

HAI THỰC TẠI

Thiền sư SAYADAW U JOTIKA
Sư Tâm Pháp dịch



Hai thực tại

Thiền sư Sayadaw U Jotika
Sư Tâm Pháp *địch*

Sách nói

Phiên bản sách nói miễn phí được đăng tại đường dẫn
bên dưới, hoặc quét mã QR để nghe:

<https://viethungnguyen.com/2021/09/29/sach-noi-hai-thuc-tai/>

SCAN ME



Thiết kế bìa: Nguyễn Phúc
V. 01.00

Hai thực tại

Ở đây, chúng ta sẽ nói về một lĩnh vực khác của niệm pháp (*ḍhammānupassanā*), là một pháp hành rất rộng, phần lớn nhất và rộng nhất trong kinh Đại niệm xứ. Trước khi nói về niệm pháp, tôi sẽ phải tự mâu thuẫn với chính mình một chút. Tôi sẽ nói với các bạn những điều hoàn toàn ngược lại với những gì tôi đã nói lúc trước. Ngày hôm nay tôi sẽ nói cho các bạn biết một điều là: tất cả mọi thứ đang tồn tại này đều là khổ, đều là bất toại nguyện, tất cả mọi thứ đều rất tệ.

Trước đây tôi nói rằng mọi thứ thật tuyệt vời, làm sao tôi lại nói hai điều hoàn toàn trái ngược nhau như thế? Bởi vì cả hai đều đúng theo cách riêng của nó khi chúng ta sống trong hai dạng thực tại, hay hai dạng thức tồn tại khác biệt nhau. Đức Phật dạy hai loại chân lý, hay hai loại sự thật khác nhau; đừng bao giờ quên điều này, bởi vì nếu bạn quên và trộn lẫn hai loại thực tại này với nhau, bạn sẽ trở nên vô cùng rối.

Trong tiếng Pāli, hai loại thực tại đó được gọi là *sammuti-sacca* (sự thật quy ước hay còn gọi là tục đế) và *paramattha-sacca* (sự thật tuyệt đối hay còn gọi là chân đế). Tứ Diệu Đế (bốn sự thật cao thượng về khổ) là sự thật tuyệt đối, chân lý tuyệt đối; nhưng đồng thời chúng ta cũng sống trong sự thật quy ước nữa. Nói một cách tương đối thì trong cuộc sống cũng có lúc chúng ta cảm thấy vui vẻ, hạnh phúc và tự do,

nhưng từ góc nhìn của sự thật tuyệt đối, của chân lý thực sự, thì chẳng có gì là toại nguyện và hạnh phúc cả và cũng chẳng có tự do đích thực. Tất cả mọi thứ đều do nhân duyên tạo thành và ràng buộc; tất cả mọi thứ sinh khởi do nhân duyên. Chúng ta cần phải hiểu cả hai loại sự thật đó một cách sâu sắc và đừng lẫn lộn.

Trước hết tôi sẽ nói về Tứ diệu đế – bốn sự thật cao thượng, là một phần trong đề mục niệm pháp. Trong tiếng Pāli, chúng được gọi là *Catu Ariya Sacca*, *catu* nghĩa là bốn, *ariya* nghĩa là cao thượng, và *sacca* là sự thật. Khi tôi đọc bằng tiếng Pāli và suy nghĩ về nghĩa của nó, thì hoá ra lại hơi khác một chút, thật là thú vị.

Dukkha Ariya Sacca, sự thật cao thượng về khổ, là sự thật thứ nhất. *Dukkha* nghĩa là bất toại nguyện; nó không chỉ là đau đớn, không chỉ là đau khổ; nó vượt ra ngoài hơn cả điều đó nữa. Mặc dù đau đớn (về mặt thể xác) và đau khổ (về mặt tinh thần) cũng là một phần của khổ (*dukkha*), nhưng nghĩa của nó còn rộng hơn là đau đớn và đau khổ. Nghĩa thực sự của sự thật cao thượng về khổ là: sự thật về khổ được chứng nghiệm bởi các bậc thánh, những con người giác ngộ. Nghĩa của nó hơi khác một chút, các bạn có thấy không?

Mỗi chúng ta thấy đau khổ theo cách riêng của mình và có thể có cách hiểu riêng của mình về khổ, nhưng Sự thật cao thượng về khổ nghĩa là sự thật về khổ, hay sự thật về sự bất toại nguyện được chứng nghiệm bởi những người đã giác ngộ. Các bậc giác

ngộ hiểu về sự thật của khổ khác với cách hiểu của người bình thường. Những người bình thường hiểu về khổ hay bất toại nguyện theo cách khác, bởi vì họ nhìn nó như cái gì đó thuộc về cá nhân họ, nhưng đối với những người giác ngộ, khổ hay bất toại nguyện không phải là cái gì đó thuộc về cá nhân người nào, nó không phải của một ai hết.

Chừng nào bạn còn có suy nghĩ “Tôi đang đau khổ” hay “Tôi không thấy toại nguyện”, thì bạn vẫn còn chưa thực sự hiểu đúng về sự thật khổ và bạn sẽ không bao giờ có thể vượt qua được nó. Đó là một cái bẫy, khi nào bạn còn nghĩ “Tôi đang đau khổ và bây giờ phải làm thế nào để vượt qua nỗi khổ này đây?”, thì chừng đó bạn vẫn không bao giờ có thể vượt qua được nó.

Để thực sự vượt qua được khổ, bạn phải có khả năng nhìn nó như một cái gì đó không thuộc về cá nhân mình. Nếu bạn nghĩ “nỗi khổ của tôi”, tức là bạn vẫn đang ở trong đau khổ. Chỉ khi nào bạn thấy khổ chỉ là khổ, không có ai hay một chúng sanh nào ở đó, thì sự hiểu biết đó mới giúp bạn vượt thoát khỏi đau khổ. Đó chính là điều chúng ta phải làm khi thiền.

Sự thật cao thượng thứ hai là: *Dukkha Samudaya Ariya Sacca* – nguyên nhân của khổ như các bậc giác ngộ đã hiểu. Cái gì là nguyên nhân khổ? Đó là tham ái, dính mắc, dục tham, khao khát hoặc bất cứ từ nào đồng nghĩa với tham.

Sự thật cao thượng thứ ba: *Dukkha Nirodha Ariya Sacca* – sự đoạn diệt đau khổ hay sự bình an tối

thượng được các bậc giác ngộ chứng nghiệm. Thật là khó để dùng từ con người giác ngộ, họ có phải là con người, là chúng sanh hay không? Thực ra, không hẳn vậy. Ngôn từ chỉ có thể được sử dụng theo nghĩa quy ước, vì vậy khi bạn muốn nói đến những điều vượt ra ngoài quy ước thông thường, ngôn từ không còn thích hợp để sử dụng nữa. Mặc dù ngôn từ không còn thích hợp, nhưng chúng ta cũng đành phải cố gắng tận dụng nó để mà nói vậy thôi.

Cũng giống như nói về vật lý lượng tử bằng ngôn ngữ của vật lý cổ điển, chẳng hạn, khi chúng ta nói một vật thể chuyển động, trong vật lý lượng tử bạn không thể nói có vật thể nào chuyển động được. Chỉ trong vật lý học cổ điển của Newton, bạn mới có thể nói một hành tinh quay quanh mặt trời, nhưng một cách chặt chẽ thì không thể nói các hạt điện tử quay xung quanh hạt nhân. Hạt điện tử dường như quay xung quanh hạt nhân, nhưng khi nghiên cứu kỹ bạn sẽ không thể nói hạt điện tử chuyển động, và bạn cũng không thể nói hạt điện tử không chuyển động.

Bạn phải diễn tả điều ấy như thế nào đây? Cách duy nhất là nói rằng có một cái gì đó biến mất ở chỗ này và một cái gì đó xuất hiện ở chỗ khác, chúng có liên quan đến nhau, nhưng không phải là một. Bất cứ điều gì bạn nghiên cứu, nếu nghiên cứu thật sâu sắc, bạn sẽ thấy rằng nó thích ứng hoàn toàn với những lời dạy của Đức Phật.

