Đối Thoại Pháp

Tác Giả **Paññissara Bhikkhu**
Người dịch **Sư Chân Tuệ**

MỤC LỤC

Lời giới thiệu 4
Buông bỏ 5
Chấp ngã 13
Dính mắc 19
Quán Pháp 28
Sân Hận 39
Sát na định và cận định 49
Sự thật 54
Tưởng 56
Thọ ưu và tâm sân 62
Tâm và đối tượng 64
Chánh Niệm tự nhiên 65
Thế nào là buông bỏ? 68
Thực tế và sự thật 75
Thọ 86
Hỏi đáp 93
Tổng hợp về Vipassana 113
Chân đế và tục đế 130
Tà kiến 141
Thiền Tứ Niệm Xứ cơ bản 151
Pháp hiện tại 161

Ý tưởng và suy nghĩ 166
Quan sát, ghi nhận suy nghĩ..... 172
Đối tượng đúng 176
Sự chấp thủ 186

Lời giới thiệu

Cuốn sách này là tập hợp ghi lại những chia sẻ của sư Chân Tuệ trong những năm gần đây, chủ yếu dành cho thiền sinh hành thiền trong các khóa tu tích cực cũng như nhóm một số bạn trẻ muốn áp dụng thiền Minh Sát trong thực tiễn đời sống.

Được ghi lại trực tiếp từ văn nói nên nó mang tính thân mật và gần gũi. Hầu hết ghi chép được trích từ các cuộc đối thoại, hỏi đáp và một số bài Pháp trong nhiều bối cảnh, tình huống khác nhau.

Không cần phải đọc cuốn sách từ đầu đến cuối, có thể tìm thấy những vấn đề quý vị quan tâm trong phần mục lục hoặc có thể mở bất kỳ phần nào trong cuốn sách một cách ngẫu nhiên. Hy vọng quý vị cũng sẽ tìm thấy được những chia sẻ thú vị và thích hợp trong một số khía cạnh cuộc sống.

Nhóm ghi chép và biên tập đã cố gắng ghi lại một cách sát thực nhất nhưng cũng không thể tránh khỏi thiếu sót. Rất mong quý vị đóng góp ý kiến để chỉnh sửa trong lần tái bản sau.

BAN BIÊN TẬP

Buông bỏ

Thiền sinh: Thưa sư, con đã cố gắng để buông bỏ nhưng dường như không thể?

Nhà sư: Đặc tính thông thường của con người chúng ta là bám víu và dính mắc. Khi chưa có khả năng đó mà đã tạo ra sự buông bỏ thì có nghĩa là nó sẽ tạo ra đối tượng khác để bám vào.

Nhiều khi chúng ta nhìn nhận mọi việc chỉ trên bề mặt, do thói quen hoặc hùa theo đám đông mà không có sự hiểu biết. Trong tất cả những hoạt động ta nên học hỏi để hiểu biết một cách rõ ràng, dần dần sẽ tạo thành thói quen, khi có hiểu biết thực sự rồi thì sự buông bỏ sẽ có mặt tương ứng với trạng thái tâm thức của mỗi người.

Việc buông bỏ là một hệ quả nằm trong cả một tiến trình. Hành giả phải quán sát được sự sinh khởi của đối tượng và các nguyên nhân của nó. Quán được sự hoại diệt: trước có mặt, giờ không còn hoặc trước không có, giờ có mặt; rồi quán được cả sự sinh diệt. Quán được tất cả các quá trình đó, người ta mới tiến tới **sống không nương tựa, không chấp trước vật gì trên đời**. Nếu tự nhiên nói là không nương tựa, không chấp trước thì rất khó, dễ rơi vào ảo tưởng.

Thiền sinh: Thưa sư, có phải cứ sống một cuộc sống đơn giản, xuất gia không gia đình là đã buông bỏ được hết rồi đúng không ạ?

Nhà sư: Một người có thể sống rất đơn giản nhưng không hề *buông bỏ*, thay vào đó lại chấp chặt vào sự đơn giản.

Nếu có vị sư nói rằng "Tôi ăn phải thật đơn giản, ngày ăn một bữa thôi; đừng cúng dường cho tôi đồ ăn

cao lương, tôi không nhận đâu" thì ở đó không có sự buông bỏ thực sự. Nhưng nếu cúng dường gì ăn nấy, có sao mặc vậy, cúng y gấm thì mặc y gấm, cúng y rách thì mặc y rách, vậy thì người đó là người dễ nuôi - các phẩm chất buông bỏ có mặt.

Sự đơn giản ở đây không phải đơn giản ở hình thức bên ngoài mà đơn giản trong nội tâm. Khi người ta nói *"bình thường tâm thị đạo"* thì đây chính là *tâm đạo*, một tâm thức dung dị, đơn giản chứ không phải sống một cuộc đời đơn giản thì tâm thị đạo.

Thiền sinh: Vậy Thưa Sư, Đức Phật dạy cần xả bỏ điều gì?

Nhà sư: Có lần Đức Phật nói với một người đã từ bỏ hết của cải như sau: "Ông đã xả bỏ nhưng không phải là xả bỏ của bậc Thánh. Tôi sẽ nói cho ông thế nào là xả ly theo Pháp. Xả bỏ cái cần xả bỏ, xả ly cái cần xả ly. Đoạn diệt sự sát sinh, trộm cắp, tà dâm, tham, sân,

tà kiến … Cái này mới gọi là xả ly. Ông xả ly bên ngoài không phải là xả ly. Ông xả ly tài sản nhưng tâm còn đầy rẫy phiền não. Cái xả ly ở trong tâm chứ không phải bên ngoài".

Một ông vua có thể sống đầy đủ nhưng lại rất đơn giản. Một anh nông dân, sống ở túp lều tranh nhưng lại có nhiều dính mắc, nhiều ước muốn, tham vọng. Nó khác nhau ở chỗ nào? Thường thì chúng ta dễ bị hiểu lầm ở hình thức. Nó rất dễ đánh lừa tất cả chúng ta.

Thiền sinh: Thưa sư, con rất muốn trở nên rộng lượng, điều mong muốn đó có hợp lý không thưa Sư?

Nhà sư: Tại sao chúng ta lại muốn điều đó? Động cơ ở đây là gì? Chúng ta muốn có tâm thiện hay muốn tuân theo Quy luật cho và nhận? Để người ta tốt với mình thì mình phải tốt trước đi: "đồng tiền đi trước là đồng tiền khôn".

Thiền sinh: Thưa sư, nếu con buông bỏ tài sản, vật chất thì dường như con dễ nắm bắt được những gì cao cấp hơn thuộc về thế giới tâm linh ạ?

Nhà sư: Người ta có thể rời bỏ các yếu tố thuộc về thế gian, nhưng lại nắm chặt vào các yếu tố thuộc về tâm linh, cuối cùng vẫn là quá trình "chộp", "nắm", chỉ là thay đổi đối tượng khác mà thôi.

Chẳng hạn như người ta có thể rời bỏ nhà cửa, vợ con, tài sản, nhưng lại nắm vào chùa chiền, các hoạt động phật sự … Nắm giữ vẫn hoàn nắm giữ, vì tâm chưa thực sự muốn buông.

Nếu nói là buông "cái thấp", nắm "cái cao" … thì tâm sẽ tạo ra các suy nghĩ *"đây là vấn đề tâm linh, lợi ích cho nhiều người, rất là cao thượng"* ... đúng không? Tâm sẽ phân tách *"đây là vấn đề cấp thấp, còn đây là điều cao thượng",* động cơ đằng sau tâm thức này sẽ là sự cố gắng tạo ra đối tượng để nắm bắt vào. Đến khi nhân duyên đã đầy đủ đạt được *năng lực*

buông bỏ, thì việc buông bỏ sẽ xảy ra tự động, và tâm sẽ buông hết, không còn nắm vào điều gì cả. Khi đó việc "buông bỏ" là hệ quả trong cả tiến trình.

Tâm có thói quen bào chữa, bao biện, che đậy, … Nếu Chánh Niệm không đủ, trí tuệ không đủ sẽ tạo ra biến thái, nó hoàn toàn có thể đi sang vấn đề khác còn tệ hại hơn.

Thiền sinh: Có phải khi nào có thói quen ở đó là có sự dính mắc không ạ?

Nhà sư: Thói quen là những gì được huân tập, được lặp đi lặp lại. Có những thói quen xấu, có những thói quen tốt. Thói quen Chánh Niệm, tỉnh giác là thói quen tốt.

Chúng ta có thể nhận ra nhiều thói quen có dính mắc như là quen với việc uống một ly cà phê buổi sáng, phụ thuộc vào một trái ớt khi ăn hủ tiếu, hay ăn

gạo lứt phải có muối mè … và nhiều ví dụ khác nữa. Sư cũng đã từng thử ăn cháo trắng buổi sáng, không có chút gia vị hay muối nào, chúng ta luôn có ý tưởng là phải cho một ít gia vị để cháo có vị mặn hay ngọt thì mới ăn được. Có sự dính mắc đối với việc "cái đó là phải thế này". Chúng ta luôn dính mắc với chữ "phải" đó.

Nói một cách khác, chúng ta đang tạo ra sự lệ thuộc của mình: lệ thuộc vào cách ăn, lệ thuộc vào cách mặc, lệ thuộc vào rất nhiều điều.

Thiền sinh: Thưa sư, có phải Đức Phật yêu cầu tất cả các tu sĩ ngày chỉ được ăn một bữa và sống trong rừng không ạ?

Nhà sư: Trong bài kinh *Pháp hành trì và không nên hành trì*, Đức Phật nói có những điều nên hành trì và không nên hành trì. Những pháp nào làm tăng trưởng phiền não thì không nên hành trì. Với mỗi người phù

hợp với các pháp khác nhau, nên Đức Phật đã không quy định rằng "phải làm pháp này", "phải ở dưới gốc cây", "phải ăn ngày một bữa", "phải ăn chay"…

Ví dụ, cố gắng thực hiện tu hạnh đầu đà ăn một bữa mà khi chúng ta ăn một bữa thì khổ sở quá và luôn nhớ đến việc ăn thì thực ra lại làm các phiền não sinh khởi. Nếu tạm thời gác việc ăn ngày một bữa và chuyển sang ăn hai bữa thì phiền não không còn nữa, chúng ta sẽ chọn cái nào? Ăn hai bữa hay ăn một bữa? Ăn hai bữa không có phiền não còn hơn là ăn một bữa mà có phiền não.

Tuy nhiên, những cái đó không phải là tiêu chí cho tất cả mọi người mà tùy thuộc vào từng cá nhân. Cần luôn ghi nhớ mục đích của người tu là để ngày càng giảm thiểu các phiền não, không quá chú trọng các hình thức bên ngoài nếu chúng không đem lại lợi ích cho mục đích của mình.

Chấp ngã

Thiền sinh: Con thấy đằng sau rất nhiều những suy nghĩ và hành động của mình đều có cái "tôi ta" dính mắc. Con xin sư chỉ dạy thêm.

Nhà sư: Vậy theo cô thì có tôi ta không? Tôi ta thì không có nhưng có cái gì? Pháp thực sự hiện hữu là *hiểu biết sai lầm rằng có tôi, ta* (tà kiến). Tôi ta thì không có nhưng có sự hiểu sai rằng có tôi ta. Sự hiểu sai này nằm trong tâm thức của người đó. Nếu không để ý đến thì sẽ không phát hiện ra sự hiểu biết sai lầm này. Sự hiểu sai rằng có tôi ta thì có tồn tại, có sinh khởi, còn tôi ta thì không có.

Ngã chẳng qua thuần túy là một tên gọi. Cái gì được gọi là bản Ngã, cái gì được gọi là Tôi? Thông qua tất cả những phần như là: thái độ, quan kiến, đánh giá…Tất cả những cái đó gom lại thành cái được gọi

là Tôi - Tôi là bao những tập hợp đó, ngoài ra không có một cái tôi nào khác.

Thiền sinh: Làm sao để có hiểu biết đúng về cái Ngã (Tôi, Ta) này thưa Sư?

Nhà sư: Ban đầu chúng ta cần thông tin đúng do Đức Phật thuyết giảng, sau đó phải áp dụng vào việc Chánh Niệm, quan sát các phản ứng thân, tâm của mình.

Cái mà chúng ta gọi là Tôi được hình thành trên cơ sở những ý tưởng, thông qua những suy nghĩ. Rõ ràng suy nghĩ của chúng ta bị điều kiện hóa và nó hun đúc nên cái gọi là Tôi. Cái hiểu Tôi Ta được phát hiện thông qua những thói quen, suy nghĩ.

Khi có sự quan sát, ghi nhận đúng và bóc tách những gì đang xảy ra sẽ thấy cơ chế đó rõ ràng hơn, càng hiểu cơ chế này thì phản ứng sẽ càng lắng lại và ít dần, giảm dần. Sự ghi nhận không tham dự, không

phán xét, đánh giá đó sẽ tạo ra năng lực chuyển hóa. Khi chúng ta chỉ thuần túy quan sát, không phàn nàn hay đánh giá, không có thích hay không thích, hoàn toàn Pháp vận hành như vậy, không có bất cứ điều kiện nào xen vào thì sẽ không còn cái gọi là Tôi Ta.

Thiền sinh: Vậy khi nào sự hiểu lầm rằng có Tôi Ta biểu hiện ra cho chúng ta thấy?

Nhà sư: Thường thường là cái Ngã hay sự hiểu biết sai lầm về Tôi Ta được thiết lập một cách rất mạnh mẽ trong các mối quan hệ.

Thích hay không thích chỉ là biểu hiện bề ngoài, giống như trên sân khấu nước: chúng ta chỉ nhìn thấy chỉ là những con rối (không phải là cái hoàn toàn thực), còn người nghệ sĩ điều khiển con rối đứng đằng sau sân khấu mới có ý nghĩa thực chất. Đằng sau những biểu hiện của chúng ta là các ý tưởng, quan điểm, đánh giá, thành kiến … về một cái gì đó. Tất cả những

điều này được thiết lập, thông qua các mối quan hệ sẽ thể hiện thái độ thích hay không thích.

Thiền sinh: Vậy trong các mối quan hệ, ví dụ quan hệ Thầy trò, cần nhìn nhận thế nào thưa Sư?

Nhà sư: Chúng ta nên để ý rằng mối quan hệ hình thành trên ý niệm về con người. Khi mà mối quan hệ hình thành trên ý niệm như vậy thì các quy ước, chuẩn mực về xã hội phải được đưa vào. Điều gì xảy ra nếu tôi không tuân thủ các chuẩn mực đó? (*im lặng một lát và trả lời*) Xã hội sẽ chê bai. Có nhiều giới mà Đức Phật chế ra là để tránh việc thế gian chê trách (giới chế định).

Vẫn là mối quan hệ đó nhưng chúng ta có thể nhìn theo một chiều hướng khác. Khi nhìn theo chiều hướng này chúng ta sẽ thấy các phẩm chất, các phẩm chất có thể giao thoa hoặc đẩy nhau. Ví dụ như trong mối quan hệ thầy trò, mọi người hãy nhìn người thầy

như là các phẩm chất, mà không nhìn đó như là một ông thầy.

Đức Phật là một phẩm chất, như đối với Ân Đức Phật chẳng hạn. Con người ta bao hàm các phẩm chất – đó là các ***phẩm chất tâm***. Bất kỳ cái gì cũng vậy. Nếu nhìn nhận như vậy thì sẽ không còn nảy sinh thêm những điều không cần thiết.

Đức Phật có nói rằng, đại ý: *Thấy Như Lai không phải là thấy Như Lai bằng xương bằng thịt, mà thấy được các phẩm chất đó*. Chính vì vậy thấy Pháp là thấy được Như Lai, thấy Như Lai là thấy Pháp.

Thiền sinh: Thưa sư, khi gặp một con người nào đấy nếu mà mình chỉ nhìn nhận theo những phẩm chất thì khái niệm con người sẽ mờ dần đi phải không ạ?

Nhà sư: Ở đây chúng ta bóc tách vấn đề ra để hiểu hơn, còn khi nhìn nhận thì cần nhìn nhận được cả hai, chứ không thể chỉ có nhìn nhận những phẩm chất. Ví dụ như trong mối quan hệ thầy trò, thì cần phải nhìn nhận rõ ai là thầy và ai là trò, chứ không thể theo kiểu "bằng vai phải lứa", "cá mè một lứa" được.

Khái niệm thì vẫn còn đó, nhưng chúng ta sẽ hiểu một cách rõ ràng hơn các phẩm chất của con người đó. Và cũng chính thông qua các phẩm chất này sẽ giúp chúng ta có được niềm tin và củng cố hình ảnh lưu giữ trong tâm thức - cũng chính là khái niệm.

Dính mắc

Nhà sư: Có ý kiến cho rằng "Khi cho đi chúng ta mới nhận ra được sự dính mắc" vì có những dính mắc vi tế mà chỉ khi có sự cho đi chúng ta mới phát hiện ra được. Dính mắc có thể kể đến như dính mắc với người hay dính mắc với đồ vật.

Thực tế một người có thể cho đi rất nhiều thứ nhưng đôi khi có một thứ lại không thể cho ra được, chẳng hạn có anh chàng có thể cho đi cả thế giới nhưng có một người anh ta sẽ không bao giờ từ bỏ. Như vậy số lượng vật cho đi không phản ánh sự buông bỏ. Đôi khi một vấn đề, một việc thôi nhưng sự buông bỏ lại rất mạnh.

Mặt khác, một người sẽ dễ buông bỏ hơn đối với những thứ họ không có sự quan tâm hay những thứ ít quan trọng đối với họ … Nếu họ quan tâm tới văn thơ mà chúng ta cứ đem những câu chuyện về công nghệ

thông tin ra bàn luận, ta nói về Iphone, về smartphone thì họ cũng không quan tâm.

Vấn đề buông bỏ sự dính mắc không nằm ở món đồ ta cho ra hay con người ta từ bỏ, mà vấn đề thuộc về tâm. Ví dụ nếu người nào đó cho đi chiếc điện thoại với động cơ, với ý định là ngày hôm sau họ sẽ có được chiếc khác; hoặc cho đi những thứ họ không quan tâm thì đó đâu phải là cho đi để từ bỏ sự dính mắc.

Nếu ta phải cho đi món đồ duy nhất, quý nhất không thể thay thế thì sao? Ta có nhận ra sự dính mắc không?

Nhiều Thiền sinh: Thì rất dễ nhận ra sự dính mắc ạ.

Nhà sư : Lúc này họ cảm thấy nuối tiếc. Cảm thấy nuối tiếc như vậy liên quan đến điều gì? Liên quan đến Thọ. Nếu không có tác động đến thọ thì không có điều gì xảy ra cả, nhưng khi cái Thọ trở nên rõ rệt thì nhận ra dễ dàng.

Có những người rất nhiều lần đau khổ nhưng vẫn không học được bài học nào. Họ biết sự đau khổ, cảm giác đau khổ đó nhưng không có được hiểu biết.

Thất tình, đau khổ cứ lặp đi lặp lại nhưng không có được bài học, vì sao vậy? Vì mặc dù họ biết thọ khổ và nhưng lại dính mắc với thọ lạc. Bằng mọi cách họ gạt bỏ thọ khổ để thay thế bằng thọ lạc, và để làm được việc đó thì họ thay đổi đối tượng. Đó là trò chơi muôn thủa của tâm, từ trước đến nay vẫn luôn như vậy. Họ chỉ muốn thay đổi chứ không có sự hiểu biết ở đó, thay thế thọ này bằng thọ khác

Thọ khổ thì dễ thấy, còn học hỏi từ thọ lạc sẽ khó khăn hơn nhiều. Chúng ta luôn có xu hướng thay đổi đối tượng để tìm kiếm cảm thọ dễ chịu hơn. Như khi bị đau vì ngồi thiền, chúng ta không chấp nhận thọ khổ, mà vẫn có ý muốn thoát khỏi, cố gạt bỏ thọ khổ cho hết đau.

Quay lại vấn đề, khi chúng ta bị mất đồ, có rất nhiều cảm giác lộn xộn, chẳng hạn như tự an ủi bản

thân "của đi thay người", ... Việc tìm hiểu cần phải bắt nguồn từ việc thấy đúng vấn đề. Tuy nhiên nhận ra vấn đề thì chưa đủ, phải có sự chấp nhận điều đó. Nếu nhận ra nhưng không chấp nhận thì không quan sát được. Sự quan sát khách quan chính là việc ghi nhận, hay biết với thái độ chấp nhận cả hai trạng thái: nắm giữ hay chối bỏ.

Nói riêng về chấp nhận, ở giai đoạn ban đầu chúng ta có sự tạm thời chấp nhận; đến khi thực sự có hiểu biết rõ ràng, đầy đủ thì sự chấp nhận mới thực sự là chấp nhận, cho dù có điều gì xảy ra cũng không còn phản ứng.

Chúng ta hãy phân biệt giữa *Nhẫn* và *Nhẫn nhục*. *Nhẫn* là có sự hiểu biết ở đó, ít ra là sự hiểu về nhân tình thế thái. *Nhẫn nhục* là sự kìm chế, đè nén với một động cơ khác, đến một ngày nào đó sẽ bộc phát mà còn mạnh mẽ hơn, như nhẫn nhục để tìm cơ hội trả thù chẳng hạn. Hình thức bên ngoài có vẻ giống nhau nhưng nội dung, động cơ hoàn toàn khác nhau

Thiền sinh: Con thấy nhiều người chịu nhẫn nhục với những động cơ khác nhau, để củng cố cho bản ngã của họ, để được người khác đánh giá tốt,…

Nhà sư: Đa số chúng ta sống theo khuôn mẫu của xã hội, thể hiện theo một quan điểm nào đó để xã hội đánh giá cao. Rất khó thoát ra khỏi các khuôn mẫu đó, đôi khi phải trả giá rất nhiều, phải đứng trên đầu sóng ngọn gió, búa rìu dư luận.

Như vậy mọi người nghĩ sao? Có đúng là cho đi thì mới nhận ra được sự dính mắc không?

Thiền sinh: Con thấy khi cho đi thì nhận ra được nhiều loại dính mắc hơn, chứ không phải là vì cho đi mới nhận ra được. Nhờ có sự cho đi thì dễ nhận ra được rất nhiều sự hiểu biết sai lầm.

Nhà sư: Nếu không nhận biết được những hiểu biết sai lầm thì tâm sẽ củng cố những sai lầm đó. Nếu có sự nhận biết thì có sự hiểu biết, và hiểu biết thì không

mang tính củng cố cho những hiểu biết sai lầm; vì hiểu biết luôn luôn đi cùng với sự buông bỏ; đó là hai mặt của một vấn đề.

Thiền sinh: Tâm chúng ta luôn dính mắc vào cái đúng và cái sai. Vậy khi đã nhận ra sự dính mắc rồi thì cần phải làm gì? Có nên suy nghĩ lại với góc nhìn mới hay không?

Nhà sư: Chỉ có Pháp hiện tại là thực nhất. Tuy nhiên, việc xem xét, suy nghĩ về các vấn đề của mình để hiểu rõ thêm là cần thiết.

Những gì chúng ta học từ thực tế xảy ra là rất khác nhau, không có trường hợp nào giống nhau hoàn toàn, không ai giống ai, cho nên không có câu trả lời chung cho tất cả mọi người.

Lý thuyết là như vậy nhưng thực hành quan sát là rất quan trọng. Chẳng hạn, những người dạy Vi Diệu Pháp biết về tâm thì thực sự họ có hiểu biết hết về tâm không? Họ biết rất rõ về lý thuyết nhưng có thể nói là

họ hiểu hết về tâm không nếu không có pháp hành đi kèm?

Thiền sinh: Như vậy Chánh Niệm thì sẽ có được sự buông bỏ, chứ vấn đề không nằm ở việc cho đi hay không mới nhận ra được sự dính mắc?

Nhà sư: Buông bỏ phải đi đôi với sự hiểu biết, khi có hiểu biết thì cùng với nó là sự buông bỏ.

Có người đốt hết nhà cửa nhưng chưa chắc họ đã buông bỏ được nhà cửa. Người ăn mày có thể có rất ít tài sản nhưng lại dính mắc rất chặt, trong khi một ông quý tộc nhà giàu lại có khả năng buông bỏ mạnh. Do đó dính mắc nằm trong tâm thức của chúng ta, mà tâm thức phụ thuộc vào sự hiểu biết.

Có những người bị ung thư, bệnh viện trả về thì họ lại có khả năng buông bỏ thực sự, vì khi đó họ đã hoàn toàn bất lực, khi còn hy vọng được sống thì còn không

chịu buông bỏ. Như vậy, đó là buông bỏ thực sự hay buông bỏ có điều kiện?

Chúng ta thấy mình luôn luôn bị chi phối bởi các điều kiện không? Cho dù dùng mỹ từ gì chăng nữa thì chúng ta vẫn bị phụ thuộc vào điều kiện, không thể vượt ra ngoài để đạt đến tự do.

Thiền sinh: Chúng ta không thể vượt ra ngoài các điều kiện, vậy chúng ta cần điều kiện gì, yếu tố nào để hỗ trợ phát triển việc buông bỏ?

Nhà sư: Các phẩm chất tâm trong sự quan sát, khi các yếu tố này hội tụ thì tự động tâm buông bỏ. Khi tâm ở trong sự hỷ lạc, an định, cảm giác rất khác biệt, không cần bất cứ điều gì, không thấy ý nghĩa nào khác. Nhưng khi mất đi điều kiện đó thì lập tức rất nhiều trạng thái khác tràn vào.

Chúng ta không cần phải tầm cầu, mà tầm cầu

cũng không được vì đó là quá trình đặt điều kiện tiếp theo. Từ trước đến nay ta đều tầm cầu rồi và ngay trong thực hành quan sát thì cũng có ý muốn tầm cầu tại đó.

