện tâm đối với những gì xuất hiện qua các giác quan.

Chúng ta có thể nghĩ rằng một số bài kinh chỉ nhấn mạnh về một đối tượng của chánh niệm, nhưng quan trọng là cần đọc tất cả bài kinh. Ví dụ, chúng ta đọc trong *Tương ưng bộ kinh* (Thiên Đại Phẩm, Tương Ưng Đạo Phẩm Tà Tánh, IX, *Thọ*) rằng Đức Phật, khi ở tại Savatthi, đã nói với các tì kheo:

> *Này các Tỷ-kheo, có ba thọ này. Thế nào là ba? Lạc thọ, khổ thọ, phi khổ phi lạc thọ. Này các Tỷ-kheo, đây là ba thọ này. Muốn liễu tri ba thọ này cần phải tu tập Thánh đạo Tám ngành, tức là chánh tri kiến... chánh định. Muốn liễu tri thọ này cần phải tu tập Thánh đạo Tám ngành.*

Khó để biết được đặc tính thực sự của cảm thọ, để biết nó như là danh, khác với sắc. Chẳng phải là chúng ta cứ nhầm lẫn giữa cảm thọ trên thân và sắc là đặc tính cứng – cái tác động lên thân thể hay sao? Luôn có cảm thọ nhưng chúng ta không có chánh niệm về nó, chúng ta bị dính mắc vào cảm thọ và coi nó là ngã. Bài kinh này có thể nhắc nhở chúng ta hãy hay biết về các cảm thọ. Bài kinh sau (X) nhắc nhở chúng ta hãy chánh niệm về các đối tượng ngũ căn. Chúng ta đọc thấy rằng Đức Phật đã giảng giải cho Uttiya về "5 pháp tăng trưởng các dục". Đức Phật nói:

> *Các sắc do mắt nhận thức khả lạc, khả hỷ, khả ý, khả ái, liên hệ đến dục, hấp dẫn, các tiếng do tai nhận thức... các hương do mũi nhận thức... các vị do lưỡi nhận thức... các xúc do thân nhận thức khả lạc, khả hỷ, khả ý, khả ái, liên hệ đến dục, hấp dẫn. Năm dục công đức này, này Uttiya, được Ta nói đến. Muốn đoạn tận năm dục công đức này, này Uttiya, cần phải tu tập Thánh đạo Tám ngành.*

Chúng ta không thể tự nhiên đoạn tận năm dục lạc này. Điều ấy chỉ có thể thực hiện được thông qua sự hiểu biết đúng đắn về các đối tượng như chúng là. Chúng ta phải bắt đầu hay biết về bất kỳ đối tượng nào sinh khởi qua một trong sáu căn nhằm tăng trưởng sự hiểu biết.

Bạn đã hỏi làm thế nào mà chúng ta có thể phân biệt sự khác nhau giữa danh và sắc, và đặc biệt là sự khác nhau giữa các hiện tượng trên thân và kinh nghiệm về các hiện tượng trên thân, điều này thực sự rất khó. Liệu có phải lại một lần nữa có ý tưởng về ngã – người có thể lựa chọn đối tượng nhằm hay biết về chúng? Chúng ta hiểu rằng cần biết sự khác biệt giữa danh và sắc nhưng không nên có bất kỳ sự lựa chọn đối tượng hay biết nào. Chúng ta vô minh về tất cả các đối tượng. Liệu chúng ta có biết về đối tượng thị giác như nó là, cái thấy như nó là, cảm thọ như nó là hay không? Khi đối tượng thị giác xuất hiện, có thể có chánh niệm về nó, nhờ vậy hiểu biết về nó có thể được phát triển. Hiểu biết đúng có thể nhận biết nó chỉ là sắc, khác với danh. Cũng có thể có chánh niệm về các đối tượng khác được sinh khởi nhưng chúng ta không nên có ý niệm rằng sau chánh niệm về đối tượng thị giác phải có chánh niệm về cái thấy nhằm nhận biết sự khác biệt giữa danh và sắc. Có thể có chánh niệm về cảm thọ hoặc âm thanh, chúng ta không thể định hướng cho niệm được. Tương tự như vậy khi đạt đến tầng tuệ đầu tiên, khi nhận biết rõ sự khác biệt giữa danh và sắc khi chúng sinh khởi. Đối tượng của chánh niệm không chỉ là cái thấy và đối tượng thị giác, cái nghe và âm thanh. Chúng là bất kỳ loại sắc nào xuất hiện và loại danh nào sinh khởi, không có sự lựa chọn đối tượng, không có định trước rằng chúng cần phải xuất hiện như thế nào. Khi chúng ta lo lắng làm sao để chúng ta có thể biết sự khác biệt giữa một loại sắc cụ thể với một loại danh cụ thể là lúc chúng ta không phát triển sự biết. Vì vậy, không có đơn thuốc nào cho chúng ta để

đi tìm sự khác biệt giữa danh và sắc. Tất cả đều phụ thuộc vào sự phát triển của chánh niệm – tỉnh giác.

Khi chúng tôi ở Ấn Độ, Khun Sujin đã nói rằng nếu chúng ta không biết đặc tính của chánh niệm, chánh niệm không thể được vun bồi. Mặt khác, chỉ khi chánh niệm sinh khởi, chúng ta mới biết đặc tính của nó. Dường như là cái vòng luẩn quẩn. Khun Sujin đã nói đi nói lại điều này, "Hãy vun bồi nó ngay bây giờ". Chúng tôi cứ băn khoăn làm sao có thể làm được. Câu trả lời rằng, thông qua việc học hỏi, suy ngẫm về chúng, thông qua việc đưa ra câu hỏi, tư tuệ sẽ dần được xây đắp. Đó là điều kiện để thỉnh thoảng có chánh niệm trực tiếp về một thực tại khi nó sinh khởi. Chúng ta cần kiên nhẫn lắng nghe và suy ngẫm đi suy ngẫm lại, chúng ta không nên mong tạo ra chánh niệm. Khun Sujin nói: "tôi đảm bảo rằng, nếu không mong có chánh niệm, nó sẽ sinh khởi". Tại sao chúng ta cứ thảo luận mãi về đối tượng thị giác? Nhằm nhắc nhở chúng ta hãy tìm hiểu nó với chánh niệm. Khi chúng ta thấy, chúng ta lập tức suy nghĩ về con người hay đồ vật xung quanh chúng ta, đó là bởi vì chúng ta luôn luôn làm như vậy, chúng ta quen làm như vậy. Tuy nhiên, giờ đây chúng ta có thể thay đổi sự tích lũy của mình, chúng ta có thể nhớ rằng cái gì xuất hiện qua nhãn căn chỉ là đối tượng thị giác. Sẽ lại xuất hiện suy nghĩ về con người, nhưng khi đó chúng ta có thể nhớ rằng điều này xảy ra vì chúng ta đã quen làm như vậy. Bằng cách này, chúng ta sẽ bớt dính mắc vào suy nghĩ của mình. Chúng ta cần thảo luận về nhiều thực tại, và khi đó, với việc không có sự lựa chọn về đối tượng cụ thể nào, sẽ có nhân duyên để bản chất tự nhiên của danh và sắc dần dần hiển lộ. Chúng ta có thể tưởng rằng, chỉ cần chánh niệm về đối tượng thị giác một vài lần là có thể biết nó là cái gì. Không đủ đâu. Đối tượng thị giác ở trước mặt ta nhưng chúng ta thường quên nó. Chúng ta không phải nghĩ về nó, nó ở đó và nó xuất hiện qua mắt. Chúng ta không thể

nhìn thấy âm thanh, chúng ta chỉ có thể nhìn thấy cái in dấu lên nhãn căn. Có thể có nhân duyên để học hỏi danh và sắc với chánh niệm, nếu chúng ta ghi nhớ rằng thật ích lợi khi biết rằng (về thực chất) chúng ta không thấy người nào cả, điều đó sẽ giúp chúng ta bớt dính mắc vào mọi người. Cũng có cả danh đang kinh nghiệm đối tượng thị giác. Đó không phải là ngã, đó chỉ là một thực tại đang kinh nghiệm đối tượng. Chúng ta thường bỏ lỡ cơ hội để nghiên cứu đối tượng – chúng luôn có ở đó, hàng ngày. Chúng ta phải tiếp tục nghiên cứu mọi đối tượng khi chúng sinh khởi qua tất cả các căn. Chỉ có thể có chánh niệm về một thực tại sinh khởi qua một trong sáu căn tại một thời điểm, và chúng ta không nên nghĩ hay lo lắng về nó rằng đó là danh hay sắc. Tại thời điểm lo lắng hay phân vân, sẽ không có chánh niệm, tâm lúc đó là bất thiện. Chúng ta nên biết rằng, không thể đạt được giác ngộ với việc vun bồi tứ niệm xứ chỉ trong một kiếp sống. Chánh niệm về thực tại là một tích lũy mới có được một cách từ từ. Chúng ta đọc trong *Tăng Chi Bộ Kinh* (Phần 3, Ch XIV, khổ 131, *Phẩm Kẻ Chiến sĩ*) rằng một chiến sĩ có ba đức tính: kẻ chiến sĩ là người bắn xa, bắn nhanh như tia chớp và đâm thủng được vật lớn. Một tì kheo đáng được kính trọng cũng nên có ba đức tính ấy. Kinh nói như sau:

> *Và này các Tỷ-kheo, thế nào là Tỷ-kheo bắn xa? Ở đây, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo phàm có sắc/thọ/tưởng/hành/thức gì, quá khứ, vị lai, hiện tại, hoặc nội hay ngoại, hoặc thô hay tế, hoặc liệt hay thắng, hoặc xa hay gần, tất cả sắc, vị ấy thấy như thật với chánh trí tuệ rằng: "Cái này không phải của tôi, cái này không phải là tôi, cái này không phải tự ngã của tôi".*

Năm uẩn, tất cả danh và sắc do duyên khởi nên được nhận biết như chúng là. Sau đó chúng ta đọc thấy rằng vị tì kheo bắn như chớp nhoáng khi vị này hiểu được Tứ Thánh đế: khổ, sự

sinh khởi của khổ, sự diệt khổ và con đường dẫn đến diệt khổ. Vị tì kheo đâm thủng được vật lớn khi vị ấy đâm thủng bức màn vô minh to lớn.

Nếu chúng ta muốn học về nghệ thuật bắn cung tên, chúng ta phải có sự kiên trì, nhẫn nại vô cùng để học được kỹ năng này. Như vậy chúng ta phải có sự kiên trì, nhẫn nại rất lớn để vun bồi tứ niệm xứ. Phải học mà không có ý niệm về có người đang học. Cần có tiền đề đúng đó để có thể phát triển hiểu biết đúng đắn. Người muốn bắn xa và có thể nhắm trúng đích cũng giống như người đã phát triển trí tuệ một cách sắc bén đến mức có thể thấy biết như thật về thực tại sinh khởi. Trí tuệ nhanh như một tia chớp và nó có thể xé tan bức màn vô minh dày đặc. Vì vô minh được tích lũy sâu dày trong vô lượng kiếp, nó không thể được đoạn trừ trong một thời gian ngắn.

Với tâm từ,
Nina Van Gorkom
(Chuyển ngữ: Thanh Mai)

BỨC THƯ THỨ CHÍN

Bức thư Vipassana 9

Hague, ngày 29 tháng 7 năm 1991

Các đạo hữu mến thân,

Chúng ta có thực sự muốn hay biết tham khi nó sinh khởi hay không? Chúng ta có thể biết rằng, bất cứ thực tại nào cũng có thể là đối tượng cho chánh niệm, nhưng áp dụng hiểu biết này như thế nào đây? Chúng ta không thích các phiền não của mình, và mong muốn thoát khỏi chúng, nhưng ta quên mất rằng, cách duy nhất để tận diệt chúng là chánh niệm về chúng để biết chúng như chân như thật. Chúng ta đọc trong *Kinh Phật Thuyết Như Vậy* (Tiểu Bộ Kinh, Chương I, Mục 9) rằng Đức Phật đã dạy:

> *Này các Tỷ-kheo, ai không thắng tri không liễu tri Tham, ở đây tâm không ly tham, không từ bỏ, không có thể diệt trừ khổ đau. Này các Tỷ-kheo, ai thắng tri liễu tri Tham, ở đây tâm ly tham, từ bỏ, thời có thể diệt được khổ đau.*

Với tham, bị tham đắm
Chúng sanh đi ác thú,
Bậc thiền quán, chánh trí
Từ bỏ tham ái ấy,
Từ bỏ, không bao giờ
Trở lại tại đời này.

Ngài cũng đã dạy tương tự về sân, si, thịnh nộ và ác ý. Ta có thể tưởng rằng, có thể từ bỏ phiền não mà không cần hay biết chúng cặn kẽ, nhưng điều đó là không thể. Chẳng phải ta vẫn

có xu hướng trốn tránh phiền não của mình thay cho đối diện với chúng một cách dũng cảm và chân thành? Chừng nào còn vô minh, các phiền não của ta còn ẩn giấu, chúng bị che lấp. Khi nghe Pháp và suy xét về pháp, và khi bắt đầu chánh niệm, ta dần biết rõ hơn các phiền não mà trước đây mình không thấy. Ta biết rõ hơn các tích lũy của mình. Như đã được đọc trong bài kinh, các phiền não chỉ có thể được tận diệt bằng tuệ giác. Chừng nào chúng còn bị lầm tưởng là tự ngã, chúng sẽ không thể được đoạn tận.