Tôi không cố gắng chứng minh những lời dạy của Đức Phật dựa trên cái nhìn của khoa học, bởi vì bạn không thể sử dụng bất cứ dụng cụ thí nghiệm nào

để tìm thấy bằng chứng cho những lời dạy của Đức Phật. Có rất nhiều sự thật mà bạn không thể cân đo đong đếm, nhưng có thể tự thân chứng nghiệm được.

Tôi rất thích vật lý lượng tử, và càng nghiên cứu nó tôi lại càng cảm thấy kinh ngạc. Tôi có thể đọc vật lý lượng tử như thể đang đọc kinh sách Phật pháp.

Một cái gì đó biến mất ở đây và một cái gì đó xuất hiện ở kia, chúng không phải là một nhưng có liên hệ với nhau.

Chúng ta cũng có thể hiểu Pháp theo cùng một nghĩa y hệt như vậy. Chúng ta không thể nói người này chết đi và tái sinh sang một kiếp sống khác, mặc dù về mặt quy ước thông thường điều đó là đúng. Nói một cách chính xác, chúng ta thay đổi từng giây phút và mới từng giây phút. Cái chúng ta gọi là “tôi” này và tất cả mọi sự vật, hiện tượng đều là mới trong từng giây phút.

Niccāṃ navaṃva saṅkhārā: (tất cả các pháp hữu vi đều luôn đổi mới) *saṅkhārā* nghĩa là tất cả mọi thứ được tạo thành do nhân duyên (pháp hữu vi); *niccāṃ* nghĩa là luôn luôn; *nava* nghĩa là mới và *eva* là một từ để nhấn mạnh; thực sự mới. Bất cứ cái gì được tạo thành do nhân duyên đều sinh diệt, nhưng bất cứ cái gì sinh lên đều luôn luôn mới, không phải là cái cũ. Các bậc giác ngộ thấy và hiểu thực tại theo một cách khác hẳn những con người bình thường.

Sự thật cao thượng thứ tư là: *Dukkha Nirodha Gāminīpatipadā Ariya Sacca* – con đường dẫn đến đoạn

diệt khổ như các bậc giác ngộ đã hiểu.

Khi chúng ta nói về sự thật, thì sự thật thể hiện ở đâu? Sự thật là một cái gì đó mà tâm chúng ta hiểu và nhận thức. Vì vậy, phải có một cái tâm hiểu sự thật, không có tâm thì không có sự thật. Khi chúng ta nói về sự thật hay sai trái, nó hàm nghĩa rằng có một người nào đó hiểu điều đó. Sự thật ngụ ý là hiểu biết; hiểu biết bao hàm tâm, trí tuệ. Thực ra chính là trí tuệ hiểu, không phải một người nào đó hiểu, mà là trí tuệ hiểu. Trí tuệ đích thực hiểu.

Trong Trung Bộ kinh, bài kinh *Saccavibhanga*, bạn sẽ thấy có rất nhiều mô tả về các loại khổ khác nhau, sinh (*jāti*), già (*jarā*), chết (*marana*) ... và tất cả những loại đau khổ như thế. Khổ vì phải chia lìa với người mình thương yêu, khổ vì phải sống gần kẻ mình ghét hay những thứ mình không ưa. Tuy nhiên, trong khi hành thiền chúng ta không nghĩ về sinh, về già... bởi vì thực tế việc sinh ra đã xảy ra từ lâu trước đây, mà chúng ta quan sát những gì đang diễn ra ngay trong giây phút hiện tại này, ở trong thân hoặc tâm của mình.

Có nhiều loại khổ và đau đớn khác nhau, như cái đau trong đầu gối, đau lưng, đau đầu, đau bụng hay bất cứ cảm giác đau đớn nào. Loại đau đớn này gọi là *dukkha-dukkhatā* (khổ khổ), đau đớn, khó chịu, bất toại nguyện. Rất khó để dịch từ *dukkha-dukkhatā* này ra một cách chính xác, nó có nghĩa là cái đau của cảm giác, bạn có thể cảm nhận được nó; nó là một cảm giác – cảm giác đau. *Dukkha*, khổ, cũng có nghĩa là cảm giác khổ trực tiếp; tôi sẽ giải thích đầy đủ nghĩa

của từ này sau. Nó là một cảm giác khó chịu.

Thế còn các cảm giác dễ chịu thì sao, làm sao có thể nói các cảm giác dễ chịu là bất toại nguyện? Bởi vì chúng chỉ là tạm bợ, rồi chúng cũng phải mất đi, chúng không ở lại. Mặc dù đôi lúc bạn có thể duy trì được cảm giác dễ chịu đến vài giờ, chẳng hạn khi muốn nghe một bản nhạc, bạn phải mở nó lên và khi nó kết thúc, và thậm chí ngay cả khi nó còn đang phát, nó luôn luôn biến mất. Khi muốn ăn món gì đó ngon, bạn phải đưa nó vào miệng, nhai, nuốt và nó (cảm giác ngon) cũng luôn luôn biến mất, qua đi. Mặc dù cảm giác đó thích thú, dễ chịu, nhưng nó không tồn tại lâu và bạn cứ phải tiếp tục làm đi làm lại. Điều đó thật mệt mỏi và đôi khi còn mang đến cả nỗi khổ nữa, thật nhiều nỗi khổ, thực sự là *dukkha-dukkhatā*.

Sự biến đổi vô thường của các hiện tượng này gọi là *Viparināma-dukkhatā* (hoại khổ). *Viparināma* nghĩa là tan hoại, biến mất, qua mất. Bởi vì nó qua mất, nên nó là bất toại nguyện. Khi hành thiền, cái khổ thực sự chúng ta muốn thấy là *viparināma-dukkhatā* (hoại khổ) chứ không phải là *dukkha-dukkhatā* (khổ khổ).

Hiểu rõ điểm này là điều rất quan trọng, bởi vì trong thiền, như một số trong các bạn đã từng trải nghiệm qua, ở một số giai đoạn của định (*samāधि*), các cảm giác trên thân, cảm giác khổ, biến mất và bạn không còn bị đau đớn chút nào nữa, bạn không còn cảm thấy trọng lượng của thân mình, cũng không cảm thấy nóng hay lạnh gì nữa. Bạn không còn cảm thấy cảm giác gì cả, rất dễ chịu.

Đến một thời điểm bạn chỉ còn cảm nhận được mỗi tâm mình và với mức độ định mạnh như vậy, lúc đó tâm rất bình an, tĩnh lặng. Thân không còn đau và ngay cả tâm cũng không thấy khổ, vậy lúc đó làm cách nào mà bạn hiểu và thấy được khổ?

Cách duy nhất bạn có thể hiểu được nó là bất cứ cái gì bạn quan sát cũng đều biến mất. Bạn chỉ có thể bắt được một thoáng qua của nó, và đó là bất toại nguyện. Nó rất vi tế, nó không phải là cảm giác đau, không phải sầu não, ưu bi, buồn khổ cũng chẳng phải là đau lòng. Đó là *dukkha* – khổ thực sự, và đó là cái chúng ta cố gắng để thấy và hiểu.

Bất cứ người nào cũng có thể bảo với bạn rằng cái đau ở đầu gối là khổ, là bất toại nguyện, hoặc sự mất mát, buồn đau và bất an là khổ, là đau đớn, bất toại nguyện. Khi cảm nhận những cảm giác đau và những cảm xúc khổ não ấy, chúng ta thấy chúng như là cái đau của tôi, nỗi khổ của tôi và chính tại chỗ này chúng ta bị mắc kẹt. Không có bác sỹ tâm lý nào có thể giúp bạn thoát ra khỏi chúng khi mà bạn còn dính mắc vào chúng.

Những nỗi buồn, giận,... đó, nếu bạn có thể tự tách mình ra và chỉ quan sát chúng, chỉ như một trạng thái tâm, một hiện tượng trong tâm, thì ngay đó bạn đã được giải thoát, đã tự do. Chúng ta cần có tự do để quan sát các hiện tượng và chánh niệm, không suy nghĩ, chỉ thuần quan sát, hãy tự cho mình cái tự do ấy.

Dù đó là cái đau trong thân hay nỗi khổ trong

tâm, chúng ta cũng phải học cách tách mình ra và quan sát nó một cách khách quan.

Điều này rất quan trọng, bởi vì một khi bạn đã học được cách làm điều đó, thì hầu hết những vấn đề tâm lý của bạn sẽ biến mất. Khi bạn không tự đồng hoá mình với cái đau, điều đó sẽ khiến cho bạn dễ dàng đối phó và làm việc với cái đau ấy hơn.