Quán Pháp

Thiền sinh: Thưa sư, trong kinh Đức Phật đã nói tới Quán Pháp như thế nào?

Nhà sư: Khi nói tới Pháp, có câu Pali tổng kết: ***nisatta nijīva sabhāva*** **–** *không có chúng sinh, không có linh hồn, tất cả chỉ là các hiện tượng tự nhiên.*

Các Pháp sinh khởi là do có các nguyên nhân. Trong các hiện tượng đó, không thể tìm thấy một cốt lõi – không có một chúng sinh, không có một linh hồn, tất cả chỉ là các hiện tượng tự nhiên. Bản chất của hiện tượng tự nhiên là sinh khởi do nhân duyên - Đó là Pháp.

Trong quán Pháp có các đối tượng là Năm triền cái (chướng ngại), Ngũ uẩn, Mười hai xứ, Mười tám giới, Bảy yếu tố giác ngộ, và Tứ Diệu Đế.

Tuy nhiên Đức Phật vẫn nói rằng: quán thân trên thân, tức là thân chỉ là thân, không có thân nào của tôi cả, cũng là không có ý niệm về cái tôi, của tôi, hình bóng một con người. Dù là quán thân, thọ, tâm, pháp thì ngay từ ban đầu chúng ta luôn cần thống nhất, hiểu rõ những tiêu chí chung như vậy. ***"Không có chúng sinh, không có linh hồn, tất cả là hiện tượng tự nhiên***" bao trùm toàn bộ tất cả các đối tượng mà không chỉ có quán Pháp.

Thiền sinh: Thưa sư, nếu hiểu Pháp là đối tượng của ý môn thì có chính xác không?

Nhà sư: Như vậy thì chưa đầy đủ vì các đối tượng khác cũng đều là các đối tượng của ý môn. Ví dụ trong phần quán Pháp, năm triền cái thì tham dục, sân hận đều giống trong phần quán tâm. Khi mọi người thấy buồn ngủ, rũ rượi thì thuộc về pháp hay thuộc về tâm? Về mặt ngữ nghĩa, chúng ta phân biệt ra như vậy còn

trong thực hành thì không cần thiết. Đối với trạo hối, hoài nghi cũng như vậy.

Trong quán Pháp, các đối tượng có mặt hay không có mặt chúng ta cũng cần phải ghi nhận. Tại sao các yếu tố này Đức Phật lại đưa vào phần quán Pháp? Khi nói tới Năm triền cái chưa được ngăn chặn, chế ngự thì chúng ta chưa chứng được các tầng thiền. Nếu như các triền cái còn có mặt thì không có điều kiện để cho Bảy yếu tố giác ngộ được sinh khởi. Ở đây ta thấy luôn có sự giao thoa.

Tùy từng đối tượng khi thuyết giảng, nếu họ không hiểu được ngũ uẩn (khandha) thì Đức Phật lại giải thích theo mười hai xứ. Đặc biệt khi bóc tách vấn đề ngũ uẩn, ngũ uẩn là sự mở rộng của danh-sắc. Cốt lõi của ngũ uẩn mà không bóc tách được thì không thể quán được Thập nhị nhân duyên.

Các hiện tượng tự nhiên sinh khởi khi các đối tượng tác động lên các căn. Đức Phật có nhiều cách để triển khai tuy nhiên tất cả đều luôn tựa theo cái sườn đó. Nói tới năm triền cái thì khi nó có mặt, ta biết nó có mặt và khi nó không có mặt thì cũng phải biết nó không có mặt.

Thiền sinh: Xin Sư nói thêm về việc khi có sự xúc chạm của sáu giác quan với các đối tượng của chúng, như mắt nhìn cảnh hoàn hôn thì thiền sinh cần phải Chánh Niệm ghi nhận những gì?

Nhà sư: Ví dụ mình đang nhìn cảnh hoảng hôn và mình nhìn một bức tranh hoàng hôn thì cái gì là thật, cái gì là ảo?

Tất cả đều là ảo. Mắt không thể phân biệt được đối tượng thuộc khái niệm. Mắt chỉ tiếp nhận được màu sắc (color - vaṇṇa), khi có đối tượng tác động lên nhãn căn thì có nhãn thức sinh khởi,

Tương tự, tai với âm thanh hay mũi đối với mùi cũng như vậy: nhờ sự tiếp xúc của tai với âm thanh mà nhĩ thức phát sinh. Trên thân thì có các xúc chạm, thể hiện thông qua các yếu tố đất, lửa, gió, đặc tính của các đại đó và thân thức sinh khởi. Đối tượng của ý thức là suy nghĩ, khái niệm, Niết bàn (chúng ta sẽ không bàn luận đến ở đây vì Niết Bàn là đối tượng của Đạo Quả, còn đối tượng của thiền Minh Sát Vipassana là Thân Thọ Tâm Pháp).

Khi có một que diêm cọ xát vào bao diêm, lửa phát sinh là do que diêm hay bao diêm? (*im lặng một lúc*) Là do cả hai, có đúng vậy không? Khi có sự cọ xát của hai thứ thì lửa phát sinh. Lửa sinh ra không phải do một mình que diêm hay bao diêm mà là do sự tác động của que diêm và bao diêm.

Khi đối tượng tác động lên các căn (giác quan) thì thức sinh khởi, rồi điều gì xảy ra tiếp theo? Khi mà các khái niệm xuất hiện, xen vào thì phiền não sinh khởi.

Do có đối tượng tác động lên con mắt, thức sinh khởi nên phiền não ập vào. Phiền não không phải lúc nào cũng ở đó mà ở dạng tiềm ẩn. Bình thường thì nếu sư không thấy ai thì đâu có vấn đề gì? Nếu bỗng có một cô gái đi qua, rơi vào phạm vi vùng nhìn mà không phòng hộ các căn, tâm sẽ bám vào các khái niệm như: cô gái, cô còn trẻ, dáng cô trông thật đáng yêu ..., phiền não nhanh chóng sinh khởi. Nếu quan sát, ghi nhận lúc đó thì sẽ thấy có **nội xứ (6 căn), ngoại xứ (6 đối tượng của căn), có thức sinh khởi và các kiết sử (phiền não) xen vào.** Đây là đối tượng đúng trong quan sát của Thiền Vipassana.

Thiền sinh: Trong quan sát, con thấy luôn có những khái niệm đàn ông, đàn bà, con vật, cái xe, ngôi nhà … xen vào, làm sao để chúng không xen vào, thưa sư?

Nhà sư: Nếu quan sát, ghi nhận được thì sẽ nhận thấy các quy trình, hoạt động, sự xen vào của kiết sử, phiền

não. Chúng ta vẫn cần đến các khái niệm theo quy ước chung, khi cần thì vẫn phải sử dụng mà không hiểu sai sự thật, không sai lầm cho rằng đây là một con người, chúng sinh, đàn ông hay đàn bà … theo nghĩa tuyệt đối.

Chúng ta quay trở về với nguyên nhân gốc ban đầu, phiền não sinh khởi thì phải bám vào khái niệm, nếu hướng tâm tới đối tượng đúng, không có khái niệm xen vào thì phiền não không thể phát sinh. Nếu phiền não đã được loại trừ thì cần phải biết do những nguyên nhân nào được loại trừ.

Chúng ta phải làm sao hướng tâm đến những đối tượng đúng, hướng về thực tính pháp. Nhờ vậy chúng ta có thể hiểu được cơ chế hoạt động của các hiện tượng. Hướng tâm đúng thì trí tuệ mới sinh khởi, nếu chỉ hướng tâm theo những đối tượng thông thường thì trí tuệ sẽ khó có khả năng hoặc không thể sinh khởi được. Chúng ta nên xác lập cơ chế nhắc nhở sự hướng tâm đúng (yoniso manasikāra). Có sự nhắc nhở thường xuyên sẽ giúp chúng ta hướng tâm quay về đối tượng

đúng. Càng hướng tâm về đối tượng đúng, sự hiểu biết sẽ càng sinh khởi và phát triển.

Thiền sinh: Vậy tại sao lại luôn luôn có những khái niệm này?

Nhà sư: Là do vô minh, thiếu hiểu biết, dính mắc và chấp vào các khái niệm tôi, ta, con người, đàn ông, đàn bà, …

Còn việc sử dụng khái niệm mà không có hiểu biết sai lầm là do có trí, ta có thể thấy ở Tầng Thánh Tu Đà Hoàn, người đã diệt trừ được Thân kiến (chấp chặt vào Ngũ Uẩn) nên sẽ không rơi vào bốn đường ác đạo. Nếu chúng ta còn tái sinh chưa đóng cửa được bốn đường ác đạo, thì tà kiến vẫn có thể sinh khởi.

Thiền sinh: Như vậy có phải do con mắt mà phiền não xen vào hay do đối tượng (cảnh hoàng hôn) mà phiền não xen vào?

Nhà sư: Một con bò trắng và một con bò đen buộc vào nhau bằng một sợi dây thừng, thì con nào trói buộc con nào? Không phải con bò trắng trói buộc con bò đen, cũng không phải con bò đen trói buộc con bò trắng mà là do sợi dây - nó trói buộc hai con lại. Như vậy là do năng lực của tham ái, do không hiểu biết mà chúng ta bám dính vào đối tượng để phiền não có điều kiện sinh khởi.

Nếu chúng ta có đầy đủ các giác quan mắt, tai, mũi, lưỡi …, trong điều kiện tự nhiên khi có đối tượng lọt vào vùng của mắt, tai, mũi … thì chúng đều ghi nhận được đối tượng, luôn luôn có một cái nhìn, cái nghe, cái ngửi … xảy ra. Đây là Pháp tự nhiên, không có ai kiểm soát được những điều đó cả.

Khi nội xứ và ngoại xứ có sự tác động với nhau mà các kiết sử xen vào thì thiền sinh quan sát để biết rõ nguyên nhân nào kiết sử có mặt, nguyên nhân nào kiết sử được loại trừ, và nguyên nhân nào các kiết sử đó không sinh khởi trong tương lai.

Thiền sinh: Nếu quan sát sự vận hành của Pháp theo hướng như trên thì sẽ được những lợi ích gì, thưa sư?

Nhà sư: Nếu chúng ta thấy rõ bản chất sự vận hành của các Pháp thì không còn sự lầm tưởng rằng có chúng sinh, đàn ông, đàn bà, cái xe … là những cái thật sự có, không còn hiểu lầm về bản ngã, tôi ta nữa; đơn giản, chúng chỉ là sự vận hành của các hiện tượng tự nhiên mà thôi.

Có nhiều cách để tiếp cận, để hiểu vấn đề: bóc tách và phân tích để nhìn thấy được cơ chế vấn đề hoặc là luôn nhắc nhở bản thân mình. Tốt nhất là kết hợp cả hai cách. Chúng ta hướng tới sự hiểu biết và trí tuệ thì cũng cần phải biết đâu là nguyên nhân để sự hiểu biết và trí tuệ sinh khởi. Chỉ duy trì ghi nhận không thôi là cần thiết, nhưng chưa đủ!

Thiền sinh: Con đã có kinh nghiệm nhận ra sự làm việc của mắt, hình ảnh và tâm nhìn, rồi sự xen vào của khái niệm làm cho tham phát sinh. Khi nhận ra sự xen vào đó thì phiền não giảm đi nhưng con không thấy bài học nào ở đó cả.

Nhà sư: Hiện tượng vẫn chỉ là hiện tượng, kinh nghiệm chỉ là kinh nghiệm, cơ chế cũng chỉ là cơ chế. Điều cần thiết là phải lặp đi lặp lại sự quan sát thì mới có thể học được, mới rút ra được kinh nghiệm đúng.

Trong quan sát luôn có hai tiến trình: tâm quan sát và ghi nhận đối tượng đúng. Tiến trình làm việc của tâm và còn một tiến trình nữa phải được hình thành sau rất nhiều kinh nghiệm, đó là sự hiểu biết.

Sân Hận

Thiền sinh: Thưa sư, gần đây con rất giận một người vì bị họ lừa dối, con đã rất cố gắng để tha thứ nhưng khó quá, con phải làm sao?

Nhà sư: Những lý do làm cơn sân nổi lên thường là chạm vào tự ái của mọi người, chạm vào nỗi đau của họ, và không chịu được nỗi đau đó nên họ thường hay tránh. Khi cố gắng tránh đi, người ta thường dùng những ngôn từ rất cao thượng như "tha thứ", "buông bỏ" nhưng thực tế nó không giải quyết được vấn đề.

Có thực sự là tha thứ không khi mà cơn sân vẫn đang có đó? Sẽ là không thể khi người ta vẫn đang dính mắc và muốn tránh né sự tổn thương. Nói buông bỏ, tha thứ nhưng liệu có thực sự tha thứ cho người đối diện được không? Nếu còn sự ấm ức trong lòng nhưng lại nói tha thứ thì đó lại là một sự kìm nén.

Trạng thái ấm ức, kìm nén, tổn thương là rất thực, chúng tác động một cách rõ ràng lên thân tâm. Liệu chúng ta có nhận ra sự có mặt của chúng hay chúng ra đang lảng tránh để "tha thứ"?

Thiền sinh: Con thấy họ có lỗi, nhưng tha thứ là điều tốt đẹp nên con thấy cần cố gắng tha thứ, thưa sư.

Nhà sư: Chúng ta hướng tới sự tốt đẹp và cao thượng nhưng cái gốc vấn đề vẫn chưa được giải tỏa. Người ta có xu hướng dùng các hình thức khác để khỏa lấp vấn đề, nhưng dù sao nó vẫn đang tồn tại. Lúc này, giữa nội tâm, bản chất và hình thức bên ngoài không khớp với nhau.

Đa số các trường hợp, chúng ta không có sự cảm nhận, không sống thực với mình và sẽ có rất nhiều lý do để bao biện khi một việc xảy ra. Chúng ta có thể lừa dối người khác chứ không thể lừa dối chính mình

được. Ví dụ có người làm giàu bằng mọi thủ đoạn nhưng luôn dối mình rằng đó là làm giàu đúng đắn, đến khi người ta nhận ra mình đang tự lừa dối thì người ta ăn năn, hối cải rồi đi chùa làm phước để xoa dịu cảm giác tội lỗi đó.

Chúng ta đã quen sống không thực với mình rồi nên cần phải học để sống thật với mình. Học cách để hợp nhất giữa suy nghĩ, lời nói và hành động, đó không phải là chuyện dễ dàng. Nếu chúng ta làm được điều đó thì nó sẽ đem lại rất nhiều lợi ích. Vậy khi chúng ta tu thiền thì CHÂN THẬT chính là một trong những tiêu chí chúng ta dùng để kiểm tra Thân, Khẩu, Ý. Nếu chúng không có sự hợp nhất thì chúng ta cần phải kiểm tra lại.

Thiền sinh: Thưa Sư, con sống trong một gia đình người Hoa ở Việt nam có tư tưởng trọng nam khinh nữ cho nên con cảm thấy ức chế từ nhỏ, rồi khi lớn lên cho đến khi về già con cũng thấy người

phụ nữ luôn bị thiệt thòi hơn đàn ông. Con tủi thân ức chế nhưng con vẫn phải kìm nén ở trong lòng. Mong sư giúp con để giảm bớt những sân hận trong lòng.

Nhà sư: Chúng ta sẽ thấy người nữ có rất nhiều tấm gương giống với hoàn cảnh của cô và họ đã vươn lên.

Khi tức giận, sân hận thì phải có một nguyên nhân nằm sau chứ không phải ngẫu nhiên khi nhìn thấy những cảnh đó chúng ta đã phát sân ngay lập tức được. Có những ý tưởng, suy nghĩ khi không được thỏa mãn thì nó sẽ dẫn tới cơn sân. Đi sâu vào bên trong thì nó liên quan đến thái độ, cái hiểu và quan điểm của mình.

Vì cô sống trong một môi trường trọng nam khinh nữ từ bé, nên trong thâm tâm luôn xuất hiện những phản kháng và khi xuất hiện những cảnh như vậy là tâm sẽ phản ứng.

Trong tâm thức của cô luôn luôn có một sự phản ứng, nó liên quan tới những việc rất xa xưa và khi gặp

môi trường thích hợp nó sẽ gây ra những phản ứng.

Nếu chưa hiểu được nó thì chúng ta vẫn chưa giải tỏa được, vẫn còn ấm ức ở trong lòng. Nếu không quan sát được thì liên tục chúng ta có sự phản ứng, nhưng không biết rằng chúng ta có những phản ứng mang tính ức chế.

Thiền sinh: Thưa sư, mỗi khi thấy những bất công giữa nam và nữ, con luôn muốn đòi lại sự công bằng cho người nữ.

Nhà sư: Khi chúng ta nghe hoặc nhìn thấy những chuyện bất công và lòng nổi sân đòi lại sự công bằng, liệu có thực sự có công bằng không khi cô đang ở trong một trạng thái sân như thế. Đa phần chúng ta nổi giận đòi lại sự công bằng, và chúng ta thấy rằng sự tức giận này là cần thiết. Có lúc chúng ta lại còn nổi sân với người bị hại khi chúng ta thấy họ nhu nhược và không phản ứng gì khi bị hại. Trong trường hợp này

chúng ta dùng cơn sân để thiết lập lại sự quân bình.

Bây giờ sư nêu ra một vấn đề cũng gần với vấn đề của cô. Và mọi người chúng ta cùng bàn luận về vấn đề này. Hạnh phúc là tột cùng của khổ đau, đúng hay sai? Hay nói cách khác thì chúng ta bị đẩy đến tột cùng của khổ đau rồi lúc đó phải buông bỏ thì chúng ta mới có được hạnh phúc?

Vậy khi nào chúng ta đến tột cùng của khổ đau? Tột cùng của khổ đau có nghĩa là khi không còn một giải pháp nào nữa thì phải buông - dù muốn hay không muốn vẫn phải buông. Ví dụ: Có một người bị ung thư, bác sĩ nói người đó chỉ còn sống ba tháng nữa. Trong khi đang có khối tài sản khổng lồ, người đó ấp ức muốn nán lại ở trần gian lâu hơn để tiêu hết số tài sản kia. Nhưng không được vì thời gian sống thì còn quá ngắn, vì thế cách tốt nhất ở đây là buông bỏ. Vậy thì trong trường hợp người ta bị đẩy đến tột cùng của khổ đau, điều cần thiết bắt buộc là phải buông.

Vậy trong bất kỳ thời điểm nào chúng ta cũng luôn buông bỏ thì dù chưa đạt tới trạng thái tột cùng của khổ đau lúc đó chúng ta đã buông bỏ rồi. Nếu trong tâm thức luôn luôn buông thì đâu có cần phải đợi đến tận cùng của khổ đau. Nếu tâm thức luôn ở trạng thái buông bỏ thì nó luôn nhẹ nhàng, không chịu sự chi phối, áp lực. Không còn sự áp lực nào nữa, cho dù khối tài sản nhiều hay ít, điều đó không còn là vấn đề.

Vậy chúng ta có có thể buông được trong cơn sân hay không? Khi chúng ta buông ở trạng thái tột cùng, cái buông đó có đi kèm trí tuệ hay không thì điều đó chưa chắc. Dĩ nhiên buông ở trạng thái nào nó cũng đem lại cho chúng ta một số những lợi lạc và có trí tuệ thì lợi ích sẽ lớn lao hơn rất nhiều.

Thiền sinh: Thưa sư, con thấy rằng cái việc đó nó đang xảy ra thì mình không biết, nhưng khi đến tận cùng của sự khổ rồi mình mới biết. Chứ thời điểm chưa đến tận cùng mình vẫn cảm thấy bình thường, cái khổ nó chưa đến mức tận cùng.

Nhà sư: Bây giờ chúng ta xem lại từ "tận cùng" - nó là một khái niệm. Nếu chúng ta nói tận cùng thì chắc chắn đang có sự so sánh. Ví dụ, mọi người thấy quả trứng nó cứng, nhưng khi đập vào đá thì nó vỡ vậy "cứng" ở đây là một khái niệm để so sánh với một vật khác chứ nó không thể hiện bản chất của từ đó. Vậy khi nói đến tột cùng thì chúng ta phải có một cái mốc để so sánh. Trong một trường hợp nào đó khi nó bùng phát, chúng ta nhìn lại cả tiến trình và so sánh nó với toàn bộ tiến trình thì chúng ta thấy rằng đây là một điểm đáy. Vậy liệu chúng ta có thể nhìn toàn bộ tiến trình nó phát triển cho tới đáy hay không?

Mọi người nói đến "khổ tột cùng", vậy như thế nào là "khổ tột cùng'? Mỗi người sẽ có một tiêu chí, chuẩn mực để đánh giá khác nhau. Do có sự khác nhau như thế nên chúng ta phải quan sát cả một tiến trình xem như thế nào là tột cùng khổ với chính mình. Khi mà tâm còn tìm được một lối thoát thì nó còn chưa chấp nhận được thực tại. Tâm chưa chấp nhận buông bỏ nếu còn có lối thoát cho nó.

Thiền sinh: Xin sư quay lại vấn đề ban đầu ạ, xin cho con lời khuyên để con giảm bớt những sân hận khi thấy những sự bất công giữa người nam và người nữ.

Nhà sư: Vấn đề là không ai gỡ rối được cho ai. Nếu bảo cô phải làm ABC như thế này thế nọ thì chuyện đó không có giá trị nhiều trong việc giúp đỡ cô. Khi nêu ra những vấn đề như trên mà cô dần hiểu thì tự động sự việc sẽ được chuyển hóa. Nếu không như vậy thì mặc dù chúng ta có thể nghe người này khuyên, người khác bảo ban nhưng cuối cùng chúng ta vẫn đi theo con đường mình đã chọn.

Nếu chưa hiểu rõ tâm thức của mình thì cho dù có tác động bảo rằng đúng sai như thế nào thì tâm vẫn chưa chịu. Nhưng nếu có đầy đủ thông tin và có sự hiểu biết thì tự động chúng ta sẽ có câu trả lời cho chính mình. Và câu trả lời nằm trong một tiến trình chứ không nằm ở những giai đoạn cụ thể.

Chúng ta đã quen với việc khi đặt câu hỏi thì phải có câu trả lời cụ thể và cố đi tìm nó. Sư sẽ đặt vấn đề ngược lại: *"Không đi tìm giải đáp cụ thể mà đi tìm tiến trình nó phát triển như thế nào để hình thành nên câu hỏi đó"*. Nếu chúng ta có thể làm theo cách này thì tự động sẽ có giải đáp. Trong thực tế, khi hỏi để có lời khuyên, nghe thì tưởng đơn giản nhưng trong tâm khảm của mọi người lại phức tạp hơn thế rất nhiều. Có thể chúng ta nói ra một phần trong một tiến trình dài và sư cũng chỉ hiểu được một khúc nhỏ thôi chứ chưa hiểu được quá trình dài đó nó diễn ra như thế nào.

Các trạng thái tâm không cố định mà là trạng thái tâm thức trôi chảy. Đừng kỳ vọng vào một giải pháp, một đáp án cụ thể, cái đó chính là giải pháp chết. Chúng ta đang bàn về giải pháp mà có thể thích ứng ở nhiều hoàn cảnh khác nhau và có năng lượng chuyển hóa thực sự. Vì tâm của chúng ta thường quen vào việc chốt vào mặt thời gian, nơi chốn… Từ xưa đến giờ mỗi khi gặp một vấn đề chúng ta phải tìm một đáp án cho tâm, và cái đó chính là điều nguy hiểm.

Sát na định và cận định

Thiền sinh: Thưa sư, con muốn hỏi sátna định và cận định thì khác nhau và giống nhau như thế nào? Theo con hiểu cận định là tâm bắt một đối tượng, còn sát-na định thì tâm bắt từng đối tượng một. Hai loại định này giống nhau về mặt trạng thái, tức là cân bằng giống nhau. Con hiểu như vậy có đúng không ạ?

Nhà sư: Trong thực hành thiền, người ta nói rằng để chuyển qua thiền quán thì một trong những cách thức là cần phải đạt cận định. "Cận" là gần sát hay kề cận, "Định" là nói đến tầng thiền (jhāna), cận định (upacāra samādhi) có nghĩa gần đến các tầng thiền, chẳng hạn như sơ thiền, nhị thiền ...

Vậy khi nào được gọi là sơ thiền? Khi năm chi thiền: Tầm, Tứ, Hỷ, Lạc, Nhất Tâm hội tụ thì tâm đạt trạng thái sơ thiền, và khi đạt trạng thái sơ thiền thì cũng có nghĩa là năm triền cái được chế ngự. Chúng ta

cần hiểu rõ: "*có những lúc năm triền cái được trấn áp nhưng vẫn không đạt được tầng thiền, còn khi đã đạt được sơ thiền thì tự động năm triền cái được trấn áp*". Vậy sơ thiền là khi đạt hay hội tụ được năm chi thiền.

Cận định là gần đạt tới các tầng thiền. Cận định cũng có đầy đủ sức mạnh của các chi thiền nhưng ở mức độ thấp hơn. Năng lực của sátna định cũng tương ứng như trong trường hợp của cận định.

Nói đến định, cận định – *upacāra* hoặc an chỉ định – *appanā*, có nghĩa là bám, an trú trên một đối tượng. Còn khi nói đến sátna định (khaṇika samādhi), có nghĩa tâm bám đối tượng, rồi nhả, rồi bám cái khác, rồi nhả, liên tục như vậy, nhưng khi bám thì bám rất chắc.

Nếu định yếu thì tâm không đi sâu được vào đối tượng mà dễ trượt đi. Khi Chánh Niệm tốt thì sẽ thẩm thấu được vào trong đối tượng, giống như viên sỏi ném xuống dưới nước, ăn sâu vào trong lòng nước. Hai trạng thái này rất khác nhau, nếu không chúng ta

sẽ thấy rằng khi quan sát thấy đối tượng mà không thể hiểu rõ đối tượng.