Sarah gửi cho tôi một số băng thu âm được ghi tại Bangkok về sự phát triển hiểu biết đúng. Các buổi pháp đàm này diễn ra tại nhà của Khun Sujin và trong một chuyến đi tới Kanchanaburi. Sarah nói rằng nhiều người muốn thay đổi tính cách của mình, rằng họ muốn trở thành người tốt hơn. Trong cuộc sống có rất nhiều bất hòa, và mọi người trở nên thất vọng vì cuộc sống của họ không cải thiện sau khi nghe Pháp. Họ hy vọng mình sẽ có thể thay đổi trong một thiền viện nếu thực sự nỗ lực. Khun Sujin nhận xét rằng, các tâm bất hòa là vô ngã, rằng chúng sinh khởi do duyên. Hiểu biết đúng có thể thấy rằng ở khoảnh khắc ấy không có ai cả. Chỉ có kinh nghiệm xảy ra, và ngay cả ngôn từ cũng được thúc đẩy bởi các thực tại khác nhau, chúng không thuộc về ai. Sarah nói rằng, có thể mục đích của ai đó là một cuộc sống bình an, tĩnh lặng, không bất hòa cãi cọ. Khun Sujin giải thích rằng, vẫn chưa có hiểu biết ở mức độ mà bất hòa sẽ được tận diệt. Thực tế, sân chỉ được tận diệt ở giai đoạn giác ngộ thứ ba – tầng thánh Bất lai. Khun Sujin nói: Thay cho quá lo lắng về các phiền não khác nhau, ta có thể phát triển hiểu biết về các thực tại, nhờ vậy bất thiện sẽ suy giảm. Vô minh, cái là nhân của mọi bất thiện, sẽ suy giảm. Có thể ai đó thấy việc bớt được sự cãi cọ bất hòa đã thỏa mãn rồi mà không cần phát triển hiểu biết, không cần diệt trừ vô minh, cũng tùy thiên hướng mỗi người. Một số các

buổi pháp đàm thảo luận về việc đi đến trường thiền, vì có nhiều người tin rằng điều ấy là lợi ích. Họ nghĩ rằng cách ly khỏi những người khác là cần thiết. Ta cần phải tìm hiểu xem liệu việc ấy có hợp với tính cách tự nhiên của mình không, và liệu điều ấy có giúp ta bớt dính mắc, bớt bám víu vào kết quả, liệu điều ấy có giúp ta hiểu tích lũy của mình một cách sâu sắc hơn không. Chẳng phải sẽ tốt hơn nếu có một vài khoảnh khắc của chánh niệm và hiểu biết không với mong muốn hoạch định chúng? Một số người tin rằng những "khóa tu tích cực" trong một trường thiền có thể là một con đường tắt để đạt tới đích. Làm sao có thể có lối tắt nếu không có hiểu biết về khoảnh khắc này? Hiểu biết về chính khoảnh khắc này sẽ là phép thử cho tiến bộ của chúng ta. Khun Sujin nói:

> *Ta cần phải hiểu ra cái tham vi tế khi có mong đợi sự sinh khởi của chánh niệm trong tương lai. Chánh niệm có thể sinh khởi bây giờ. Nếu có hiểu biết hiện giờ thì hiểu biết ấy có thể được tích lũy. Ta phải nhận biết tham ái nếu nó có mặt. Thay cho tham ái, mong muốn, có thể có chánh niệm và hiểu biết đúng ngay đây. Đó chính là ý nghĩa của "Trung Đạo".*

Hiểu các thực tại với chánh niệm, đó là khoảnh khắc của tiến bộ. Bạn nghĩ rằng bạn có thể từ bỏ tham ái ở một nơi nào đó, một lúc nào đó, thế còn khoảnh khắc này thì sao? Sẽ có tham ái nếu không có hiểu biết. Tham ái không phải là ta hay tự ngã, đó là một thực tại, một pháp. Nếu bạn không hiểu nó, bạn sẽ không thể thoát khỏi nó. Nếu bạn đọc báo, bạn có thể phát triển hiểu biết về tham được tạo duyên. Bạn không thể làm gì về tham, nhưng có thể có hiểu biết về nó là một thực tại do duyên tạo. Mọi người sẽ phản ứng khác nhau khi họ nghe câu "bạn không thể làm gì về nó", như thế nào sẽ tùy thuộc vào hiểu biết của người nghe. Hiểu rằng mình không thể làm gì về

các thực tại sinh khởi do duyên là hiểu biết đúng. Đó là sự phát triển hiểu biết về vô ngã. Có tà kiến nếu ta cho rằng do không thể làm gì về phiền não của mình, việc phát triển thiện pháp và trí tuệ sẽ là vô nghĩa. Khi mọi người nói nặng lời với ta, sẽ lợi ích nếu nhận ra rằng ta không thể làm gì với cái nghe đã sinh khởi do duyên. Nghe là quả (vipaka), quả của nghiệp. Như Khun Sujin đã nói, không có ai ở đó, chỉ có kinh nghiệm xảy ra. Không có tự ngã nghe, đó chỉ là một loại danh, và không có tự ngã nào bị tổn thương bởi những lời nặng nề. Khi ta suy xét điều này một cách kỹ lưỡng và có thể có chánh niệm về danh và sắc, ta sẽ bớt thói quen đáp trả những lời nói khó nghe. Ta sẽ hiểu biết rõ hơn về sự thật rằng không có ai ở đó.

Sarah nói rằng thật nhẹ nhõm vì ta không phải làm gì đặc biệt cho sự phát triển hiểu biết, chẳng hạn luôn đọc sách về Pháp hay đi tới một trường thiền. Khun Sujin trả lời:

> *Ý niệm về tự ngã luôn đẩy ta chọn cách này hoặc cách kia. Còn sự phát triển hiểu biết chỉ theo sát các thực tại mà thôi. Khi ấy, tham không thể thúc bạn che lấp các thực tại đã sinh khởi do duyên. Hãy chỉ hiểu bất cứ thực tại nào đã có duyên để xuất hiện. Cái thấy hiện giờ đã được tạo duyên và vì vậy nó sinh khởi và thấy. Hãy phát triển hiểu biết về thực tại đã sinh khởi do duyên.*

Jonathan nói rằng mình nên nghiên cứu Pháp thường xuyên hơn, anh ấy nuối tiếc vì bỏ qua những cơ hội học Pháp. Khun Sujin trả lời:

> *Khi trao đổi về các thực tại, ba la mật trí tuệ đã tự phát triển, dù ta không gọi tên nó, hoặc không nói về quyết định phát triển các ba la mật. Nếu không có quyết định phát triển tuệ giác, bạn đã không đi từ Hong Kong tới đây để đàm đạo. Hành động của bạn thể hiện điều đó. Khi có*

> *chánh niệm sinh khởi dù chỉ trong giây lát, "trượt vào", và rồi "trượt ra", đó cũng là sự phát triển của ba la mật trí tuệ. Bất kỳ khoảnh khắc nào cũng có thể là khoảnh khắc phát triển các ba la mật. Không phải lúc nào cũng tiện để nghe pháp, nhưng khi ấy ta vẫn có thể phát triển các ba la mật khác ngoài việc nghe.*

Ta có thể nuối tiếc việc nghiên cứu ít ỏi của mình, và ta có thể phân vân liệu mình có nên tránh những tình huống cụ thể, chẳng hạn như đi chơi hay hưởng thụ, để có thể có thêm thời gian cho việc tìm hiểu và suy xét về Pháp. Vẫn là ý niệm về tự ngã đẩy chúng ta chọn cách này hay kia. Thay cho như vậy, ta chỉ nên "theo sát" các thực tại xuất hiện. Tôi xin trích dẫn bức thư mà Alan Weller đã viết cho tôi về chủ đề này:

> *Tôi đã từng nghĩ rằng mình nên tìm hiểu Giáo Pháp và ở một mình hơn là đi chơi với bạn bè. Nói như vậy như thể không có sự dễ duôi khi ta đi xem phim, trong khi thực chất là phiền não luôn bao quanh ta. Câu chuyện trên màn ảnh không khác gì các câu chuyện trong cuộc sống hàng ngày của chúng ta. Chúng ta có các cảm thọ hỷ hay ưu được tạo duyên bởi những gì được thấy, bất kể ta đang xem phim hay không. Tất cả các tình huống đều như nhau, theo nghĩa rằng chúng đều được tạo bởi các thực tại có tính chất khổ, vô thường và vô ngã. Thọ hỷ có tính chất riêng có thể được hiểu, bất kể chúng ta ở đâu. Chúng ta không thể cố ép thiện pháp sinh khởi bằng cách nghe Pháp thêm. Bất thiện được tạo duyên bởi tích lũy, chúng ta cần chấp nhận nó như nó là. Bằng việc nghe Pháp và suy xét, sẽ có thêm duyên tố cho sự phát triển thiện pháp một cách từ từ từng bước một. Chúng ta cần theo tích lũy của mình một cách khôn ngoan, chân thành, hiểu chúng như chúng thực là. Tôi có tích lũy đi xem phim, xem T.V và đọc báo. Mối quan tâm đến những thứ này là một thực tại do duyên khởi (pháp hữu vi) có thể được nhận biết. Cũng vậy, quan tâm đến Giáo Pháp cũng phụ*

> *thuộc vào duyên. Tôi không thể bắt ép mình quan tâm đến Giáo Pháp nhiều hơn nữa. Tôi hiểu giá trị của việc đọc kinh điển và suy xét về Pháp, và rằng đó là một duyên cho việc tìm hiểu Pháp. Ta không thể đọc cả ngày và mọi ngày. Vì vậy, tốt nhất là hãy sống cuộc sống của chúng ta một cách tự nhiên theo tích lũy của riêng mình và tập áp dụng Giáo Pháp trong mọi tình huống.*

Bất cứ khi nào ta tìm hiểu Giáo Pháp là đã có xuất gia (nekkhama – từ bỏ phiền não, buông xả), vì vậy chắc chắn có những lúc ta sẽ muốn nghiên cứu hơn là xem T.V, nhưng liệu ta làm điều ấy vì sự buông xả hay vì mong cầu? Rất dễ có dính mắc ở đó. Điều này cần được thấy một cách rõ ràng trung thực, nếu không việc tìm hiểu Giáo Pháp của chúng ta sẽ bị thái quá, căng thẳng, không phù hợp với bản chất tự nhiên của mình. Điểm khởi đầu của việc tìm hiểu, nghiên cứu Giáo Pháp là học thấy thiện là thiện và bất thiện là bất thiện. Ta không nên cố ép mình có thêm thiện pháp bằng cách đưa mình vào những hoàn cảnh nhất định.

Để tóm tắt: bất cứ lúc nào cũng là thời Pháp, nhưng đọc, nghe Pháp, đặt câu hỏi rất quý báu. Chúng ta cần cân bằng tích lũy của mình với việc tìm hiểu Pháp. Đi coi phim quá nhiều sẽ làm ta lơ là việc đọc và suy xét. Đọc và suy xét quá đà có thể sẽ là khiên cưỡng và tạo nên căng thẳng. Ta cần phải thoải mái, học để thấy pháp là pháp và nhận ra mối hiểm họa của dễ duôi thái quá. Tham ái luôn đẩy chúng ta rời xa Giáo Pháp.

Ba la mật chân thật là không thể thiếu cho sự phát triển tuệ giác. Susie viết cho tôi rằng, cô ấy nhận ra rằng sau cái thấy có nhiều khoảnh khắc suy nghĩ về các câu chuyện về con người và vạn vật. Cô viết: chắc chắn tôi có thể thấy rằng mình bị chìm đắm tới mức không muốn nghe, đọc hoặc suy nghĩ về

Giáo Pháp. Khi ấy tôi thích theo tham ái và câu chuyện của mình hơn. Điều này rất tự nhiên.

Như vậy là chân thật. Nếu ta cố ép mình không chìm đắm vào các câu chuyện về con người, về mọi thứ, ở đó đã có mong cầu kết quả. Có ý niệm về một cái ngã "làm một cái gì đó" và khi ấy, chúng ta đi trên con đường sai. Chỉ khi chúng ta theo sát các thực tại một cách tự nhiên, trong đó có cả những khoảnh khắc đắm chìm ấy, ta đang trên con đường "Trung Đạo", và hiểu biết có thể phát triển. Liệu ta có bận tâm với việc thực tại nào sinh khởi hay không? Ta có thể nghĩ rằng ta không bận tâm, nhưng khi trí tuệ phát triển, ta biết rằng thực chất mình bận tâm nhiều. Bận tâm nhiều hay ít chỉ ra hiểu biết đã phát triển được bao nhiêu. Chúng ta chỉ có thể tự mình tìm ra câu trả lời. Khi hiểu biết đã phát triển hơn, việc thực tại nào xuất hiện không còn quan trọng nữa, vì tất cả các thực tại đều do duyên mà thành. Jonathan nhận xét rằng, ta vui khi hay biết tham cũng như khi hay biết sân, vì cuối cùng thì mọi thực tại đều cần được hiểu như chúng thực là. Được nhắc nhở rằng ta bận tâm nhiều về thực tại xuất hiện là một điều lợi lạc. Việc ấy dạy ta nên chân thật hơn. Nếu không nhận ra điều ấy, ta có thể ưu ái một số thực tại này và bỏ qua việc chánh niệm một số thực tại khác. Ta có thể muốn biết cái thấy, nhưng ta không hài lòng với suy nghĩ sinh khởi do bởi cái ta thấy, và như vậy ta sẽ bỏ qua thực tại ấy. Chúng ta không thích sân, và vì vậy chúng ta có thể bỏ qua thực tại này khi nó xuất hiện. Khun Sujin nói:

> *Ta có thể có được lợi lạc từ việc có tham hoặc sân. Ta có thể thấy mình đã tích lũy các thực tại ấy nhiều tới đâu. Điều ấy chẳng ích lợi hay sao? Ta có thể thấy được bất thiện của mình. Nếu không ta sẽ không biết được mình có nhiều bất thiện tới chừng nào. Không ai thích bất thiện, nhưng thay cho việc không thích nó, tại sao lại không sử dụng nó như một cơ hội phát triển hiểu biết. Rất ích lợi khi hiểu bất*

> *thiện một cách chi tiết. Nó luôn sinh khởi và có đó mà không được hiểu đúng, từ sáng tới tối. Trí tuệ thấy bất thiện là bất thiện để ý niệm về tự ngã sẽ được loại bỏ khỏi tất cả các bất thiện pháp ở mọi mức độ. Nếu không có hiểu biết về bất thiện pháp, làm sao ta có thể biết liệu bất thiện đã suy giảm hay gia tăng?*