Ngay cả các nhà sư cũng có đau khổ, những nỗi đau của riêng họ, nhưng họ quan sát chúng và tách ra khỏi chúng. Trước đây có lần tôi đọc được một bài thơ và có một đoạn nói rằng:

*Lắng nghe tiếng lá rơi rơi,
Bình an và tĩnh lặng tràn trong tâm,
Cớ sao mình rơi lệ?*

Ngay cả các nhà sư đôi khi cũng cảm thấy buồn, đôi khi rất bình an nhưng có lúc cũng rất buồn. Nhưng vị ấy không bị mắc kẹt lại trong đó, và đây chính là điều khác biệt (với người đời).

Ngay cả khi bạn đã đạt đến tầng thánh quả đầu tiên, thánh quả Tu Đà Hoàn, bạn vẫn còn tham, sân và vẫn còn một mức độ ngã mạn nào đó, nhưng bạn không còn ghen tỵ nữa, và đây là điều khác biệt lớn. Bạn không còn tà kiến nữa và đó là một điều khác biệt vô cùng lớn.

Không có tà kiến nghĩa là ngay khi bạn chú ý, bạn có thể nhìn mọi thứ một cách hoàn toàn khách quan: bất cứ nỗi khổ đau nào, bất cứ suy nghĩ nào, bất

cứ cảm giác thích thú, dễ chịu nào; đây là điểm khác biệt, bạn không bị mắc kẹt trong đó nữa. Cũng có lúc bạn thất niệm và bị cơn sân hay tâm tham cuốn đi, nhưng ngay khoảnh khắc bạn chú ý trở lại, bạn liền tách biệt ra khỏi nó.

Bạn có thể để mình bị cuốn đi theo nỗi buồn, và đôi khi tôi nghĩ con người thậm chí còn thích thú gặm nhấm nỗi buồn nữa, có đúng vậy không? Đúng, tôi biết điều đó đúng, bởi vì đôi lúc tôi cũng thích cảm nhận nỗi buồn, bởi nhiều khi chúng ta hiểu cái gì đó bằng cách cảm nhận nó chứ không phải là suy nghĩ về nó. Bạn thực sự cảm nhận nó và rồi bạn thấu hiểu nó.

Có nhiều cách khác nhau để hiểu sự việc, một là hiểu bằng suy nghĩ và hai là hiểu bằng cảm nhận. Tuy nhiên, còn có một loại hiểu biết khác, loại hiểu biết không cần thông qua suy nghĩ hay cảm nhận, đó là loại hiểu biết từ kinh nghiệm trực tiếp. Bằng năng lực của trí tuệ mạnh mẽ, chỉ trong một thoáng qua, bạn đã hiểu thấu.

Là những con người bình thường, cũng có lúc chúng ta thích thú gặm nhấm và thưởng thức nỗi buồn. Khi còn trẻ tôi đọc rất nhiều sách triết học, đặc biệt là triết học theo trường phái khắc kỷ (trường phái stoic). Trường phái triết học này giúp đào luyện bản thân bạn trở nên rất cứng rắn. Có ai biết triết gia Zeno không? Lời dạy của ông ta là khi bạn không cảm nhận gì, bạn sẽ bình thản, thậm chí bạn cũng không cảm thấy buồn khi đưa con mình chết; chẳng có gì đáng quan trọng cả.

Thời trẻ, tôi đã tự rèn luyện mình để trở thành cứng rắn bằng lối suy nghĩ đó, “Nó không quan trọng, tôi không quan tâm, dù sao thì rồi nó cũng sẽ qua, tôi có thể sống mà không cần nó”. Tôi cố gắng tạo cho mình một tính cách cứng rắn và nghĩ rằng mình là một người đàn ông mạnh mẽ vì chẳng cảm xúc gì hết. Về sau tôi nhận thấy rằng, mỗi khi nghe nhạc, tôi lại thường thích nghe những bản nhạc buồn. Tôi đã đè nén nỗi buồn của mình; tôi không cho phép nỗi buồn khởi lên bởi vì tôi sợ nó. Tôi sợ rằng nếu để nỗi buồn khởi lên tôi sẽ bị nó xâm chiếm và gục ngã mất.

Để tự bảo vệ mình, tôi đã đè nén tất cả mọi nỗi buồn và cố sống như một con người mạnh mẽ. Khi hát, tôi hát những bài hát chiến đấu, những bài hát trong quân đội với những lời ca và giọng hát thật hùng hồn, mạnh mẽ. Về sau, dần dần tôi nhận ra rằng mình nghe những bài hát buồn ngày càng nhiều hơn. Có một bản nhạc cổ điển mà tôi nghĩ có lẽ là bản nhạc buồn nhất. Bản nhạc của nhà soạn nhạc Samuel Barber, tên là Adagio For String. Bản nhạc rất hay, nhưng có thể làm cho bạn gục ngã, nó rất buồn. Một nhạc sỹ đã bình luận bản nhạc này rằng nó là hành trình tìm kiếm chân lý. Bạn thực sự phải đối mặt với thực tế của mình.

Tất cả chúng ta, không ngoại trừ một ai cả, đều mang theo ở sâu bên trong mình, một nỗi buồn vô hạn. Chúng ta cố gắng che đậy nó, cố gắng chạy trốn nó. Chúng ta sợ rằng nếu thực sự phải thú nhận và đối diện với nỗi buồn đó, mình sẽ không thể chịu đựng nổi. Chỉ có mỗi một lần duy nhất tôi có thể nghe được trọn vẹn bản nhạc của Samuel Barber; tất cả

những lần khác khi bật bản nhạc này lên là tôi lại đứng dậy tắt nó đi, “không, đừng bật bản nhạc này, tôi không chịu nổi”. Tôi rất thích nó, nhưng không đủ can đảm để nghe. Tôi nhận ra rằng nó thấm rất sâu vào trong tâm tôi, và thực sự làm nổi buồn trong lòng tôi bộc lộ ra; tôi không thể chạy trốn nó.

Tất cả chúng ta đều mang theo trong mình rất nhiều nỗi buồn và đau khổ, và chừng nào chúng còn nghĩ nó là “nỗi buồn của tôi”, thì còn rất khó để vượt qua nó. Chúng ta cần học cách nhìn nó một cách tách biệt, từ một khoảng cách. *Dukkha sukha vedanā* – các cảm thọ khổ hay lạc, được gọi là *viparināma dukkha* – hoại khổ, nó không bao giờ tồn tại lâu, chính vì vậy nó là bất toại nguyện.

Ngoại trừ tham ái hay ái dục (*tanhā*), tất cả những thứ còn lại đều được bao gồm trong khổ đế. Khi chúng ta xếp thực tại vào trong hai danh mục, một là tham ái và hai là toàn bộ số còn lại là khổ. Lý do bỏ tham ái riêng ra ngoài là bởi vì nó là nhân sanh khổ – *dukkha samudaya sacca*.

Tất cả những thứ được tạo thành nhân duyên, tất cả mọi thứ sanh và diệt đều được gọi là hành khổ – *sankhāra dukkha*. Tất cả mọi thứ: cảm giác khổ – *dukkha vedanā*, cảm giác lạc – *sukkha vedanā*, và ngay cả cảm giác xả – không khổ không lạc (*upekkhā vedanā*) cũng được gọi là hành khổ.

Một điểm rất quan trọng là khi thực hành thiền *vipassanā* và cố gắng thấu hiểu sự thật về khổ, chúng ta phải chú ý nhiều hơn đến hành khổ – *sankhāra dukkha*,

và hiểu nó thật kỹ. Thấy khổ không phải là nhờ quan sát mỗi các cảm thọ đau đớn mà phải thấy rằng tất cả mọi thứ đang sanh và diệt. Đó là thấy được vô thường – *anicca*, và là một cách để thấy khổ thông qua việc nhận biết rằng vô thường là bất toại nguyện. Bởi vì nó là vô thường, biến đổi, nên nó là bất toại nguyện.