Định cũng có thể bị ô nhiễm. *Visuddho* là thanh tịnh, *avisuddho* là không thanh tịnh. Khi có định, sẽ có tướng, sẽ có các cảm giác đi kèm, ngay lập tức tâm bám vào đó, nó sẽ muốn an ở đó. Và khi những cảm giác đó qua rồi, thì tâm muốn lần sau cũng phải đạt được trạng thái như vậy. Hầu hết các thiền sinh đều trải qua trạng thái này.

Thiền sinh: Định bị ô nhiễm khi nào, thưa sư?

Nhà sư: Đầu tiên là tâm ham muốn có trạng thái định đó, thứ hai là sợ bị mất, và thứ ba là muốn trạng thái đó lặp đi lặp lại. Ngay cả sự hiểu biết cũng có thể bị ô nhiễm. Nếu thiền sinh dính mắc vào sự hiểu biết thì không còn sự thanh tịnh nữa, mà điều còn lại là sự dính mắc.

Trí tuệ được hình dung như một tia chớp. Tia chớp đầu tiên rất quan trong, giống như khi ta đang đi trên một con đường trong bóng tối mịt mùng, nhờ một tia chớp lóe lên mới thấy được con đường, thấy được các hàng cây xung quanh, như vậy là đủ để ta có thể xác định được phương hướng mình đang đi. Ngay lập tức tia chớp lại tắt nhưng ít nhất là ta đã thấy được con đường, đã hình dung, mường tượng được rồi. Tia chớp thì không thể sáng mãi, tia chớp xuất hiện rồi mất ngay, nhưng đủ thời gian để cho ta thấy. Rồi khi ta tiếp tục công phu sẽ nhiều ánh chớp xuất hiện hơn, liên tục hơn.

Thiền sinh: Con nghe nói có khi trí tuệ có mặt nhưng người hành giả không biết, và người hành giả phải hiểu biết thêm rất nhiều lần cho đến khi tích lũy đủ…

Nhà sư: Chúng ta cần phải có thời gian làm quen. Ngay cả Chánh Niệm cũng có nhiều mức độ, từ hời

hợt đến sâu sắc. Phiền não cũng như vậy, như một vị thiền sư đã nói chúng ta đã làm quen rất nhiều với phiền não rồi, nhưng chưa quen với Chánh Niệm, với trí tuệ hay các phẩm chất tương tự.

Trong ngũ căn – ngũ lực có: Tín – Tấn – Niệm – Định – Tuệ. Khi Tín có mặt hay không, thiền sinh biết; có Tấn hay không, thiền sinh cũng biết, có Niệm, có Định hay không, thiền sinh cũng biết; nhưng có Tuệ hay không thì lại không biết. Các yếu tố kia khi kiểm tra thấy rất ổn nhưng Tuệ dường như vẫn chưa có mặt.

Có thể nói đây là một trong những thiếu sót của các thiền sinh do chúng ta không tạo ra được các mối liên kết giữa các mối quan hệ. Khi các mối liên kết được hình thành thì ta không hiểu được mối quan hệ giữa các mối liên kết đó, các cơ chế làm việc, … mà đó là nền tảng để tiếp tục phân tách tiếp.

Sự thật

Thiền sinh: Thưa sư con thấy khi có những vấn đề xảy ra thì sự dũng cảm rất quan trọng. Vì thường thì người ta thường bỏ chạy mà không dám đương đầu với khó khăn đó.

Nhà sư: Khi gặp phải vấn đề quá nan giải hay đương đầu với nguy hiểm, chúng ta thường tránh né hoặc bỏ chạy, nhưng đó chỉ là biện pháp tạm thời. Trong bất luận trường hợp nào, người ta cần phải tìm ra lối thoát. Khi không có đủ sự thông minh thì lối thoát thông thường là rượu bia, giải trí … sẽ giúp giải tỏa tâm trí. Lúc đó, tâm sẽ tạm thời quên đi các chi phối và bắt vào đối tượng khác - được tạm thời tạo ra đủ khả năng thu hút. Nhưng nếu không cẩn thận, phiền não lại bị chìm sâu xuống, càng trở nên nguy hiểm và mệt mỏi hơn. Không phải cố quên đi không nghĩ đến thì vấn đề không còn nữa, điều quan trọng hơn là cần phải hiểu vấn đề để giải tỏa.

Trốn chạy chỉ là biện pháp tạm thời khi tâm thức chưa có đủ hiểu biết. Bao giờ cũng vậy, con người ta có rất nhiều nội kết bên trong. Bắt buộc những tiến trình này phải được trồi lên dần dần, từ những cái nhỏ cho đến cái lớn, chúng cần phải được giải tỏa; nếu không được giải tỏa thì chúng sẽ luôn ở dạng tiềm ẩn và sẵn sàng trồi lên khi có điều kiện.

Cứ giữ chặt các ức chế bên trong thì thực sự là một gánh nặng về mặt tâm lý, làm cho chúng ta luôn cảm thấy không được thoải mái. Nếu có thể quan sát khi các tiến trình đó trồi lên bề mặt ý thức một cách tự nhiên, cho đến khi có được sự hiểu biết rõ ràng thì chúng tự khắc tan biến - sẽ không còn là vấn đề hay ức chế nữa.

Nếu như đó thực sự "không là vấn đề" thì vấn đề nằm ở chỗ *anh ta tự cho đó là vấn đề,* do có những hiểu biết sai lầm, hoặc có thể so với những chuẩn mực quy ước của chính bản thân anh ta mà điều đó trở thành vấn đề.

Tưởng

Thiền sinh: Thưa Sư, xin cho con biết sự khác nhau giữa Tưởng, Thức và Tuệ ạ?

Nhà sư: Tưởng là nhớ lại cái mình đã gặp, nhớ lại cái đã biết, đã kinh nghiệm. Tưởng có chức năng là đánh dấu và lưu giữ. Chánh Niệm được ví như người gác cổng, còn Tưởng (*saññā*) được ví như người giữ kho. Trong kho có loại hàng gì, số lượng bao nhiêu, ... Tưởng đều ghi nhớ.

Vậy Thức thì sao? Thức *(viññāṇa)* thì bắt những cảnh hiện tại. Tưởng nắm giữ, bắt vào những cảnh đã qua và đã lưu giữ lại.

Trong Thanh Tịnh Đạo và các chú giải thường đưa ra ví dụ về sự khác nhau của Tưởng, Thức và Tuệ. Tưởng được ví như đứa bé, Thức được ví như người nông dân còn Tuệ giống như một người thợ kim hoàn. Khi một đứa bé nhìn thấy đồng tiền xu nó không biết

giá trị của đồng tiền này. Nó chỉ biết một cách đơn giản đồng tiền này là tròn hay vuông mà thôi. Đến lượt người nông dân, ngoài cái biết giống như đứa trẻ, anh ta cũng biết thêm về giá trị của nó và đây là đồng tiền vàng hay bạc. Tuy nhiên, người thợ kim hoàn thì không chỉ biết đây là đồng tiền, hình dáng, giá trị của nó mà anh còn biết được xuất xứ, thành phần, do nơi nào làm … biết một cách rất rõ ràng với nhiều khía cạnh chi tiết khác nhau.

Một số nhà nghiên cứu cho rằng Tưởng mạnh hơn Thức, không xét đến Tuệ vì Tuệ biết một cách rất trọn vẹn. Ở đây xin nói thêm, Tưởng và Tuệ là các tâm sở, còn Thức là tâm vương (nhận biết cảnh hiện tại).

Tưởng là lưu giữ, ghi nhớ những cái đã qua, đã in vết; Tưởng có thể dẫn tới những sai lầm. Chúng ta nghe và hay *"cứ tưởng",* thấy miếng ván này bao nhiêu lần nhưng *"cứ tưởng*" nó rất vững, rồi giẫm chân vào và nó bị sập do mục nát. Do nhớ lại trước đây mình đã giẫm chân lên miếng ván này rồi, lúc đó nó còn vững và thế là *"cứ tưởng"* nó còn như cũ.

Chúng ta lưu những thông tin cũ lại khi gặp cảnh mới thì áp cái đã biết vào cảnh mới. Chẳng hạn gần đến giờ ăn cơm hay xả thiền nghe tiếng kẻng là ngay lập tức biết đã đến giờ. Cái biết đấy là do Tưởng, không có Tưởng thì không thể biết và không làm được gì cả. Khi học cũng vậy, ghi chép bài cũng là chức năng của Tưởng giúp ghi chép, lưu giữ lại.

Vì thế *Tưởng tri dẫn đến Thức tri, từ Thức tri dẫn đến Tuệ tri, Tuệ tri dẫn đến Thắng trí, từ Thắng trí dẫn đến Liễu tri.*

Tưởng chỉ có chức năng đơn thuần là nắm giữ cảnh, còn biết được đúng hay sai một cách rõ ràng là do Tuệ.

Thiền sinh: Vậy tưởng có cần thiết hay không ạ?

Nhà sư: Như đã biết, Tưởng nhận biết những gì đã đi qua. Một cảnh chúng ta chưa hề biết thì Tưởng sẽ đánh dấu, sao lưu lại, nhớ để lần sau nó chụp lên một cảnh hiện tại tương tự như vậy.

Nhiều khi Tưởng làm chúng ta thấy đúng thành sai, ví dụ như nhìn thấy người đàn ông *"cứ tưởng"* là người đàn bà. Do chúng ta đang sống trong thế giới của Tưởng, nếu không phân tách ra được thì trong rất nhiều trường hợp chúng ta *"cứ tưởng"* trong khi thực chất tất cả chúng đều đã được sao lưu trong quá khứ rồi. Cơ chế hay chính là chức năng và sự vận hành của Tưởng là chụp cảnh quá khứ và áp lên cảnh hiện tại. Chúng ta phải biết rằng *một khi nó đã sao lưu thì nó sẽ chụp lên cảnh hiện tại*, chỉ cần tâm bắt vào cảnh hiện tại là nó chụp lên ngay tức khắc. Tưởng tùy thuộc vào sự sao lưu của chúng ta, sự sao lưu này có thể đúng hoặc sai. Nó có chức năng nhận biết các sự vật, không có tưởng thì chúng ta không thể nào giao tiếp được trong cuộc sống này.

Đối với việc thực hành, chúng ta cần tưởng đúng. Đức Phật cũng nói đến Tăng Thượng Tưởng. Có một câu hỏi đặt ra, tưởng có trước hay trí có trước? Nếu muốn tìm hiểu kỹ hơn thì đọc **Kinh Potthapāda** (bài kinh số 09) trong Trường Bộ Kinh, đoạn nói về Tăng

Thượng Tưởng như sau:

"Potthapāda bạch Đức Thế Tôn: Tưởng khởi trước, trí khởi sau hay trí khởi trước tưởng khởi sau? Hay tưởng và trí cùng khởi một lần, không trước không sau?

Này Potthapāda, Tưởng khởi trước, trí mới khởi sau, do tưởng sinh trí mới sinh, vị ấy tuệ tri do duyên tưởng trí sinh ra nơi ta. Này Potthapāda, với lời dạy này cần phải hiểu tưởng sinh trước, trí sinh sau, tưởng sinh, trí mới sinh"

Do đó từ Tưởng tri mới dẫn tới Thức tri, từ Thức tri dẫn tới Tuệ tri, từ Tuệ tri dẫn tới Thắng trí, từ Thắng trí mới dẫn tới Liễu tri.

Mỗi pháp sinh khởi đều có: đặc tính, chức năng, sự thể hiện và nhân gần. Liễu tri là hiểu rõ bốn khía cạnh này của mỗi pháp.

Tưởng có:

- *Đặc tính:* nhớ lại.
- *Chức năng:* ghi nhớ những cái đã biết, đã kinh nghiệm.
- *Sự thể hiện:* nắm giữ cảnh, sự nắm giữ này có thể đúng hoặc sai.
- *Nhân gần:* phải có cảnh tái hiện (để cho tưởng sao chụp).

Những thiền sinh ở Pa Auk khi đến giai đoạn Vipassana quán thì họ bóc tách cả danh và sắc dưới bốn khía cạnh này.

Nếu ***Tưởng sai biệt*** dẫn tới ***Tâm sai biệt***, Tâm sai biệt dẫn tới ***Nghiệp sai biệt***, Nghiệp sai biệt thì ***Quả dị thục sai biệt***. Như vậy chúng ta thấy được mối liên kết của chúng và từ đó định hình tưởng cho đúng đắn.

Thọ ưu và tâm sân

Thiền sinh: Có hai khái niệm thọ ưu và tâm sân, hai cái này có giống nhau hay không, thưa Sư?

Nhà sư: Chúng không giống nhau. Thọ rất quan trọng vì khi thực hành nói đến tâm phải biết được Thọ nào đi kèm. Có Tâm sinh khởi là có Thọ ở đó. Thọ hưởng trọn vẹn kinh nghiệm (cảnh) xảy ra. Thọ ưu thì hưởng, kinh nghiệm trọn vẹn đối tượng cảm giác đó cho dù cảm giác đó là khó chịu. Trạng thái của sân là gạt bỏ, không chấp nhận đối tượng. Thế nên Thọ ưu (*domanasa*) khác với thọ sân.

Khi gây cho ai khó chịu thì mình sẽ là người hưởng đầu tiên, hưởng trọn vẹn kinh nghiệm. Giống như một người vung nắm tro ngược chiều gió, tro sẽ bị hất ngược trở lại mặt. Vậy nên khi ta có sự sân hận thì

hãy nhớ lại ví dụ này để thấy mình là người hưởng đầu tiên và trọn vẹn những gì đã gây ra. Còn người khác có hưởng cơn sân của chúng ta hay không còn tùy thuộc.

Tâm và đối tượng

Thiền sinh: Hai cụm từ Tâm, Đối tượng và Danh, Sắc có tương đồng với nhau không?

Nhà sư:. Đối tượng là những gì tâm ghi nhận hay biết được. Khi nói đến Đối tượng nó rộng hơn so với Sắc vì đối tượng có thể là Sắc hoặc Danh (như tác ý, cảm thọ,..). Khi chúng ta ghi nhận Danh thì Danh trở thành đối tượng.

Nói một cách tương đối, Đối tượng là những gì được hay biết, còn Tâm thì hay biết đối tượng. Chúng ta cần lưu ý là khi có suy nghĩ, tâm biết đang có suy nghĩ, lúc này suy nghĩ trở thành đối tượng. Khi hỏi "Có biết về Chánh Niệm hay không?" thì Chánh Niệm là tâm, còn khi mình "biết là đang có Chánh Niệm" thì Chánh Niệm trở thành đối tượng.

Chánh Niệm tự nhiên

Thiền sinh: Hôm qua con đang đi đường bỗng có một vật bay tới, con nhắm mắt lại, con chưa kịp biết nó là cái gì, cũng không ý thức là phải nhắm mắt để bảo vệ thế mà mắt con nhắm lại tự nhiên, ở đó không có tác ý, không có suy nghĩ phải không ạ?

Nhà sư: Chúng ta không nhận ra được sự làm việc rất nhanh của Tâm nhưng kỳ thực nó đã biết rồi, Tâm không biết thì làm sao cô nhắm được mắt?! Tâm đó là tâm gì không quan trọng, việc nhận ra cơ chế vận hành của tâm quan trọng hơn, sau này sẽ rõ hơn.

Chúng ta cứ tưởng mọi thứ là hoàn toàn tự nhiên nhưng Tâm đã biết tất cả những cái xảy ra. Khi đi xuống cầu thang thì bậc cao thấp ra sao, lực bao nhiêu là tâm đã ghi nhận hết rồi … Không có chuyện tự nhiên đi xuống, nếu nói là tác ý đi xuống thì đó chỉ là

một phần, còn các tiến trình khác đã chạy qua rất nhanh. Có thông tin là tâm đã bắt và xử lý rồi, sau đó mới đưa ra giải pháp.

Thiền sinh: Xin Sư giảng thêm về Chánh Niệm tự nhiên ạ?

Nhà sư: Vậy thế nào là tự nhiên? Không can thiệp để nó tự nhiên diễn ra hay nó hoạt động mà ta không biết thì cũng coi là tự nhiên? (*im lặng một lát)* Người ta nói đến Chánh Niệm tự nhiên thì cũng là cơ chế như vậy, tức là không để ý thì Chánh Niệm và trí tuệ vẫn có mặt.

Tuy nhiên, sự tự nhiên này cần được huân tập, càng phải được lặp đi lặp lại nhiều lần thành bản năng. Bản năng đầu tiên của người gọi là bản năng gốc, bản năng được huân tập là bản năng thứ hai, đó là bản năng *có Chánh Niệm, sống với sự hiểu biết*. Có nhiều cái chúng ta nghĩ là tự nhiên nhưng kỳ thực nó được

huân tập rất nhiều lần không chỉ trong kiếp hiện tại mà còn trong vô số kiếp quá khứ.

Khi một đứa trẻ nhìn thấy một trái ớt, nó rất thích vì có màu đỏ. Nhưng mỗi lần đứa trẻ đến gần đĩa ớt, mẹ nó cầm roi đe thì việc đó tạo thành phản xạ đối với trẻ. Lần sau, có để trái ớt ở gần là nó không dám đến gần, và cứ đến gần là tâm có phản xạ phòng vệ. Thực ra để có phản xạ phòng vệ của tâm thì trước đó phải có các thông tin và phải được huân tập.

Thế nào là buông bỏ?

Hãy cùng xem xét hai ví dụ: Một đứa trẻ mẹ dọa rằng ớt cay, trẻ sợ trái ớt, thấy ớt là sợ không dám ăn – ở đây buông do sợ. Đứa trẻ khác ăn ớt một lần, nó kinh nghiệm vị cay kinh khủng, lần sau sẽ không dám ăn ớt. Buông bỏ của đứa trẻ thứ hai là hoàn toàn tự nhiên.

Có sự khác biệt lớn giữa sự buông bỏ với sự bàng quan. Bàng quan là không quan tâm, không quan tâm tức là không lưu tâm. Nếu ta không lưu tâm tới một việc cần phải phải lưu tâm thì đó là một sự bàng quan.

Trong việc buông bỏ thì trạng thái tâm cần phải là thiện tâm. Tâm thiện có hai loại: tâm thiện hợp trí và tâm thiện ly trí. Buông bỏ cần phải có yếu tố hiểu biết (trí tuệ) nếu không rất dễ lầm tưởng vì trạng thái của nó giống như sự bàng quan, là không quan tâm đến người khác. Như vậy nói buông bỏ phải có thiện tâm

(không có tham, sân).

Chúng ta sẽ đề cập đến các trạng thái tâm thiện hợp trí hay tâm thiện ly trí. Như vậy sự buông bỏ cần trau dồi là sự buông bỏ có trí tuệ vì giữa các trạng thái, làn ranh của nó rất mờ nhạt. Ví dụ giữa tâm từ và luyến ái, người mẹ yêu con nhưng tình yêu đó có phải là tâm từ hay không? Nếu con mình bị bệnh thì ắt hẳn ta sẽ rất thương xót so với con hàng xóm bị bệnh, con mình bệnh thì trạng thái tâm hoàn toàn khác hẳn. Đó là trạng thái luyến ái chứ không phải tâm từ. Cũng vậy, nếu ta không phân biệt rạch ròi thì buông bỏ có khi là đội lốt (đeo mặt nạ) của trạng thái bàng quan.

Mục tiêu của hành thiền là xác lập Chánh Kiến. Ta đang bị chi phối bởi màn vô minh, nên muốn có Chánh Kiến ta phải bắt đầu từ sự hiểu biết đúng đắn ngay từ lúc ban đầu thông qua việc tham khảo kinh sách, nghe giảng pháp …. đó là nguồn thông tin đúng (Văn tuệ). Nếu có văn tuệ ta mới áp dụng các thông tin đó vào việc thực hành (Tư tuệ), qua đó chúng ta mới

đạt được sự hiểu biết thực sự tạm gọi là của mình thông qua kinh nghiệm trực nhận của chúng ta - Đó là Tu tuệ.

Nếu không bắt đầu từ văn tuệ thì không thể nào có được Tu tuệ. Học Phật thì cũng giống như người ghép tranh, ghép những miếng nhỏ lại thành bức tranh toàn cảnh, nếu chúng ta có được nhiều miếng ghép thì sẽ có được bức tranh tổng thể cũng như từ những kiến thức thực hành nhỏ, vụn vặt dần dà ta sẽ có bức tranh Pháp. Nếu chỉ nhìn một góc thì sẽ là cái nhìn cục bộ so với tổng thể bức tranh.

Khi có sự hiểu biết rõ ràng ta sẽ thấy cái đúng, cái sai và tâm sẽ tự buông bỏ. Điều đó có nghĩa là khi đã thấy được trọn vẹn bức tranh thì tâm sẽ tự buông. Một cách để buông bỏ là do nhắc nhở về sự thật và cách khác nữa là do có trí tuệ nên tự động buông bỏ. Khi các yếu tố hội tụ thì tâm trí tuệ sẽ tự làm chức năng của nó, không có người buông.

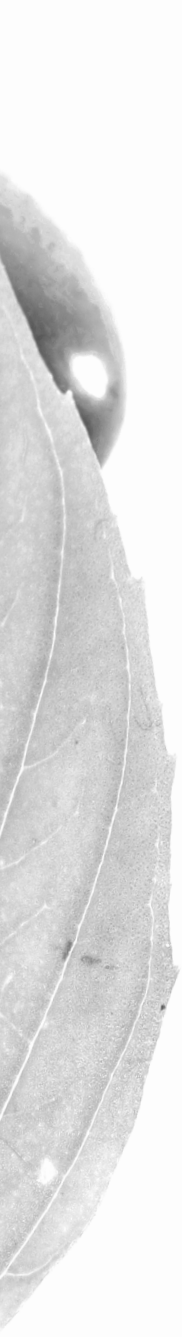
Có người quán thân dễ dàng. Nhưng một số người khác thì phù hợp với quán tâm và không quan

tâm nhiều đến quán thân. Điều này do căn tính mỗi người. Quán Pháp cũng vậy, cũng như quán thân, quán tâm mà thôi. Đừng nghĩ quán pháp cao hơn các pháp khác. Các hành giả dường như nghe pháp rất nhiều, nghe nhão tai để thấm vào xương thịt thì lúc bấy giờ việc thực hành sẽ dễ dàng. Vì nếu còn băn khoăn thì sẽ rất khó có sự nhuần nhuyễn trong thực hành.

Công việc hành thiền liên quan tới tâm chứ không liên quan tới thân. Ta phải duy trì sự quan sát liên tục, do đó liên quan tới hoạt động của tâm. Yếu tố quan trọng trong việc quan sát này là Chánh Niệm, chức năng của nó là không quên đối tượng. Nếu Chánh Niệm thì đối tượng của nó là bên trong thân tâm, không phải bên ngoài. Nhưng nếu đối tượng bên ngoài thì đó không được coi là Chánh Niệm

Vậy đối tượng nào là đối tượng đúng? Chỉ có **danh và sắc**.

Một đặc tính nữa của Chánh Niệm là không hời hợt mà bám sâu vào đối tượng giống như người ta ném viên sỏi xuống hồ, nó chìm sâu vào lòng hồ.



Chánh Niệm cũng vậy, nó bám sâu vào đối tượng. Đối tượng danh sắc luôn luôn có tính sinh diệt. Đối tượng ngoài danh sắc không có tính sinh diệt.

Chúng ta sẽ tìm hiểu sơ qua thuật ngữ Vipassana (Thiền Minh Sát). Tiền tố *Vi* là quan sát khác với thông thường, *passana* là quan sát hay quán chiếu. Thế nào là quan sát khác với thông thường? Đó là quan sát các tiến trình danh sắc dưới góc nhìn Tam tướng.

Chánh Niệm ở đây là không quên đối tượng, luôn nhắc nhở quay trở về thân tâm, đó chính là sự nhiệt tâm. Giống như ta đun nước không được mở nắp liên tục, nếu không nước sẽ lâu sôi.

Hành thiền là đi ngược lại với thói quen thông thường. Ta có thói quen phóng ra bên ngoài, thói quen ngủ nghỉ …. Bây giờ ta tập buông bỏ các thói quen cũ và thiết lập thói quen mới. Nghiệp là thói quen. Với Chánh Niệm ta tạo ra thiện nghiệp. Chánh Niệm có mặt là có thiện tâm. Thiện tâm sinh khởi tạo ra thiện nghiệp. Sở dĩ có hiểu biết sai lầm là do không có

Chánh Niệm, chưa thực hành đến nơi đến chốn Chánh Niệm.

Chánh Niệm bao gồm *chánh* là đúng đắn, *niệm* là sự ghi nhận quan sát. Chỉ có niệm thôi thì chưa đủ, phải có tỉnh thức hay đó chính là tuệ. Niệm phải đi đôi với tỉnh thức thì mới gọi là Chánh Niệm. Đức Phật dạy Bát Chánh Đạo, yếu tố Chánh Kiến được đặt lên hàng đầu, nếu không có Chánh Kiến những yếu tố đi sau sẽ là tà. Sự định hướng đúng đắn được ví như để cây kim vuông góc với tờ giấy sẽ dễ dàng đâm thủng tờ giấy với một lực vừa phải. Do vậy xác định đúng hướng rất quan trọng.

Khi đã nói tới Chánh Niệm thì ở đó phải có yếu tố của tỉnh thức, hiểu biết, tuệ. Nếu không thì đó chỉ là sự ghi nhận đơn thuần. Chức năng của tuệ là khi sinh khởi sẽ diệt trừ phiền não. Sự hiểu biết rõ ràng đi kèm với Chánh Niệm. Mục tiêu chúng ta là giúp có được Chánh Kiến (tuệ). Tuệ tượng trưng cho ánh sáng, nơi nào có ánh sáng thì nơi đó không có bóng tối.