Trong các buổi đàm đạo, Khun Sujin đã chỉ ra nhiều lần rằng, chánh niệm có thể "trượt vào" một cách rất tự nhiên, và rồi lại trượt ra, cũng tự nhiên như là suy nghĩ hay nghe trượt vào và trượt ra. Chúng đến và đi, và chúng ta không cần làm gì về các thực tại này, vì chúng sinh khởi do duyên. Chúng ta nên hiểu tính chất vô ngã của chánh niệm chứ đừng cố có nó. Chúng ta hoan hỷ khi có một khoảnh khắc chánh niệm đúng không? Điều ấy chỉ ra sự dính mắc của chúng ta. Có nhiều duyên cần thiết cho sự sinh khởi của chánh niệm, ví dụ như đọc, thảo luận và suy xét về đặc tính vô ngã của thực tại xuất hiện. Khi ta nhớ được rằng cần có nhiều nhân duyên, ta sẽ bớt ý muốn chủ động chánh niệm. Nếu ta cố sức để làm chánh niệm sinh khởi, ta cho rằng mình đang có chánh niệm, nhưng đó không phải là *chánh* niệm. Ta có thể tưởng lầm rằng có chánh niệm về các thực tại, trong khi thực chất chỉ là suy nghĩ về các thực tại như là đặc tính mềm, hay sự kinh nghiệm đặc tính mềm. Trong một số trung tâm thiền, người ta phải ngồi một tiếng rồi đi một tiếng, nhưng lại không có hiểu biết đúng về đối tượng của chánh niệm. Họ có thể nghe thầy dạy nói rằng sự kinh nghiệm đặc tính cứng là vô ngã. Họ học thuộc lòng rằng có sáu cửa giác quan và họ tự nhắc mình về sáu đối tượng xuất hiện qua sáu giác quan. Đây có thể là một mức độ của chánh niệm vì chánh niệm sinh kèm tất cả các tâm thiện, tuy nhiên đó không phải là sự phát triển hiểu biết trực nhận thực tại xuất hiện trong khoảnh khắc hiện giờ. Khun Sujin đã nhấn mạnh lại rằng, bất cứ khi nào chánh niệm sinh khởi, đó là lúc phát triển

hiểu biết. Chúng ta đã từng nghe điều ấy, nhưng chúng ta quên mất phải không? Khi trí tuệ được phát triển, sẽ giảm bớt hoài nghi về chánh niệm. Chúng ta sẽ bớt xu hướng nghĩ, "liệu đó là chánh niệm hay chỉ là tư duy thôi nhỉ?" Khun Sujin nói:

> *Sự xúc chạm xuất hiện nhiều lần, nhưng khi có chánh niệm, sẽ là sự khởi đầu của hiểu biết rằng đặc tính mềm chỉ là một thực tại, hay rằng sự xúc chạm chỉ là một khoảnh khắc kinh nghiệm. Khoảnh khắc đó không phải là suy nghĩ về ý niệm đặc tính mềm hay suy nghĩ về sự xúc chạm, bởi vì đó là khoảnh khắc kinh nghiệm một cách tự nhiên, là khoảnh khắc phát triển hiểu biết. Có chánh niệm và trí tuệ không ô nhiễm bởi mong cầu, bởi vì đó là sự phát triển hiểu biết khi chánh niệm hay biết, chứ không phải là khi bạn muốn hay biết. Ta biết được hiểu biết đang ở mức độ nào khi có chánh niệm.*

Khi Sarah hỏi đặc tính của đối tượng thị giác là gì, Khun Sujin đã đưa ra một câu trả lời đầy ý nghĩa, rất đáng để ta suy xét: là một thực tại. Liệu có ai có thể làm gì về đối tượng thị giác hiện giờ không? Nó xuất hiện bây giờ, nó có đặc tính riêng biệt mà không ai có thể thay đổi.

Đối tượng thị giác chỉ là một thực tại, đó không phải là một con người hay một cái cây như ta vẫn thường nghĩ. Khi nghe rằng đó là một thực tại và rằng ta không thể làm gì về nó, ta được nhắc nhở về tính chất vô ngã của thực tại. Nó đã xuất hiện rồi và hiểu biết về nó có thể được phát triển một cách tự nhiên. Dường như chúng ta thấy ngay bông hoa hay chiếc ghế, nhưng kỳ thực nếu không có suy nghĩ, liệu có thể có khái niệm nào về cái được thấy hay không. Thấy và suy nghĩ sinh khởi cận kề nhau và dần dà tính chất của chúng có thể được biết.

Nhờ sự phát triển satipatthana, ta sẽ có được hiểu biết sâu sắc hơn về nghiệp và quả của nghiệp. Một người nhận xét rằng thật nhẹ nhõm khi hiểu được nghiệp và quả, khi biết rằng mọi thứ phải xảy ra, và rằng kiểm soát cuộc sống chẳng có ích gì. Khun Sujin nhận xét rằng, khi ta nghĩ "đây là nghiệp, đây là quả của nghiệp" thì không được chính xác như hiểu biết trực tiếp về nghiệp và quả có được nhờ chánh niệm về các thực tại xuất hiện. Chúng ta nói rằng cái thấy và cái nghe là quả, nhưng như vậy vẫn chỉ là lặp lại những gì trong kinh điển. Hiểu biết của chúng ta còn nông cạn. Khi có chánh niệm và trí tuệ trực nhận về các thực tại này, sẽ có hiểu biết rõ ràng hơn về bản chất của quả. Có những tầng tuệ minh sát khác nhau, và ở mỗi giai đoạn, trí tuệ nhận ra bản chất của các thực tại sinh khởi một cách rõ ràng hơn. Khi trí tuệ phát triển, nghiệp và quả sẽ được thấy rõ dần lên. Khi phát triển hiểu biết, ta không nên mong đợi có được hiểu biết sáng tỏ về các thực tại ngay lập tức. Khun Sujin nhận xét rằng hiểu biết sắc bén là kết quả sẽ sinh khởi về sau, ta không nên mong cầu nó. Ta đang ở giữa chặng đường và không phải bận tâm khi nào và ở đâu sẽ có kết quả, kết quả sẽ sinh khởi khi chín muồi. Có thể có hiểu biết về cái thấy hiện giờ, ta không phải lãng phí thời gian.

Khi hiểu biết đúng được phát triển trong cuộc sống đời thường, sẽ có thêm kham nhẫn trong nhiều hoàn cảnh. Ngoại cảnh luôn thay đổi và cuộc sống có thể rất phức tạp. Chúng ta có thể bận ngập đầu và có nhiều rắc rối với những người thân. Tôi xin trích dẫn một cuộc nói chuyện giữa Khun Sujin và Sarah về ba la mật kham nhẫn:

> ***Khun Sujin:*** *Nếu không có các hoàn cảnh khác nhau, làm sao ta có thể biết được rằng hiểu biết đúng có thể xử lý các tình huống ấy, rằng nó có thể biết được các thực tại khác nhau xuất hiện? Khi có thêm hiểu biết về tính chất vô ngã*

> *của các thực tại, sẽ có thêm kham nhẫn. Khi có kham nhẫn, nó có thể được hiểu như là "không thuộc về ai".*
>
> ***Sarah:*** *Phải chăng sở dĩ có thêm kham nhẫn là do ta bớt cố kiểm soát các thực tại?*
>
> ***Khun Sujin:*** *Do bớt dính mắc hơn vào ý niệm về ngã.*
>
> ***Sarah:*** *Như vậy sẽ bớt thất vọng bởi ngoại cảnh?*
>
> ***Khun Sujin:*** *Và cũng bớt xao động khi nghĩ về những người khác. Ta hiểu rằng không có một tự ngã trường tồn. Âm thanh sinh khởi và diệt đi, nó không thuộc về ai. Khi nói, âm thanh được tạo duyên bởi các danh uẩn, và những thực tại này cũng diệt đi. Chỉ luôn có suy nghĩ về một câu chuyện về con người và vạn vật. Cũng như vậy khi ta xem T.V, đọc báo hoặc mơ về những thứ khác nhau. Cái được thấy chỉ là đối tượng thị giác. Khi có kham nhẫn, ta không bị xao động bởi bất cứ hoàn cảnh nào.*

Ta có thể quen nghĩ về một tự ngã không thể chịu đựng nổi hoàn cảnh này hay hoàn cảnh kia thêm nữa. Kham nhẫn là duyên để không có sân. Ta phải xử lý nhiều tình huống khác nhau. Sự lớn mạnh của các ba la mật phải diễn ra trong đời sống thường nhật, trong bất kỳ hoàn cảnh nào.

> ***Sarah:*** *Tôi không hiểu rõ lắm về ba la mật quyết định, dường như đó chỉ là suy nghĩ mà thôi.*
>
> ***Khun Sujin:*** *Suy nghĩ và hành động.*
>
> ***Sarah:*** *Theo hướng thiện lành?*
>
> ***Khun Sujin:*** *Khi tôi đi tới chùa Bovornives để giảng Pháp hay chuẩn bị các bản thu âm cho đài truyền thanh, tôi không cần nghĩ tới việc mình đang phát triển các ba la mật nào. Hành động chỉ ra ba la mật. Không phải tự ngã mà chính hành uẩn là cái tạo duyên cho suy nghĩ "tôi sẽ tạo nhiều thiện pháp nhất có thể", và hành động tương ứng với*

> *suy nghĩ ấy. Quyết định không chỉ là suy nghĩ. Ta cần ba la mật chân thật để hành động đi đôi với lời nói và suy nghĩ muốn làm thiện của mình. Chẳng hạn, bạn có ý định nói lời chân chánh, nhưng khi một tình huống xảy ra, có được chánh ngữ hay không tùy thuộc vào việc liệu bạn có sự chân thật để hành xử theo những gì mình đã quyết định. Chân thật có thể tạo duyên cho thiện pháp khi ấy. Và khi đó, bạn phát triển thiện pháp không phải vì để được danh thơm, ái mộ hay vì các động cơ vị kỷ khác.*

Khi chúng ta nhận ra bất thiện nơi một người khác, ta thấy rất khó khăn để khởi thiện tâm. Khun Sujin hỏi: "Khi bạn nghĩ về Saddam Hussein, suy nghĩ ấy là loại tâm gì?" Một người không có hiểu biết đâu là thiện và đâu là bất thiện có thể là đối tượng của từ tâm. Khi người ấy làm việc ác, người ấy không biết đó là bất thiện. Ta có thể có từ tâm thay cho sân hận khi có chánh niệm. Khi đó ta sẽ không chạy theo ý kiến của những kẻ không ưa người ấy. Khi chúng ta có sân hận về việc làm xấu ác của một người khác, ta đang tích lũy thêm bất thiện.

Khun Sujin đã nhắc nhở chúng tôi khi ở Ấn độ hãy trở thành một tấm thảm chùi chân. Một tấm thảm giữ lại bụi bặm và không bị làm phiền bởi dơ bẩn. Ta cần khiêm nhường như giẻ chùi chân. Ngài Xá Lợi Phất, người có thể tha thứ cho bất kể ai, dù đó là người đã đối xử hỗn hào với mình, tự so sánh bản thân với một cái giẻ chùi chân. Ngài không còn ngã mạn. Trong các buổi pháp đàm, Khun Sujin nhắc lại: Tôi muốn là một tấm giẻ. Tôi đi theo con đường thành một tấm giẻ, đó là quyết định của tôi. Quyết định có nghĩa là ta hành động bằng sự phát triển hiểu biết và từ tâm.

Thật lợi lạc khi được nghe nhắc lại về tấm giẻ, bởi lẽ sự khiêm nhường dường như đi ngược lại bản chất của chúng ta. Khi hiểu biết càng phát triển, nó càng phải dẫn tới sự xả ly với

danh và sắc. Cái mà ta tưởng là mình, là tự ngã chỉ là các danh và sắc vô thường. Khi bản chất vô thường của chúng đã được liễu ngộ, liệu chúng có còn quan trọng như trước đây?