Khổ có thể được nhìn nhận theo nhiều cách khác nhau, chẳng hạn khi bạn bị đau đầu, bạn có thể cảm nhận được cơn đau nhưng người khác thì không thấy, nhưng khi bạn bị thương và chảy máu thì người ngoài có thể thấy ngay. Vì vậy có loại khổ có thể cảm nhận được và có loại khổ không thể cảm nhận được.

Khi thực hành thiền, nếu chúng ta không quan sát các hiện tượng như nhìn, nghe,... ngay lập tức, thì vô minh – *avijjā* hay sự thất niệm sẽ khiến chúng ta hiểu biết sai lầm. Mỗi khi sự quan sát lỏng lẻo, chúng ta không có chánh niệm và trí tuệ, thì chúng ta sẽ có hiểu biết sai (tà kiến), hiểu biết sai lầm về sự thường còn, về hạnh phúc hay toại nguyện, hiểu biết sai lầm về một chúng sanh. Chúng ta dính mắc vào các hiện tượng, và điều này gọi là *upādānakkhandha* – thủ uẩn; *upādāna* nghĩa là chấp thủ hay sự dính mắc rất mạnh. Tập đế hay nguyên nhân sanh khởi đau khổ, *samudaya sacca*, rất đơn giản; bất cứ loại dính mắc nào cũng đều là nguyên nhân dẫn đến đau khổ.

Diệt đế, hay sự thật về sự đoạn diệt đau khổ, *nirodha sacca*, là sự đoạn diệt khổ, đoạn diệt bất toại nguyện như các bậc giác ngộ hiểu. Ở đây, điểm quan trọng nhất cần phải hiểu là: “không sanh lại nữa” là đoạn diệt đau khổ.

Thông thường chúng ta hiểu rằng có cái gì đó sanh lên rồi diệt đi, và điều này diễn ra không ngừng. Tất cả mọi người đều biết điều đó, chẳng hạn tôi đánh cái chuông, bạn nghe thấy tiếng chuông và nó dần biến mất, chúng ta có thể nghĩ rằng đó là sự diệt. Nhưng điều tôi muốn chỉ rõ ở đây là sự khác nhau giữa vô thường (*anicca*) và đoạn diệt (*nirodha*).

Vô thường nghĩa là không tồn tại mãi; đoạn diệt nghĩa là chấm dứt, khác nhau ở chỗ nào? Mặc dù chúng ta nói cái này cái kia là vô thường, nhưng mỗi khi có đủ nhân duyên, thì loại hiện tượng y hệt như thế vẫn phát sinh trở lại. Đoạn diệt nghĩa là nó không bao giờ sanh khởi trở lại được nữa, hai nghĩa khác biệt này chúng ta cần phải hiểu thật rõ.

Trong tiếng Miến Điện nói rằng: “nó có thể sanh khởi nếu mọi việc diễn ra bình thường, nhưng vì một lý do nào đó, bởi vì năng lực mạnh mẽ của trí tuệ, có những thứ không thể sanh khởi lại được nữa”. Chẳng hạn, khi chúng ta chứng đạo, chúng ta hiểu được bản chất của sự chấm dứt các hiện tượng, bản chất này là một thực tế; nó không sanh cũng không diệt; đó là cái chúng ta gọi là Niết Bàn.

Diệt đế, *nirodha sacca*, là Niết Bàn. Khi một người đạt tới trạng thái giác ngộ này, ở tầng giác ngộ đầu tiên, tà kiến, ghen tỵ hoàn toàn bị diệt tận, và hoàn toàn vượt qua chấp thủ vào nghi lễ và hình thức, tín điều (giới cấm thủ). Rất nhiều người nghiêm trì nghi lễ và tín điều, tin rằng chúng sẽ giải phóng mình khỏi đau khổ và mang lại hạnh phúc. Nhưng bất cứ

niềm tin hay sự thực hành các nghi lễ, tín điều nào cũng chẳng có liên quan gì đến con đường cao thượng 8 ngành dẫn đến giải thoát (Bát Chánh đạo¹). Những nghi lễ, tín điều đó không phải là Bát chánh đạo, tin tưởng rằng thực hành nghi lễ, tín điều có thể mang lại hạnh phúc và giúp mình giải thoát khỏi đau khổ chỉ là sự mê tín.

Theo nghĩa này, ngay cả khi chúng ta đắc được một tầng định (*jhāna*) nào đó, một trạng thái tập trung cao độ, và tin rằng cái hạnh phúc thiền định đó là sự giải thoát, thì pháp hành thiền chỉ (*samatha*) đó cũng sẽ trở thành giới cấm thủ (mê tín vào nghi lễ, tín điều). Pháp hành thiền chỉ, bản thân nó không bao gồm toàn bộ Bát Chánh Đạo. Nó không có đủ tất cả 8 chi nhánh của bát chánh đạo. Các tầng định (*jhāna*) là những trạng thái tập trung cao của tâm mà không có nhiều trí tuệ trong đó. Một phương diện của trí tuệ mà những thiền sinh thực hành thiền chỉ thấu hiểu được đó là các lạc thú giác quan không thể mang lại hạnh phúc.

Thiền tâm từ là một loại thiền chỉ. Có một phần trí tuệ hiện diện trong đó, đó là hiểu biết rằng lạc thú giác quan không thể mang lại sự mãn nguyện thực sự, không thể mang lại hạnh phúc đích thực. Những hỷ lạc của thiền chỉ quá tốt, quá bình yên đến nỗi người ta thường hay bị dính mắc với nó, tin rằng đây đã là giới hạn tận cùng của hạnh phúc, đây đã là giải thoát.

¹ Bát chánh đạo: chánh kiến, chánh tư duy, chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng, chánh tinh tấn, chánh niệm, chánh định.

Nếu một người tin rằng bất cứ thể loại pháp hành thiên chỉ nào cũng là nơi chấm dứt đau khổ, thì pháp hành đó trở thành giới cấm thủ: *silabbata-parāmasa*. Từ này có nghĩa rất sâu sắc: “không hiểu ý nghĩa của những lời dạy của Đức Phật”. Chỉ tụng đọc những lời dạy của Ngài và hy vọng rằng bằng cách đó con người sẽ thoát khỏi đau khổ, đó cũng là mê tín, chấp thủ vào lễ nghi, tín điều – giới cấm thủ.

Hầu hết chúng ta đều tụng kinh, và thực sự việc tụng đọc lại những lời dạy của Đức Phật cũng rất tốt. Tôi thích tụng nhiều bài kệ của Đức Phật, và nếu bạn hiểu nghĩa của chúng và thực hành theo, thì đó không phải là mê tín, không phải giới cấm thủ; nhưng nếu bạn tụng mà không hiểu nghĩa, chỉ tụng đi tụng lại những âm thanh đó và nghĩ rằng nó sẽ đem lại hạnh phúc và mãn nguyện, thì đó là giới cấm thủ.

Nó phụ thuộc vào sự phát triển trí tuệ của bạn, một khi bạn thực sự hiểu và phát triển trí tuệ của mình, bạn sẽ vượt qua được giới cấm thủ. Hãy tưởng tượng một người không còn tà kiến (hiểu biết sai lầm), không ghen tỵ, không còn chấp thủ vào nghi lễ, hình thức, tín điều: tự do biết bao!

Rất nhiều người bị mắc kẹt trong những nghi lễ và tín điều, nếu bạn quan tâm đến sức khỏe tâm lý và nghiên cứu về các bệnh tâm thần và chứng loạn thần kinh, bạn sẽ thấy rằng nhiều người mắc chứng loạn thần kinh cưỡng bức thường làm những việc giống như nghi lễ và tín điều. Họ tin rằng nếu không làm những việc như thế, những điều kinh khủng sẽ xảy đến với họ. Đây là một cái bẫy, một nhà tù. Nghi lễ,

hình thức và tín điều bản thân chúng là một nhà tù, chúng không khuyến khích sự hiểu biết và không cho chúng ta sống cuộc đời mình một cách tự do. Những người chấp thủ vào nghi lễ và tín điều không phải là những người giải thoát; trí tuệ của họ, suy nghĩ và các cảm xúc của họ không tự do.