Không cần phải xua tan bóng tối đi mà chỉ cần có được ánh sáng, bóng tối sẽ tự động bị đẩy lui. Ánh sáng và bóng tối không thể tồn tại cùng nhau. Nước và dầu không thể hòa hợp cùng nhau trong khi nước với sữa thì hòa chung được. Các yếu tố đối nghịch về bản chất sẽ đẩy nhau, còn các yếu tố có cùng bản chất sẽ hỗ trợ, hòa hợp nhau.

Đức Phật giải thích rất cụ thể trong bài kinh Tứ Niệm Xứ, ví dụ trong phần quán thân Phật nói về các oai nghi chính và các tiểu oai nghi. Theo chỉ dẫn của Đức Phật để thực hành, vừa học, vừa tìm hiểu, ta sẽ có niềm tin vào Giáo Pháp, vào khả năng thực hành, thiếu niềm tin sẽ không có đủ năng lực để đi theo con đường đã chọn.

Chúng ta nên biết những gì cần biết. Vô minh là không biết những điều cần biết. Muốn thoát khỏi vô mình ta cần biết những điều cần biết, cần biết những thông tin đúng hỗ trợ cho việc thực hành.

Thực tế và sự thật

Nhà sư: Hôm nay sư sẽ cùng mọi người tìm hiểu về Sự thật. Chúng ta hiểu như thế nào là sự thật?

Thiền sinh: Sự thật là cái đúng.

Nhà sư: Sự thật là cái đúng, là điều không thể sai. Dù con người có làm bất kỳ cái gì để thay đổi sự thật thì sự thật vẫn là điều không thể sai. Sự thật có thể tốt hay xấu, có thể trái ý mình cũng như thuận ý mình nhưng đó là điều đúng, cho dù chúng ta có chấp nhận hay không thì sự thật vẫn sẽ là sự thật. Tuy nhiên chúng ta có thói quen là khi sự thật quá phũ phàng thì không chấp nhận được.

Trong Đạo Phật nói tới hai sự thật: ***Sự thật tuyệt đối*** và ***Sự thật chế định***. Ví dụ theo quy ước chung, để hiểu nhau chúng ta cùng gọi đây là *ly nước cam*, khi

nói như vậy chúng ta không nói dối nhưng nếu xét về sự thật tuyệt đối thì sẽ không có ly nước cam nào cả.

Còn ***thực tế*** là gì? ***Thực tế*** và ***sự thật*** có giống nhau hay không?

Sư sẽ đưa ra một ví dụ nhưng không phải là để giải quyết một vấn đề cụ thể mà trên cơ sở của vấn đề đó chúng ta sẽ có những nhận thức khái quát hơn. Ví dụ như sau:

Có một anh chàng thiền sinh, anh ta là một người rất yêu và tin tưởng vợ, một bữa nọ anh đi cùng bà mẹ vợ về nhà và bắt gặp vợ mình ngoại tình. Cô vợ xin tha thứ, cô dùng hết lý do này đến lý do khác để xin tha thứ và nói rằng đây là sự lầm lỡ nhất thời của cô ấy.

Chúng ta sẽ xem xét xem anh ấy nên xử lý như thế nào bây giờ?

Thiền sinh: Do anh ta không đáp ứng đủ nhu cầu của vợ nên mới có chuyện như vậy.

Nhà sư: Với rất nhiều lý do, chúng ta cho rằng anh ta nên tha thứ, nhưng tha thứ cũng phải hiểu cho đúng, nếu tha thứ thực sự nghĩa là mọi sự được cho qua, tâm lý đều thoải mái để sống, nhưng nếu tha thứ nửa vời, vì nhiều áp lực xã hội, gia đình mà tha thứ cuộc sống đó sẽ là ngục tù.

Với nhiều lý do khác, chúng ta cho rằng anh ta không nên tha thứ. Thông thường khi ta càng tin tưởng, càng đặt giá trị của lòng chung thủy lên cao thì khi đổ vỡ, bị phụ bạc ta sẽ càng khó tha thứ.

Nhiều người khuyên anh ta nên tha thứ, anh ta cũng thấy nên hy sinh vì con cái, không muốn mất mặt với người quen … nên cố gắng để rộng lượng, bao dung, mở lòng từ bi, thể hiện tính đàn ông … Thực tế người đàn ông này có thể có hoặc có thể không có những

phẩm chất tâm này, đòi hỏi họ phải sống với những đặc tính mà họ không có thì điều gì sẽ xảy ra?

Nếu đòi hỏi cái mà mình chưa có để tạo ra giải pháp dung hòa, một cái giả sẽ được tạo ra, do đó chúng ta trở nên sống giả tạo với chính mình. Có khi biết vấn đề như vậy, nhưng do chiều hướng xã hội mình vẫn phải đáp ứng. Người nào dũng cảm, sống ít lệ thuộc vào dư luận xã hội thì người đó cũng tự do hơn.

Thiền sinh:Thưa Sư, tình huống này cũng éo le, tuy nhiên con đã chứng kiến rồi. Một gia đình người bạn con cũng ở trong tình trạng tương tự, cần có thời gian để xóa đi vết hằn đó.Thời gian có thể thử thách người vợ có tái phạm nữa hay không? Nếu người vợ không tái phạm thì có thể tha thứ.

Nhà sư: Nếu dùng thời gian để thử thách thì khoảng thời gian đó là một khoảng thời gian rất nặng nề. Cùng với thời gian các xung đột có thể được hóa giải nhưng

cũng có thể càng chất chồng lên vì những định kiến, lòng tin không còn nữa.

Để giải quyết những xung đột này người ta có nhiều cách khắc phục.Thể hiện ra bên ngoài một cách, còn thực tâm lại là một cách sống khác. Cuộc sống với những xung đột này sẽ kéo dài cho tới khi họ tìm ra giải pháp. Tuy nhiên giải pháp đó có thể đi kèm với sự hiểu biết, hoặc giải pháp đó không đi kèm với sự hiểu biết

Nếu anh này là một thiền sinh hành thiền thì nên thì sẽ xử lý như thế nào, quan sát như thế nào, chấp nhận nó như thế nào ?

Thiền sinh: Nếu anh ta thực sự hiểu rằng chính anh ta và vợ anh ta luôn luôn thay đổi, thì sẽ không quá đau khổ khi vợ anh ta thay đổi.

Nhà sư: Sự đau khổ và giải pháp phụ thuộc vào quan

điểm của anh ta. Nếu ngay từ đầu anh ta không kỳ vọng rằng lòng chung thủy là mãi mãi, bản chất con người là không đổi thì mọi việc đã khác. Ngay từ đầu anh ta đã đặt các thông tin, dữ liệu sai và chốt chặt vào đó nên sự thật mới xảy ra khác với mong muốn.

Nếu trong tất cả các thời khắc liên tục trôi chảy, hiểu rằng bản chất con người là liên tục thay đổi thì khi sự việc đi ngược lại với ý muốn của mình, các phản ứng tâm lý tiêu cực cũng sẽ giảm hơn. Tại mỗi thời điểm nếu anh ta luôn có sự ghi nhận rồi buông bỏ, không bám víu vào quá khứ, những thông tin cũ, không có tâm lý bắt cô ấy cứ như thế mãi thì sự thay đổi như thế nào cũng dễ dàng chấp nhận hơn.

Tâm thức của tất cả chúng ta cũng vậy, luôn níu kéo, bám víu vào quá khứ. Khi bám chắt vào thông tin cũ ban đầu, cái hiểu nhận thức ban đầu, thái độ ban đầu thì dường như rất khó chấp nhận những gì xảy ra ngay trong hiện tại. Nếu điều đang xảy ra là dễ chịu thì

không sao, nhưng nếu nó oan trái, ngược lại những kỳ vọng cố chấp của chúng ta thì sẽ tạo ra rất nhiều xung đột.

Thiền sinh: Thưa Sư con thấy trong thực tế, cái tâm của mình luôn tạo nên một khuôn mẫu. Khi nhìn một đối tượng, sự vật nào đó ta luôn đặt cho đối tượng đó một tiêu chuẩn, nếu nó thoát khỏi tiêu chuẩn ấy thì nó lập tức chuyển sang một tiêu chuẩn khác.

Nhà sư: Nếu trong tâm chưa có sự buông bỏ thì khi buông cái này cũng sẽ bám vào cái khác, có thể là bám vào một cái tinh tế hơn, cao thượng hơn, nhưng đằng sau nó là sự bám víu, dính mắc chưa buông.

Vậy khi bám vào những điều bị thiên hạ chê cười, vậy tâm sẽ tạo ra một cái khác với một nhãn mác hay hơn, cao thượng hơn để bám vào - tức là nó tự tìm ra một giải pháp, lối thoát chứ chưa thể buông hoàn toàn được. Chính vì thế khi bất cứ chuyện gì xảy ra, hãy

hành động cùng với hiểu biết.

Thiền sinh: Vậy nếu mình cố buông bỏ thì sao?

Nhà sư: Với một người không được thông minh, ngờ nghệch nhưng cố làm cho mình trở nên thông minh thì điều gì sẽ xảy ra? Người đó sẽ trở thành rất kệch cỡm, trong trường hợp này cũng vậy.

Tương tự với việc thực hành, ta đang có trạng thái tâm thô tháo nhưng lại cố để trở nên mềm mại, êm dịu hơn thì tâm sẽ càng trở nên thô kệch hơn trạng thái ban đầu. Ngược lại, nếu chúng ta có thể nhận biết trọn vẹn một cái tâm thô tháo thì nó lại có khả năng chuyển hóa. Nguyên tắc ở đây là hãy chấp nhận sự thô tháo và hay biết trọn vẹn sự thô tháo đó, không có một ý tưởng nào phóng trước để điều khiển nó thành ít thô hơn, mềm dịu hơn. Với một tâm quan sát trọn vẹn và thái độ đúng như thế thì tâm sẽ tự động chuyển hóa, các kết quả sẽ tự động có mặt khi các điều kiện đã được hội tụ đầy đủ.

Trong cuộc sống hàng ngày, chúng ta cũng cố gắng phấn đấu để đạt được một cái gì đó và tất cả những gì là thói quen đó cũng theo vào trong lúc hành thiền. Có nhiều người theo đuổi, dồn tâm dồn lực hết "sức hạ thủ công phu", nhưng không trải nghiệm những trạng thái thực của thiền, bản chất của thiền là đạt đến trạng thái không còn cố gắng, không còn phải dụng công nữa. Nếu còn dụng công thì cho dù đạt được điều gì thì cũng không thực, nhưng người ta không nhận ra điều đó vì bị các thói quen giăng bẫy.

Thiền sinh: Con nghe nhiều sách thiền nói tới việc "sống trong hiện tại", xin Sư giảng thêm cho con về điều này ạ?

Nhà sư: Chúng ta hãy học cách quan sát trọn vẹn cả tiến trình thay đổi của tâm. Thông thường, chúng ta ghi nhận và thu thập các thông tin ở giai đoạn trước, sau đó sẽ bám vào các thông tin này; ở giai đoạn sau,

dù có nhiều thay đổi ta vẫn cứ mang các thông tin cũ vào để áp đặt, so sánh. Nếu thực sự sống trọn vẹn trong hiện tại thì ta sẽ ghi nhận hay biết các trạng thái với tâm thức mới, không mang những ý tưởng, đánh giá từ những quan kiến cũ.

Mặt khác, nếu chúng ta lý tưởng hóa, đặt lên cao quá những giá trị tinh thần, coi nó là không thay đổi thì thật ra chúng ta đang sống với quá khứ, bám chặt vào những cái hiểu trong quá khứ, mà cái hiểu đó có thể đúng, có thể sai. Nếu mà nó đúng đi chăng nữa thì nó cũng chỉ đúng trong thời điểm đó mà thôi, đúng với quá khứ thôi. Hoàn cảnh thay đổi, con người thay đổi, tại sao chúng ta cứ phải bám chặt vào những cái đã qua?

Thiền sinh: Thưa sư, thói quen của tâm cứ bám chặt vào quá khứ thì cách thực hành như thế nào?

Nhà sư: Trong trường hợp này, chúng ta cần rất thuần

thục phát hiện ra cơ chế của tâm, nếu được như vậy thì chúng ta sẽ không phụ thuộc vào thời gian, không gian, nơi chốn, không phụ thuộc vào cái gì cả.

Thói quen có thể được thay đổi bằng cách thiết lập một thói quen mới hoặc quan sát một cách khách quan thói quen đó để thấy được những điều bất lợi của sự chấp thủ, dính mắc.

Thọ

Nhà Sư: Thọ trong tiếng Pali là *Vedanā*. *Vedanā* xuất phát từ căn "*Vit*" có nghĩa là "nhận", "lãnh". Như vậy, Thọ được hiểu là hưởng cảnh, hưởng đối tượng hay kinh nghiệm trọn vẹn đối tượng.

Thọ bao gồm có Thọ trên thân và Thọ trên tâm. Cảm xúc không phải là Thọ mà là một trạng thái phản ứng của tâm. Ban đầu Thọ hưởng trọn vẹn đối tượng, sau đó sẽ là sự xen vào của cảm xúc.

Lấy một ví dụ về tâm sân: mỗi khi có tâm sân là thọ ưu đã kinh nghiệm trọn vẹn rồi, nhưng bên cạnh đó còn một trạng thái tâm khác muốn loại bỏ đối tượng đó, đó là trạng thái sân (tâm sở sân – *dosa*). Thọ thì kinh nghiệm trọn vẹn đối tượng, còn dosa lại muốn đẩy đối tượng ra. Thọ ưu và trạng thái tâm sân không

giống nhau mặc dù hễ tâm sân có mặt thì thọ ưu có mặt.

Do đó, khi quan sát nhận diện được Thọ thì chúng ta cũng phát hiện được phản ứng của tâm dựa trên cơ sở của Thọ. Đầu tiên Thọ có mặt, sau đó là tiến trình tâm phản ứng, dĩ nhiên là tiến trình này rất nhanh. Mặt khác cũng cần hiểu rằng cứ có tâm là có Thọ, biết được Thọ thì cũng biết được tâm và ngược lại.

Có ba loại Thọ: Thọ lạc, Thọ khổ, Thọ không khổ không lạc. Thọ lạc và Thọ khổ lại được phân tách thành 2 loại: thuộc về vật chất và không thuộc về vật chất.

Đối với thọ lạc: trú thì lạc, biến hoại thì khổ.
Đối với thọ khổ: trú thì khổ, biến hoại thì lạc
Đối với thọ không khổ không lạc thì có trí là lạc, vô trí là vô minh là khổ.

Tiềm ẩn của Thọ lạc là tham, tiềm ẩn của Thọ khổ là sân

Nói đến Thọ lạc, có nhữngThọ lạc xuất phát từ dục và có những Thọ lạc không liên quan đến dục (ly dục). Đối với Đức Phật, đó là ly dục, ly ác pháp - một trạng thái hỷ lạc do ly dục sinh có tầm có tứ.

Thiền sinh: Thưa Sư, làm sao để nhận biết được thọ xả, điều đó rất khó?

Nhà sư: Khi thọ này có mặt thì thọ kia không có mặt, nghĩa là khi Thọ xả có mặt thì Thọ khổ và Thọ lạc không có mặt, khi Thọ khổ và Thọ lạc không có mặt thì đó là Thọ xả.

Thọ xả có hai trường hợp: Có trí là lạc và vô trí là khổ, vô minh tiềm ẩn ở đó. Nếu không biết được sự sinh khởi cuả Thọ xả là vô minh; ngược lại, biết được sự sinh khởi của Thọ xả, đó là minh.

Không phải dễ dàng nhận ra Thọ xả. Có trường hợp là Thọ xả nhưng không có sự nhận biết rõ ràng vì trong đó tiềm ẩn vô minh, vô minh tùy miên *anusaya*. Nhưng nếu luôn luôn có sự tỉnh thức hiểu biết rõ ràng thì đó là minh.

Thiền sinh: Trong hành thiền có những cảm giác thư giãn, nhẹ nhàng…vv. Vậy con nên có quan điểm như thế nào về những cảm giác đó thưa Sư?

Nhà Sư: Có những môn phái không chấp nhận quan điểm *hạnh phúc xuất phát từ hạnh phúc*, họ chủ trương rằng hạnh phúc phải được kiếm tìm từ đau khổ. Đức Phật không chủ trương như vậy.

Đức Phật vẫn nói về vị ngọt của thọ. Đó là trong trường hợp ly dục, ly ác pháp. Nhưng vị ngọt đó vẫn có sự nguy hiểm, đó chính là sự tham đắm, nắm giữ những cảm thọ này. Điều phục tham đối với cảm thọ

đó là xuất ly. Đoạn trừ dục tham đối với cảm thọ, đó là xuất ly.

Thiền sinh: Con nghe nói cần phải Diệt Thọ, cần hiểu câu nói này thế nào thưa Sư?

Nhà sư: Chúng ta biết trong Thập Nhị Nhân Duyên (TNND) thì *duyên Thọ thì Ái sinh, duyên Ái thì Thủ sinh*. Trong Kinh Đại Duyên, Đức Phật bóc tách thêm một vấn đề theo một cách nữa: *do có Thọ thì Ái sinh*. Có Ái thì có tầm cầu, do thấy lợi nên chúng ta đi đến quyết định làm sao có được lợi đó. Từ quyết định đó dẫn tới sự đắm trước, chấp trước vào đó, rồi tham dục dính mắc sinh khởi. Khi sở hữu rồi chúng ta nắm giữ, hà tiện, không chia sẻ, không san sớt cho ai. Từ hà tiện dẫn tới thủ hộ (bảo vệ, che chắn).

Diệt Thọ không phải là hủy diệt, tiêu trừ các cảm thọ, mà diệt thọ là *quan sát thọ chỉ là cảm thọ mà thôi*. Nếu chúng ta chỉ ghi nhận và quan sát Thọ thì Thọ sẽ sinh khởi và diệt đi theo đúng bản chất của nó, do đó

sẽ không dẫn tới Ái. Ngược lại, nếu không quan sát thấy được tiến trình đó thì Thọ sẽ dẫn tới Ái rồi chấp thủ cũng từ đó mà sinh ra.

Chấp thủ là bảo vệ những thành quả của mình có được, là chấp trước, chấp kiến, tranh đấu, đấu khẩu, ác khẩu, vọng ngữ,…Tất cả bất thiện pháp từ đó mà sinh khởi.

Gốc của vấn đề là Thọ. Theo TNND, người ta quan sát Thọ một cách đúng đắn nên *Thọ diệt thì Ái diệt*, bất kỳ khi nào tận diệt hoàn toàn Ái dục là thoát ra khỏi vòng luân hồi sinh tử.

Thiền sinh: Thưa Sư, đâu là các điều kiện để phát sinh trí tuệ?

Nhà Sư: Sư sẽ trích dẫn *Kinh Đại Phương Quảng*, thuộc *Trung Bộ Kinh số 43*, là cuộc đối thoại giữa ngài Xá Lợi Phất và ngài Mahakotthita. Trong đó ngài Xá Lợi Phất trả lời cho ngài Mahakotthita:

"*Ở đây, này Hiền giả, chánh tri kiến có giới hỗ trợ, có văn (Suta) hỗ trợ, có thảo luận hỗ trợ, có chỉ (Samatha) hỗ trợ, có quán (Samadhi) hỗ trợ. Này Hiền giả, chánh tri kiến được hỗ trợ bởi năm chi phần này để có tâm giải thoát quả, tâm giải thoát quả công đức, tuệ giải thoát quả và tuệ giải thoát quả công đức*"

Nói theo cách khác thì có hai nhân duyên để giúp cho Chánh Kiến sinh khởi: tiếng nói của người khác tức là giúp chúng ta có thông tin đúng đắn, thứ hai là có tác ý chân chánh hay là như ý tác ý.

Hỏi đáp

Thiền sinh: Thưa Sư, con đang chuẩn bị thi vào trường đại học, con đã hành thiền một thời gian ở trung tâm, con thấy việc hành thiền của con rất tiến bộ. Con xin Sư một lời khuyên bây giờ con nên theo pháp học hay pháp hành?

Nhà sư: Cô đã hành thiền rồi và cũng đã biết về pháp học rồi, vậy hiện nay cô quyết định như thế nào?

Thiền sinh: Con cũng đã thi và có giấy báo học của trường học rồi, khi nào có điều kiện thì con lại quay lại đây để hành thiền.

Nhà sư: Cô đã có quyết định rồi nhưng vẫn đi xin lời khuyên, vậy việc đi xin lời khuyên đó có nghĩa gì?

Thiền sinh: Do không tự tin và tâm không mạnh ạ.

Nhà sư: Cô rất tự tin và hiểu biết rất rõ nhưng vẫn cứ hỏi vì cô cần một sự đồng tình. Lời khuyên lúc này có

giá trị như một sự củng cố. Có những trường hợp do thiếu thông tin nên cần một lời khuyên thật sự, nhưng khi đã có đủ thông tin rồi sẽ tự tin và biết xử lý, lúc đó chúng ta không cần đến lời khuyên nữa mà chỉ cần chia sẻ.

Nhiều khi chúng ta đến trung tâm tư vấn là để tìm người nghe hơn là xin một lời khuyên.Tâm của chúng ta cũng như vậy, nó cần một sự đồng tình và ủng hộ của người khác.

Thực tế, có những lúc chúng ta không biết rõ chuyện của người khác để đưa ra lời khuyên. Nếu có lời khuyên thì cũng chỉ là dựa trên các nguyên tắc mà không thể đi sâu vào chi tiết. Chuyện của người khác chúng ta làm sao biết được hết, có những chi tiết nếu chính họ không nói thì mình không thể biết được để đưa ra lời khuyên đúng. Có khi câu chuyện mà chúng ta biết được chỉ là một đoạn nào đó trong cả một diễn trình còn chưa được nói đến, và đoạn họ nói cho ta biết chưa chắc chúng ta đã hiểu được chính xác. Chính

vì vậy lời khuyên luôn dựa trên các nguyên tắc còn cụ thể áp dụng sẽ tùy theo từng người.

Việc thực hành thiền cũng thế, chỉ cần nắm nguyên tắc còn áp dụng như thế nào thì tùy mỗi người. Mình không tìm ra được phương pháp phù hợp thì người thầy cũng khó tìm ra chính xác cho mình.

Thiền sinh: Tại sao khi Chánh Niệm và nhìn gương mặt mình trong gương mà con lại thấy ghê quá?

Nhà sư: Thế phải hỏi lại Chánh Niệm là như nào? Đối tượng của Chánh Niệm khi nhìn vào trong gương là gì?

Chúng ta nói rất nhiều đến Chánh Niệm nhưng chỉ khi nào quan sát được đối tượng đúng thì đó mới được gọi là Chánh Niệm, còn lại là không có Chánh Niệm.

Chánh Niệm là ghi nhận trên đối tượng đúng, vậy Chánh Niệm khi nhìn vào gương thì đối tượng đúng là

gì? Đó phải là cái thấy chứ không phải khuôn mặt của mình. Còn thấy khuôn mặt là đã bắt vào đối tượng thông thường rồi (khái niệm). Lúc đó không phải là Chánh Niệm, phiền não đã xen vào. Phiền não chỉ sinh khởi khi bắt vào đối tượng là các khái niệm, nó không thể nào sinh khởi khi bắt vào đối tượng đúng. Phiền não không thể sinh khởi khi bắt vào cái nhìn, cái thấy. Nếu nhìn vào và thấy khuôn mặt thì phiền não bắt đầu xen vào và các vấn đề từ đó phát sinh.

Có thể quan sát đúng hoặc sai nhưng ít nhất có thể biết được toàn bộ cơ chế hoạt động của nó. Khi không có Chánh Niệm thì phiền não xen vào, tưởng đan xen ra làm sao, cần thấy toàn bộ sự vận hành của quá trình này, đó cũng chính là các kinh nghiệm xảy ra.

Chánh Niệm là không ngăn lại những gì đang diễn ra, Chánh Niệm có khả năng tiếp nhận bất kỳ đối tượng nào một cách khách quan để giúp có khả năng quan sát và học hỏi.

Thiền sinh: Thưa Sư, trong thiền hành thiền Minh Sát thì yếu tố Chánh Định (*Sammāsamādhi)* biểu hiện như thế nào?

Nhà sư: Chúng ta cần quan sát với 5 chi đạo trong đó có Chánh Định.

Nhất tâm - *Ekāggata*: "Eka" là một, "agga" là điểm hay đối tượng, "ta" là một trạng thái. Nghĩa là thông qua trạng thái đó, tâm chỉ hướng tới vào một đối tượng mà thôi. Như vậy, Định còn gọi là *nhất tâm* hay *hợp nhất*.

Ekāggata là một tâm sở có mặt trong tất cả các tâm, nếu không có *ekāggata* thì tâm sẽ trượt trên đối tượng mà không bắt vào đối tượng. Đó là trạng thái mà thông qua đó tâm bắt dính vào đối tượng.

Chú giải Bộ Pháp Tụ có đề cập Định là trạng thái tâm ổn định, không bị rung lắc khi bắt vào đối tượng. Mở rộng vấn đề, chúng ta thấy rằng khi tâm bắt vào một đối tượng rất dễ bị rung lắc, vậy tâm bị chi phối bởi

điều gì? Đó là do thích hoặc không thích đối với đối tượng khởi sinh. Do vậy, bất kể lúc nào chúng ta rơi vào trạng thái thích hoặc không thích thì tâm sẽ bị dao động. Nếu ai đó nói rằng mình tu định đến mức nào đi nữa nhưng khi bắt vào đối tượng mà chìm đắm trong đó thì có nghĩa là Chánh Định đã không còn ở đó, sự an ổn của tâm không còn nữa. Định có ý nghĩa là sự an ổn của tâm khi tiếp xúc với các đối tượng.