Chúng ta đọc trong "*Tạng Luật*" (Parivara, XII, *Xung đột*) về việc vị tỳ kheo phải hành xử thế nào khi tới một Hội chúng tập họp về một vấn đề giới luật. Chúng ta đọc:

> *...vị tỳ khưu nên đi đến hội chúng với tâm nhún nhường, với tâm như là không bị cấu uế, nên khéo léo về chỗ ngồi và khéo léo khi ngồi xuống, nên ngồi xuống chỗ ngồi thích hợp không chiếm chỗ của các tỳ khưu trưởng lão, không buộc các tỳ khưu mới tu phải nhường chỗ ngồi, không nên là người nói linh tinh, không nên là người nói chuyện nhảm nhí, hoặc là nên tự mình nói Pháp hoặc là nên thỉnh cầu vị khác (nói Pháp), hoặc là nên tôn trọng trạng thái im lặng thánh thiện.*

Chú giải (Samantapasadika) thêm vào câu "với một cái tâm như là không cấu uế" với câu: "như một tấm giẻ chùi chân". Tạng Luật có nhiều nhắc nhở hữu ích về các hành xử mà người cư sĩ cũng có thể áp dụng cho hoàn cảnh của mình. Một số người tin rằng, khi họ không làm hại hay gây tổn thương những người khác bằng các việc xấu như giết chóc hay trộm cướp là họ đã có giới. Tuy nhiên, chẳng phải ta cũng nên biết các bất thiện tâm sinh khởi trong các tình huống khác nhau trong cuộc sống thường nhật của mình hay sao? Chẳng phải ta nên thấy hiểm họa của các mức độ bất thiện nhẹ hơn, bởi chúng ta tích lũy chúng từ kiếp này sang kiếp khác? Rất quan trọng biết được các bất thiện của ta một cách chi tiết, kể cả khi ta làm những việc dường như không quan trọng. Khi vội vã ngồi xuống ghế trống trong xe bus hay tàu hỏa, tâm là thiện hay bất thiện đây? Ta có nói về những người khác một cách miệt thị không? Qua chánh niệm, có thể có sự cẩn trọng hơn trong

hành động và lời nói, ta có thể trở nên tế nhị hơn. Ta đọc đoạn tiếp sau:

> *... không nên làm cử động bàn tay, không nên vội vã, không nên hấp tấp, không nên hành xử ác độc, nên có tâm từ và có sự trầm tĩnh trong lời nói, nên có tâm bi với lòng thương tưởng đến lợi ích, nên chăm chú đến lợi ích không lao theo điều phù phiếm, nên nói có giới hạn, không trú vào oan trái, không sanh lòng oán giận.*

Khi nói, có lúc ta vung tay phải không? Ta có thể nghĩ rằng mình không hại ai bởi những hành vi ấy, nhưng ta có nên tìm hiểu xem ở những khoảnh khắc như vậy, tâm là thiện hay bất thiện? Nếu ta muốn trở nên như một tấm giẻ, tự ái và ngã mạn phải được tận diệt. Hiểu biết đúng phải được phát triển khi ta bận rộn, khi ta đang ở bên những người khác. Tâm bất thiện dễ sinh khởi khi giao tiếp với mọi người cũng như khi ở một mình, nhưng khi bất thiện tâm sinh khởi, ta có cơ hội biết bất thiện như nó là. Chúng tôi bị quấy rầy bởi tiếng động lớn, chẳng hạn như tiếng xe hay loa đài mở quá to. Khun Sujin hỏi Sarah xem cô ấy có bị làm phiền bởi âm thanh ấy, và Sarah trả lời rằng cô ấy bị làm phiền nhiều lần, rằng âm thanh tạo duyên cho sân. Tôi sẽ trích dẫn cuộc trao đổi về chủ đề này:

> ***Khun Sujin:*** *Tùy thuộc vào hiểu biết chứ không phải vào bạn mà cái nghe có thể được hiểu chỉ là một khoảnh khắc kinh nghiệm hay không. Khi sân sinh khởi, cũng cần phải có hiểu biết về sân là vô ngã. Hiểu biết phải được phát triển liên tục, ta không nên dừng chánh niệm, khi ấy ta sẽ biết được tính vô ngã của sân.*
>
> ***Sarah:*** *Sau một khoảnh khắc của chánh niệm, có rất nhiều suy nghĩ và sân.*

> ***Khun Sujin:*** *Đó là cách để biết ta đã phát triển hiểu biết được đến đâu. Sự phát triển có thể rất ngắn ngủi, chỉ một khoảnh khắc, không nhiều hơn thế.*
>
> ***Sarah:*** *Thường là chỉ một khoảnh khắc.*
>
> ***Khun Sujin:*** *Như vậy không đủ. Ta nhận ra rằng ta sẽ phải tiếp tục phát triển hiểu biết.*

Không nên có ý niệm về một tự ngã tiếp tục phát triển hiểu biết, mà biết rằng những khoảnh khắc chánh niệm lác đác không đủ để tạo duyên cho sự vun bồi được tiếp tục. Có thể có chánh niệm về âm thanh trong chỉ một khoảnh khắc, nhưng khi nghĩ về nó với tham hoặc sân, ta ngừng lại. Rất hữu ích được nhắc nhở rằng vẫn còn rất nhiều thực tại không được nhận biết. Mọi thực tại xuất hiện cần phải được biết để có thể tận diệt ý niệm về ngã. Tiến trình ấy cần nhiều hơn một kiếp sống, như Khun Sujin thường nói.

Với tâm từ,
Nina Van Gorkom

BỨC THƯ THỨ MƯỜI

Bức thư Vipassana 10

Hague, ngày 02 tháng 10 năm 1991

Các đạo hữu thân mến,

Cuộc sống hàng ngày của chúng ta thật phức tạp, chúng ta bận rộn với công việc và luôn có những vấn đề gây phiền phức cho chúng ta. Dường như là có rất ít cơ hội cho những việc thiện. Chúng ta tin rằng chúng ta thấy giá trị của Giáo Pháp, nhưng lại khó mà áp dụng được chúng. Chúng ta đọc trong "*Tăng Chi Bộ Kinh*, Chương Sáu Pháp, phẩm Bà La môn, phần 51, *Hai người*":

> *Có hai vị Bà-la-môn già yếu, trưởng lão, tuổi lớn, cuộc đời đã được trải qua, đã đến đoạn cuối cuộc đời, đã 120 tuổi, đi đến Thế Tôn, đảnh lễ, nói lên những lời chào đón thăm hỏi thân hữu rồi ngồi xuống một bên. Những Bà-la-môn ấy bạch Thế Tôn:*
>
> *– Thưa Tôn giả Gotama, chúng tôi là những Bà-la-môn già yếu, trưởng lão, tuổi lớn, cuộc đời đã được trải qua, đã đến đoạn cuối cuộc đời, đã 120 tuổi, nhưng chúng tôi không làm điều lành, không làm điều thiện, không làm những điều để chấm dứt các sợ hãi. Tôn giả Gotama hãy răn dạy chúng tôi, Tôn giả Gotama hãy giảng dạy chúng tôi. Nhờ vậy, chúng tôi sẽ được hạnh phúc, an lạc lâu dài.*
>
> *– Thật vậy, các ông là những Bà-la-môn già yếu, trưởng lão, tuổi lớn, cuộc đời đã được trải qua, đã đến đoạn cuối cuộc đời, đã 120 tuổi, nhưng các Ông không làm điều lành, không làm điều thiện, không làm những điều để chấm dứt các sợ hãi. Thật vậy, này các Bà-la-môn, thế giới này đã bị già, bệnh, chết dắt dẫn. Thế giới đã bị già, bệnh, chết dắt*

> *dẫn như vậy, này các Bà-la-môn, thời chế ngự thân, chế ngự lời nói, chế ngự ý trong đời này, đối với kẻ đã đi đến cõi chết, phải là chỗ nương tựa, là hang trú ẩn, là hòn cù lao (hay ngọn đèn), là chỗ quy y và là đích xứ nó đến.*

Hai người Bà la môn này đã rất thành thật, họ nhận ra rằng hầu hết thời gian là tâm bất thiện sinh khởi. Chúng ta cũng như vậy có phải không?

Sau khi thấy, nghe, ngửi và nếm hoặc kinh nghiệm những đối tượng xúc chạm (qua thân căn), chúng ta thấy tâm bất thiện sinh khởi nhiều hơn là tâm thiện. Chúng ta dính mắc với tất cả đối tượng ngũ dục, sự dính mắc, tham theo sau chúng ta như bóng với hình trong suốt cuộc đời. Nếu những đối tượng này không như ý, tâm tham trong ta sẽ làm duyên cho sự sinh khởi của tâm sân.

Khun Sujin đã nói về bài kinh hai người Bà la môn này tại chùa Bovornives, giải thích rằng chúng liên quan tới cuộc sống hàng ngày của chúng ta. Tôi xin trích dẫn lời bà ở đây:

> *Các nhân duyên là khác nhau đối với những người khác nhau. Một số người luôn luôn chỉ nghĩ về bản thân họ, họ chẳng làm gì cho người thân hay bạn bè. Từ sáng đến đêm họ bận rộn với công việc của họ, kiếm sống cho gia đình họ, và họ phải đối diện với nhiều vấn đề liên quan đến nghĩa vụ của họ. Nếu chúng ta không tích lũy thiện nghiệp để chúng trở thành tự nhiên, tâm thiện sẽ không được sinh khởi dễ dàng. Chúng ta nên tích lũy thiện nghiệp trong mối quan hệ của chúng ta với những người khác, trong khi làm việc hay rảnh rỗi, nếu không thì chẳng có cơ hội nào cho thiện nghiệp cả. Khi chúng ta nghỉ ngơi sau một ngày bận rộn, có thể tâm tham sẽ sinh khởi. Chúng ta dính mắc vào tự ngã, chúng ta tìm kiếm thú vui và sự giải trí để tiêu khiển. Sau*

> *đó chúng ta lại nghĩ rằng ta không có thời gian dành cho thiện pháp.*

Hai vị Bà la môn già kia đã phải giải quyết rất nhiều vấn đề của gia đình họ. Tuy nhiên, đây là vấn đề của tất cả chúng ta. Chúng ta chắc chắn có những lúc lo lắng và phiền não. Có đủ mọi vấn đề nảy sinh hàng ngày. Nếu không có vấn đề về nhà, gia đình, về công việc của chúng ta, thì lại có vô số lý do khác để lo lắng. Chúng ta lo lắng trong kiếp này, nhưng chúng ta nên nhớ rằng lo lắng cũng xảy ra trong những kiếp trước đây. Những lo lắng này thuộc về quá khứ. Dù vậy, những lo lắng trong kiếp này không thể ở lại. Đã có lo lắng trong quá khứ và sẽ có lo lắng trong kiếp sau. Chúng ta lo lắng về bệnh tật và đau đớn. Cũng vậy, trong những kiếp trước đã có những lo lắng về bệnh tật, mặc dù chúng ta chẳng biết là đã mắc những bệnh gì. Trong đời này, chúng ta có thể mắc bệnh tương tự hoặc bệnh khác mà chúng ta chưa từng mắc trước đây, nhưng có sự Lo Lắng đã có trong các kiếp trước trong vòng luân hồi sinh tử và sẽ lại có lo lắng đến trong các kiếp về sau.

Chúng ta không nên quên việc tư duy liên tục về tám "cơ sở khởi sinh khẩn cấp tu niệm" (Vis IV, 63): 1. sinh, 2. lão, 3. bệnh, 4. tử, 5. khổ do sinh ra trong bốn đường ác đạo, 6. khổ trong quá khứ bắt nguồn từ vòng luân hồi sinh tử, 7. khổ trong tương lai bắt nguồn từ vòng luân hồi sinh tử, và 8. khổ trong hiện tại bắt nguồn từ việc tìm kiếm cái ăn.

Chúng ta không thể nhớ những nỗi khổ trong quá khứ, nhưng chúng không khác gì những nỗi khổ khởi sinh trong đời hiện tại và những nỗi khổ sẽ sinh ra trong tương lai. Nếu ta có một ngôi nhà, chúng ta sẽ lại buộc phải lo lắng về nó không ngừng. Nếu ta có những nghĩa vụ trong công việc hàng ngày, ta buộc phải lo lắng về nó không ngừng. Vì chúng ta có thân, chúng ta

sẽ luôn phải lo lắng đến sức khỏe. Chúng ta nên suy nghĩ sâu sắc về sự thật của khổ trong cuộc đời liên quan đến việc tìm kiếm cái ăn. Thực ra chúng ta tìm kiếm thức ăn cho Khổ. Điều này giải thích vì sao chúng ta vẫn tiếp tục đi trong vòng luẩn quẩn, luôn luôn chạy quanh để tìm kiếm thức ăn cho Khổ.

Bất cứ khi nào kinh nghiệm được đối tượng ưa thích qua mắt, chúng ta tiếp tục tìm kiếm thức ăn cho Khổ. Chúng ta tìm kiếm mọi thứ cho Khổ trong vòng luân hồi sinh tử. Bất cứ khi nào có nghe và chúng ta dính mắc vào âm thanh, chúng ta đang tìm kiếm Khổ. Tham ái là nguyên nhân dẫn đến khổ trong vòng sinh tử. Chúng ta không bao giờ ngừng việc tìm kiếm Khổ. Qua mũi, ngửi mùi thơm, hương hoa, nước hoa, và rồi chúng ta tiếp tục tìm kiếm khổ mọi lúc, mọi nơi. Chúng ta tìm kiếm khổ khi chúng ta nếm vị qua lưỡi, hoặc khi có đối tượng xúc chạm qua thân căn.

Khi chúng ta nghĩ về một câu chuyện, liệu chúng ta có tìm kiếm cái khổ không? Chúng ta tìm kiếm cái khổ mọi nơi từ sáng đến đêm. Nếu chúng ta không nhận ra điều này, chúng ta không thể thoát khỏi vòng luân hồi sinh tử. Trước khi có thể diệt trừ được phiền não, trước khi xả ly, vô tham, có thể sinh khởi, trở nên mạnh mẽ và nhờ đó mà sự vị kỷ được loại bỏ, chúng ta nên biết những đặc tính của nguyên nhân của khổ, thức ăn cho khổ. Chính là tham ái, dính mắc đi tìm kiếm. Tham là nguyên nhân của Khổ, trong khi vô tham, không dính mắc là cội nguồn của hạnh phúc. Khi chúng ta bớt dính mắc vào các đối tượng sinh khởi nơi sáu căn, có phải là sự tìm kiếm khổ bớt đi không? Đời sống tiếp theo sẽ lại giống như hiện tại, và cái vòng này sẽ dài ra nếu không có trí tuệ biết về những đặc tính của thực tại như chúng là. Tuệ nên được vun bồi tới mức độ chứng ngộ Tứ Thánh đế và đạt được giải thoát.

Trong kiếp sau, sẽ lại có hạnh phúc và khổ đau, và điều này phụ thuộc vào nghiệp. Nếu chúng ta có hiểu biết đúng đắn về nghiệp và có quyết tâm vun trồng thiện nghiệp thì ta sẽ không dễ duôi. Khun Sujin đã nói vậy.

Tiếp sau bài kinh về hai vị bà la môn già, là một bài kinh có một phần nội dung tương tự. Đức Phật đã nói với hai vị bà la môn già rằng thế giới bị thiêu cháy bởi tuổi già, bệnh tật và cái chết. Sau đó chúng ta đọc câu kệ mà Ngài đã thuyết:

Trong ngôi nhà bị cháy,
Đồ đạc được đem ra,
Đồ ấy lợi cho nó,
Không phải đồ bị cháy,
Cũng vậy đời bị cháy,
Do già chết thiêu đốt,
Nhờ bố thí tự cứu
Khéo cứu, đồ bố thí.
Ở đây, chế ngự thân,
Chế ngự lời và ý,
Kẻ ấy dầu có chết,
Cũng được hưởng an lạc,
Vì khi còn đang sống
Đã làm các công đức.