Khi một người đã vượt qua được tất cả những chấp thủ vào nghi lễ và tín điều, không còn ghen tỵ, không tà kiến, thì việc giữ 5 giới trở thành bản tính tự nhiên của họ. Họ không cần phải cố để giữ giới nữa, họ không còn nghĩ đến việc phá giới và họ sống cuộc đời họ rất dễ dàng. Lúc này lúc khác, họ vẫn có thể đầy cảm xúc hoặc nổi giận, bởi vì họ vẫn còn tham và sân, nhưng tham sân đó không đủ mạnh để làm hại đến ai cả. Giây phút họ bình tĩnh trở lại và quan sát nó, nó liền biến mất, nó tan biến và họ lại tự do.

Tôi biết nhiều người là thiên sinh giỏi, khi họ sống ngoài cuộc đời và tiếp xúc với xã hội, có lúc họ buồn bực và nổi sân, có lúc tham lam, nhưng mỗi khi có thời gian, họ hành thiền và trầm lắng trở lại, họ lại được tự do khỏi tất cả những tâm bất thiện đó. Khi ra khỏi thiền và nhìn lại những gì đã xảy ra, họ có thể thấy nó một cách rất rõ ràng. Mặc dù lúc này, lúc họ đầy cảm xúc, nhưng họ không bị mắc kẹt trong đó, đó là điều khác biệt lớn.

Rất nhiều người bị trầm cảm bởi vì họ bị mắc kẹt trong cơn sân, trong mặc cảm tội lỗi, buồn đau và không thể nào thoát khỏi chúng. Khi bạn đã vượt qua được tất cả những điều này, ngay cả khi bạn chưa hoàn toàn giác ngộ, bạn vẫn cảm thấy rất tự do và giải

thoát. Khi có sự tự do ấy, đôi lúc bạn có thể tự cho phép mình sân hoặc tham, nhưng bạn luôn ý thức được sự kiện mình đang tham hoặc sân, điều đó hoàn toàn OK, bởi vì bạn đã đủ mạnh mẽ và bạn biết mình có thể thoát ra khỏi nó bất cứ lúc nào.

Khi hoàn cảnh đòi hỏi, bạn có thể nổi sân hoặc tham, hay buồn khổ, đó là lý do mọi người hay soi mói: “nhìn kìa, hấn đã hành thiền lâu như thế mà vẫn còn tham như vậy đấy”. Nhưng cái tham của họ rất khác và bạn phải hiểu điều này. Đúng là họ sân, họ buồn bực và khóc, nhưng họ không trở nên trầm cảm, bởi vì nó chỉ thoáng qua và họ sẽ nhanh chóng thoát ra khỏi nó. Khi bạn không thoát ra khỏi sân hận, buồn đau, mặc cảm tội lỗi và xấu hổ, bạn sẽ bị trầm cảm. Trầm cảm nghĩa là bạn bị mắc kẹt trong các cảm xúc của mình, bạn không được tự do.

Chính vì lý do đó, việc thực hành thiền chánh niệm, nhất là chánh niệm về các trạng thái tâm – niệm Pháp (*ḍhammānupassanā*) là cách tốt nhất để vượt qua những cái bẫy này. Nếu bạn thực hành, bạn sẽ không bao giờ bị trầm cảm, mặc dù bạn vẫn sân, tham và buồn, bạn vẫn có thể lo lắng, bất an, nhưng vẫn không bị mắc kẹt trong đó. Đó chính là trí tuệ, bạn có thể quan sát mọi thứ một cách khách quan, làm được điều đó chính là kỹ năng của bạn.

Khi thực hành niệm pháp và 4 sự thật cao thượng về khổ (Tứ diệu đế), chúng ta chỉ thực hành quán chiếu hai phần đầu: Sự thật về khổ (*dukkha ariya sacca*) và Sự thật về nguyên nhân của khổ (*dukkha samudaya ariya sacca*). Hai vế sau: sự thật về sự diệt

khổ (*nirodha sacca*) và sự thật về con đường diệt khổ (*magga sacca*), không thể hiểu bằng suy nghĩ bởi vì chỉ khi nào chúng ta đạt đến trạng thái giác ngộ thì mới có thể chứng nghiệm nó.

Ngay cả khi chứng nghiệm nó chúng ta cũng không thể quan sát được nó. Đây là điểm rất khó, bởi vì khi một người đắc đạo, ở thời điểm đó, chỉ trong một khoảnh khắc vô cùng ngắn ngủi, họ thấy được Tứ diệu đế (4 sự thật về khổ), nhưng lúc đó họ không thể quan sát được chúng. Chúng chỉ có thể được chứng nghiệm và được thấy bởi trí tuệ vào đúng thời điểm đó.

Điều này có nghĩa là để phát triển pháp hành, chúng ta không cần phải quan sát hay quán chiếu sự thật về sự diệt khổ, tức Niết Bàn, vì điều đó là không thể. Niết Bàn là nơi chấm dứt của mọi thứ, mọi hiện tượng. Trong thực tế thực hành, chúng ta quan sát bất cứ hiện tượng nào được tạo thành bởi nhân duyên (thân, tâm, các cảm xúc, cảm giác đau,...) và thấy chúng đang sanh diệt, bất toại nguyện – khổ. Chúng ta cũng có thể quan sát tâm tham, ái dục như là sự thật về nguyên nhân của khổ, nhưng không thể quan sát sự thật về khổ diệt và con đường diệt khổ.

Hiểu biết rằng cách thực hành này sẽ dẫn đến chấm dứt khổ là đủ đối với chúng ta. Hiểu và chấp nhận rằng có một trạng thái nơi tất cả mọi hiện tượng đều dừng lại là đủ. Khi ấy chúng ta hiểu rằng thực hành thiền chánh niệm sẽ dẫn chúng ta đến đoạn diệt đau khổ, bất toại nguyện và điều này mang lại cho chúng ta niềm tin vào pháp hành. Không có niềm tin

này chúng ta sẽ không thể có được động lực cần thiết để thực hành.

Phần hỏi đáp

Bach ngài, ngài nói rằng ý nghĩa thật sự của 4 sự thật cao thượng về khổ là cái khổ được thấy bởi các bậc thánh, vậy làm sao chúng con có thể thấy được?

Một câu hỏi rất hay. Chúng ta hiểu nó một cách hoàn toàn khi chúng ta giác ngộ, nhưng trước đó, khi pháp hành của chúng ta ngày càng đi sâu, cái hiểu của chúng ta về vô thường và khổ cũng sâu dần. Chúng ta thực hành là để có thể thấy được tất cả mọi hiện tượng do duyên sinh, sanh và diệt không ngừng đều là khổ.

Trước khi thực hành, chúng ta không thực sự thấy được điều đó, chúng ta thấy được nhờ thực hành. Khi phát triển trí tuệ đủ mức, chúng ta có thể nhận ra được điều đó một cách sâu sắc hơn rất nhiều, và vào thời điểm đó, người ấy có thể được gọi là giác ngộ. Hiểu biết của chúng ta trở nên hoàn toàn khi chúng ta đắc đạo.

Tuy nhiên, trước đó thì có lúc chúng ta vẫn có thể quan sát và thấy được nó, nhưng không phải là luôn luôn. Đôi khi chúng ta thấy sanh và diệt rất rõ ràng. Khi chánh niệm thật mạnh mẽ, rất kinh ngạc là trong một khoảnh khắc quan sát ngắn ngủi, bất kể là chúng ta đang quan sát cái gì, chúng ta có thể thấy

được sự thật theo rất nhiều cách khác nhau. Không suy nghĩ, chúng ta thấy rõ nó đang sanh và diệt và thấy nó là khổ, bất toại nguyện, chúng ta thấy vô thường (*anicca*) và khổ (*dukkha*) một cách liên tục.

Bằng thực hành, bạn ngày càng phát triển niệm và định (*samādhī*), trong những tầng tuệ giác cao của thiền *vipassanā*, mọi thứ trở nên ngày càng vi tế hơn và tất cả những gì bạn có thể thấy chỉ là cái gì đó đang sanh và diệt không ngừng. Trong một số trường hợp, thậm chí bạn không thể nói được cái đó là cái gì nữa, bạn chỉ có thể thấy nó đang sanh và diệt.

Bạn cũng có thể quan sát được tâm quan sát của mình và thấy rằng ngay cả nó cũng vô thường. Nó được gọi là *pati vipassanā*, *pati* nghĩa là lại, *vipassanā* nghĩa là quan sát, hành thiền. Chúng ta quan sát một đề mục nào đó và chúng ta quan sát lại luôn cái tâm đang quan sát ấy. Ngay cả sự quan sát cũng trở thành một đề mục để chúng ta quan sát nữa, và bạn sẽ thấy nó cũng chỉ là một trạng thái tâm khác mà thôi.