Để không bị chi phối bởi tham ưu (thích và không thích) thì cần có Định. Định ở đây bao hàm ý nghĩa là sự hợp nhất của các chi phần trong phẩm chất của tâm quan sát và khi đó nó trở thành Chánh Định. Khi quan sát chúng ta quan sát với các chi đạo, có nghĩa là khi hợp nhất được các chi phần trong sự quan sát – khi đó định trở thành Chánh Định, trong đó Chánh Kiến dẫn đầu.

Định còn được hiểu theo một ý nghĩa khác là đi sâu vào, bắt chặt vào, giống như cái đinh vít, an trú tâm trên đối tượng mà không bị dao động. Cũng do có yếu

tố Tuệ nên chúng ta hay nói đến Chánh Niệm không hời hợt mà nó bắt chặt vào, thẩm thấu sâu vào trong đối tượng.

Trong một tâm bất thiện có các yếu tố tham, si (tà kiến) có thể không dao động nhưng không thể hiện sức mạnh của Định.

Chính vì vậy Định là đạt được sự an ổn theo ba cách:

- Khi tâm an ổn;
- Khi các tranh chấp được giải quyết và;
- An ổn đạt được khi không còn các ràng buộc (hay chính là sự an ổn của Niết bàn khi không còn các Hành nghiệp sinh khởi).

Bây giờ chúng ta đang hướng tới sự an ổn đầu tiên là sự an ổn của tâm kết hợp với các chi phần của Bát Chánh Đạo đó là Chánh Định.

Thiền sinh: Thưa Sư, khi hành thiền mà chỉ chú tâm trên một đối tượng thì không được gọi là Chánh Định Sammāsamādhi phải không ạ?

Nhà sư: Mọi người đọc lại bài Kinh Chánh Tri Kiến - *Sammadiṭṭhi Sutta* (Kinh Trung Bộ, bài kinh số 9). Như đã nói, Chánh Định được hình thành trên cơ sở hợp nhất của các chi đạo (Chánh Kiến, Chánh Tư Duy, Chánh Tinh Tấn, Chánh Niệm và Chánh Định) cần có trong khi quan sát. Chánh Định mà Đức Phật nói đến là ở trong Bát Chánh Đạo.

Theo sử liệu về hai vị thầy đầu tiên của Đức Phật khi Ngài tầm cầu học đạo thì phương pháp thiền đó là như thế nào? Nó không phải là Định trong chi đạo vì thiếu yếu tố Chánh Kiến ở đó. Các chi đạo chỉ hình thành khi Đức Phật ra đời, được Ngài chỉ dạy trong kinh Niệm Xứ Satipaṭṭhāna, tức là con đường Bát Chánh Đạo.

Thiền sinh: Trong hành thiền, mọi người hay nói đến tiến trình quan sát và học hỏi. Vậy hỏi học trong thiền thì khác gì so với học những kiến thức cuộc sống?

Nhà sư: Câu hỏi này rất hay, nếu không hiểu cơ chế của việc tìm hiểu, học hỏi khi hành thiền thì có thể mình nghĩ là đã học nhưng thực sự mình không học.
Chúng ta học những kiến thức thông thường thì sẽ có sự lưu lại, tiếp nhận để rồi lấy kiến thức cũ ra áp vào hiện tại, đó gọi là kinh nghiệm. Ví dụ, Sư đã biết *đây là chiếc máy ghi âm*, tâm ghi nhớ và lưu lại thông tin, lần sau Sư gặp một cái tương tự, tâm so sánh và đặt tên là *máy ghi âm*; còn nếu không phải máy ghi âm thì tâm thu nạp thêm thông tin, chẳng hạn *máy điện thoại*.

Trong việc hành thiền cũng vậy, tâm có cơ chế tự động lưu lại thông tin; khi cái mới xuất hiện nó sẽ đem ra so sánh. Thông tin có thể là thông tin về đối tượng của sự quan sát, thông tin về cảm thọ hay bất kỳ thông tin nào nó biết. Chúng ta gọi thông tin đó là *kinh nghiệm*. Khi gặp một kinh nghiệm mới thì chúng ta áp điều đã biết từ kinh nghiệm đã có vào, so sánh xem có giống kinh nghiệm đó hay không. Sự so sánh này sẽ xuất hiện ngay lập tức.

Đây là chức năng làm việc của Tưởng - *Saññā*. Nó luôn luôn chép từ kinh nghiệm cũ rồi chụp lên hiện tượng mới. Bữa nay người ta xấu nhưng mai người ta tốt rồi, chúng ta không nhận thấy điều đó vì tâm thức phóng ra trước rồi, nó chụp lên rồi, nên sự nhìn nhận bản chất vấn đề đã bị sai lệch, chúng ta *cứ tưởng* người này xấu mãi như vậy.

Tâm có thói quen tìm kiếm thông tin về những cái mới dựa trên hiểu biết cũ rồi đặt tên cho những kinh nghiệm mới, nhưng cái tên đâu có quan trọng. Khi gọi được tên về sự việc mới thì chúng ta nói là tôi biết, còn chưa gọi được tên thì chưa biết nó là cái gì.

Thói quen của chúng ta là ứng xử trên những thông tin đã biết chứ không phải ứng xử với những gì đang xảy ra. Trong sự quan sát cũng vậy, rất khó biết được cái gì đang xảy ra vì thông tin luôn luôn thay đổi, bản thân luôn thay đổi, đối tượng cũng thay đổi nhưng tâm thức lại quen với kiểu phóng tưởng rồi.

Khi các căn tiếp nhận đối tượng của chúng, Tưởng sinh khởi rồi qua đi. Nếu không phát hiện ra, tâm phát khởi ý thích, ham muốn sẽ chộp ngay vào đó để nắm giữ. Bất kể cái gì cũng vậy, như kinh nghiệm, cảm thọ, sự não hại, uất ức, ... Khi chúng ta phát hiện ra cơ chế, thói quen đó nghĩa là một diễn trình của kinh nghiệm đã xảy ra mà không có sự can thiệp, nắm giữ. Sự quan sát, học hỏi trong hành thiền thì không có can thiệp hay nắm giữ.

Thiền sinh: Thưa Sư, không can thiệp rất khó, tâm làm việc rất nhanh ạ

Nhà sư: Không can thiệp không phải một sớm một chiều mà làm được ngay. Đầu tiên tôi phải nhận ra mình đang có sự can thiệp và khi đó tâm quan sát không còn thuần túy nữa. Nếu có yếu tố nào xen vào thì cần phải biết sự có mặt các yếu tố đó nữa. Nếu tâm quan sát một cách đơn thuần không can thiệp thì kinh nghiệm đi theo con đường của kinh nghiệm, tâm quan

sát hoạt động theo chức năng của nó. Trong sự vận hành này, bất kỳ cái gì xen vào sẽ trở thành đối tượng để mình nhận ra.

Kinh nghiệm vẫn luôn xảy ra nhưng phẩm chất, chất lượng của tâm quan sát thì thay đổi và chúng ta cần phải để ý. Chỉ khi nào thuần túy không có sự can thiệp của các yếu tố khác thì lúc đó mới có thể nói là bây *giờ tôi đang học hỏi, quan sát* được. Quan sát và học hỏi ở chính những sát na hiện tại thôi chứ không phải mang những kinh nghiệm cũ áp vào và cho rằng *tôi đang học*. Khi những yếu tố thô hoặc tế xen vào mà mình không hay biết nghĩa là mình chưa học được từ khúc đó. Lúc nào tâm không có các yếu tố khác xen vào, nó đơn thuần như thế thì mới có thể nói là *tôi quan sát và học hỏi*.

Thiền sinh: Thưa Sư, con ngồi thiền và nghe thấy rất nhiều âm thanh như tiếng chim, tiếng xe, tiếng người …, con được dạy là hay biết nhiều đối tượng

nên cố gắng nghe tất cả các âm thanh này, và thấy rất mệt

Nhà sư: Sự quan sát lúc này không hướng tới các đối tượng đúng. Chỉ có một pháp hiện tại sinh khởi thôi: Đó là cái nghe.

Khi có âm thanh thì có cái nghe. Dĩ nhiên, tâm sẽ đặt tên, nhận ra đây là tiếng vỗ tay, tiếng gõ sàn, tiếng chim, tiếng xe…Nếu tâm có sự hiểu biết thì sẽ nhận rasự xen vào của tưởng (đặt tên, diễn giải ý nghĩa..) nhưng cũng biết đối tượng sinh khởi thật là cái nghe.

Chúng ta không thể loại bỏ tưởng, nhưng có thể biết được sự vận hành, sự sinh khởi của cái nghe, tiếp đó biết tưởng xen vào, biết được sự quan sát này đồng thời luôn luôn thấy rõ các đối tượng của sự quan sát.

Thiền sinh: Con ghi nhận cái nghe và cũng biết luôn đó là tiếng chim, tiếng người, tâm tưởng làm việc rất nhanh, thưa sư.

Nhà sư: Đúng như vậy, khi mình nghe mà chưa biết đó là cái gì thì tâm sẽ hỏi cái gì đây? Khi tâm hướng tới thực chất thì các khái niệm sẽ mờ đi. Vì thế, khi ngồi quan sát một lúc thì chân, tay, hình dạng mờ đi và tâm ghi nhận sự cứng, mềm, nóng, lạnh và các cảm thọ. Khi tập trung tới những đối tượng này, thì các đối tượng kia bắt đầu mờ đi. Khi quân bình lại thì thấy sự vận hành của chúng đồng đều hơn, có thể hay biết được cả hai. Điều này sẽ tự nhiên xảy ra.

Khi chúng ta không để ý nhiều thực tại mà để ý nhiều đến khái niệm thì phiền não sẽ xen vào, khi đó sự quan sát không còn hướng tới đối tượng đúng nữa.

Thiền sinh: Thưa Sư, vậy với các căn khác thì sao?

Nhà sư: Các căn khác cũng tương tự như vậy nhưng khó hơn. Khi ăn chúng ta chỉ ghi nhận được sáu vị: chua, cay, mặn, ngọt, đắng, chát. Nếu ghi nhận vị là vị thì không vấn đề gì nhưng tâm sẽ bóc ra đây là vị của rau, của đậu, của thịt gà … Tâm biết nhưng mình không can dự vào.

Thiền sinh: Khi không có âm thanh, nhưng biết tai đang lắng nghe, đó có phải là biết cái nghe không âm thanh?

Nhà sư: Khi cô bịt tai lại không nghe được nhưng vẫn nghe thấy âm thanh thì tiến trình này xảy ra ở ý môn, không xảy ra ở nhĩ căn (tai). Tương tự nếu bịt mắt mà vẫn nhìn thấy hình ảnh thì chúng xảy ra ở ý môn, không xảy ra ở nhãn căn (mắt). Ở ý môn chúng ta vẫn có thể thấy các hình ảnh, nghe được các âm thanh, cảm nhận được các xúc chạm.

Thiền sinh: Con ghi nhận được tất cả: âm thanh, cái nghe, sự xen vào của tưởng. Sau đó, khi nhận ra cái nghe rõ ràng hơn thì các khái niệm mờ đi. Tất cả những điều này cần tìm hiểu để làm gì?

Nhà sư: Nguyên cả một cái diễn trình đó nếu chúng ta quan sát lặp đi lặp lại nhiều lần thì chúng ta thấy các hoạt động khác nhau của tâm áp lên trên đối tượng đó. Tưởng đánh dấu và ghi nhận đối tượng. Tâm thuần túy chỉ nhận biết đối tượng. Tâm không bao giờ đi một mình, luôn đi cùng với các tâm sở khác trong đó có Tưởng. Tâm thì nó giống như ly nước còn các tâm sở giống như màu. Nếu tâm sở có màu đen chúng sẽ làm cho toàn bộ ly nước tâm có màu đen, chúng ta gọi là tâm bất thiện. Nếu màu hồng chúng ta tạm gọi là tâm thiện.Thiện hay bất thiện thì tâm chỉ là ly nước trắng mà thôi, điều quyết định thiện hay bất thiện là do tâm sở đi kèm vào. Tâm sở là chất màu, đồng sinh đồng diệt với tâm.

Mỗi tâm sở sẽ thực hiện chức năng của nó và ta có thể

ghi nhận được các cơ chế hoạt động đó. Ví dụ, Tưởng hoạt động mạnh thì sẽ vẽ vời, so sánh, đối chiếu để tìm hiểu điều gì đang xảy ra. Nếu không nhận ra sự vận hành của Tưởng thì ta sẽ chạy theo nó. Từ tưởng sẽ dẫn tới phóng tưởng nên người ta *tưởng là có ma, tưởng là có người* …. Ví dụ, có một âm thanh nào đó, nhưngkhông ghi nhận được đơn thuần chỉ là âm thanh, tiếng động không biết phát ra từ đâu nên tâm bắt đầu bất an, nếu chưa có được sự an ổn thì nó tiếp tục phóng tưởng, suy diễn. Tâm lúc này ở trạng thái bất an, và nếu không biết đến sự bất an đó đang chi phối thì Tưởng sẽ tiếp tục cuốn đi.

Tâm tìm đến sự an toàn, và khi chưa có sự an toàn thì tâm càng bấn loạn. Nếu ta không quan sát được sự bấn loạn thì tâm lập tức chạy theo ngoại cảnh. Nó sẽ cố gắng tạo ra hay tìm bằng được sự an toàn. Bất kỳ khi nào tìm được sự an toàn, tâm sẽ bình an trở lại.

Thiền sinh: Khi có sự bấn loạn thì làm sao mình biết được ngay từ sớm?

Nhà sư: Người bình thường không có tu tập thì sẽ không biết mình đang bấn loạn lên. Đối với những người hành thiền, biết cách quan sát các trạng thái tâm khi biết tâm bấn loạn thì chúng sẽ dịu lại. Nếu không biết tâm đang bấn loạn thì sẽ chạy theo nó và bị chi phối hoàn toàn. Vì vậy, cần thực hành để nhận diện rõ những gì đang có mặt, kể cả cái hay và cái dở.

Tuy nhiên việc đó còn phụ thuộc nhiều vào sức tu tập, khi tâm có được sức định, niệm mạnh mẽ thì khả năng tâm dần an tĩnh lại sẽ dễ dàng và nhanh chóng hơn.

Thiền sinh: Con nghe nói chỉ trong thiền định mới thực hành chế ngự, thiền tuệ thì cứ để tự nhiên quan sát mà học hỏi thôi?

Nhà sư: Có bảy trường hợp chế ngự trong cả thiền định và thiền Vipassana. Kham nhẫn cũng là chế ngự, kham nhẫn với nóng, lạnh, ruồi, muỗi thì sự kham nhẫn cũng là một sự chế ngự. Quan sát hộ trì các căn cũng là một sự chế ngự. Khi chúng ta đạt được vào tầng thiền thì các triền cái không sinh khởi thì đó cũng là sự chế ngự … Lúc nào có duy trì Chánh Niệm thì nghĩa là có sự hộ trì các căn. Nếu không có yếu tố Chánh Niệm thì hộ trì các căn không có giá trị vì Chánh Niệm là yếu tố đi đầu. Chức năng của Chánh Niệm giống như người gác cổng, có Chánh Niệm tốt thì phiền não sẽ được chế ngự.

Thiền sinh: Thưa Sư, tại sao khi có định kiến về một người nào đó thì định kiến này rất khó thay đổi?

Nhà sư: Vì chúng ta có thói quen chốt chặt vấn đề, cho rằng đã đúng như vậy thì không còn thay đổi được

nữa. Con người thay đổi rất nhanh, nay thế này, mai thế khác, người ta thay đổi, mình cũng thay đổi. Mình càng ngày càng tốt lên chẳng hạn, mình cứ nghĩ người ta xấu thì cứ xấu mãi. Sở dĩ người ta không hiểu nhau là như vậy.

Nếu có sự đối thoại, chấp nhận tổng thể và học hỏi được thì sự khác biệt sẽ không tạo ra xung đột. Chính những xung đột này chi phối ngược lại chúng ta, thông tin sẽ lưu lại không giải tỏa được và chúng ta sẽ không thấy được những việc đang thay đổi.

Tổng hợp về Vipassana

Vipassana bao gồm tiền tố "**vi**" có nghĩa là nhiều cách khác biệt hay đặc biệt, "**passana**" là quan sát hay quán chiếu. Khác biệt ở đây là như thế nào? Có gì khác biệt khi nhìn bằng mắt, nghe bằng tai? Quan sát một cách khác biệt ở đây là quan sát đối với các hiện tượng thân và tâm, một quan sát quay trở vào bên trong không hướng ra bên ngoài. Nhưng như thế vẫn chưa đủ, vẫn chưa phải là Vipassana hoàn toàn.

Quan sát khác biệt có nghĩa là *khác với thông thường* hay nói cách khác, chúng ta quan sát dưới góc nhìn của Tam tướng: vô thường, khổ và vô ngã (anicca, dukkha, anatta). Chỉ khi nào quan sát các tiến trình thân tâm dưới góc nhìn Tam tướng thì mới gọi là Vipassana thực sự.

Như vậy, giai đoạn đầu của thực hành Vipassana này là Vipassana yếu vì các đặc tính của Tam tướng chưa được bộc lộ rõ nét. Tuy nhiên, lúc ban đầu chúng ta cần phải **quan sát được đối tượng đúng**, tức là chỉ hướng tới ghi nhận các hiện tượng thân tâm mà thôi, xác lập Chánh Niệm và duy trì sự ghi nhận đúng trên các đối tượng này. Trên cơ sở hướng tâm đến đối tượng thì Chánh Niệm được thiết lập và ngày càng trở nên mạnh mẽ. Khi định được thiết lập vững vàng, chúng ta càng quan sát sâu hơn.

Đức Phật luôn nhấn mạnh ***"nhiệt tâm, tỉnh giác, Chánh Niệm để chế ngự tham ưu ở đời"*** (ātāpī sampajjano satimā vineyya loke abhijjadomanassa) vì đây là một tập hợp các yếu tố rất quan trọng cần có trong sự quan sát. *Nhiệt tâm* là luôn thiêu đốt, đốt cháy phiền não, hay chính là biểu hiện của sự tinh tấn. *Tỉnh giác* là biết một cách rõ ràng, có thái độ chân chánh trong quan sát, nó là yếu tố của tuệ. *Chánh Niệm* là yếu tố của sự ghi nhận. *Ưu* chính là sân, còn *ở đời* là

trên thân và tâm của chúng ta, không ngoài tấm thân ngũ uẩn này.

Chế ngự được tham ưu ở đời đó là một trạng thái tâm an ổn, không bị chi phối nhiều bởi ngoại cảnh. Bất kỳ khi nào tâm an ổn, định có ở đó. Như vậy *chế ngự tham ưu ở đời* là một sự định tâm an ổn. Khi tâm an ổn thì ta có thể thiết lập định bằng cách ghi nhận trên đối tượng chính một cách liên tục. Định còn có thể thiết lập bằng sự hiểu biết hay chính là tuệ. Do sự hiểu biết, do có thái độ chân chánh, chúng ta ghi nhận, chấp nhận, quan sát các hiện tượng, rồi chúng ta sẽ tách ra khỏi hai thái cực thích hoặc không thích. Vì khi chúng ta tiếp xúc thông qua các căn như cái nghe, cái nhìn, cái ngửi, cái nếm, các xúc chạm, bao giờ nó cũng có cái thích hay không thích xen vào làm tâm bị chi phối, xao động. Tâm an ổn khi tách khỏi các thái cực do có hiểu biết, có thái độ chân chánh và duy trì được sự quan sát miên mật.

Có một cô tên là Migasala có một ông cha và cậu, ông cha là người luôn thực hành thiền và giữ giới. Ông cậu thì sống buông thả, hưởng dục tại gia. Khi ông cha chết thì cô gái đến gặp Đức Phật hỏi xem cha mình tái sinh về đâu. Đức Phật nói rằng người cha trở thành một vị thánh Nhất Lai được tái sinh lên một cảnh trời Tusita. Một thời gian ngắn sau ông cậu chết, cô cũng đến hỏi Đức Phật và Đức Phật nói người cậu cũng là một vị thánh Nhất Lai tái sinh lên cùng cảnh trời đó. Cô gái rất ngạc nhiên vì ông cậu không có gì xứng đáng để được tái sinh lên cảnh trời đó. Ngài Ananda bạch lên Đức Phật thắc mắc của cô, Đức Phật nói rằng Migasala trí tuệ còn thấp không thể hiểu được việc này. Không thể nào đánh giá đúng được một con người mà chỉ có Đức Phật mà thôi. Đức Phật nói rằng người cha là chủ về giới, còn ông cậu là chủ về tuệ. Chính vì vậy trong Kinh Chủng Đức (Trường Bộ Kinh Sonadanda, bài Kinh số 4) có nói ***"Ở đâu có giới ở đó có tuệ, ở đâu có tuệ ở đó có giới"***.

Như vậy chúng ta cần hiểu rằng định có được bằng việc ghi nhận đối tượng chính nếu có đà nó sẽ trở nên mạnh mẽ. Nhưng một cách khác, định cũng được xuất phát từ sự hiểu biết giúp chúng ta thấy rõ, tách rời khỏi các thái cực và tâm ngày càng trở nên an ổn. Tâm trở nên an ổn có nghĩa là nó không còn phản ứng với thích hoặc không thích nữa. Tất cả các yếu tố này nó sẽ hợp lại và có mặt trong quan sát của chúng ta.

Bài Kinh được nhắc nhiều đến nhất là *Kinh Tứ Niệm Xứ* trong Kinh Trung Bộ (Bài Kinh số 22) Đức Phật triển khai trên bốn đối tượng thân, thọ, tâm và pháp. Trong đó phần quán thân có đề cập rất chi tiết về hơi thở, các oai nghi chính và phụ. Có nghĩa là bất kỳ hiện tượng nào trên thân chúng ta đều có thể lấy đó để làm đối tượng quan sát.

Có thể rất nhiều tranh cãi về việc Đức Phật không dạy về phồng xẹp mà Ngài Mahasi lại triển khai về phồng xẹp. Chúng ta cần hiểu rằng phồng xẹp

thuộc về quán thân mà hơi thở cũng thuộc về thân. Một trường phái khác bên Miến Điện cũng dùng hơi thở, họ thường khịt mũi rất mạnh. Ở Thái Lan, có một trường phái thực hành theo cách giơ tay lên, rồi lại hạ tay xuống và theo dõi sự chuyển động của tay.

Như vậy dù bắt đầu với đối tượng nào nhưng sau khi đã thành thục ta phải biết được cả bốn đối tượng. Nếu chỉ biết một đối tượng mà không biết các đối tượng khác không thể nói là đã thực hành Tứ Niệm Xứ được. Một đích đến nhưng có nhiều con đường đi khác nhau. Ban đầu người ta có thể đi theo các cổng và ngả đường khác nhau, sau đó các cổng và ngả đường này đều dẫn tới một con đường chung. Điều đó chứng tỏ là dù chúng ta bắt đầu với thân, thọ, tâm hay pháp thì cuối cùng đều phải ghi nhận được tất cả bốn đối tượng của Tứ Niệm Xứ.

Nhiều người quen với việc quán thân hơn do thân thì dễ ghi nhận, còn tâm thì không có hình dạng,

màu sắc, nơi chốn nên khó ghi nhận nhưng không có nghĩa là chúng ta không biết được tâm. Dù quán tâm chúng ta vẫn phải ghi nhận và biết rõ ràng về thân và thọ. Ví dụ, khi ai đó nói rằng thiền viện Shwe Oo Min là trường thiền quán tâm thì cũng không hẳn chính xác. Ở đây vẫn cần phải ghi nhận được cả bốn đối tượng nhưng chú ý nhiều về tâm hơn mà thôi. Tương tự như trong khi quan sát phồng xẹp các đối tượng khác sinh khởi vẫn cần phải ghi nhận, hay biết. Quan sát phồng xẹp càng ngày sẽ càng nhận ra các trạng thái của tâm và sẽ biết cách loại trừ phiền não.

Trong một cách triển khai khác Đức Phật nói đối tượng của chúng ta là các thức sinh khởi. Khi có hình sắc tác động lên con mắt thì nhãn thức (cái nhìn) sinh khởi. Lúc này đối tượng của chúng ta chuyển sang một hình thái khác. Tùy theo căn cơ của từng người mà Đức Phật triển khai theo các cách khác nhau.

Mắt + Màu sắc → Cái nhìn (nhãn thức) sinh khởi
Tai + Âm thanh → Cái nghe (nhĩ thức) sinh khởi
Mũi + Mùi → Cái ngửi (tỷ thức) sinh khởi
Lưỡi + Vị → Cái nếm (thiệt thức) sinh khởi
Thân + Xúc → Cái xúc chạm (thân thức) sinh khởi
Ý + Pháp trần → Suy nghĩ (ý thức) sinh khởi.

Trong Kinh Đức Phật cũng nói rằng: *"Khi mắt thấy sắc, vị ấy không nắm giữ tướng chung, không nắm giữ tướng riêng. Những nguyên nhân gì, vì con mắt không được chế ngự khiến tham ái, ưu bi, các ác bất thiện pháp khởi lên, vị ấy tự chế ngự nguyên nhân ấy, hộ trì con mắt, thực hành sự hộ trì con mắt. Khi tai nghe tiếng ... mũi ngửi hương ... lưỡi nếm vị ... thân cảm xúc ... ý nhận thức các pháp, vị ấy không nắm giữ tướng chung, không nắm giữ tướng riêng. Những nguyên nhân gì, vì ý căn không được chế ngự khiến tham ái ưu bi, các ác bất thiện pháp khởi lên, vị ấy tự chế ngự nguyên nhân ấy, hộ trì ý căn, thực hành sự hộ trì ý căn. Vị ấy thành tựu Thánh hộ trì các căn này,*

nội tâm hưởng lạc thọ không uế nhiễm."