Thông qua phát triển hiểu biết đúng đắn về danh và sắc, chúng ta sẽ thấy hiểm họa của bất thiện và lợi lạc của thiện. Chúng ta sẽ tới lúc thấy được những bất lợi của tái sinh luân hồi. Tại thời điểm này, chúng ta không thấy được cuộc đời này là khổ. Chúng ta còn tìm kiếm khổ lâu chừng nào còn dính mắc vào danh và sắc. Chúng ta có thể phát triển thêm hiểu biết về khổ trong đời sống của chúng ta bằng việc nghiên cứu những gì kinh điển và chú giải nói về chủ đề này. Mặc dù hiểu biết

của chúng ta về khổ chỉ là trên lý thuyết nhưng việc nghiên cứu nhiều khía cạnh của khổ cũng đem lại ích lợi. Nghiên cứu kỹ lưỡng Giáo Pháp là nhân duyên để trí tuệ được tăng trưởng. Thông qua phát triển thiền tứ niệm xứ, chúng ta sẽ dần có hiểu biết trực tiếp về chân đế.

Chú giải của *Bộ phân tích* (Vibhanga), cuốn *Xua tan si ám* (Sammohavinodani), trình bày về những khía cạnh khác nhau của khổ. Chúng ta đọc trong phần "*Phân loại Chân đế*" (P.4, Saccavibhanga) về nhiều loại khổ. Chúng ta đọc về khổ (93):

> *Nơi đây, cảm thọ khó chịu trên thân và tâm được gọi là "khổ khổ" (dukkha-dukkha, khổ nội tại) bởi bản chất của nó, bởi tên của nó và bởi tính chất đau đớn của nó. Cảm thọ dễ chịu nơi thân và tâm được gọi là "hoại khổ" bởi là duyên cho sự sinh khởi khổ do sự thay đổi của nó tạo ra. Cảm thọ trung tính và những cấu thành còn lại của tam giới được gọi là "hành khổ" bởi chịu sự o ép của sinh diệt.*

Tất cả các pháp hữu vi do duyên sinh đều không thể tránh được việc sinh ra hoặc diệt đi, không thể nương náu vào được, vì vậy chúng là khổ. Trong mục nói về sinh, chúng ta đọc rằng sinh là khổ. Chú giải giải thích rằng sinh là khổ bởi vì nó là nền tảng cho sự khổ phát sinh. Sinh là nền tảng cho rất nhiều loại khổ khi sự tái sinh ấy diễn ra trong bốn đường ác đạo. Trong cõi người, khổ bắt đầu từ sự thụ thai trong tử cung. Chú giải mô tả nỗi khổ của bào thai bởi sức nóng của cơ thể người mẹ, bởi cái lạnh khi người mẹ uống nước lạnh, bởi tất cả những nỗi đau khi người mẹ sinh nở. Trong quá trình tồn tại, có cái khổ khi một người tự tử, ép xác, vì giận dữ mà nhịn ăn hoặc treo mình, hoặc chịu đau khổ dưới sự bạo hành của người khác. Tuổi già là khổ. Chú giải đã giải thích rằng gọi chúng là khổ vì nó bắt nguồn từ khổ thân và khổ tâm.

Chúng ta đọc: *Người già ốm yếu giống như cái xe cũ kỹ. Người ấy vô cùng khổ sở khi đứng, đi hay ngồi. Người ấy đau khổ khi vợ con không còn quan tâm đến mình như trước.* Ví dụ này giúp chúng ta hiểu về sự khổ từ hai loại khổ về thân và tâm này. Hơn nữa:

Với tứ chi nặng nề
Các giác quan tàn lụn
Với tuổi trẻ đi qua
Trí nhớ, tuệ suy dần
Sức khỏe bị phá sản
Càng ngày càng xấu xí
Dưới mắt những người thân
Càng ngày càng lẩn thẩn
Khổ nào bằng khổ này
Về thân và về tâm
Mà con người phải gặp?
Vì già sẽ đem đến
Tất cả điều nói trên
Già đáng gọi là khổ.

Trên đây là nói về cái khổ già. Cái chết là khổ. Giây phút lâm chung xảy ra chỉ là một sát na tâm diệt và sau đó sẽ là cuộc đời mới, nhưng chúng ta sẽ không còn là con người như cũ nữa. Cái chết là khổ bởi vì nó là căn nguyên của cả khổ thân và tâm. Khổ thân và tâm xuất hiện trước cái chết. Khi chúng ta mất đi tài sản thì chúng ta sẽ thấy bất hạnh, nhưng khi cái chết đến, chúng ta sẽ mất tất cả, mất thân thể và mất cuộc sống với tư cách cá nhân này. Cái chết là nỗi khổ lớn nhất. Chúng ta dính mắc vào tài sản của mình và chúng ta có thể có tính keo kiệt. Nếu chúng ta nhớ rằng khi cái chết đến thì chúng ta phải từ bỏ mọi thứ lại phía sau, thì nó có thể là nhân duyên để ít nắm giữ

chúng hơn. Keo kiệt là nhân tạo ra pháp bất thiện, dẫn tới việc tái sinh bất hạnh. Khun Sujin giải thích rằng "Nếu chúng ta muốn cất giữ mọi thứ cho chúng ta thì thực tế là dành chúng để mua chỗ trong Địa ngục". Chú giải cho thấy những người nào tạo nghiệp bất thiện đưa đến tái sinh bất hạnh sẽ có nỗi sợ hãi và đau khổ ghê gớm ngay trước khi chết. Vào thời điểm đó thì nghiệp bất thiện đã gắn liền với họ hoặc hình ảnh về địa ngục có thể xuất hiện trước mặt. Bởi vậy chúng ta hiểu rằng cái chết là nguồn gốc của khổ thân và tâm.

Sầu (soka) là khổ. Chú giải ghi rằng: sự buồn rầu loại bỏ và phá hủy an sinh. Có năm loại tàn hoại hoặc mất mát: người thân, tài sản, sức khỏe, giới và chánh kiến. Khi chúng ta chịu tác động của một trong những mất mát này và bị chôn vùi bởi chúng, ta sẽ trở nên phiền muộn. Những mất mát này là một phần của cuộc sống hàng ngày của chúng ta. Chúng ta có thể mất đi người thân khi họ bị kẻ cướp giết hại, hoặc chúng ta mất họ vì chiến tranh hoặc bệnh tật. Rõ ràng rằng mất đi người thân hoặc tài sản hoặc sức khỏe sẽ khiến chúng ta buồn rầu. Không giữ giới làm cho chúng ta lo lắng về nó và vô cùng khổ sở. Khi mất đi chánh kiến, nhận thức sai lầm sẽ tạo duyên cho rất nhiều việc làm xấu dẫn tới kết quả không tốt đẹp. Chừng nào ta còn dính mắc vào tà kiến, chừng ấy ta còn luẩn quẩn trong vòng luân hồi sinh tử. Chú giải sử dụng từ «sầu muộn» và «đốt cháy tâm». Chúng ta đọc «… vì khi sầu não sinh khởi, nó đốt cháy và tiêu hủy tâm giống như ngọn lửa, khiến chúng ta nói rằng "Tâm của tôi đang bị đốt cháy, tôi không thể suy nghĩ được điều gì"». Sầu não được so sánh như mũi tên gây ra sự đau đớn. Nó là cơ sở cho nỗi khổ thân và tâm. Chúng ta đọc trong chú giải rằng nó có đặc tính tiêu hủy bên trong, rằng chức năng của nó là tiêu hủy tâm một cách hoàn toàn và biểu hiện là sự phiền muộn liên tục. Chúng ta đọc bài kệ sau:

Sầu như mũi tên độc
Đâm thấu tim chúng sinh
Như khiên rời lò lửa
Vẫn cháy đỏ khôn nguôi
Mang theo những khổ đau
Như bệnh, già và chết
Thế nên gọi "khổ đau".

Trong *Tăng chi bộ kinh* (Chương Hai Pháp, Phẩm Hình Phạt, số 3, kinh *Tapaniya*) chúng ta đọc về sự đốt cháy của hối hận:

> *Có hai pháp này, này các Tỷ-kheo, làm cho nung nấu. Thế nào là hai? Ở đây, này các Tỷ-kheo, có người thân làm ác, thân không làm thiện, miệng nói lời ác, miệng không nói thiện, ý nghĩ ác, ý không nghĩ thiện. Vị ấy bị nung nấu với ý nghĩ: "Thân ta đã làm ác". Vị ấy bị nung nấu với ý nghĩ: "Thân ta đã không làm thiện". Vị ấy bị nung nấu với ý nghĩ: "Miệng ta đã nói lời ác". Vị ấy bị nung nấu với ý nghĩ: "Miệng ta đã không nói lời thiện". Vị ấy bị nung nấu với ý nghĩ: "Ý ta đã nghĩ ác". Vị ấy bị nung nấu với ý nghĩ: "Ý ta đã không nghĩ thiện". Có hai pháp này, này các Tỷ-kheo, làm cho nung nấu.*

Chú giải cho kinh này, cuốn "Manorathapurani", chỉ ra rằng ân hận có thể gây ra những phiền não to lớn. Chúng ta đọc về hai anh em đã giết bò và chia nhau thịt bò. Tuy nhiên, người em muốn lấy phần nhiều hơn vì anh ta rất đông con. Họ đã tranh cãi và sau đó người anh đã giết chết người em. Anh ta nhận ra rằng anh ta đã gây nghiệp đại bất thiện và thường xuyên lo lắng về điều này. Anh ta không thể nghỉ ngơi cho dù khi đứng hay ngồi, và anh ta không thể ăn uống gì được nữa, và kết quả là anh ta chỉ còn da bọc xương. Và kết quả của nghiệp bất thiện này là anh ta đã tái sinh nơi địa ngục.

Bi (pariveda) là khổ. Nó là căn nguyên cho khổ thân và khổ tâm. Chúng ta đọc:

Trúng phi tiêu, một người than khóc,
Cổ họng cháy khô nỗi đau càng khốc liệt
Vòm miệng bốc lửa thêm môi bỏng rát
Thế Tôn gọi đó là bi ai.

Đau đớn (khổ) là khổ. Nỗi đau về thân và tâm đều là khổ, bởi vì mỗi đau đớn là duyên cho khổ nơi thân và tâm. Khi thân của một người bị đau, người đó cũng chịu đau nơi tâm. Khi một người phải chịu đựng nỗi đau khủng khiếp nơi thân thì người đó có thể đấm ngực hoặc thậm chí tự tử.

Ưu, não - upasaya, là khổ vì nó cũng là nhân duyên của khổ nơi thân và tâm. Theo chú giải, nó có đặc tính là thất vọng, bản chất là sự rầu rĩ, biểu hiện là sự não nề.

Hơn nữa, chú giải làm rõ các loại khổ khác, đó là: oán tằng hội khổ (gần người mình không ưa); ái biệt ly khổ (xa người mình yêu thương); cầu bất đắc khổ (không đạt được cái mình mong muốn). Chúng đều tạo nên khổ nơi thân và tâm.

Nói tóm lại, ngũ uẩn thủ là khổ. Chú giải giải thích rằng:

> *Trong phần mô tả về ngũ uẩn thủ, cụm từ "nói tóm lại" (sankhittena) là nói đến cách thuyết giảng. Vì khổ không thể tóm tắt ngắn gọn bởi có tới hàng trăm loại khổ, hàng ngàn loại khổ đến hàng trăm ngàn loại khổ, nhưng có thể tóm tắt cách thuyết giảng. Vì vậy Ngài đã thuyết, tóm tắt giáo lý bằng cách này: Không có nỗi khổ nào khác ngoài năm uẩn thủ. Tất cả các loại khổ khác nhau trong cuộc sống không thể nằm ngoài "ngũ uẩn thủ" này.*

Theo chú giải, các loại khổ khác nhau này khởi sinh từ năm uẩn như cỏ mọc trên mặt đất hoặc hoa quả trên cây. Khổ là bản chất của ngũ uẩn thủ.