Trong giai đoạn đầu, chúng ta rất hoan hỷ khi thấy mình đã có thể quan sát, “Ồ, mình đang rất chánh niệm này, tâm mình rất tĩnh lặng và giờ đây có thể thấy mọi thứ một cách rõ ràng! Đúng, sự thực là như thế; mọi thứ sanh và diệt rất nhanh”. Chúng ta vẫn tự đồng hoá mình với tâm quan sát, nhưng khi tiếp tục thực hành hơn nữa, chúng ta đạt đến một trình độ mà mình có thể đứng lùi ra sau một bước nữa và quan sát được tâm quan sát. “Tâm này đang quan sát đề mục, và đề mục đó đang sanh và diệt, và tâm quan sát này cũng sanh diệt”. Ngay cả tâm thiền

vipassanā, tâm quan sát – có thể nói như vậy, cũng sanh và diệt.

Thiền *vipassanā* thực ra là một trạng thái tâm, và trạng thái tâm này được chúng ta gọi là *vipassanā* hay tâm quan sát, cũng sanh diệt. Sau một thời gian, chúng ta có thể thấy cả hai rất nhanh, chúng ta thấy được cả đề mục và tâm quan sát đang sanh diệt, và không cần phải nghĩ, bạn nhận ra rằng ngay cả *vipassanā* này cũng vô thường. Thực sự đúng là *vipassanā* cũng vô thường! Tâm quan sát và trí tuệ khởi sanh cùng tâm quan sát này cũng vô thường, bởi vì nó không tự đứng một mình, nó phải đi cùng với một cái tâm. Khi tâm đó sanh diệt, thì ngay cả trí tuệ đồng sanh với tâm đó cũng sanh diệt.

Đôi lúc bạn không quan sát được rõ ràng, không hiểu thật rõ và vì vậy bạn cảm thấy thất vọng. Khi thực hành sâu hơn, mặc dù thiền *vipassanā* này thật tuyệt vời, nhưng bạn thấy nó bị phụ thuộc vào nhân duyên và thực sự không thể bền vững, nó không tồn tại lâu. Chúng ta phải tiếp tục thực hành bởi vì khi dừng lại, bạn sẽ lại đi xuống và điều này cũng trở thành một nỗi khổ nữa.

Tâm quan sát đang sanh diệt này cũng không đem lại cho bạn sự nghỉ ngơi thực sự, mặc dù nó giải phóng bạn khỏi rất nhiều lo lắng, bất an và đau khổ, nhưng bởi vì nó luôn luôn sanh diệt, nên cũng không phải là trạng thái nghỉ ngơi yên ổn. Đó không phải là chỗ để bạn an nghỉ. Bạn sẽ hiểu điều đó khi bạn thực hành đến đây.

Người hành thiền và người không hành thiền

Đúng, một kẻ phạm phu (*puthujjana*), những người không hành thiền thường rất u mê và chấp giữ tà kiến rất mạnh. Một người bình thường nhưng có hành thiền thì sẽ vượt qua được một số tà kiến và không đến mức mê mờ như vậy. Một thiền sinh, khi mất chánh niệm có thể bị mắc kẹt trong những sự việc xảy đến và tự đồng hoá mình với chúng và chịu đau khổ rất nhiều. Điều khác biệt là một người phạm phu bình thường có hành thiền và quan sát mình sẽ có thể tự tách mình ra khỏi đau khổ, bởi vì vào lúc đó trí tuệ sanh khởi và sẽ ngày càng trở nên mạnh mẽ hơn.

Có hai loại phạm phu: *andha puthujjana*, là những con người hoàn toàn mù quáng, u mê, và *kalyāna puthujjana*, là những người u mê một phần, hoặc thậm chí có một phần giác ngộ. Trạng thái giác ngộ này không phải là vĩnh viễn, bởi vì chỉ cần ngừng hành thiền một thời gian bạn sẽ lại trở nên mê muội và bất an trở lại. Chính vì lý do đó, đối với những thiền sinh phạm phu này, điều rất quan trọng là phải liên tục thực hành.

Đừng nản lòng khi nghe rằng nếu ngừng thực hành bạn sẽ lại mê muội và đau khổ trở lại. Ngày nào bạn cũng phải ăn; hôm nay ăn rồi, ngày mai lại phải ăn tiếp; cũng như vậy, hôm nay bạn hành thiền, ngày mai lại phải hành thiền nữa, cho đến khi bạn đạt đến ít nhất là tầng giác ngộ đầu tiên.

Khi trở thành một bậc thánh Tu Đà Hoàn (tầng giác ngộ đầu tiên trong 4 tầng giác ngộ), thì thiền có trở thành một thói quen không?

Bạn hành thiền nhiều đến mức có thể, nhưng không liên tục bởi vì chúng ta nói hành thiền liên tục mọi lúc tức là chánh niệm liên tục. Chỉ những bậc thánh A-la-hán, là những bậc đã đạt đến tầng giác ngộ thứ tư, hoàn toàn giác ngộ viên mãn, thì mới có chánh niệm liên tục, hoàn toàn tự động và tự nhiên. Những bậc giác ngộ một phần thì có chánh niệm đến một mức nhất định nào đó, nhưng không luôn luôn liên tục.

Khi một vị thánh Tu Đà Hoàn hành thiền, vị ấy sẽ bắt đầu từ tầng tuệ sanh diệt (*udayabbaya-nāna*), nghĩa là ngay lập tức thấy rõ sanh diệt. Bạn không bắt đầu lại từ đầu; bạn bắt đầu từ khoảng giữa bởi vì bậc thánh Tu Đà Hoàn vĩnh viễn giữ được năng lực và trí tuệ thấy được vô thường.

Tôi muốn các bạn suy nghĩ sâu sắc về hiểu biết về khổ và không bị rơi vào trầm cảm. Một thiền sinh có thể hiểu biết về khổ rất sâu sắc, nhưng một thiền sinh giỏi thì không bao giờ để mình bị trầm cảm. Các bạn ở đây đều là những người đã hành thiền và học pháp một thời gian tương đối, nhưng vào những dịp khác, khi nói với những người mới, tôi sẽ phải nói theo cách khác. Nếu bạn nói với một người mới học đạo rằng tất cả mọi thứ đều vô nghĩa, tất cả đều đau khổ, không mang lại hạnh phúc thực sự, thì điều gì sẽ xảy ra? Hầu hết người bình thường đều đã bị trầm cảm, tôi không muốn phải chịu trách nhiệm về những gì xảy ra với họ khi họ bị trầm cảm thêm nữa.

Ở đây tôi có thể nói với các bạn rằng tất cả mọi thứ trên đời đều vô nghĩa. Điều khác biệt là, những người không hành thiền coi sự vô nghĩa này là đáng nản và trầm uất vì nó, nhìn nó như một cái gì đó thuộc về cá nhân họ, nhưng những người hành thiền thì hiểu rằng chẳng có cái gì có thể mang lại hạnh phúc và toại nguyện thực sự cả. Bạn không còn phải đi tìm kiếm hạnh phúc và toại nguyện nữa. Đây chính là tự do. Bạn trở nên tách biệt. Sự bất toại nguyện và đau khổ này không phải là cái khổ của tôi. Khi bạn còn thấy cái khổ này là cái khổ của tôi, thì bạn sẽ trở nên trầm cảm, nhưng nếu bạn thấy nó chỉ là khổ, là sự bất toại nguyện, không phải nỗi buồn của tôi, nỗi khổ của tôi, mà chỉ là những hiện tượng tự nhiên sanh và diệt, không có ý nghĩa gì để mà phải dính mắc với chúng – khi bạn thấy như vậy là bạn đã được tự do. Khi tâm có trí tuệ và tự do như thế, nó sẽ không còn bị trầm cảm nữa. Nó tự do và hạnh phúc, và hạnh phúc vì được tự do. Điều rất quan trọng là phải thấy rõ hai cách hiểu khác nhau này.