Trong **Kinh Malunkyaputta** (Tương Ưng Bộ Kinh - S.iv.72), Đức Phật nói rằng trong cái thấy chỉ là cái thấy, trong cái nghe chỉ là cái nghe, trong suy nghĩ chỉ là suy nghĩ, và trong cái biết chỉ là cái biết. Có một vị thực hành ngoại đạo nhưng nghĩ mình là Alahán và được một vị chư thiên trước kia là bạn đạo nói rằng ông đã lầm tưởng và hãy nhanh chóng đến gặp Đức Thế Tôn. Nhận thức được vấn đề, vị ấy đã đi một quãng đường dài để gặp và xin Đức Phật giảng giải. Đức Phật bảo vị ấy hãy về chùa đợi vì lúc đó Ngài đang đi khất thực. Lần thứ hai, lần thứ ba vị ấy lại bạch lên Đức Phật một lần nữa rằng đời vô thường và đời của vị ấy cũng vô thường, vị ấy không có thể đợi được nên xin Ngài rủ lòng thương giảng cho bài pháp ngắn để lấy đó thọ trì.

Đức Phật gọi lại và bảo vị ấy hãy chân chánh tác ý Như Lai sẽ nói đúng bốn câu. Ngay lập tức vị đó áp

dụng thực hành rất miên mật và chứng đắc tầng Thánh Alahán, chỉ một lát sau vị đó bị con bò húc chết.

Bốn câu cực kỳ ngắn gọn:

"Trong cái thấy chỉ là cái thấy,

Trong cái nghe chỉ là cái nghe

Trong suy nghĩ chỉ là suy nghĩ

Trong cái biết chỉ là cái biết"

Tương tự như vậy cho cái nếm, cái xúc chạm, và suy nghĩ. Nghĩa là thông qua sáu căn, có một sự ghi nhận hay biết, trong cái biết chỉ là cái biết. Hay cũng chính là chỉ sử dụng mà thôi, làm chỉ để làm mà thôi không có cái gì xen vào, chỉ đơn thuần là như vậy.

Liên quan tới cái biết thì chúng ta có mấy cái biết? Thông thường chúng ta biết bằng gì? Có ba cái biết đó là biết bằng tưởng, bằng thức và bằng tuệ. Biết bằng tưởng giống như đứa bé thấy đồng tiền vàng thì nó chỉ biết đó là đồng tiền vàng mà không biết giá trị của nó. Biết bằng thức giống như người lớn thấy đồng tiền

vàng và biết được giá trị của đồng tiền đó. Còn cái biết bằng tuệ giống như cái biết của người thợ kim hoàn, không những biết đó là đồng tiền vàng, nó có giá trị mà còn biết cả thành phần cũng như tạp chất có trong đó. Vậy người thợ kim hoàn là biết đầy đủ hơn tất cả, chúng ta cũng đang hướng tới cái biết này. Khi chúng ta thấy rõ ràng bản chất của các sự vật hiện tượng thì lúc đó mới được gọi là như thật tuệ tri – thấy như thật đúng với bản chất của hiện tượng.

Ban đầu chúng ta cần biết các yếu tố nào cần có mặt trong các quan sát của chúng ta. Đức Phật nhấn mạnh "***quán thân trên thân, nhiệt tâm, tỉnh giác, Chánh Niệm để chế ngự tham ưu ở đời, quán thọ trên thọ nhiệt tâm, tỉnh giác, Chánh Niệm để chế ngự tham ưu ở đời".*** Khi các yếu tố đã hội tụ đủ thì chúng ta mới thấy các sự vật hiện tượng một cách rõ ràng hơn, không muốn thấy cũng không được. Còn chưa đủ nhân duyên dù có muốn cũng không được. Ví dụ, sư nói có hai người leo núi, có một người leo đến được lưng chừng núi và một người leo cao đến ngọn núi. Ở phía xa

có túp lều, người ở trên đỉnh núi nhìn thấy được và hỏi vọng xuống hỏi người phía dưới có thấy túp lều không. Cho dù người ở lưng chừng núi có con mắt tốt như nào đi nữa thì cũng không tài nào nhìn thấy được bởi lùm cây đã che khuất. Nhưng chỉ cần anh này cứ đi lên dần đỉnh núi vượt qua các lùm cây thì không cần cố gắng cũng tự động thấy, mọi thứ đều hiện bày rõ ràng.

Cũng vậy, nếu chúng ta thấy đối tượng mờ thì đừng cố gắng để nhìn cho rõ đối tượng, khi các điều kiện hội tụ có mặt thì ta tự động thấy rõ hơn. Đối tượng mờ chúng ta biết rõ ràng rằng đối tượng mờ, quan trọng là chúng ta vẫn hay biết, ghi nhận, có sự hiểu biết rõ ràng ở đó. Việc đối tượng mờ hay rõ không quan trọng, sau khi đã ghi nhận được đối tượng, tâm sẽ có xu hướng cố để thấy đối tượng rõ hơn. Đối tượng mờ hay rõ là chuyện của nó không phụ thuộc vào ý muốn của chúng ta. Vậy nên có rất nhiều vấn đề sẽ được giải quyết nếu chúng ta có một hiểu biết rõ ràng, đúng đắn ở trong đó. Khi chúng ta đã hiểu rõ ràng thì chuyện mờ hay rõ không còn quan trọng nữa. Như vậy, các tố chất phải

luôn có ở một thiền sinh trong khi quan sát là gì? Đức Phật vẫn nói "***nhiệt tâm, tỉnh giác, Chánh Niệm"*** đây cũng chính là nhiệm vụ của thiền sinh. Khi các yếu tố này có mặt đầy đủ thì nó mới có thể ***"chế ngự tham ưu ở đời"***.

Vậy nhiệm vụ đầu tiên mà chúng ta cần có là gì? Là ***Chánh Niệm***, nó có đặc tính là không quên đối tượng đúng. Đối tượng đúng chính là trên thân tâm chúng ta, nếu ngoài thân tâm chúng ta là không còn đúng nữa. Tiếp theo ***nhiệt tâm*** hay chính là tinh tấn, có sự cố gắng duy trì sự ghi nhận hay biết này một cách liên tục trong từng khoảnh khắc. Điều đó đồng nghĩa với việc từ khi mở mắt thức dậy cho đến khi đi ngủ chúng ta cần có sự duy trì hay biết này. Duy trì sự liên tục này bằng cách nào? Đó chính là *nhắc nhở và kiểm tra*. Đa số chúng ta ở trong trường thiền dễ dàng Chánh Niệm hơn khi rời khỏi trường thiền. Có một vị sư hẹn giờ chuông điện thoại năm phút nhắc kiểm tra Chánh Niệm một lần. Sau ba ngày, ông không cần chế độ chuông nhắc đó, mà tâm tự động kiểm tra và hình thành

một thói quen. Như vậy nó thể hiện sự tinh tấn, tinh tấn không phải là sự nỗ lực của thân mà nó là sự nỗ lực của tâm. Nỗ lực này tạo ra khả năng duy trì quan sát cả ngày, khi có Chánh Niệm chúng ta sẽ biết mình có quá cố gắng hay không, có đang sử dụng quá nhiều năng lượng hay không. Nếu có Chánh Niệm, chúng ta cũng sẽ biết được mức năng lượng cần vừa đủ cho quan sát. Chánh Niệm được kế thừa bởi những chập tâm trước đó, vì vậy mà nó mạnh dần. Nếu tiêu hao quá nhiều năng lượng cho việc cố gắng tập trung quan sát thì chúng ta chỉ thực hành được trong thời gian ngắn mà không duy trì lâu dài được, trong khi phiền não thì hoạt động liên tục không nghỉ. Nếu chỉ coi việc hành thiền là ngồi thiền thì các sinh hoạt khác sẽ có rất nhiều phiền não. Chúng ta phải duy trì liên tục đó là tinh tấn.

Tỉnh giác (*sampajjañña*) ở đây là tuệ. Chánh Niệm (*satisampajjañña*) bao gồm hai phần là "*sati*" và "*sampajjañña*". Hai yếu tố này phải kết hợp lại với nhau, nếu chỉ có niệm (*sati*) không thôi thì không được gọi là Chánh Niệm *sammāsati*.

Sampajjañña là yếu tố của tuệ, chúng ta đang hướng tới một sự hiểu biết thì chúng ta cũng phải bắt đầu bằng sự hiểu biết rõ ràng, đó là mọi hiện tượng đều là các hiện tượng tự nhiên. Bất kể đối tượng nào sinh khởi trên thân và tâm của mình đều là các hiện tượng tự nhiên, không có một thực thể, một cá nhân hay người đàn ông đàn bà ở đó cả. Phải đưa sự hiểu biết này vào trong sự quan sát. Chính vì vậy mà chỉ niệm thôi thì không đủ. Điều đó có nghĩa là trong Bát Chánh Đạo yếu tố dẫn đầu là Chánh Kiến. Đây là ba nhiệm vụ mà thiền sinh phải ghi nhớ, những việc khác không còn quan trọng nữa, khi chúng ta đã làm được các yếu tố này rồi thì cái gì đến sẽ đến, mọi thứ sẽ diễn ra một cách tự nhiên.

Điều đó có nghĩa là khi chúng càng thực hành nhiều thì chúng ta càng có nhiều đà quán tính để quan sát các mức năng lượng đang sử dụng. Nếu quan sát như thế này, có cần quá tập trung hay không? *(im lặng một lát)* Không quá tập trung, không quá chú tâm, chỉ

cần đơn giản chân chánh hướng tâm thôi là đã ghi nhận được đối tượng rồi.

Trong ví dụ tờ giấy và cây kim, nếu đặt ngang cây kim thì nó không thể nào mà chọc thủng tờ giấy được, nhưng nếu hướng cây kim đứng thẳng vuông góc với tờ giấy thì không cần quá nhiều lực thì đầu kim sẽ đâm thủng tờ giấy dễ dàng. Tương tự như vậy, chỉ cần chân chánh hướng tâm là nó đã hay biết, ghi nhận được đối tượng rồi. Khi chúng ta ngồi thiền chỉ cần hướng tâm là đã hay biết rồi, không cần phải cố gắng. Nếu hướng tâm đến tay là đã thấy xúc chạm, hướng tâm đến tai là đã tự động nghe. Cố gắng, tập chung là chúng ta sử dụng quá mức năng lượng cần thiết, nó sẽ làm cho chúng ta mệt mỏi, căng thẳng.

Tóm lại dù Đức Phật triển khai rộng ra rất nhiều các cách thức khác nhau thì tựu chung lại chúng ta cần xác định đối tượng cho đúng, thái độ quan sát cho chân chánh, duy trì cho liên tục. Và khi các đối tượng hội tụ

đủ thì mọi thứ sẽ sáng rõ, thấy rõ sự vật hiện tượng đúng với bản chất (như thật tuệ tri).

Chân đế và tục đế

Thiền sinh: Xin Sư nói rõ hơn về hai sự thật: Chân đế và Tục đế (sự thật tuyệt đối và sự thật chế định)

Nhà sư: Chúng ta tiếp nhận các đối tượng thông qua sáu cánh cửa gồm: mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý. Mắt tiếp nhận đối tượng là sắc, cụ thể là màu. Màu nằm trong nhóm tứ đại. Tai tiếp nhận đối tượng là âm thanh, chỉ đơn thuần là âm thanh thôi chứ không phải là loại âm thanh gì. Mũi tiếp nhận đối tượng là mùi. Lưỡi tiếp nhận đối tượng là vị. Chúng ta có sáu vị là: đắng, cay, mặn, ngọt, chua, chát, vị chỉ là vị chứ không phải là vị của món gì. Thân tiếp nhận đối tượng là sự xúc chạm, cụ thể hơn ở đây là nóng lạnh, cứng mềm, thô mịn, sức đẩy, căng. Nóng lạnh là đặc tính của hỏa đại; cứng mềm, nặng nhẹ, thô mịn là đặc tính của đất; chuyển động và nâng đỡ là đặc tính của gió. Ngoài những đối tượng kể trên, còn lại là các đối

tượng của ý căn, trong đó bao gồm cả khái niệm và Niết Bàn (đối tượng của tâm Đạo và Quả).

Tiến trình tiếp nhận đối tượng sẽ diễn ra ở ngũ môn (mắt, tai, mũi, lưỡi, thân) và ngay sau đó, nó xảy ra ở ý môn, khi qua ý môn thì các khái niệm mới có thể xen vào. Ví dụ, lưỡi sẽ không biết được là vị của gà, cá… nó đơn thuần chỉ biết được sáu vị, sau đó phân biệt gà, cá là lộ trình của ý môn. Tiến trình này diễn ra rất nhanh, ví như có một con chim đậu trên cành cây, khi đó có ánh nắng mặt trời chiếu vào con chim, lập tức cái bóng của con chim cũng xuất hiện trên sàn đất.

Do đó, cần biết được khi nào ta ghi nhận chân đế, khi nào ghi nhận được tục đế. Hai đối tượng này luôn có sự tương tác và chuyển tiếp sang nhau, cái chính là chúng ta có nhận ra được điều đó hay không.

Thiền sinh: Vậy hành thiền là để chúng ta loại bỏ các khái niệm phải không ạ?

Nhà sư: Không phải như vậy. Chúng ta thấy nếu không có các khái niệm thì cuộc sống sẽ gặp rất nhiều khó khăn. Chẳng hạn: nếu không có khái niệm thì đi từ nhà ra chợ ta sẽ không nhớ đường, không biết mở cửa….vì chỉ có các khái niệm như *cao thấp, trái phải, ngắn dài* do cái Tưởng ghi lại mới giúp chúng ta hiểu và hành động được trong cuộc sống.

Như vậy, nếu không có các khái niệm, không có Tưởng thì chúng ta không làm được gì hết. Cuộc sống cần phải có khái niệm. Đức Phật vẫn gọi *"Xá Lợi Phất lại đây"*, Ngài không thể gọi *"ngũ uẩn lại đây",* vậy thì Đức Phật vẫn phải dùng các khái niệm, các vị thánh tăng cũng phải dùng các khái niệm và chúng ta cũng vậy.

Thiền sinh: Nếu như có một vị thánh sống ở đời như chúng ta thì cũng phải dùng các khái niệm và chúng ta cũng phải dùng các khái niệm, vậy có gì khác nhau giữa chúng ta và một vị thánh?

Nhà sư: Khi cần sử dụng, các ngài vẫn dùng các khái niệm nhưng không còn sự hiểu biết sai lầm (tà kiến) nữa còn chúng ta thì vẫn còn tà kiến. Trong cuộc sống này, chúng ta sống với tâm tham nhiều hơn tâm vô tham. Tham là bạn đồng hành với chúng ta suốt cả ngày.

Tâm tham có hai loại: *tâm tham hợp với tà kiến* và *tâm tham không hợp với tà kiến*. Khi chúng ta sống với *tâm tham hợp tà kiến* thì rất nguy hiểm, vì khi có tà kiến thì bốn đường ác đạo sẽ rộng mở chào đón chúng ta bất kỳ lúc nào. Hai bậc thánh đầu tiên thì vẫn còn tâm tham, nhưng tâm tham lúc đó rất là vi tế và không còn tà kiến (ly tà).

Thiền sinh: Ngay cả khi làm các việc thiện như bố thí, cúng dường vẫn có tà kiến phải không ạ?

Nhà sư: Đúng như vậy, ngay cả khi chúng ta làm thiện thì vẫn có tà kiến bình thường, chẳng hạn như *tôi cúng dường, mong cho tôi được giàu sang,...* Chúng ta cúng dường với *tâm mong được lên cõi này cõi kia* thì

đó chính là đang tạo các phước hữu lậu. Chúng ta cúng dường với một tâm mong cầu, thì đó là dục lậu. Thấy *tôi cúng dường cho ngài này, cho vị trưởng lão kia*…đó chính là kiến lậu. Khi hội tụ đủ **hữu lậu, dục lậu** và **kiến lậu** thì lúc đó chính là **vô minh lậu**. Như vậy, chúng ta làm phước mà vẫn có đủ bốn lậu hoặc. Nếu không biết để bóc tách chúng ra thì phước nhận được sẽ không phải phước giúp thoát khỏi vòng sinh tử luân hồi, có thể đó là phước giúp ta đi lên các cõi trên nhưng không giải thoát ra khỏi luân hồi sinh tử. Chúng ta khéo bóc tách các pháp và hiểu được thì khi quan sát sẽ nhận biết dễ hơn.

Mắt, mũi, tai, lưỡi, thân không phân biệt đối tượng của chúng. Âm thanh chỉ là âm thanh, mùi chỉ là mùi. Tiến trình chuyển từ năm căn sang ý căn rất nhanh, vì vậy mà chúng ta hay bị tâm "lừa". Ví dụ, chúng ta nhìn thấy hàng kiến hay dòng chữ điện tử chạy… kỳ thực đó là do tâm tạo, mắt thấy hình ảnh nhưng tâm tưởng phóng ra. Trên thực tế không có hàng kiến mà chỉ có con kiến nọ nối tiếp con kiến kia, cũng vậy

không có hàng chữ chạy trên bảng điện mà chỉ mà sự bật tắt của các bóng điện.

Giống như một con chim được ánh mặt trời chiếu vào, ngay tức khắc bóng nó cũng được hiện ngay trên mặt đất. Tiến trình đối tượng tác động qua năm căn đồng thời tác động qua ý căn cũng liên quan và nhanh như vậy. Do đó, chúng ta không nên tin ở mắt nhiều mà nên chú ý đến ý căn nhiều hơn, dần dần sẽ hiểu rõ hơn. Nhiều lúc chúng ta *nghe hình như đang có ai gọi, nhìn hình như đang có người*… nhưng thực ra đó chỉ là Tưởng hoạt động. Nếu chúng ta không biết thì Tưởng sẽ tiếp tục kéo chúng ta đi, còn nếu thấy rõ được cơ chế đó thì nó sẽ tự tan đi.

Thiền sinh: Khi quan sát cần những phẩm chất tâm gì thưa Sư?

Nhà sư: Khi quan sát cần có ba yếu tố đó là ***tinh tấn, tỉnh giác và Chánh Niệm*** **để** ***chế ngự tham ưu ở đời***. ***Tham*** là tham, ***ưu*** là sân và ***ở đời*** là tất cả những gì sinh khởi trên thân tâm.

Bát Chánh Đạo là có tám chi đạo, nhưng thực tế khi quan sát thì chúng ta chỉ quan sát được với năm chi đạo của hai nhóm Tuệ và Định bao gồm Chánh Kiến, Chánh Tư Duy, Chánh Định, Chánh Tinh Tấn và Chánh Niệm. Chánh Kiến luôn đứng đầu, khi chúng ta nói có Chánh Định thì điều đó có nghĩa là có cả Chánh Kiến ở đó. Khi nói có Chánh Định thì điều đó có nghĩa là không phải có Chánh Định đứng độc lập một mình, mà Chánh Định ở đây là sự hợp nhất của năm chi đạo.

Trong sự quan sát không có nhóm Giới vì Giới của chúng ta là giới ngăn ngừa. Bình thường thì chúng ta có giữ giới không? Ví dụ, ngay lúc này chúng ta có giữ giới sát sinh không. Không, vì có gì đâu mà giữ. Nếu như có con muỗi muốn đốt tôi, tôi đưa tay ra định giết nó, nhưng lúc đó tôi nghĩ *"mình đang giữ tám giới, vì vậy mình không nên sát sinh"*, khi đó giới ngăn ngừa mới được sinh khởi. Bình thường thì sẽ không có, khi nào phát sinh thì nó mới có. Đối tượng con muỗi là khái niệm, trong khi quan sát Tứ Niệm Xứ

thì đối tượng là danh sắc, vì vậy mà cùng một lúc chúng ta không thể quan sát được với tám chi đạo. Tuy nhiên, giới ở đây phải được coi là một nền tảng cơ bản, giới cần phải được hoàn thiện đầy đủ (ngũ giới hay bát quan trai giới đối với cư sĩ) là nền tảng để phát sinh các thiện pháp.

Thiền sinh: Thưa Sư, trong thực hành con hay nhầm lẫn giữa suy nghĩ về điều gì đó và thực sự quan sát được điều đó.

Nhà sư: Chúng ta không thể suy nghĩ mà không có khái niệm, nhưng kinh nghiệm chân đế không cần suy nghĩ. Có ai suy nghĩ được chân đế không? Có ai nghĩ là nóng hay lạnh không? Nóng hay lạnh chỉ cảm nhận trực tiếp được thôi, còn nếu ai đó nghĩ là *cái sàn này cứng*, đó là khái niệm. Như vậy khi chúng ta suy nghĩ là khái niệm có mặt, còn khi năm căn tiếp xúc đối tượng thì đó là những pháp thực có - pháp chân đế.

Cần biết rõ khi nào chân đế có mặt, khi nào tục đế xen vào, không nhầm lẫn Pháp này thành Pháp kia, thế là đủ rồi. Con đường chúng ta phải đi cho đúng, do vậy, xác định được đối tượng đúng coi như giải quyết được một nửa vấn đề.

Suy nghĩ là cần thiết, nhưng vấn đề là loại suy nghĩ nào? Suy nghĩ phóng tưởng, bất thiện thì không nên, còn Chánh Tư Duy hay suy nghĩ thiện đúng đắn lại cần thiết. Chánh Tư Duy là một trong những chi của nhóm Tuệ. Nếu không chúng ta rất dễ dàng hiểu lầm, dẫn đến mong cầu không còn suy nghĩ, không còn khái niệm khi ngồi thiền. Không còn suy nghĩ là chúng ta chết, chúng ta sống ở đây bất kể lúc nào cũng luôn luôn có tâm, luôn luôn có suy nghĩ.

Thiền sinh: Thưa Sư, các thiền sinh thì nên có thái độ như thế nào trước những cảnh đẹp, vị ngon, mùi thơm…vv

Nhà sư: Sau một thời gian, người hành thiền sẽ trở nên tinh tế hơn, phẩm chất tâm cũng được tốt hơn. Vấn đề ở đây là tâm tiếp nhận đối tượng đó như thế nào, chẳng hạn trước cảnh buổi chiều hoàng hôn trên biển, hay ở một thung lũng rất nhiều cây xanh, hoa nở … Chúng ta đã trải nghiệm, cảm nhận như thế thì lẽ ra chỉ cảm nhận trong thời khắc đó, ghi nhận nó như thế thôi, nhưng tâm muốn lưu giữ lại, muốn lần sau kinh nghiệm lại tới lần nữa.

Nếu có tiền mua thì mua cho bằng được, nếu trong vườn thấy bông hoa đẹp muốn ngắt hoa cho vào trong bình để được ngắm nhiều hơn ... Cái chúng ta cần loại bỏ là tâm tham muốn níu kéo, bám giữ, muốn thêm nhiều nữa chứ không phải đối tượng.

Thiền sinh: Thưa sư cho con hỏi, mấy người lớn tuổi trong gia đình con hay quên nhưng lại hay nhớ chuyện thời xưa, đánh nhau, chiến tranh rồi hận

thù người này, thích người kia, vậy sao người ta cứ nhớ và nói hoài chuyện ngày xưa vậy, thưa Sư?

Nhà sư: Bởi vì họ bị ám ảnh, không buông được, họ chỉ nghĩ đến những điều đó thôi. Các thông tin, hoài niệm quá khứ đó hằn rõ nét nhất còn với những điều mới họ lại không tiếp nhận được nữa. Người ta luôn nhớ những gì qua đi, đó là tâm lý của người già.

Khi trí não còn tốt, sức khỏe còn tốt, tất cả mọi thứ còn linh hoạt thì cơ hội để chúng ta tiếp cận với thiền dễ dàng hơn. Vì thế người ta có suy nghĩ là để đến già đi tu, đây là suy nghĩ sai lầm không được đúng đắn cho lắm. Càng trẻ đi tu được là phước báu lớn.

Tà kiến

Thiền sinh: Xin Sư giảng rõ hơn về Tà kiến ạ?

Nhà sư: Tà kiến *(diṭṭhi)* là thấy một cách sai lạc, diễn giải một cách không đúng đắn, thấy sai khác với thực tại.

Chẳng hạn khi nhìn, có một cái nhìn sinh khởi thì chúng ta cho rằng là có người nhìn, khi nghe một âm thanh thì chúng ta cho rằng đó là âm thanh của một cái gì đó (ví dụ: tiếng xe, tiếng chim, tiếng người …). Tiếng người, tiếng xe, tiếng chim, … là các khái niệm, chúng ta suy nghĩ về các khái niệm chứ các khái niệm này không thể nghe được. Thực tại xảy ra đối với cái nghe ở tai, đối với cái nhìn ở mắt nhưng tiến trình suy nghĩ đến khái niệm thì lại xảy ra ở ý môn. Tiến trình này xảy ra ở các khoảnh khắc khác nhau, nhưng chúng ta cũng lại không phát hiện ra được điều đó.

Đặc tính của Tà kiến là do chúng ta tác ý một cách sai lệch, hướng tâm một cách sai lệch. Chức năng của Tà kiến là làm cho các sự vật và hiện tượng bị sai lạc, xa rời bản chất thực.

Chánh Kiến là một chi đạo nằm trong Chánh đạo. Tà kiến cũng là một chi đạo nhưng là một chi của Tà đạo. Chừng nào chúng ta còn nắm giữ một quan điểm, một ý tưởng cho rằng đây là con đường để dẫn tới một nơi an vui, hạnh phúc, một sự tự do, giải thoát thì nghĩa là Tà kiến đang dẫn ta đi sai chệch, đi về các mục tiêu sai lệch ra khỏi mục tiêu chân chánh.