Thực tế rằng "tóm lại ngũ uẩn thủ là khổ" nhắc nhở chúng ta về chân lý. Rằng, trong chân đế không có ai cả, chỉ có ngũ uẩn, danh và sắc. Chúng sinh và diệt ngay tức thì và vì vậy mà chúng là bất toại nguyện. Chúng ta không thể an trú vào chúng được. Chúng ta có thể nói rằng cuộc đời là bất toại nguyện, và cuộc đời là khổ, nhưng liệu chúng ta đã nhận ra được sự thật của khổ không? Chúng ta cần phát triển hiểu biết đúng về thực tại sinh khởi tại thời điểm này, bởi vì đây là con đường duy nhất để nhận biết được sự thật về danh và sắc. Thông qua sự phát triển tứ niệm xứ, chúng ta sẽ có thêm hiểu biết về nhân và quả trong cuộc sống của mình, về nghiệp và quả của nghiệp, và hiểu biết thêm về những phiền não duyên bởi những tích lũy của chúng ta trong quá khứ. Khi có thêm hiểu biết thì chúng ta sẽ bớt khổ. Chúng ta thường phản ứng với tâm bất thiện khi ta kinh nghiệm đối tượng khả ái và bất khả ái. Chúng ta phiền não bởi tám "ngọn gió đời" như: được và mất, khen và chê, vinh và nhục, lạc và khổ. Nghiệp khiến chúng ta sinh ra, và tạo ra các giác quan, qua đó chúng ta kinh nghiệm các đối tượng khả ái và bất khả ái. Thấy, nghe cùng các kinh nghiệm ngũ quan khác là kết quả của nghiệp. Nếu không có nghiệp thì không thể có thấy, nghe hoặc kinh nghiệm xúc chạm tại thời điểm này. Chúng ta không thể thấy được nhân được tạo trong quá khứ, nhưng nên nhớ rằng chúng ta là kẻ thừa tự của nghiệp. Chúng ta có hiểu biết trên lý thuyết về nghiệp và quả nhưng lại không áp dụng hiểu biết này trong cuộc sống. Chúng ta luôn bám chặt vào "cái ngã" và chúng ta phân vân tại sao điều bất như ý này hay kia lại xảy ra với "tôi". Chúng ta luôn quên rằng bất kỳ điều gì xảy ra đều do duyên. Khi có sự mất mát, chúng ta phiền muộn, than vãn và buồn

rầu, chúng ta tự buộc tội và hối tiếc về bản thân. Khi những thời điểm này sinh khởi, chúng ta có thể có chánh niệm về chúng và vì thế chúng ta có thể học được rằng chúng chỉ là thực tại do duyên sinh. Khi tuệ giác được phát triển tới mức độ phát sinh tầng tuệ thứ nhất, danh sẽ được biết là danh, sắc được biết là sắc, đặc tính khác nhau của chúng được phân biệt rõ ràng. Tuệ giác này có thể đạt được chỉ khi hiểu biết về tất cả danh và sắc xuất hiện qua sáu căn đã được phát triển. Khi một tầng tuệ sinh khởi sẽ không có tự ngã, không có thế gian, chỉ có danh và sắc duyên với nhau. Với mỗi tầng tuệ giác, sẽ có sự phát triển của "nghiệp vận trí" - "kammassakata nana", tức hiểu biết về "chủ nhân của nghiệp", của nghiệp và quả. Sự phát triển tứ niệm xứ là con đường duy nhất để có thể ứng dụng kiến thức về nghiệp và quả vào cuộc sống hàng ngày của chúng ta. Thay vì phản ứng với duyên trần bằng tâm bất thiện, chúng ta sẽ có nhiều nhân duyên để phản ứng với trí tuệ. Chúng ta sẽ có thêm kiên nhẫn và bình thản đối với những nghịch cảnh của cuộc sống.

Với tâm từ,

Nina van Gorkom

(Chuyển ngữ: Minh Hằng)

BỨC THƯ THỨ MƯỜI MỘT

Bức thư Vipassana 11

Hague, ngày 26 tháng mười, năm 1992

Các bạn đạo thân mến,

Chúng ta đọc trong *Tương Ưng Bộ Kinh* (Tập I, Thiên có kệ, Tương Ưng Chư Thiên, 3, *Phẩm Kiếm*) rằng có một vị chư thiên đã đọc bài kệ sau với Đức Phật:

Như kiếm đã chạm da
Như lửa cháy trên đầu
Tì kheo hãy chánh niệm
Xuất gia bỏ ái dục

Đức Thế tôn đã nói:
Như kiếm đã chạm da
Như lửa cháy trên đầu
Tì kheo hãy chánh niệm
Xuất gia bỏ thân kiến

Giống như một người bị kiếm kề cổ hoặc lửa cháy sém tóc và khăn, thấy sự nguy hiểm của tình thế sẽ cố gắng dùng mọi khả năng để thoát khỏi, cũng như vậy, vị tì kheo không được dễ duôi mà luôn luôn cần giữ chánh niệm, tỉnh giác. Đức Phật đã nhắc lại bài kệ của vị chư thiên, nhưng người đã thay đổi một dòng và sự thay đổi này rất ý nghĩa. Vị chư thiên đã nói về sự kiềm chế tham ái. Tuy nhiên, chừng nào tham ái còn chưa được diệt trừ bằng tâm đạo (magga-citta), chừng đó chúng ta còn bị tham ái buộc chặt. Chúng ta đọc trong *Chú giải Trưởng Lão ni kệ* – "Saratthappakasini", Đức Phật, với quan điểm này, muốn

thay đổi bài kệ của vị chư thiên, Ngài đã sử dụng sự so sánh tương tự nhưng áp dụng cho tâm đạo đầu tiên của bậc thánh Dự lưu (Sotapanna), sát na tâm đạo tận diệt được thân kiến – sakkaya ditthi.

Chúng ta dễ bỏ sót một điểm rất tinh tế của bài kinh này. Chúng ta hiểu về mặt lý thuyết rằng, trước tiên, tà kiến cần được tận diệt trước khi các ái dục có thể được đoạn trừ ở tầng giác ngộ thứ ba của bậc Thánh Bất Lai. Dù biết như vậy, nhưng chúng ta vẫn luôn lo lắng về sự dính mắc vào các ham muốn thay vì biết đặc tính của ham muốn khi chúng sinh khởi. Đây là cách duy nhất để tận diệt được ham muốn. "Chúng ta có nên ghét tâm bất thiện của mình? Nó chỉ là một thực tại, nó sinh khởi", Khun Sujin đã nhắc Sarah và Jonothan khi họ ở Bangkok. Họ đã ghi âm lại cuộc đối thoại với bà và tôi sẽ thuật lại nội dung của cuốn băng đó.

Khun Sujin giải thích rằng bà không nghĩ bà phải loại bỏ tất cả các phiền não bây giờ. Bà nhấn mạnh: Tôi không nghĩ "phiền não thật xấu xa", chúng chỉ là những thực tại. Nên hiểu về chúng. Mọi người muốn loại bỏ mọi phiền não nhưng họ không hiểu biết chút nào về chúng. Tại sao chúng ta không đặt mục tiêu trước tiên phải là chánh kiến? Tôi không hiểu tại sao mọi người lại khó chịu đến vậy bởi phiền não của mình? Người ta luôn bị kéo vào ý niệm về ngã, và điều này sẽ làm họ bớt phiền não đi hay nhiều hơn? Không có sự hiểu biết mà chỉ cứ nghĩ thiện hay bất thiện là "của tôi". Chừng nào còn vô minh, chừng đó còn phải có tâm bất thiện ở các cấp độ khác nhau. Chúng ta chỉ việc phát triển hiểu biết về bất kỳ thực tại nào sinh khởi. Tại thời điểm phát triển hiểu biết, chúng ta sẽ không bị cuốn vào suy nghĩ về lượng phiền não mà chúng ta có và phân vân liệu phiền não có được giảm bớt hay không. Chỉ cần chánh niệm ngay tức thì!

Chúng ta có thể không nhận ra rằng mình nghĩ thiện hay bất thiện là "của tôi", nhưng ý niệm đó vẫn nằm sâu trong tiềm thức của chúng ta. Lời nhắc nhở của Khun Sujin có thể giúp chúng ta suy xét thấu đáo hơn điều gì thực sự thúc đẩy suy nghĩ, lời nói và hành động của chúng ta. Chẳng phải hầu hết luôn có sự dính mắc vào tự ngã hay sao? Sarah nói rằng khi cô phát hiện ra tâm tham thì lập tức có tâm sân và điều này "làm giảm sự thú vị". Khun Sujin đã trả lời: Đó chỉ là một suy ngẫm mà không phải là hiểu biết trực nhận về đặc tính (của tâm tham đó), cái là vô ngã. Ai có thể thay đổi đặc tính của sự dính mắc? Hiểu biết nên được phát triển một cách tự nhiên. Quả như trút được một gánh nặng! Ngay cả nếu tâm tham lại sinh khởi, chúng ta nên nhận diện nó chỉ là một thực tại. Bạn có thể hiểu về đặc tính của tâm tham mà chúng ta đã nói tới nhiều. Đặc tính vô ngã nằm ở đó. Cách phát triển hiểu biết như vậy là tích cực nhất. Khi đó sẽ không có sự dính mắc hay tâm sân với đối tượng được sinh khởi. Bạn không nên kiềm chế sự vui thích, đó không phải là "bạn".

Đối tượng xuất hiện là đối tượng để phát triển hiểu biết. Trong khi hiểu biết được phát triển sẽ không có dính mắc hay khó chịu với đối tượng, không có tham khi đối tượng là thiện, không có sân khi đối tượng là bất thiện. Chúng ta không cần phải cảm thấy tội lỗi khi vui thích, vui thích chỉ là một thực tại. Khi chúng ta nghĩ về phiền não của mình, phần lớn thời gian là ta đang nghĩ về ngã. Liệu chúng ta có thấy mình bận rộn với "cái tôi" đến nhường nào không? Chúng ta phát triển hiểu biết và thỉnh thoảng có chánh niệm, nhưng khi gặp phải rắc rối trong cuộc sống, ta thất vọng và lại thấy thật khó để chánh niệm về các thực tại. Khun Sujin đã nói:

> *Khi không có chánh niệm, hẳn là đã chưa nghe đủ và chưa có đủ sự hiểu biết đúng ở mức độ tư duy. Ai đó có thể cho*

> *rằng biết có danh và sắc là đủ, nhưng còn cần phải nhận ra đặc tính của chúng nữa. Biết tường tận về các thực tại có thể giúp chúng ta nhìn thấy bản chất vô ngã của chúng. Điều này rất quan trọng để phát triển tuệ giác. Chúng ta phải là "người nghe nhiều" (Bahusutta) để được giác ngộ.*

Sarah đã hỏi Khun Sujin về đối tượng của chánh kiến và những đặc tính cụ thể cần biết. Tôi xin trích dẫn một phần trong đoạn đối thoại của họ khi bị tắc đường hàng giờ ở Bangkok:

> ***Khun Sujin:*** *Chúng ta phải biết tường tận về từng căn trong sáu căn, về các nhân duyên làm các thực tại sinh khởi, về các đại, về các xứ (ayatanas). Đức Phật đã dạy về danh và sắc trong suốt 45 năm. Ngài Xá Lợi Phất đã giác ngộ ngay khi nghe chữ "Pháp", ngài hiểu thực tại chỉ là danh và sắc. Đối với chúng ta thì khác, chúng ta phải nghe đi nghe lại và suy ngẫm danh là gì và sắc là gì. Cái thấy hiện giờ là một kinh nghiệm, chỉ là một thực tại. Chúng ta phải suy ngẫm, nghe và thảo luận nhiều về những chủ đề này.*
>
> ***Sarah:*** *Chúng ta đã nghiền ngẫm về cái thấy và thảo luận chi tiết về các thực tại rất nhiều, tôi băn khoăn mình còn phải nghe nhiều thêm chừng nào nữa?*
>
> ***Khun Sujin:*** *cho tới khi chánh niệm sinh khởi cùng với hiểu biết ngay tại lúc đó. Đó là lý do tại sao Đức Phật dạy về danh và sắc trong 45 năm. Vi diệu pháp là cốt lõi của các Giáo lý của Người. Đức Phật dạy về các pháp chân đế để ta có thể thấy được sự khác nhau giữa các pháp chân đế và khái niệm. Người dạy về lý duyên khởi của các thực tại. Biết tâm sở đi kèm với các tâm giúp ta hiểu về bản chất của vô ngã. Thật kinh ngạc rằng phải cần biết bao nhiêu nhân duyên cho một khoảnh khắc kinh nghiệm một đối tượng thị giác và sau đó, khoảnh khắc đó biến mất hoàn toàn. Những*

cái này rất vi tế và không phải mọi người đều hiểu ngay tức thì.

Sarah: *Không bao giờ là đủ, chúng ta luôn luôn có thể biết đối tượng chính xác hơn và một cách chi tiết hơn nữa.*

Khun Sujin: *Nếu không chúng ta sẽ đánh giá thấp trí tuệ của Đức Phật, chúng ta có thể nghĩ rằng Ngài nói những điều bình thường, thông dụng. Ngài dạy chúng ta để chúng ta nghe nhiều, suy ngẫm nhiều hơn và đến một ngày chúng ta có thể trở thành bậc thánh Nhập lưu. Bằng cách phát triển hiểu biết đúng từng chút một, đến một ngày chúng ta sẽ có sự hiểu biết đầy đủ về các thực tại được sinh khởi. Hiểu biết đúng về đối tượng thị giác và cái thấy là cách duy nhất để tiêu diệt ý niệm tiềm ẩn sâu dày là "tôi thấy" và "tôi" vốn luôn có trong mọi lúc. Cứ khi nào có cảm thọ, lúc đó lại có "tôi". Đức Phật dạy về năm uẩn, ngài dạy bằng nhiều cách khác nhau để giúp chúng ta có thể suy xét hơn, hiểu hơn, nhờ đó, khi có chánh niệm, chánh kiến có thể phát triển dần dần, từ những gì chúng ta đã nghe được.*

Sarah: *Khi không có chánh niệm, chúng ta trở nên thiếu kiên nhẫn. Tại sao không có thêm chánh niệm?*

Khun Sujin: *Do chưa tích lũy đủ ba la mật.*

Sarah: *Những Ba la mật nào?*

Khun Sujin: *Cần tất cả ba la mật. Chúng ta không nên xem nhẹ chúng và coi thường bất kỳ loại ba la mật nào. Trí tuệ cần trên hết, chín ba la mật khác là "kết quả" của trí tuệ. Thiếu trí tuệ, không thể phát triển các ba la mật khác.*

Chúng ta đọc trong bản chú giải Kinh *Hạnh tạng* (Cariyapitaka), rằng giống như khát vọng (để trở thành một vị Phật), lòng từ bi bao la và các phương tiện thiện xảo cũng là điều kiện phát triển ba la mật. Kinh viết: "Trong đó, phương tiện thiện xảo là trí tuệ, thứ giúp chuyển hóa tuệ giác và chín

ba la mật khác thành điều kiện tiên quyết cho sự giác ngộ.” Tại thời điểm có sự hiểu biết đúng về thực tại, không có bám chấp vào “thiện tâm của tôi”. Tuy nhiên, chúng ta thường muốn là “một người tốt”. Chúng ta nhận thấy sẽ dễ chịu hơn khi có thiện tâm, và lúc đó lại có sự dính mắc. Khi chúng ta giữ năm giới hay tám giới, dường như có sự dính mắc, có phải chúng ta muốn tốt hơn những người không giữ giới? Khi chúng ta muốn phát triển tâm từ, chúng ta có thể băn khoăn liệu mình có bao nhiêu tâm từ, chúng ta có thể cố gắng đong đo nó. Khi đó chúng ta lại nghĩ đến “thiện tâm của tôi”, thay vì phát triển tâm từ. Chúng ta không nên đánh giá thấp sự tích lũy phiền não. Chúng ta không nhận thấy tâm tham khi có sự dính mắc vào tự ngã, khi muốn mình là người tốt.