Về thập nhị nhân duyên

Có hai cách hiểu về 12 nhân duyên (hay còn gọi là pháp tùy thuộc phát sinh) – *patīcasamupāda*. Đối với chúng ta, những người hành thiền, nó bắt đầu từ việc quan sát, chẳng hạn: *cakkhuñ-ca paticca rūpe ca uppajjati cakkhuvīññānam* – mắt và cảnh sắc bên ngoài, bởi vì hai yếu tố này, nên nhãn thức sinh lên, và bạn có thể quan sát cả quá trình này. Tôi chơi trò này từ rất lâu; tôi cố gắng chánh niệm khi nhắm mắt lại và ý thức về nhãn thức. Tôi nhận thức được một cái gì đó,

một ánh sáng mờ mờ hay một vài hình ảnh. Giữ chánh niệm, thật chánh niệm, tôi mở mắt ra và đột nhiên có cái gì đó rất khác lạ. Chơi như vậy cả một thời gian dài, tôi có thể thấy được sự sanh khởi của nhãn thức, một loại nhãn thức rất khác biệt.

Khi mắt nhắm, ở đó vẫn có nhãn thức bởi vì bạn vẫn có thể nhìn thấy một chút ánh sáng, không hoàn toàn tối đen; nhưng vào lúc tôi mở mắt, có một nhãn thức mới sanh khởi ngay lúc đó. Nếu bạn thực hành nhiều lần như vậy, sau một thời gian bạn có thể để mắt mình mở bình thường và chú ý vào đối tượng mình đang nhìn, nhưng đồng thời vẫn có thể quay vào trong và chú ý tới nhãn thức. Hai cái đó khác nhau (cảnh bên ngoài và nhãn thức), cùng một đồng xu, nhưng bạn có thể nhìn thấy được cả hai mặt, bạn quay đồng xu lại và thấy được cả mặt sau của nó.

Cũng theo cách như vậy nếu bạn tiếp tục thực hành, chẳng hạn với cái nghe: *sotañ-ca paticca saddhe ca uppajjati sotaviññānam* – tai, âm thanh và nhĩ thức. Khi nghe một tiếng động, ngay lập tức bạn ý thức được về cái nghe, cái nghe là một tâm, thực ra nghe là một trạng thái tâm và bạn có thể chú ý ghi nhận trạng thái tâm đó và thấy nó sanh lên ngay bây giờ, trước đó nó không hề có mặt. Bạn có thể thực hành 12 nhân duyên – *paticcasamupāda*, theo cách này.

Nếu bạn không hay biết và ghi nhận trạng thái tâm ấy, thì cái trình tự ấy cứ tiếp tục, bởi vì sự gặp nhau của ba thứ – tai, âm thanh và nhĩ thức, nên có sự tiếp xúc (*phassa*). *Phassa paccaya vedanā*, xúc duyên thọ, bởi vì có sự tiếp xúc giữa tai-âm thanh- nhĩ thức nên

có một cảm thọ phát sinh (*vedanā*). “Oh, âm thanh này nghe hay quá” hoặc “Tiếng động khó chịu quá”. Khi bạn thích, nó là lạc – *somanassa*, thích thú, hoan hỷ; khi bạn không thích, nó là khổ – *domanassa*, khó chịu. *Vedanā paccaya tanhā*, thọ duyên ái, nghĩa là khi bạn thích bạn sẽ muốn nó tiếp tục nữa, đó là tham ái – *tanhā*: “Tôi muốn, tôi muốn có nó nữa”; khi bạn không thích, “tôi không muốn nó”, đó cũng là tham ái. Làm sao nói thọ duyên ái khi bạn không thích nó? Thậm chí ngay cả khi bạn không thích, chính cái không thích này lại là tiền đề để bạn khao khát cái khác, “tôi không thích cái này, nhưng...”. Cái “nhưng” này chính là tham ái (*tanhā*), “tôi muốn cái khác nữa”.

Tanhā paccaya upādāna, ái duyên thủ, khi cái thích này rất mạnh, nó trở thành dính mắc, níu kéo và bạn không thể buông bỏ được. “Dù thế nào đi nữa, tôi nhất định phải có nó bằng được”. *Upādāna paccaya bhava*, thủ duyên hữu, nghĩa là bạn đi và làm điều gì đó đối với nó. *Bhava*, hữu hay sự có mặt, có hai nghĩa, một là *kamma bhava*, nghĩa là bạn nghĩ về nó, bạn nói về nó và rồi làm cái gì đó đối với nó. Từ sự khao khát trong tâm, nó đã trở thành hành động. Đó là cách mà cả chuỗi 12 nhân duyên này cứ tiếp tục mãi.

Tùy thuộc vào mức độ thực hành của bạn mà bạn có thể cắt đứt chuỗi xích này ở bất cứ mắt xích nào. Nếu chánh niệm thật mạnh, bạn có thể quan sát nó từ giây phút đầu tiên khi tiếng động-tai-nhãn thức tiếp xúc với nhau. Thế nên chúng ta thực hành ghi nhận “nghe...nghe”. Lúc đầu có thể bạn băn khoăn không biết tại sao phải ghi nhận và chú ý đến “nghe...nghe...nghe” như thế, nhưng sau một thời gian, khi

đã rất chánh niệm, bạn có thể quan sát được nhãn thức đang sanh khởi ngay lúc này.

Đôi khi bạn sẽ thấy rất ngạc nhiên. Bạn nghe một âm thanh nào đó hay, và bỗng nhiên bạn cảm thấy: “Ồ, hay quá, tôi thích âm thanh này”. Khi tôi quan sát cái “tâm thích” này lần đầu, tôi rất ngạc nhiên. Tôi không thất vọng về điều đó, tôi rất thích thú khi mình có thể thấy được cái “tâm thích” này.

Điều rất quan trọng là nắm bắt được những khoảnh khắc ấy và quan sát nó. Suy nghĩ về nó sau đó thì không còn đầy năng lực nữa, nó không rõ ràng, nhưng vào khoảng khắc nó sanh khởi và bạn tóm được, nó rất rõ, bạn nghĩ: “Cái tâm thích này sanh lên đây, thật tuyệt”, tôi nhìn nó như một điều gì rất huyền bí. “Thật là thú vị, tâm thích đối tượng này”.

Với cái nhìn, bạn cũng làm y hệt như vậy, bạn chú ý đến cái nhìn “nhìn..nhìn...nhìn”, và bỗng nhiên khi bạn thấy cái gì đó; cái thích và khao khát lại trở dậy. “Ồ, thấy và thích, cái thích này trước đây không có mặt”. Khi bạn thấy được nó đúng vào thời điểm nó sanh khởi, bạn thấy nó một cách rất khách quan và bạn biết rằng cái thích hay không thích này không phải là “tôi” hay “của tôi”. “Tôi” không phải là người tạo nó ra. Nó sanh khởi bởi vì các điều kiện, nhân duyên tự nhiên và bạn hiểu ra được toàn bộ vấn đề; trong một thoáng nhìn, bạn thấy rõ sự vô ngã – *anattā* vô cùng rõ ràng. Khi bạn thấy tham như là vô ngã, là bạn thấy giải thoát, bởi vì khi đó không còn sự đồng hoá (bản thân bạn với cái tham nữa). Không đồng hoá nghĩa là tự do, giải thoát, bạn có tự do để quan sát.

Khi bạn phát triển cái tự do, giải thoát này ngày càng mạnh mẽ hơn, khoảnh khắc bạn chú ý, bạn đã được giải thoát.

Bạch ngài, cái hữu này có liên quan đến nghiệp không ạ?

Hữu (*bhava*) có hai nghĩa: một là nghiệp (*kamma*) và nghĩa kia là tái sinh, và ở đây cả hai nghĩa đều được sử dụng. Khi tham hay sân trở thành hành động, là bạn đang tạo ra một trạng thái tâm đầy sức mạnh. Năng lực của trạng thái tâm này sẽ thể hiện trong một số dạng tồn tại, và dạng tồn tại đó cũng được gọi là nghiệp.

Khi quan sát một cách đầy chánh niệm, chúng ta có thấy được vô ngã không?

Khi bạn không đồng hoá với nó, chỉ thuần quan sát nó, là bạn đang thấy được vô ngã (*anattā*). Chúng ta phải cố gắng hiểu chỗ này cho thật rõ, nó là một điểm rất vi tế và khó hiểu.