Dưới thời Đức Phật, người ta cũng tin tưởng là có nhiều cách thực hành khác nhau để đạt tới sự thanh tịnh, giải thoát. Họ cho rằng là cứ phải khổ hạnh thì sẽ tẩy rửa được nghiệp, rồi người ta thực hành hạnh của con vật, chẳng hạn như ăn và đi bằng giống hạnh con chó hay con bò. Ngày nay, chúng ta cũng có thể rơi vào tà kiến mà không biết: chẳng hạn, cho rằng ăn uống đúng sẽ dẫn tới giải thoát cũng là một dạng tà kiến.

Khi có kiến điên đảo (*diṭṭhi-vipallāsa)* thì chúng ta không biết đúng sai. Mặc dù đã biết Chánh đạo là như vậy nhưng chừng nào ta chưa thực sự thấy thì vẫn có thể rơi vào tà kiến.

Thông thường có thể chia tà kiến ra làm ba loại khác nhau:

Natthika-diṭṭhi: Cho rằng không có kết quả của nghiệp, chủ trương rằng chết là hết.

Ahetuka-diṭṭhi: Cho rằng các hiện tượng là không có nhân, không có căn nguyên, chúng sinh có số phần và không có cái gì có thể thay đổi được.

Akiriya- diṭthi: Tà kiến không tin tưởng vào Nghiệp (Kamma), phủ nhận tất cả hành động thiện hay bất thiện, nghĩa là dù hành động thiện hay bất thiện thì đều giống nhau không để lại nghiệp quả gì hết.

Cũng có thể chia theo Thường kiến *(Sassata-diṭṭhi)* hoặc Đoạn kiến (*Uccheda-diṭṭhi)* hoặc là một phần Thường kiến, một phần Đoạn kiến.

Về văn tuệ, chúng ta có thể hiểu được khi nghe các thông tin nhưng chỉ khi thấy được rõ ràng sự sinh khởi và diệt tận của các pháp thì lúc đó Chánh Kiến mới được xác lập một cách chắc chắn. Thấy được sự sinh khởi thì người ta sẽ không còn tin tưởng vào Đoạn kiến và thấy được diệt tận thì người ta cũng không còn tin tưởng vào Thường kiến. Nếu không thấy được nghiệp và các nhân duyên thì cũng sẽ không thấy được kết quả của nghiệp và ngược lại.

Chúng ta cũng có những tà kiến về Ngũ uẩn (sắc, thọ, tưởng, hành, thức), cho rằng sắc là ngã, ngã là có sắc; rồi sắc có trong ngã, rồi ngã có trong sắc; sắc trong ngã thì sắc nhỏ hơn và ngã trong sắc thì ngã nhỏ hơn. Tương tự như vậy cho các danh uẩn còn lại.

Thiền sinh: Con biết rằng do có tà kiến nên ta nắm vào các khái niệm. Con muốn hỏi là bắt vào các khái niệm có phải là tà kiến không?

Nhà sư: Thường thường mọi người để ý cho sư một chút có những điều đúng chiều xuôi thì cũng đúng

cho chiều ngược nhưng có những điều đúng theo chiều xuôi nhưng không đúng theo chiều ngược, có những điều đúng theo chiều ngược nhưng không đúng theo chiều xuôi.

Như Đức Phật vẫn nói *"La Hầu La lại đây", "Xá Lợi Phật lại đây"* thì Ngài bắt vào cái gì? Ngài vẫn bắt vào khái niệm. Ngài vẫn bắt vào khái niệm con người, chúng sinh, người này, người khác,.. nhưng không bao giờ Ngài có hiểu biết sai lầm đó là một con người thực sự, một chúng sinh thực sự. Trong Tứ vô lượng tâm liên quan đến các đối tượng là chúng sinh, đó là khái niệm. Từ, Bi, Hỉ, Xả thì đối tượng của nó là các khái niệm.

Trong tất cả các pháp bất thiện thì Tà kiến là cái tệ hại nhất. Từ Tà kiến nảy sinh ra các bất thiện pháp khác. Do vậy, việc thực hành là để xác lập sự hiểu biết rõ ràng hay nói cách khác là cần thiết lập được Chánh

Kiến.

Chánh Kiến hay hiểu biết có mặt nghĩa là thấy được Tam tướng: Vô thường, Khổ, Vô ngã. Chánh Kiến cso mặt còn giúp cho chúng ta hiểu được về nhân duyên của các pháp hữu vi.

Chánh Kiến là đối lập với Tà kiến. Nhờ có Chánh Kiến, ta hiểu rõ được về Niết bàn, ở đây là sự diệt khổ. Khi Chánh Kiến có mặt, chúng ta sẽ thấy đúng với thực tánh pháp, với bản chất của các hiện tượng. Tà kiến cũng là thấy nhưng là thấy sai. Nhờ hiểu đúng chúng ta mới thực hành đúng.

Quan kiến mà sai thì có nghĩa là bảy yếu tố còn lại trong Bát Chánh Đạo cũng trở thành sai, trở thành Tà đạo. Chánh Kiến sẽ quyết định cái sau có đúng hay là không. Có Chánh Kiến thì những cái sau nó mới là Chánh, Tà kiến thì cái những cái đi sau nó là Tà. *Tà* ở đây tức là sai, không đúng với Chánh đạo

Thiền sinh: Thưa Sư, trong kinh hay nói tới việc Đức Phật thuyết kinh dành cho người biết, người thấy không phải là dành cho người không biết, không thấy. Xin Sư giải thích thêm ạ?

Nhà sư: ***Người biết*** là người có thể khơi dậy tác ý chân chánh hay là như lý tác ý. Tác ý chân chánh hay như lý tác ý là điều kiện, nhân duyên để Chánh Kiến sinh khởi. Như lý tác ý có nghĩa là hướng tâm đúng đắn.

Cái kim đặt ngang trên tờ giấy thì không thể nào đâm toạc được tờ giấy. Cần phải dựng để cho kim vuông góc với tờ giấy đã, sau đó chỉ cần dùng một lực rất nhẹ thì nó cũng có thể đâm thủng tờ giấy. Cây kim để ngang thì cho dù ta có ấn mãi, ấn rất mạnh đi chăng nữa thì cũng không thể nào đâm thủng được. *Phải định hướng cho đúng, đó là người biết.*

Người thấy là thấy theo cách không để cho tác ý không chân chánh khởi lên. Nguyên nhân để cho Chánh Kiến sinh khởi đó là có tác ý chân chánh, như ý tác ý.

Một yếu tố khác nữa là: tiếng nói của người khác. Chúng ta phải thân cận với những bậc trí để có được những thông tin đúng. Không có Đức Phật thì không có được những thông tin đúng, nhất là trong Pháp hành Vipassana, chỉ có Đức Phật thuyết giảng mà thôi.

Những thông tin đúng đắn sẽ giúp chúng ta hiểu đúng, từ đó thực hành đúng. Chính vì vậy chúng ta nên nghe pháp nhiều. Chúng ta nghe pháp nhiều đến khi có cảm giác được thấm nhuần một cách nhuần nhuyễn, tức là lời nói, suy nghĩ và hành động đã hợp nhất rồi, lúc này thì yên tâm hơn. Ngược lại, nếu còn hồ nghi, phân vân không chắc chắn, tức là chúng ta đã nghe, đã áp dụng nhưng chưa triệt để. Cần hiểu một

cách rõ ràng thấu đáo sẽ dễ dàng hơn trong việc áp dụng. Dĩ nhiên, giữa sự hiểu về lý thuyết và thực hành thực chứng cần phải được tiến hành song song một cách khăng khít.

Thiền sinh: Thưa Sư, con có nên cố gắng để có Chánh Niệm suốt cả ngày không?

Nhà sư: Khi có Chánh Niệm thì chúng ta ghi nhận và biết mình có Chánh Niệm; khi thất niệm, ta cũng biết rõ rằng là mình thất niệm. Từ đó, chúng ta thấy được sự khác biệt giữa những khoảnh khắc Chánh Niệm và thất niệm; đó mới là điểm mấu chốt, chứ không phải là việc cố gắng là có Chánh Niệm suốt.

Việc phát hiện ra được các khoảnh khắc thất niệm thì điều đó cũng đã rất có giá trị. Chúng ta không thể cầu toàn được và nên hiểu rằng các pháp sinh khởi có cả tốt xấu, có cả trắng cả đen, có cả thiện và bất thiện. Vấn đề là chúng ta có biết khi nó có mặt hay không?

Khi nó có mặt ta biết nó có mặt, khi nó không còn nữa thì ta biết là nó không còn nữa; đó là mới điều quan trọng chứ không phải ta bắt buộc phải luôn có Chánh Niệm, luôn có pháp thiện.

Thế giới, cuộc sống này luôn có hai mặt, cần phải được nhận biết cả hai. Điều nữa là chúng ta luôn biết hướng thiện, giảm thiểu và loại trừ các bất thiện pháp.

Thiền Tứ Niệm Xứ cơ bản

Đối với việc thực hành thiền Tứ Niệm Xứ, Chánh Niệm phải là yếu tố cần có trong tất cả hoạt động chúng ta làm. Trước làm một việc gì đó, ta cần phải kiểm tra xem Chánh Niệm đã có mặt hay chưa. Trong những ngày hành thiền vừa qua, chúng ta đang thực hành phát triển Chánh Niệm trong lúc ngồi thiền nhưng đó chỉ là một trong bốn oai nghi. Điều đó có nghĩa là Chánh Niệm cần phải được duy trì một cách liên tục ngay cả sau khi xả thiền. Việc xả thiền chỉ có nghĩa là thay đổi tư thế mà thôi, tức là từ việc ngồi được chuyển sang việc đi kinh hành hay làm một hoạt động nào đó, nhưng Chánh Niệm phải luôn được duy trì.

Trong Tứ Niệm Xứ có bốn đối tượng cần phải được ghi nhận quan sát, đó là thân, thọ, tâm và pháp. Chánh Niệm là ghi nhận trên các đối tượng đúng, tức là các hiện tượng sinh khởi trên thân tâm. Trong bất kỳ

hoạt động cũng luôn có đối tượng. Trong nghiên cứu khoa học thì đề tài nghiên cứu là đối tượng.

Trong thực hành thiền, xác định đúng đối tượng có thể nói là đã thành công năm mươi phần trăm (50%). Xác định, ghi nhận sai đối tượng thì rất khó có kết quả tốt. Cũng như việc xây nhà, đầu tiên ta cần phải lo xây được nền móng cho chắc chắn, như vậy khi xây lên cao nó luôn được vững vàng. Điều đó cũng tương tự như khi hành thiền, xác định được đối tượng đúng đóng vai trò quan trọng như việc xây móng nhà. Khi móng được vững vàng, mọi việc sẽ được chuyển hóa một cách tự nhiên là không bị áp đặt.

Mục đích của việc hành thiền là để xác lập Chánh Kiến. Tại sao cần phải xác lập Chánh Kiến? Vì chúng ta luôn bị sự hiểu biết sai lầm chi phối (tà kiến), chưa có được Chánh Kiến đúng đắn. Những sự hiểu biết đúng đắn lúc ban đầu được vay mượn từ các nguồn kinh sách hay thông qua người thầy hướng dẫn, nhưng đó chưa phải Chánh Kiến thực sự của bản thân mỗi người chúng ta. Tuy nhiên đó là những nguồn cung

cấp thông tin đúng đắn cần thiết lúc ban đầu để giúp chúng ta áp dụng vào trong việc thực hành của mình. Mục đích cốt yếu ở đây là phải xác lập được Chánh Kiến thông qua việc thực hành của bản thân mỗi người.

Bài Kinh Chuyển Pháp Luân đầu tiên, Đức Phật thuyết cho nhóm năm anh em Kiều Trần Như trong đó Ngài chỉ rõ cần phải tránh xa hai cực đoan là lợi dưỡng và khổ hạnh để có thể thực hành con đường Trung Đạo.

Việc thực hành thiền Tứ Niệm Xứ là con đường duy nhất đem lại bảy lợi ích: để thanh tịnh chúng sinh, vượt qua sầu bi, đoạn tận khổ thân và khổ tâm, thành tựu chánh trí và chứng ngộ Niết Bàn.

Đây là con đường duy nhất vì do chính Đức Phật khơi lại và chỉ dạy, nó dẫn tới một hướng duy nhất là Niết bàn, không có ngả rẽ nào cả. Duy nhất là vì chúng ta phải tự dấn thân đi một mình, không ai có thể làm thay cho mình được.

Đức Phật nhấn mạnh chúng ta phải đi trên con đường trung đạo, đó cũng chính là Bát Chánh Đạo bao gồm:

- Chánh Kiến và Chánh Tư Tuy (nhóm tuệ)
- Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp, Chánh Mạng (nhóm giới)
- Chánh Tinh Tấn, Chánh Niệm, Chánh Định (nhóm định)

Cần lưu ý Bát Chánh Đạo là con đường có tám chi phần, không phải là tám con đường.

Khi chúng ta quan sát cần phải luôn có sự hợp nhất của năm chi đạo thuộc bát chánh đạo, đó là các chi thuộc nhóm tuệ và nhóm định (Bát Chánh Đạo hiệp thế). Chỉ khi nào đạt tới thánh đạo, lúc này Niết Bàn làm đối tượng thì mới có sự hợp nhất của tám chi đạo (Bát Chánh Đạo siêu thế).

Trước hết ta phải thực hiện nhóm giới, trong đó Chánh Mạng là phải có công việc làm ăn chân chánh, không rơi vào các nghề như giết mổ gia súc, buôn bán

rượu và các chất say, buôn bán vũ khí ... Nếu làm đồ tể, đánh bắt cá thì không hành thiền tốt được. Nói tóm lại là cần phải giữ giới trong sạch. Công năng của giới là để nâng đỡ thiện pháp. Ta phải có năng lực của giới vì "ở đâu có giới, ở đó có tuệ; ở đâu có tuệ, ở đó có giới". Cũng như một bàn tay dơ và một bàn tay sạch: nếu có tuệ ta thanh tịnh được giới và ngược lại nếu có giới, ta sẽ viên mãn về tuệ.

Nếu không trong sạch về giới thì không có sự tiến bộ trong thiền tập.

Chẳng hạn khi có con muỗi cắn, dơ tay định đập thì lúc đó ta tác ý ngăn ngừa sự sát sinh khởi lên. Khi có tác ý thì mới sinh khởi sự giữ giới, đối tượng của nó là ngăn ngừa sự sát sinh. Chính vì vậy, chúng ta chỉ quan sát với 5 chi đạo và đó cũng chính là con đường Trung Đạo hiệp thế.

Trong hai yếu tố đầu tiên của Bát Chánh Đạo (Chánh Kiến và Chánh Tư Duy) thì Chánh Kiến được đặt lên hàng đầu. Khi không có Chánh Kiến tức là tà kiến có mặt. Nếu Chánh Kiến không có mặt thì bảy

chi sau sẽ là tà tư duy, tà ngữ, tà nghiệp, tà mạng, tà định, tà niệm, tà tinh tấn.

Chánh là đúng, không sai; còn Kiến là thấy. Như vậy Chánh Kiến là thấy đúng, thấy không sai. "Thấy cái sai là cái sai, thấy cái đúng là cái đúng", đó chính là Chánh Kiến. Ngược lại, đó là điên đảo kiến, tà kiến.

Nhờ có Đức Phật chúng ta có được các thông tin đúng đắn này để giúp định hướng trong việc quan sát. Nếu không có Phật làm sao ta có thái độ đúng và cách nhìn đúng đắn trong sự quan sát của mình. Đạo Bà la môn lúc bấy giờ cho rằng có tiểu ngã và đại ngã. Con người là tiểu ngã sẽ hòa nhập vào Đại Ngã. Nhưng khi Phật ra đời, Ngài tuyên bố không có cái ngã nào cả, chỉ có một sự hiểu sai rằng có cái ngã – đây là một lời tuyên bố sấm sét giữa trời quang.

Người ta cũng nói về giới, về vô thường nhưng người ta nói về ngã chứ không phải nói về vô ngã. Vậy có ngã không? Không có ngã thì có cái gì? Cái ngã của tôi có không? Có ngã không mà phá. Chúng ta cần hiểu một cách đúng đắn là không có cái ngã cụ thể.

Vậy có cái gì? **Không có cái Tôi hay cái ngã nhưng có một sự hiểu biết sai lầm rằng có một cái Tôi.** Hiểu biết sai lầm này sinh khởi trong tâm chúng ta. Do hiểu biết sai lầm này nên ta nhìn nhận sự vật sai lạc.

Chính vì vậy "Thấy cái sai là cái sai; Thấy cái đúng là cái đúng", đó là sự khởi đầu của hiểu biết. Ở đây chúng ta luôn luôn có sự hiểu biết sai lầm xuất phát do có sự dính mắc, do sự không hiểu biết. Hay nói chính xác hơn là do vô minh (hiểu biết sai lầm và tham ái (dính mắc) nên chúng ta hiểu biết một cách sai lạc, không có đúng đắn.

Lúc ban đầu ta cần có thông tin đúng đắn tạm thời để giúp thiết lập được thái độ chân chánh trong sự quan sát. Vì mục tiêu là hướng tới sự hiểu biết về bản chất của sự vật, hiện tượng nên chúng ta cũng cần phải bắt đầu bằng sự hiểu biết.

Sự hiểu biết chân chánh đó là "Mọi hiện tượng sinh khởi đều là các hiện tượng tự nhiên, không có một thực thể, một cá nhân hay một con người nào cả". Hiểu biết đúng đắn lúc ban đầu rất quan trọng vì

chúng ta luôn luôn có một ý tưởng về con người và sự vật, chính vì vậy mà luôn nắm bắt hướng ra bên ngoài. Điều đó xảy ra là vì không có Chánh Niệm ghi nhận trong thân tâm và do các tập khí, thói quen dính mắc của mình

Khi nói Chánh Niệm ở đây thực chất là ta phải quay về bên trong. Quay về bên trong, ta thấy không có ý niệm về một con người nào cả; một hiện tượng trước không sinh khởi, không tồn tại, giờ nó sinh khởi rồi tan biến đi. Nếu ta nhìn ra bên ngoài ta không thấy tiến trình chết đang diễn ra. Chỉ khi có cái chết cụ thể ta mới coi đó là chết, còn cái chết trong từng khoảnh khắc thì ta không thấy. Chết trong từng khoảnh khắc, sinh khởi và hoại diệt thì không ai thấy. Chỉ có hướng vào bên trong điều này mới dần được thấy rõ.

Khi có những yếu tố hội tụ ta mới thấy không có một cái tôi nào ở đây cả. Lúc ngồi thiền, đầu mất, chân mất ... chỉ còn lại các cảm giác ... chúng ta trở nên sợ hãi và lại cố gắng quay về thực tại quen thuộc của mình thì như vậy không thể đi sâu trong thiền tập

được. Đối với các nhà khoa học thì không có cái bàn, cái ghế, chẳng qua là một tổ hợp bao gồm các hạt nguyên tử và nơtron. Không có cái gọi là "nước", nước không tồn tại trong tâm thức của nhà hóa học, chỉ có hai yếu tố hydro và oxy (H_2O) mà thôi.

Đối với chúng ta cũng vậy, các khái niệm sẽ mờ nhạt tự động và tự nhiên khi ghi nhận quan sát đối tượng đúng. Đức Phật mời gọi "đến để thấy", Ehipassiko. Nhiều người qua các thời thiền thì chỉ còn thấy các rung động mà thôi. Chúng ta đi vào một thế giới hoàn toàn khác với nhận thức của mình. Điều đó diễn ra tự nhiên, càng cố thấy sẽ không thấy, càng khiên cưỡng sẽ không thấy. Khi hành thiền, những kinh nghiệm như vậy sẽ xảy ra.

Vậy Chánh Kiến lúc ban đầu rất quan trọng. Những gì ta quan sát, ghi nhận trên thân chỉ là các hiện tượng tự nhiên, không có có người, không có thực thể, không có một cá nhân nào cả. Ta đang sống trong thế giới của các mối quan hệ nhân duyên. Do nhân duyên nó sinh khởi và mối quan hệ nhân duyên

đúng với những gì đang xảy ra chung quanh chúng ta, đúng với con người và sự vật. Nếu nói đối tượng, ta có hai loại đối tượng. Đối tượng mà bản chất thực của nó không thay đổi người ta gọi là sự thật tuyệt đối, đúng cho cả hiện tượng bên trong và bên ngoài chúng ta. Còn sự thật sự thật chế định là do người ta quy ước với nhau mà thôi.

Pháp hiện tại

Ghi nhận trong thiền là ghi nhận những gì sinh khởi trong thân và tâm. Đối tượng có thể là bên ngoài nhưng ta cần ghi nhận cái sinh khởi ở bên trong. Sự ghi nhận thông thường thì không đúng vì chỉ bắt vào khái niệm, đó là sự thêu dệt của tâm, chúng ta đừng tin vào điều đó.

Chánh Niệm là gì? Là không quên ghi nhận đối tượng đúng. Thế nào là đối tượng đúng – Đó là sự thật tuyệt đối.

Đối với các khái niệm, người ta đặt tên là: ly, bàn, xe, nhà … Bản chất của hiện tượng là vô thường còn cái tên người ta đặt cho nó thì bất biến. **Những gì sinh khởi có đặc tính vô thường mới giúp chúng ta quan sát đúng**.

Lúc mới thực hành, ta cần thiết lập định và trau dồi Chánh Niệm, khi Chánh Niệm mạnh dần lên thì các đối tượng khái niệm cũng mờ dần đi. Có những thời điểm định phát triển mạnh thì ngồi thiền không thấy tay, chân, toàn thân nữa, Chánh Niệm không còn ghi nhận các đối tượng tục đế mà ghi nhận được những hiện tượng sinh khởi rồi diệt đi rất nhanh. Những điều đó chỉ có thể thấy được khi ta thực hành thiền Vipassana.

Xác thân chúng ta cũng như chiếc xe trong Kinh Mi Tiên vấn đáp. Chiếc xe chỉ là một tập hợp các yếu tố lại với nhau mà thành.Ta nói cái gì là chiếc xe? Là bánh xe hay thùng xe …, khi tập hợp lại thì người ta quy ước gọi đó là chiếc xe.

Xác thân chúng ta cũng vậy. Nếu cắt rời mắt, tay, chân ra … liệu còn gọi là con người không? Nhưng tập hợp lại thì gọi là xác thân. Xác thân do tứ đại hợp lại mà ta có thể nhận biết được sự hiện diện của các

yếu tố đất nước lửa gió này thông qua các đặc tính của nó. Mỗi đại có mỗi đặc tính riêng, thông qua đặc tính ta gọi tên đất, nước, lửa, gió, chỉ là gọi tên thôi.

Ví dụ, gió có đặc tính là nâng đỡ và chuyển động nên khi hành thiền, đến một lúc nào đó ta thấy cái tay mờ đi, chỉ còn lại là sự chuyển động. Thông thường ta để ý tới cái tay, nhưng lại ít khi thấy được yếu tố chuyển động. Nếu ta quá để ý đến cái tay thì ta sẽ không ghi nhận được đặc tính chuyển động của gió. Đất nước lửa gió có đặc tính của nó mà khi ta ngồi thiền những đặc tính này rất nổi trội. Có lúc ta cảm thấy nhẹ, người nhẹ như nhấc bổng trên sàn hoặc có lúc người nặng trĩu như có ai kéo xuống, có lúc nóng, có lúc mát. Đó là đặc tính của các đại. Thông thường các đại liên tục sinh khởi nhưng trong một thời điểm chỉ một đại nổi trội ta có thể ghi nhận được.

Và nếu ta quay trở vào bên trong của mình ta sẽ ghi nhận được qua mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý. Khi

chúng ta có con mắt lành lặn, gặp cảnh thì phát sinh ra cái nhìn (nhãn thức), người mù biết là đang nhìn nhưng họ không thể kinh nghiệm được cái thấy do con mắt không lành lặn, người bình thường có mắt lành lặn nhưng nếu trong bóng tối cũng không nhìn được. Có đối tượng, có ánh sáng, có con mắt nhưng vẫn chưa nhìn thấy nếu không có sự chú tâm. Tất cả những yếu tố này là do nhân duyên hội tụ lại, nếu không có thì không có cái thấy, không có nhãn thức. Nhĩ thức và các thức khác xảy ra trên các căn còn lại cũng vậy.

Khi một đối tượng sinh khởi, ta không nắm bắt đúng, thì sẽ có sự sinh khởi thích hay không thích. Thích cũng là dính mắc, không thích cũng là dính mắc. Giống như hai mặt của một đồng xu. Các pháp sinh khởi xuất phát từ dục (ham muốn) nhưng ta không thấy được điều đó. Chỉ khi nào ta không còn ham muốn thì làm chỉ để mà làm. Nhưng ta không thấy được hết tất cả nhân duyên nên ta thường cho rằng "tôi nhìn". Nhưng đâu có tôi nhìn, chỉ là một tập hợp của

các yếu tố mà thôi. Bất kể trong hành động nào ta cũng nhìn nhận sai lầm, tất cả pháp đều do nhân duyên tạo tác, hợp rồi tan, do nhân duyên tạo tác rồi tâm tạo tác, phóng tác tiếp. Cho nên chúng ta hãy thong thả ghi nhận cho đúng đối tượng, xác định đối tượng đúng.

Ý tưởng và suy nghĩ

Thiền sinh: Có khi nào chúng ta hành động mà không có suy nghĩ không thưa Sư?

Nhà sư: Chúng ta cần có suy nghĩ trước khi hành động. Trước khi làm một cái gì đó thì phải có ý tưởng, ý tưởng dẫn đến suy nghĩ và do có suy nghĩ dẫn đến hành động.

Suy nghĩ rất ít khi vắng mặt; kể cả khi vào những mức định sâu vẫn có thể có suy nghĩ tại một vài sát na hay khoảnh khắc nào đó. Nhưng người ta nói rằng không nên để ý đến các suy nghĩ vụn vặt đó chứ không phải là không có suy nghĩ, hoàn toàn vắng bóng các suy nghĩ.