Khun Sujin nhận xét rằng, khi không có hiểu biết, sẽ có tâm tham. Khi chúng ta cố gắng có tâm từ thay vì tức giận, liệu có “tự ngã” ở đây không? Jonothan nói rằng khi anh ta sắp nổi nóng, anh ta cố gắng bình tĩnh. Thật khó chịu cho người khác khi ở gần một người đang tức giận. Chúng ta có thể thấy tâm sân là vô ích và khi đó chánh niệm có thể sinh khởi để ngăn cơn tức giận khởi sinh. Không có một “tự ngã” cố gắng làm việc này, mà là chánh niệm đang thực hiện chức năng của nó. Đó là một cấp độ của chánh niệm, nhưng chưa phải là chánh niệm của tứ niệm xứ đi cùng với trí tuệ, thấy thực tại chỉ là danh và sắc, không phải là ngã. Khi có tà kiến về ngã – rằng có một cái ta cố gắng kiềm chế cơn giận, cơn giận sẽ không bị ngăn chặn. Khun Sujin lưu ý:

> *Chúng ta không nên bám chấp vào ý nghĩ “tôi rất giận dữ, tôi cố gắng không như vậy”. Khi đó chỉ luôn có suy nghĩ với ý niệm về ngã. Tôi không bận tâm mức độ bất thiện nào sinh khởi, ngay cả nếu đó là cơn giận khủng khiếp. Nó sinh rồi sẽ diệt, nó không thể ở mãi đó. Thế còn giây phút hiện tại? Tôi luôn khuyến khích mọi người hãy có hiểu biết đúng*

> *thay vì kiểm soát cơn giận với tà kiến về ngã. Khi đó họ sẽ không bao giờ có được mức độ hiểu biết gì về thực tại, kể cả hiểu biết dựa trên sự suy ngẫm về danh và sắc. Có thể có chánh niệm về cơn giận mà bạn vừa nói nhiều về nó. Khi sân sinh khởi và thực hiện chức năng của nó, nó sẽ giúp bạn nhìn thấy đặc tính "chỉ là thực tại" của nó, thay cho việc suy nghĩ về nó.*

Sarah băn khoăn liệu có những lúc nên thiết lập ra những nguyên tắc hành xử nhất định. Cô ấy băn khoăn làm thế nào chúng ta có thể điều chỉnh những lời nói bất thiện. Khun Sujin đã nhắc cô ấy rằng bất cứ những gì chúng ta làm hay không làm đều không phải là ngã. Có phải chúng ta luôn quên điều đó? Chúng ta biết rằng chúng ta chưa loại trừ được ý niệm về "ngã", nhưng chúng ta không nhận thấy tà kiến ấy bám rễ sâu dày trong ta ra sao. Khun Sujin đã nói:

> *Ngay cả khi chúng ta muốn thiết lập các quy tắc – vẫn không có cái ngã nào làm việc đó, đó chỉ là suy nghĩ. Cách duy nhất để loại bỏ ngã là phải hiểu biết mọi hoàn cảnh. Chúng ta không nên tạo ra bất kỳ quy tắc nào, chỉ nên phát triển hiểu biết về các thực tại. Có thể điều chỉnh những lời nói bất thiện bằng trí tuệ – thứ nhận thấy sự nguy hại của nó và đó là một mức độ của chánh niệm. Mức độ khác của chánh niệm là tứ niệm xứ. Giây phút quý giá nhất là giây phút chánh niệm. Nếu chúng ta tạo áp lực cho bản thân, tạo ra những nguyên tắc hay bám chấp vào một kiểu thực hành nào đó, thì sẽ không giúp chúng ta hiểu giây phút hiện tại, cái nghe, cái thấy và sự suy nghĩ của chúng ta.*

Thay vì chánh niệm trong giây phút hiện tại, chúng ta lại bị cuốn đi bởi các suy nghĩ về người khác hay sự việc đã diễn ra. Chúng ta cứ nghĩ về tâm tham, tâm sân, tâm si của người khác và điều này tạo duyên cho tâm sân. Chúng ta không thể thay

đổi người khác bởi vì mỗi khoảnh khắc đều có nhân duyên. Thay cho việc nghĩ đến sai lầm của người khác, ta có thể nhận biết cái tâm đang suy nghĩ của mình. Chúng ta có thể bị rối trí khi nghĩ về những kinh nghiệm xấu trong quá khứ nhưng khi đó chúng ta cần hiểu biết đúng để lại bắt đầu tiếp. Khun Sujin nói, "Hãy quên ngày hôm qua đi". "Tỉnh giác về thực tại sẽ cứu giúp chúng ta khỏi những khoảnh khắc bất thiện", bà nhấn mạnh. Nếu có chánh niệm về tâm bất thiện đang sinh khởi, đối tượng lúc đó là pháp chân đế, và không có sự dính mắc vào khái niệm. Chúng ta đã nghe điều này trước kia, nhưng chúng ta cần nghe đi nghe lại cho đến khi nó thật ngấm vào ta. Mục đích của chúng ta là hiểu biết thực tại sinh khởi tại thời điểm này. Không cần đi xa hơn giây phút này. Khun Sujin nói, nếu chúng ta nghĩ về những vấn đề hay tình huống, sẽ không có sự hiểu biết về thực tại sinh khởi trong sát na hiện tại.

Qua hiểu biết đúng về danh và sắc, chúng ta sẽ thấy tin hơn vào sự thật về nghiệp và quả của nghiệp. Khoảnh khắc của cái thấy hay cái nghe là quả của nghiệp, một việc đã làm trong quá khứ. Chúng ta không thể biết loại nghiệp nào trong quá khứ tạo ra quả trong thời điểm cụ thể, nhưng rất hữu ích khi biết rằng một kinh nghiệm dễ chịu hay khó chịu là quả được tạo duyên bởi một việc mà ta đã làm. Không ai có thể ngăn quả của nghiệp xảy ra. Chúng ta không thể đổ lỗi cho người khác. Ví dụ, khi chúng ta thấy khó chịu trước tiếng ồn của đài phát thanh hay tiếng ồn của lũ trẻ con nhà hàng xóm, chúng ta có thể nhớ rằng cái nghe là quả, còn suy nghĩ với tâm sân là một tâm bất thiện được sinh khởi vào khoảnh khắc khác. Khi đó đối tượng của tâm là thực tại hiện tiền và chúng ta không bị cuốn vào suy nghĩ về các khái niệm. Khi đã có niềm tin vào sự thật về nghiệp và quả, sẽ bớt sợ hãi và lo lắng hơn. Khi không ngủ được, chúng ta có thể lo lắng, nhưng chúng ta nên biết rằng điều đó được tạo duyên bởi nghiệp – thứ tạo ra các tâm quả

cũng như cái thấy và cái nghe đang kinh nghiệm các đối tượng khác nhau. Khi chúng ta ngủ say, không mộng mị, có tâm tái tục (hay tâm hộ kiếp) – bhavanga citta và đó cũng là quả của nghiệp. Khun Sujin đã nói với Sarah và Jonothan:

> *Khi bạn hiểu bản chất của pháp, bạn sẽ nhìn thấy mọi việc đều do duyên khởi. Chúng ta rơi vào giấc ngủ và tỉnh lại, nhờ có nhân duyên. Khi có vấn đề xảy ra, là do nhân duyên. Chỉ có các thực tại khác nhau, và mặc dù thực tại xuất hiện, vô minh không thể nhận biết chúng. Chúng ta luôn cho rằng thực tại là "cái gì đó". Nhưng chánh niệm có thể "lóe sáng" bất kỳ lúc nào, nhờ có nhân duyên, và đó là chánh niệm.*

Khun Sujin nói rằng chúng ta hoàn toàn sống đơn độc, thật vô cùng hữu ích khi nhận ra điều đó. Chúng ta đã nghe điều này trước đây, nhưng nó sẽ trở nên ý nghĩa hơn khi hiểu biết đúng sự khác biệt giữa khoảnh khắc đối tượng của tâm là pháp chân đế và khoảnh khắc chúng ta nghĩ về khái niệm về người hay vật. Nếu chúng ta khó chịu về người khác, dường như có ai đó ở đây, thế thực tại là cái gì? Chỉ có tâm suy nghĩ. Khi chúng ta trở về với thực tại hiện tiền, pháp chân đế, chúng ta biết rằng chúng ta đang sống đơn độc, và thật là một khoảnh khắc lợi lạc. Chỉ có danh và sắc, không có ai cả. Khi chúng ta nghĩ, chúng ta sống trong thế giới của suy nghĩ. Dù trong kiếp quá khứ, kiếp hiện tại hay kiếp vị lai, chúng ta luôn sống đơn độc.

Trong buổi thảo luận, Khun Sujin đã nhấn mạnh rằng chúng ta nên thấy pháp là pháp. Chúng ta có thể nói rằng mọi thứ là pháp, chỉ là một thực tại, nhưng hiểu biết đúng phải được phát triển thông qua chánh niệm về thực tại, nhờ đó pháp được thấy chỉ là pháp, không có người hay vật, không có ngã. Chúng ta phải nghe đi nghe lại, nhưng ngài Xá Lợi Phất (Sariputta) chỉ cần nghe một vài câu về thực tại, ngài hiểu ngay lập tức và

trực nhận ra pháp chỉ là pháp. Ngài đã được tích lũy trí tuệ trong nhiều kiếp. Chúng ta đọc trong *Luật tạng* (Vinaya) (Phần 4, *Đại Phẩm* 1, 23, 3-5) rằng Ngài Xá Lợi Phất đã hỏi tì kheo Assaji rằng Đức Phật đã thuyết giảng cho tì kheo điều gì. Tì kheo Assaji đã trả lời rằng, tì kheo mới xuất gia nên không thể thuyết pháp một cách chi tiết, mà chỉ có thể tóm lược. Ngài Xá Lợi Phất đã xin vị tì kheo hãy nói ý nghĩa, không cần đi vào chi tiết. Chúng ta đọc như sau:

> *Khi đó Đại đức Assaji đã thuyết bài pháp ngắn này cho khất sĩ Xá Lợi Phất: "Pháp sinh lên do nhân (hetu), Như lai giảng nhân ấy, nhân diệt thời pháp diệt (nirodha) – đại sa môn nói vậy". Khi ngài Xá Lợi Phất nghe bài pháp ngắn này thì nhãn pháp không nhiễm bụi trần, không vết nhơ đã sinh khởi, rằng "điều gì có bản tính được sinh lên, toàn bộ điều ấy đều có bản tính được hoại diệt". Ngài nói: "Nếu giáo pháp chính là đây, hiển giả đã xuyên thấu con đường không sầu muộn đã không được nhìn thấy, đã không được nói ra bởi muôn ngàn kiếp sống".*

Ngài Xá Lợi Phất đã trực ngộ Tứ Thánh đế: Khổ, nguyên nhân của khổ, sự diệt khổ và con đường diệt khổ. Chúng ta có hiểu biết tư duy về tứ thánh đế, nhưng tứ thánh đế có thể được trực nhận mà không cần phải suy nghĩ về chúng. Chúng ta không thể hình dung làm sao có thể có điều ấy, chừng nào trí tuệ còn chưa phát triển đến mức độ đó. Cái thấy hiện giờ được sinh khởi nhờ nhân duyên, nó là một phần trong vòng luân hồi sinh tử. Cái thấy đã diệt, vì vậy nó là khổ. Ngài Xá Lợi Phất ngay lập tức hiểu rằng chánh kiến về thực tại sinh khởi tại giây phút hiện tại dẫn đến diệt trừ vô minh và ái dục, cái chính là nhân duyên cho vòng sinh tử luân hồi, tạo duyên cho cái thấy, cái nghe và các thực tại khác được sinh khởi. Ngài đã hiểu thực tại hiện tiền là pháp, do duyên sinh khởi. Ngài đã thấu triệt đặc

tính vô ngã của nó. Với chúng ta thì thật khó để thấy pháp chỉ là pháp vì vô minh đã che phủ sự thật. Chúng ta đọc trong Chú giải Bộ Phân tích của Tạng Diệu Pháp (Vibhanga), cuốn "*Xua tan si ám*" (I, Chương VI, *Phân tích duyên khởi*, 140) về vô minh che dấu sự hiểu biết. Chúng ta đọc như sau:

> *Điều đó có thể nói như sau: Trí chính là tuệ. Có nghĩa là, tuệ khiến ta biết một cách rõ ràng tứ thánh đế với từng ý nghĩa và từng nguyên nhân. Nhưng vô minh này khi sinh khởi không để cho trí đó làm cho pháp (dhamma) đó được biết một cách rõ ràng; như vậy, vì đối nghịch với tuệ, vô minh là không hiểu biết. Cũng vậy, thấy là tuệ. Nó thấy đặc tính. Nhưng vô minh khi khởi lên không cho ta thấy được, như vậy vô minh là không thấy...*

Sau đó chúng ta đọc rằng, bất cứ khi nào vô minh sinh khởi, nó sẽ không cho phép hiểu biết được xuyên thấu, nắm bắt và suy xét đúng đắn về sự thật. Vì vậy, mỗi khi vô minh sinh khởi, nó sẽ ngăn chặn và che dấu hoạt động của trí tuệ. Đoạn viết này nhắc chúng ta về hoạt động của vô minh mà không hề được nhận ra, vì khi có vô minh chúng ta không biết có vô minh. Điều này vô cùng nguy hiểm. Chúng ta cần phát triển trí tuệ về pháp chân đế từ kiếp này sang kiếp khác, nhằm thấy pháp là pháp, thấy nó là vô ngã. Chúng ta dính mắc vào ý niệm "thân thể của tôi", nhưng khi có sự xúc chạm, đặc tính cứng là pháp xuất hiện. Ý niệm về thân thể chỉ có trong trí nhớ của chúng ta. Khun Sujin nói: Khi có sự xúc chạm, đâu là đầu của bạn? đâu là chân của bạn? Chỉ có trong trí nhớ của bạn thôi. Khi có sự xúc chạm, bạn có thể không nhận ra, đó chỉ đơn thuần là khoảnh khắc kinh nghiệm một đối tượng. Sâu trong tâm tưởng của bạn vẫn có ý niệm về "cái gì đó". Ví dụ, khi bạn chạm vào đồ vật nào đó trong bóng tối, bạn muốn biết đó là cái gì, vì vẫn có "cái gì đó". Chỉ có sáu căn và có một đối tượng

xuất hiện tại một khoảnh khắc. Nó không ở lại, chờ đợi bạn chạm vào.

Cần một số nhân tố làm duyên để kinh nghiệm đặc tính cứng, như sắc là tính cứng và sắc là cảm giác trên thân. Bản thân các yếu tố làm duyên này cũng do duyên khởi. Đặc tính cứng là một trong tứ đại và nó được tạo duyên bởi ba yếu tố khác là nhiệt lượng, sự chuyển động, sự gắn kết sinh khởi cùng với nó. Sắc là cảm giác trên thân được tạo bởi nghiệp. Kinh nghiệm về đối tượng xúc chạm trên thân căn là quả (vipaka) của nghiệp. Chúng ta thấy các yếu tố nhân duyên kết hợp với nhau phức tạp đến thế nào. Chúng ở đó chỉ trong một khoảnh khắc kinh nghiệm đặc tính cứng. Chúng ta không thể điều khiển chúng đến cùng nhau và không có yếu tố nào có thể duy trì. Chúng chỉ ở đó trong một khoảnh khắc vô cùng ngắn ngủi, gần như vô nghĩa.

Một số người muốn tập trung quán sắc trên thân. Bằng việc tập trung vào một điểm trên thân, họ tin rằng họ có thể nhận ra sắc của thân căn. Thân căn nằm trên toàn thân nhưng khi có sự tác động của đối tượng xúc chạm lên thân căn, nó chỉ xảy ra trên một điểm. Điểm vô cùng nhỏ đó là một sắc được coi là căn vật lý cho thân thức, và đó chính là căn môn qua đó đối tượng xúc chạm được kinh nghiệm. Khi một sắc có đặc tính nóng hay cứng tác động lên thân căn, chúng ta có thể cảm thấy đau và có thọ khổ. Nhưng liệu chúng ta có thể trực tiếp kinh nghiệm được sắc của thân căn, sinh khởi và hoại diệt ngay nơi có sự tác động của đối tượng lên thân căn trong khoảnh khắc đó? Nó diệt ngay lập tức. Thật vô ích khi cố gắng nhận ra tác động đó nằm ở đâu.

Sau đó chúng ta tiếp tục nghĩ về thực tại và không có hay biết về các thực tại khác đang hiển hiện, như cái thấy hay đối tượng thị giác. Không thể tránh khỏi suy nghĩ về chỗ bị đau

trên thân, nhưng chúng ta nên biết đó chỉ là suy nghĩ, một thực tại do duyên khởi. Nếu chúng ta cứ bận tâm vào một chỗ trên thân, vậy còn khoảnh khắc hiện tại này thì sao? Nếu chúng ta có chánh niệm về cái đang sinh khởi tại giây phút hiện tại thì sẽ chỉ có pháp đó, và không cần tìm ra sự tác động ấy nằm ở đâu trên thân. Khun Sujin đã giảng giải rằng chúng ta không sở hữu cái gì cả: Chúng ta nghĩ về thân thể và tài sản của mình – những thứ thuộc về của tôi, nhưng không có cái gì là của tôi cả, kể cả các đối tượng thị giác trong căn phòng này. Nó sinh khởi, hiện diện và hoại diệt. Sự tiếp nối liên tục của các sắc – đối tượng thị giác là điều kiện để hình thành khái niệm "cái gì đó". Chúng ta có thể nhìn thấy tâm sinh khởi và hoại diệt nhanh đến mức nào. Nó biến hóa như ảo thuật gia. Khi chúng ta không thấy điều đó thì trong mọi lúc vẫn còn "tôi" và "của tôi". Liệu âm thanh có thuộc về ai đó không? Nếu đó là giọng nói của bạn, nó có thuộc về bạn không? Đối tượng thị giác chỉ là một sắc trong 28 sắc pháp. Nó là thực tại duy nhất có thể được thấy (bằng mắt). Bạn thấy các suy nghĩ của mình về đối tượng thị giác rất quan trọng, nhưng đối tượng thị giác chỉ là một loại sắc. Khi chúng ta hiểu về đối tượng thị giác và suy nghĩ, chúng ta sẽ thấy sự khác biệt giữa sự thật chân đế và sự thật tục đế. Chúng ta biết sự thật quy ước (tục đế) bắt đầu khi nào và như thế nào.

Khi hiểu hơn về sự khác biệt giữa cái thấy và sự chú tâm tới hình dạng của đối tượng, sẽ thấy rõ hơn khi nào đối tượng của tâm là một thực tại chân đế xuất hiện qua một trong sáu căn, và khi nào đối tượng là một khái niệm.

Theo nghĩa tuyệt đối, không có ai sở hữu bất cứ thứ gì, nhưng như vậy thì việc cố gắng sở hữu tài sản có ý nghĩa gì hay không? Đã có một buổi tranh luận về chủ đề này tại nhà của Ivan và El. Ivan đã từng nghĩ, khi chúng ta suy ngẫm về Giáo

pháp, chúng ta nên bớt mong muốn. Khi đó không cần mở rộng hoạt động kinh doanh để kiếm thêm tiền. Bây giờ thì anh ấy hiểu rằng, nên phát triển tứ niệm xứ một cách tự nhiên, rằng chúng ta không nên cố gắng thay đổi nếp sống của mình. Nếu chúng ta là một cư sĩ, chúng ta không nên cố gắng sống như người xuất gia, một cuộc sống rất ít nhu cầu. Khun Sujin nói:

> *Chúng ta có tâm tham, cho dù chúng ta làm việc hay không làm việc. Bạn làm việc bởi vì bạn đã được sinh ra. Làm việc chỉ là nhìn, nghe, nếm, ngửi, xúc chạm và suy nghĩ. Bạn không phải thay đổi bản thân hay chuẩn bị cái gì vì Giáo pháp. Bạn không cần phải dành toàn bộ thời gian để học Giáo pháp, mà hãy phát triển hiểu biết tất cả mọi lúc, để nhìn thấy thực tại chỉ là các pháp. Cái thấy và đối tượng thị giác chỉ là các pháp, tất cả mọi thứ trong cuộc sống của chúng ta là pháp. Chúng ta không thấy pháp, chúng ta không hiểu pháp như nó là. Chúng ta cố gắng dành thời gian để học Pháp, để thay đổi cuộc sống, nhưng pháp đang ở ngay đây, bây giờ. Nếu chúng ta bàn nhiều về các thực tại hay các pháp hơn và chúng ta bắt đầu hiểu pháp như chúng là, khi đó, chánh niệm sẽ đến rất nhanh. Đó là chánh niệm thực sự. Nếu bạn cố sức dành thời gian để học Giáo pháp, cố ngồi thiền, cố gắng quan sát thực tại, chân pháp không xuất hiện. Chánh niệm sẽ hay biết khi có đủ hiểu biết đúng về thực tại. Bạn không nên ép mình phải có chánh niệm, khi đó lại là tâm tham. Pháp rất tự nhiên, không cần chừa riêng thời gian vì nó hay chuẩn bị tinh thần cho nó. Chúng ta cần hiểu biết nhiều hơn – đó là điều kiện cho chánh niệm tự sinh khởi bất cứ lúc nào. Khi đó là chánh niệm thực sự (samma sati).*

Bạn có thể phân vân, liệu xem ti vi có cản trở phát triển chánh niệm. Trong khi chúng ta xem, có nhiều điều kiện cho sự dính mắc, hoặc, khi bộ phim ghê rợn, chúng ta sợ hãi. Khun Sujin nói về điều này như sau: “mỗi một hành động đều do duyên

khởi, đó chính là ý nghĩa của vô ngã". Nói cách khác, nếu chúng ta muốn xem ti vi, mong muốn đó đã được tạo nên bởi các nhân duyên. Kể cả trong lúc xem, vẫn có cái thấy, cái nghe hay suy nghĩ, từng thực tại một. Thực tại vẫn sinh khởi cho dù bạn xem hay không xem ti vi. Luôn có một thế giới xuất hiện qua một trong sáu căn tại một thời điểm. Sáu thế giới này cần được phân tách rõ ràng cho tới khi nào không tìm ra cái ngã nữa. Các thực tại xuất hiện do nhân duyên riêng của nó, không phải do chúng ta mong muốn. Khun Sujin nói: Đặc tính cứng đã sẵn sàng như một đối tượng để phát triển hiểu biết về nó. Đối tượng thị giác sinh khởi. Chúng ta thôi làm bất cứ điều gì.

Khi Sarah hỏi tại sao chúng ta luôn có quá nhiều tâm tham, Khun Sujin đã trả lời:

> *Chức năng của tâm tham là bám víu, đó là lý do tại sao luôn có sự bám víu. Chúng ta không thể thay đổi đặc tính hay chức năng của tâm tham. Điều này nhắc nhở chúng ta rằng tâm tham chỉ là pháp, nó do duyên sinh khởi, nó có đó như một đối tượng để phát triển hiểu biết đúng về nó.*

Đức Phật đã dạy các tì kheo, tì kheo ni và cư sĩ nam, cư sĩ nữ mỗi người hãy phát triển tứ niệm xứ trong từng hoàn cảnh và theo nếp sống riêng của mình, qua đó họ có thể nhận thấy pháp chỉ là pháp. Chúng ta đọc trong *Tăng Chi bộ kinh* (Chương Tám Pháp, VII. *Phẩm đất rung chuyển*, phần 10) rằng Đức Phật, trong khi ngụ tại Đại Lâm – Vesàli, đã cho Tôn giả Ananda ba cơ hội để thỉnh cầu ngài sống trọn thọ mạng. Tôn giả Ananda đã không thỉnh cầu điều đó, vì khi ấy tâm của Tôn giả đang bị Ác ma ám ảnh. Sau khi Tôn giả đi khỏi, Ác ma đã đến và nói Đức phật hãy diệt độ. Sau khi suy xét, Đức Phật đã nói với Ác ma rằng ngài sẽ không diệt độ chừng nào các đệ tử của ngài có thể thực hành và tinh thông giáo pháp. Sau đó Ác

ma tiếp tục xin ngài diệt độ. Đức Phật đã trả lời rằng Ngài sẽ diệt độ sau ba tháng nữa. Chúng ta đọc rằng Ngài đã "từ bỏ thọ hạnh" và khi đó có một trận đại địa chấn. Trong bài kinh, chúng ta được nhắc nhở về tâm nguyện của Đức Phật đối với các đệ tử của mình. Sau khi suy xét, Đức phật đã nói với Ác ma như sau:

> *Này Ác ma, Ta sẽ không diệt độ cho đến khi nào những Tì kheo của Ta chưa trở thành những đệ tử tinh thông, có huấn luyện, có tin tưởng, đạt được an ổn khỏi khổ ách, nghe nhiều, thọ trì pháp, thực hành pháp và tùy pháp, sở hành chân chánh, hành trì theo pháp; biết sống trọn vẹn với giáo pháp như các bậc Sư trưởng của mình, họ có thể tuyên bố, thuyết giảng trình bày xác định, khai minh, phân tích, và giải thích rõ ràng chánh pháp; khi nào có tà đạo khởi lên, chưa có thể bác bỏ, hàng phục với chánh pháp, chưa có thể thuyết pháp thần diệu.*

Chúng ta đọc rằng Đức Phật đã nói chính xác điều tương tự như vậy đối với các tì kheo ni, cư sĩ nam và cư sĩ nữ. Chú giải của bộ kinh này – "Manorathapurani" (*Luận giải kinh tăng chi*), giải thích rằng "người nghe nhiều", bahusutta, là người đã được nghe Tam tạng. Chú giải bổ sung thêm "người nghe nhiều" là người có pháp học "pariyatti", về mặt lý luận, và là người có pháp hành để đạt được chứng ngộ "pativedha". Chúng ta nên phát triển giáo pháp bằng cả hai cách. Điều này nhắc nhở chúng ta rằng chỉ nghe hay đọc giáo pháp thì chưa đủ. Nên áp dụng những điều chúng ta đã được nghe để kinh nghiệm trực tiếp sự thật. Các đệ tử nên thiết lập trọn vẹn trong Chánh Pháp. Chúng ta thấy trong Chú giải có nói: "Họ thực hành minh sát, vốn là Pháp xứng đáng là pháp của bậc Thánh." Các phật tử nên lấy Pháp là vị đạo sư của mình. Khun

Sujin lại nhắc Sarah và Jononothan rằng chúng ta không nên phụ thuộc vào ai cả. Bà nói:

> *Hãy lấy Giáo pháp làm đạo sư của bạn, đừng phụ thuộc quá nhiều vào người khác. Hiểu biết thực tại phụ thuộc vào cách bạn học hỏi. Tôi không thích phụ thuộc vào người khác. Đó phải là hành trình của riêng tôi để liễu ngộ giáo lý. Bạn không cần một ai khác chỉ cho bạn biết bạn có bao nhiêu hiểu biết. Đối tượng trong giây phút hiện tại này sẽ nói cho bạn biết.*

Bây giờ đang có đối tượng thị giác. Chúng ta cần kiểm tra xem liệu nó có được nhận biết chỉ là pháp hay liệu vẫn có "cái gì đó" ở đó. Không ai có thể nói cho bạn biết. Pháp chính là đạo sư của bạn.

Với tâm từ,
Nina van Gorkom
(Chuyển ngữ: Thanh Mai)