Thiền sinh: Vậy ý tưởng và hành động liên quan đến nhau như thế nào thưa Sư?

Nhà sư: Các ý tưởng ngay từ đầu có thể đúng hay

sai do các thông tin, kinh nghiệm mà mình đã thâu thập. Ví dụ khi chúng ta gặp một người, nhìn và thấy người đó là một người mới, người này mới hoàn toàn hay là mới so với các ý tưởng từ trước? Rất nhiều ý tưởng về người đó, những thông tin về người đó, những dữ liệu về người đó mình biết rồi, đã được định hình sẵn rồi. Các ý tưởng này tác động lên suy nghĩ của ta rồi trên có sở đó chúng ta đưa ra các hành động, lời nói cụ thể. Như vậy các ý tưởng đó là những ý tưởng thuộc về quá khứ.

Nếu không để ý thì chúng ta vẫn nhìn con người này với ý tưởng đó là con người tôi đã gặp ngày hôm qua. Tuy nhiên, nếu chúng ta thấy người này là một người mới hoàn toàn thì đó lại là một ý tưởng khác. Ý tưởng thì luôn là ý tưởng: *ý tưởng về người, vật* hay cho dù là *ý tưởng không có con người, không có sự vật* thì cũng vẫn là ý tưởng.

Như vậy, chúng vẫn hành động dựa trên ý tưởng, suy nghĩ cũng trên ý tưởng. Điều quan trong là để có hành động đúng thì ý tưởng phải đúng. Nếu ý tưởng

sai thì hành động không thể đúng được. Như vậy thay đổi ý tưởng thì dẫn đến thay đổi suy nghĩ, mà suy nghĩ của chúng ta có cảm xúc ở đó. Ý tưởng thay đổi tác động đến suy nghĩ cũng có nghĩa là nó tác động đến cảm xúc bởi có suy nghĩ là có cảm xúc. Do đó thông qua cảm xúc ta cũng biết được là ý tưởng và những suy nghĩ đó như thế nào, đó là các mắt xích tác động qua lại lẫn nhau.

Thiền sinh: Ngay cả trong trường hợp khẩn cấp con vẫn thấy cần các dữ liệu thu lượm được từ trước, luồng thông tin để đem đến những suy nghĩ đó rất nhanh, không nắm bắt được những nó vẫn có. Ví dụ để cứu một người chết đuối thì chắc chắn người đó biết là họ biết bơi.

Nhà sư: Khi mọi chuyện xảy ra rất nhanh, suy nghĩ vẫn có nhưng nó chỉ ở trên những gì tiếp nhận ở hiện tại thôi. Lúc đó gần như ta làm việc theo bản năng, xử lý với ý tưởng ngay trong hiện tại, không thể gợi lại các ý niệm cũ được nữa.

Còn nếu lấy các thông tin và dữ liệu trước đây để xử lý trong hiện tại là chúng ta luôn có những định hình, phóng tác, sao chụp trước lên trên hiện tượng, kinh nghiệm đang xảy ra rồi.

Thiền sinh: Nếu ta lấy quá khứ gắn vào hiện tại thì nghĩa là ta đang nhìn vấn đề với cặp kính màu rồi.

Nhà sư: Khi đó không còn đúng nữa rồi, sự thật đã bị pha màu rồi. Khi mà chúng ta phát hiện ra đang có những cảm xúc chi phối ta là khi đó đã pha màu rồi đó. Có nghĩa là cần kiểm tra lại thái độ đằng sau là gì, có được đúng đắn hay không.

Khi quan sát đi quan sát lại cơ chế này rất nhiều lần thì chúng ta sẽ hiểu thật sự thấu đáo vấn đề này, mà có hiểu biết (hay tạm gọi là trí tuệ hoặc bất kỳ ngôn từ nào cũng được) thì có thể phân tách được đâu là đúng đâu là sai, đâu là phải, đâu là trái, đâu là chánh, đâu là tà thì tự động những gì không chân chánh sẽ được loại bỏ.

Thiền sinh: Vậy thì muốn nhận ra để có một ý tưởng đúng thì cần phải có Chánh Niệm, trí tuệ phải không ạ?

Nhà sư: Ý sư là phải thực hành theo từng bước, không thể cầu toàn ngay được, phải phát hiện ra được cơ chế như thế này trước đã. Nếu không phát hiện ra được thì ta vẫn còn đang trong đống bùng nhùng này và nó vẫn còn chi phối ta. Không phát hiện ra các cơ chế làm việc của tâm thì làm sao có sự hiểu biết?

Đầu tiên cần phải có Chánh Niệm để quan sát, sau đó bắt đầu có sự hiểu biết, rồi dần dần sẽ nhận rõ ra được cơ chế vận hành, biết đâu là cái đúng, đâu là cái sai. Mới đầu thì chúng ta cần phải có thông tin trước nhưng phải qua những phân tích như thế này mới bóc tách, mới thấy rõ ra được. Một khi đã thấy rõ, những cái gì sai sẽ tự động được buông bỏ.

Thiền sinh: Xin Sư cho ví dụ về mối liên hệ giữa ý tưởng và hành động ạ?

Nhà sư: Ví dụ, nếu ai đó đặt lòng tin lên quá cao thì một lần làm họ mất lòng tin sẽ rất khó để họ tin tưởng lần sau, như người ta vẫn bảo "*một lần thất tín là vạn lần bất tin"*. Sự việc có thể không xảy ra như vậy, nhưng chúng lặp lại là do có ý tưởng như vậy.

Thiền sinh: Như vậy các ý tưởng là do đâu mà tạo thành?

Nhà sư: Do rất nhiều yếu tố như: môi trường chúng ta sống, chỗ chúng ta học tập từ bé, văn hóa gia đình…vv. Bây giờ chúng ta tiếp nhận những thông tin về Pháp thì là những thông tin mới, những thông tin đúng, dần dần tạo nên những ý tưởng mới tạm gọi là ý tưởng, thái độ đúng. Trên cơ sở đó thì mình bắt đầu quan sát học hỏi thêm.

Quan sát, ghi nhận suy nghĩ

Thiền sinh: Con ngồi thiền thấy rất nhiều suy nghĩ, xin Sư cho con thêm những thông tin đúng về vấn đề này ạ?

Nhà sư: Cái gì cũng vậy, khi nói *một cái gì đó sinh khởi* tức là nó có mức năng lượng nào đó. Một viên đạn được phóng ra thì theo chu kỳ, phóng ra hết năng lượng nó sẽ tự rớt. Suy nghĩ cũng vậy, khi nó sinh khởi nó có một năng lượng để phóng ra. Có những cái rớt ngay, cũng có những cái phóng xa hơn do có năng lượng mạnh hơn, nó bay xa hơn rồi mới rớt.

Nếu chúng ta không can thiệp thì tự suy nghĩ sẽ rớt, còn nếu can thiệp thì suy nghĩ sẽ như máy bay đang bay được tiếp thêm dầu, cứ bay hoài, bay mãi. Suy nghĩ khi đó được tiếp thêm năng lượng sẽ lan man đi mãi. Nếu chúng ta quan sát một cách khách quan, không can thiệp thì bất kỳ một cái gì phóng ra đều có

một mức năng lượng rồi nó tự suy yếu và kết thúc. Ta sẽ thấy nó tới và nó đi, vì chỉ có một mức năng lượng như vậy thôi. Nếu không can thiệp vào tiến trình, nó sẽ không được nạp tiếp thêm năng lượng và cuối cùng tự rớt khi năng lượng cạn kiệt.

Nhiệm vụ của chúng ta là quan sát. Quan sát ở đây cũng cần có mức năng lượng và cần phải duy trì liên tục, vì nếu không được duy trì thì mức năng lượng này cũng cạn dần rồi hết. Nếu duy trì được mức năng lượng thì sự quan sát sẽ ngày càng sắc bén hơn; nếu không thì nó cũng lúc trồi, lúc sụt theo mức năng lượng của nó.

Như vậy, suy nghĩ có một mức năng lượng và sự quan sát cũng có một mức năng lượng khác. Nếu quan sát đúng đắn thì năng lượng cho sự quan sát luôn luôn được bồi đắp và sẽ trở nên sắc bén hơn, tốt hơn. Nếu không can dự vào tiến trình suy nghĩ thì các suy nghĩ sẽ tự đến rồi đi một cách tự nhiên.

Thiền sinh: Thưa Sư có nên quan sát mức năng lượng Chánh Niệm này không ạ?

Nhà sư: Thực ra phẩm chất của Chánh Niệm cũng chính là năng lượng mà chúng ta đề cập. Liệu mọi người có biết được Chánh Niệm hiện đang tốt hay không? Chúng ta có biết được việc đó không? Chánh Niệm lúc trồi lúc sụt, chúng ta có nhận ra không? Tại sao nó trồi, tại sao nó sụt, và làm sao để nó được vun bồi liên tục? Đó là do ta đang tiếp năng lượng cho Chánh Niệm. Năng lượng cho khoảnh khắc kế tiếp được bồi đắp, kế thừa từ những khoảnh khắc trước, làm cho Chánh Niệm ngày càng trở nên vững mạnh.

Năng lượng Chánh Niệm cần được duy trì từ khoảnh khắc này sang khoảnh khắc khác. Vậy suy nghĩ của chúng ta có như vậy không? Nếu quan sát và thấy Chánh Niệm như thế thì lúc đó hoạt động của suy nghĩ sẽ thế nào? Khúc đầu nhẹ nhàng, khúc sau tăng mạnh hay khúc đầu tăng mạnh, khúc sau nhẹ nhàng? Nếu như khúc đầu mạnh, khúc sau nhẹ thì nguyên nhân tại sao? Đâu là yếu tố quyết định?

Khi quan sát, chúng ta có thể thấy nếu tâm thay đổi sang một đối tượng khác thì suy nghĩ sẽ rớt ngay tức khắc, đó là một cách cắt dòng năng lượng của suy nghĩ. Tuy nhiên, còn một cách khác là vẫn tiếp tục quan sát và không can thiệp vào nội dung của suy nghĩ, có nghĩa là không tiếp thêm năng lượng cho suy nghĩ. Suy nghĩ sẽ tự rớt khi hết năng lượng.

Đối tượng đúng

Thiền sinh: Thưa Sư như thế nào là đối tượng đúng như thế nào là đối tượng sai trong thiền Vipassana?

Nhà sư: Bây giờ ví dụ như mình đang sờ vào đây, mọi người thấy có phải mình đang sờ vào cái tay hay không? Nếu nói là bây giờ Sư dùng cái tay phải nắm vào tay trái thì ghi nhận cái gì? Ghi nhận *cái tay phải nắm vào cái tay trái* hay sao? Không, cái tay là khái niệm, còn cái mà Sư ghi nhận ở đây là *cái cứng, cái mềm* chứ không phải là *cái tay, cái tay cứng* hay *cái tay mềm*.

Cái tay nó là khái niệm thôi, bây giờ chúng ta để ý đến cái tay nên có rất nhiều vấn đề xảy ra. Nhiều người ngồi thiền lâu, tâm an và thấy như mất cái tay thì cho là có vấn đề, rồi bắt đầu lo lắng, suy nghĩ. Kỳ thực lúc đó thuần túy chỉ là các rung động và cảm giác.

Ví dụ: Khi đang lái xe có một người băng qua đường thì người hành thiền hay không hành thiền vẫn có thể biết được. Vậy cái biết của người hành thiền Vipassana khác cái biết của người bình thường như thế nào?

Lúc đó nếu chỉ nhìn thấy xe, thấy người mà không biết tới cái nhìn, cái nghe, sự xúc chạm … thì có nghĩa tâm đã bắt vào khái niệm rồi, không còn bắt đối tượng đúng nữa. Khi quan sát trên đối tượng đúng thì phiền não sẽ không có mặt, vì phiền não chỉ có chỗ bám khi chúng ta bắt vào đối tượng không đúng trong quan sát. Đối tượng là các khái niệm nên phiền não mới xen vào. Không có các khái niệm, không có các ý tưởng thì phiền não không có chỗ xen vào.

Thiền sinh: Đôi khi ngồi thiền, con thấy những cảm giác rất lạ và thấy sợ hãi thưa Sư?

Nhà sư: Chừng nào còn nhận biết các khái niệm quen thuộc, trong chiều quan sát thông thường thì ta sẽ cảm thấy an toàn. Vì từ trước tới giờ, chỉ thông qua các

khái niệm này ta liên kết với thực tại của thế giới xung quanh. Bây giờ chuyển sang một chiều quan sát khác tạm gọi là các đối tượng chân đế (thực tại tột cùng) thì ta dường như mất phương hướng và cảm thấy không còn ở trong miền an toàn thông thường nữa.

Khi vẫn còn bám vào các đối tượng thông thường như chân, tay, ... chưa quen với việc khi hành thiền không còn chân tay, toàn thân chỉ còn lại các rung động và cảm giác thôi, chúng ta sẽ không hiểu điều gì xảy ra cả. Vậy là lại phải trở lại với khái niệm ban đầu, lại phải thấy chân tay để có được trạng thái an ổn.

Vì sao có tình trạng đó? Vì chúng ta không biết đến đối tượng đúng, ta nắm vào các đối tượng khái niệm và dựa trên đối tượng đó, bắt đầu diễn giải, đặt cho nó có một ý nghĩa mới theo những thông tin mà mình biết.

Như vậy đối tượng đúng trong thực hành quan sát Chánh Niệm là rất quan trọng. Nếu chúng ta không quan sát với đối tượng đúng thì dù cho định, niệm của chúng ta có mạnh thì cũng không đúng.

Chúng ta phải xác định ngay từ ban đầu về việc quan sát đúng đối tượng. *Pháp đúng là pháp đang sinh khởi hiện tại*, nếu bắt trượt đi thì chúng ta quan sát khái niệm hoặc là những cái không có thực. Thế thì cái nào thật sự có? Cần có thông tin đúng, định hướng quan sát, phải bóc tách ra được vấn đề và quan sát lập đi lập lại nhiều lần (anupassana) để có thể nắm bắt thực tại một cách chính xác, nếu không rất khó thực hành.

Thiền sinh: Thưa Sư, trong cuộc sống hàng ngày mình xác định được 50/50 biết được cả đối tượng đúng và sai. Ví dụ, con nhìn và vẫn biết kia là hoa lá và đồng thời vẫn biết cái nhìn. Vì mình có năm mươi phần trăm phân tán vào hoa thì phiền não xen vào, khi phiền não xen vào và biết tiến trình làm việc của phiền não rồi thì có nên quay lại để đẩy lên mức một trăm phần trăm ghi nhận đối tượng đúng là cái nhìn không ạ ?

Nhà sư: Khi đã biết cả cái nhìn và đối tượng nhìn rồi, nếu có phiền não xen vào chúng ta cũng biết, và nếu ghi nhận được phiền não, chỉ đơn thuần quan sát không can dự gì thêm thì nó sẽ tự động đi qua. Phiền não sẽ không thể tồn tại khi có sự ghi nhận cùng với hiểu biết. Cặp đôi này sẽ giúp vô hiệu hóa phiền não khi chúng sinh khởi.

Thiền sinh: Trong trường hợp Chánh Niệm và trí tuệ không tốt trong khi những phiền não xen vào lại mạnh thì phải làm sao ạ?

Nhà sư: Cho nên ta phải quan sát đi quan sát lại nhiều lần. Phiền não mạnh thì tạm thời cần áp dụng chiến thuật lúc tiến, lúc lui, chứ không phải lúc nào cũng duy trì mọi lúc như nhau. Ngay cả khi sự hiểu biết có mặt thì cũng chỉ là ở khoảnh khắc đó mà thôi, không có nghĩa là chúng ta có được hiểu biết suốt cả ngày.

Chừng nào Chánh Niệm vững vàng thì tâm sẽ có khả năng duy trì trên đối tượng đúng. Nếu Chánh

Niệm dần dần trở nên yếu ớt thì ngay lập tức có các yếu tố khác xen vào. Lúc đó, điều cần thiết là liên tục duy trì tiến trình quan sát để vun bồi năng lực Chánh Niệm.

Thiền sinh: Vậy đối tượng đúng là những gì thuộc về chân đế, những gì thuộc về khái niệm là đối tượng sai phải không thưa sư?

Nhà sư: Người hành thiền trong Thiền Minh Sát không để ý đến khái niệm, nhưng Thiền Chỉ thì cần đến khái niệm. Khi có khái niệm đến thì đơn thuần nhận biết đó là khái niệm thôi, như vậy chúng ta có thể phân tách giữa hai thứ: khái niệm và thực tại.

Chúng ta cũng không thể từ chối loại bỏ khái niệm vì đó là chất liệu cần thiết cho hoạt động của Tưởng trong đời sống sinh hoạt hàng ngày.

Thiền sinh: Thưa Sư, người nào hành thiền lâu rồi thì mới biết được đối tượng đúng, còn những

người mới thực hành thì khó để thấy được đúng không ạ?

Nhà sư: Vấn đề không nằm ở chỗ đó. Vấn đề ở chỗ ngay từ đầu chúng ta bóc tách ra được đối tượng đúng hay không? Chúng ta nghiên cứu một cái gì đó thì cũng phải có đối tượng. Chẳng hạn bây giờ chúng ta có rất nhiều công cụ để nghiên cứu, nhưng nếu xác định đối tượng sai thì tất cả vốn đầu tư, mua sắm thiết bị …. thành xôi hỏng bỏng không. Giả sử một người cần phẫu thuật có đầy đủ các điều kiện như phòng thí nghiệm, dụng cụ tiên tiến, bác sỹ có, nhưng bệnh nhân cần cắt lá gan bên trái, chúng ta xác định nhầm lại đi cắt lá gan bên phải thì có phải tất cả trở thành công cốc không? Do vậy, ngay từ bước ban đầu cần phải xác định đối tượng cho rõ, có thể nói một cách không ngoa rằng đó là bước đi đầu tiên và cũng là bước đi cuối cùng.

Chánh Niệm được đây cần được hiểu là với đối tượng đúng, còn nếu đối tượng của sự quan sát không đúng thì không gọi thể gọi là Chánh Niệm. Chẳng hạn,

thiền sinh vẫn nói là mình đang ghi nhận, quan sát suy nghĩ, nhưng lúc đó biết nội dung suy nghĩ, theo dòng suy nghĩ thì đâu phải Chánh Niệm. Đối tượng lúc đó không đúng. Chánh Niệm phải là Chánh Niệm của chi đạo – ***sammāsati***. Còn nếu chỉ là "niệm" đơn thuần với chức năng là nhớ - hay ghi nhận đối tượng thì còn có nhiều việc phải làm.

Thiền sinh: Khi có cái đau trên thân, thì quan sát cái gì là đối tượng đúng thưa Sư?

Nhà sư: Chẳng hạn bây giờ Sư đau bụng. Cảm giác đau bụng làm sao? Nếu Sư quan sát trên thân thì sẽ chỉ thấy độ xiết của nó.

Mọi người thấy đó, cảm giác ở trong tâm. Còn do có thân thì mới tạo ra một cảm giác gọi là Thân thọ - *body sensations*. Có hai loại là Thân thọ và Tâm thọ. Nó khác nhau như thế nào? Chẳng hạn bây giờ một người bị mất điện thoại, họ cảm thấy buồn thì là Tâm thọ, đúng không? Còn khi nói đến Thân thọ thì cần phải có một sự tác động nào đó ở trên thân, do thân

này nên mới sinh khởi một cái thọ, nhưng cái thọ đó được ghi nhận ở trong Tâm

Giả sử chúng ta bị đâm vào tay, khi có đó ta thấy cái đau trên Thân nhưng kỳ thực chỉ có sự mất quân bình của các yếu tố tứ đại. Bây giờ thì ai cũng nói là Đất, Nước, Lửa, Gió, vậy Đất, Nước, Lửa, Gió có phải đối tượng hay không?

Bất kể một pháp nào (Danh hay Sắc) đều luôn có các đặc tính – được gọi là *sabhāva* hay pháp thực tính. Khi hiện tượng nào đó sinh khởi, nó thể hiện đặc tính. Khi ta ngồi thiền, các khái niệm mờ đi. Có hai đối tượng là chân đế và khái niệm (tục đế) nếu chúng ta hướng tâm đến chân đế thì tục đế mờ dần đi một cách tự động. Khi ta tiến tới những thực tính thì khái niệm tự động mờ đi.

Thiền sinh: Thưa Sư, trong trường hợp làm các việc phước thiện, con thấy tâm hoan hỷ đến rất nhanh và rất mờ, ngay sau đó tâm bất thiện xuất

hiện. Nếu như mình đã quan sát được tâm bất thiện rồi thì có cách nào để hỗ trợ cho các tâm thiện không ạ?

Nhà sư: Chánh Niệm là người lính gác. Tất nhiên trong đó đã có thái độ đúng rồi. Khi Chánh Niệm – người lính gác sơ suất đi một chút – thì rất tự động bất thiện xen vào. Mà khi bất thiện xen vào thì chắc chắn lúc đó không có Chánh Niệm.

Sự chấp thủ

Sự chấp thủ (nắm chặt) tiếng Pali là upādāna. Có bốn sự chấp thủ tiêu biểu: dục thủ, kiến thủ, ngã thủ và giới cấm thủ. Chấp thủ nghĩa là nắm chặt, dính mắc, nắm giữ không buông.

Dục thủ, chấp chặt vào các sự thỏa mãn thông qua các giác quan (căn) khi tiếp xúc với đối tượng, thông qua cái nhìn, nghe, ngửi, nếm, xúc chạm, suy nghĩ. Kiến thủ: Chấp chặt vào quan điểm, tư kiến của mình, cho ta là đúng, ta không bao giờ sai, chúng ta luôn nắm chặt, không buông. Ngã thủ cũng vậy, chấp chặt vào giới cấm thủ tức là việc thực hành sai lạc, chẳng hạn như tu một cách hành hạ xác thân và cho rằng làm như vậy có thể tẩy rửa nghiệp, làm thanh tịnh bản thể.

Tại sao ngũ uẩn sinh khởi và hoại diệt trong từng giây, từng phút, trong từng sát na. Bản chất của nó là như vậy. Sắc, thọ, tưởng, hành, thức không phải là vấn

đề. Ngũ uẩn đó là tập hợp các sắc, tập hợp các tưởng, tập hợp các thức …. năm tập hợp này sinh diệt trong từng sát na … nhưng do không biết những vấn đề đó nên ta chấp chặt vào chúng, chúng trở thành các thủ uẩn. Từ ngũ uẩn trở thành ngũ thủ uẩn do sự dính mắc. Chúng ta bị trói buộc do sự chấp chặt của mình, sự chấp chặt này là do vô minh, tà kiến mà có mặt.

Chúng ta nghe nói tới sự hiểu biết sai lầm hay là tà kiến. Vậy nguyên nhân nào mà tà kiến hay sự hiểu biết sai lầm này sinh khởi? Điều đầu tiên là không được nghe chánh pháp. Người ta có thể biết rất nhiều nhưng cái người ta biết không đúng. Cách người ta tiếp cận thông tin đúng, thông tin đúng này phải từ Đức Phật hoặc người chuyển tải phải là đệ tử Đức Phật. Điều này rất quan trọng. Chính vì vậy mọi người có điều kiện, những nhóm học Phật nên rút tỉa từ bản kinh hoặc trong chánh tạng để giúp chúng ta sự hiểu biết đúng đắn.

Tại sao sự hiểu biết sai lầm sinh khởi? Do không có tác ý chân chánh (như lý tác ý). Chúng ta không hướng tâm được vào bản chất gốc của sự vật hiện

tượng. Nên chúng ta học và hành cần truy xuất được về gốc rất quan trọng.

Khi biết những điều cần biết một cách rạch ròi, chúng ta biết đâu là phải, đâu là trái; đâu là đúng, đâu là sai. Nếu như ta có nghiên cứu về tiến trình tâm, hoặc sự kết hợp giữa tâm và tâm sở, những điều này hoàn toàn nằm trong pháp học và không quá khó khăn để tìm hiểu. Không nắm vững pháp học làm ta nghi ngờ. Dĩ nhiên phải áp dụng học và hành. Không phải học về tâm là biết tâm. Biết và thấy. Biết đã rồi áp dụng. Biết rồi sẽ thấy thông qua việc thực hành.

Biết tâm và những quy luật của tâm. Cũng giống như ta có một bản đồ biết rõ đường từ đây về thành phố. Có bản đồ chỉ đường ta đi đúng hướng. Như vậy ta cần bản đồ. Không có bản đồ ta sẽ mò mẫm, nhiều khi theo kiểu ăn may, may ra thì đúng. Tác ý chân chánh hay là như lý tác ý là điều cần thiết áp dụng. Nếu không như lý tác ý thì tưởng của ta sẽ là tưởng điên đảo, kiến điên đảo, tâm điên đảo. Thấy cái sai thành cái đúng. Ta thấy vô thường cho là thường, vô ngã cho là ngã, tịnh cho là

bất tịnh, như vậy gọi là điên đảo tưởng. Ở ngoài đồng ruộng bà con nông dân thường treo bù nhìn rơm để đuổi chim ăn lúa. Họ cũng mặc áo, đội nón cho bù nhìn rơm y như người thật. Nhưng đó không phải là người thật, khiến lũ chim tưởng nhầm là người thật. Do tưởng điên đảo thấy cái sai thành cái đúng. Nhưng ở đây cần hiểu đúng giá trị của tưởng, có những trạng thái tưởng đúng. Bên cạnh phải nghe được diệu pháp, có thông tin đúng đắn thì như lý tác ý rất quan trọng. Đó là nhân giúp cho Chánh Kiến sinh khởi.

Đối Thoại Pháp

Tác Giả **Paññissara Bhikkhu**
Người dịch **Sư Chân Tuệ**