Sự chấp nhận

Nếu bạn quan sát thật rõ, những cái thích và không thích đó sẽ không kéo dài lâu, nó sẽ biến mất. Một số học trò của tôi lúc đầu cũng than phiền rất nhiều: “Chúng con có quá nhiều tham và sân thế này, làm sao mà hành thiền được hả thầy?”. Tôi khuyến khích họ cứ tiếp tục thực hành và khi tham, sân khởi lên, đừng cố đẩy đuổi chúng đi. Đừng cố vượt qua

chúng; thậm chí còn phải cố gắng quan sát chúng một cách kỹ lưỡng hơn. Sau đó nhiều người trong số họ nói lại với tôi là khi họ thực sự cố gắng quan sát, thì nó không còn ở lại nữa, nó đi mất.

Đừng cố chiến đấu với nó, mà hãy nhìn nó thật kỹ. Chúng ta thường nghe nói là tham, sân là điều không tốt, vì vậy ngay lúc có tham sân khởi lên, điều đầu tiên chúng ta nghĩ đến là tống khứ nó đi. Đây không phải là thái độ đúng khi hành thiền. Chúng ta có thể đè nén nó trong một lúc nào đó, nhưng tốt nhất là không nên làm điều đó. Và cũng không nên tự đánh lạc hướng mình bằng cách làm một việc gì khác. Cố gắng quan sát và chú ý đến nó bởi vì bằng cách chú ý, chúng ta sẽ vượt qua được nó. Không chú ý sẽ có thể gây ra rắc rối lớn.

Tôi muốn nói thêm nữa về sự ức chế và đè nén cảm xúc này, nhưng rất khó để nói, các bạn biết tại sao không? Bởi vì những người không có chánh niệm không muốn nghe điều đó, họ sợ phải nghe những từ như thế. Con người bị trầm cảm khi họ không thể kết nối và tiếp xúc được với các trạng thái tâm của mình. Khi bạn đè nén tâm tham, nó sẽ trở thành trầm cảm. Trong các cuốn sách về tâm lý học có nói nếu bạn bị tổn thương về tinh thần và đè nén nó, nó sẽ trở thành uất ức, sân hận, xấu hổ, mặc cảm hoặc tâm lý tội lỗi, và bạn sẽ bị trầm cảm. Điều đó đúng, nhưng ngay cả khi bạn đè nén tham muốn, bạn muốn một cái gì đó và đè nén nó trong lòng, là bạn đã bị chết về cảm xúc và bạn sẽ bị trầm cảm. Bất cứ sự ức chế cảm xúc nào cũng có thể trở thành trầm cảm. Đây là một quy luật tâm lý rất rõ ràng.

Chỉ bằng cách quan sát chúng ta mới vượt qua được nó. Chúng ta cần phải học cách chú ý, hiểu và thể hiện nó một cách hợp lý. Khi bạn giận, đừng cố giả vờ là mình không giận, nếu cứ sống giả như thế bạn sẽ bị trầm cảm. Ngay cả khi bạn thấy ngã mạn, kiêu ngạo, đừng giả vờ rằng mình không như thế, hãy biết nó và chấp nhận nó.

Nền văn hoá thời đại bây giờ đang dạy chúng ta làm những điều sai trái. Nó dạy chúng ta nghĩ rằng mình là người xấu trong khi chúng ta là người tốt, và nghĩ mình là người tốt trong khi thực sự mình đang xấu. Khi bạn biết mình đã làm điều gì đó sai, hãy thừa nhận và chấp nhận nó; và khi làm điều tốt, cũng tự nhận với chính mình là mình đã làm tốt. Chấp nhận sự thật về những gì đã thực sự xảy ra là con đường duy nhất đi đến tự do và giải thoát. Chối bỏ là trói buộc. Thời bây giờ, người ta thường dạy chúng ta là “hãy sống hạnh phúc”, nếu bạn thực sự hạnh phúc thì tốt. Nhưng đừng cố tỏ ra là mình hạnh phúc, nếu sống giả tạo, bạn có biết điều gì sẽ diễn ra không? Bạn sẽ lại bị trầm cảm nữa. Đừng giả tạo! Nếu bạn không hạnh phúc, hãy chấp nhận, thừa nhận điều đó và nói về điều đó.

Đối với những người đàn ông trầm cảm bởi vì họ gặp phải những bà vợ quá quắt, hay đòi hỏi thì sao ạ?

Bạn có biết tại sao mình bị trầm cảm không? Bởi vì bạn chưa học cách nói “không”, bạn cứ nhượng bộ, nhượng bộ mãi và chẳng biết làm gì nữa. Bạn muốn

chạy trốn, bạn không muốn nhìn mặt cô ấy tý nào nữa, nhưng bạn lại không thể sống thiếu cô ấy, vì vậy trong tâm bạn có mâu thuẫn rất lớn. Bạn đè nén nó và ngày càng thêm buồn bực và đánh mất lòng tự trọng. Bạn tức giận với cô ấy nhưng lại không thể thể hiện được nổi tức giận của mình, bạn càng sống giả tạo theo cách này thì bạn sẽ càng bị trầm cảm nặng hơn. Bạn phải học cách nói không một cách thích hợp. Không phải là bác bỏ người khác mà là để cho họ biết rằng “Tôi chỉ có thể làm được đến đó”.

Học cách nói “không” là điều rất quan trọng. Tôi sẽ kể cho các bạn nghe một quãng đời của tôi. Tôi đã dạy các con của tôi cách nói không. Chúng ta phải học cách nói như thế, chúng ta không thể tránh được, bởi vì mọi người luôn đòi hỏi bạn nhiều hơn mức bạn có thể cho. Bạn cần phải cho mọi người biết đâu là giới hạn, “Tôi thích bạn, tôi tôn trọng bạn và muốn giúp đỡ bạn, nhưng đây là tất cả những gì tôi có thể làm được; điều này không có nghĩa là tôi không yêu mến bạn. Tôi yêu bạn và chăm lo cho bạn nhưng tôi cũng phải có những giới hạn của mình”. Không biết cách nói “không” và cho quá nhiều, sẽ làm cho bạn bị trầm cảm nữa bởi vì bạn không thực sự sống thật với những cảm xúc của mình. Điều này không chỉ áp dụng đối với vợ chồng mình mà còn đối với cả xếp của mình nữa.

Vô ngã

Không ích kỷ nghĩa là bạn giúp đỡ người càng nhiều càng tốt, nhưng không được vượt quá khả năng của mình, vì vậy bạn phải biết được giới hạn của

mình. Vô ngã thực sự chỉ xảy đến khi bạn giác ngộ, nhưng trước khi đạt đến giác ngộ hoàn toàn bạn không được giả tạo rằng mình không có ngã mạn. Chúng ta sống ở hai thực tại khác biệt nhau. Trong thực tại quy ước này, chúng ta sống như thể mình là một con người, có một cái tôi, và chúng ta không thể phủ nhận điều này.

Thông thường tâm chúng ta tự đồng hoá với bất cứ cái gì. Chỉ khi chúng ta hành thiền và quan sát thật kỹ thì mới thấy được rằng tất cả mọi thứ chỉ là những hiện tượng tự nhiên, luôn luôn thay đổi. Lúc bình thường, chúng ta không ở trong trạng thái thiền sâu, chúng ta vẫn cảm thấy có một cái tôi ở đó, một linh hồn hay một cái gì đó thường còn ở đó. Chúng ta phải hiểu thực tại quy ước này và cần phải hiểu rằng còn có một thực tại tuyệt đối khác. Nếu bạn hiểu được cả hai thực tại, thì sẽ dễ dàng sống ở thế giới này.

Nếu chúng ta tự đồng hoá mình với tất cả mọi cảm xúc, tình cảm và suy nghĩ và bị mắc kẹt trong đó, chúng ta sẽ tạo thêm nhiều rắc rối nữa. Tuy nhiên, trong cuộc sống bình thường chúng ta vẫn phải cư xử và sống như một con người. Vì vậy, sống như một con người bình thường và không bị mắc kẹt trong các cảm xúc là điều rất quan trọng. Khi bạn ngày càng chánh niệm hơn, bạn có thể tự điều chỉnh mình vào trong trạng thái tâm thiền lại nhiều lần và tự giải phóng bản thân mình, dù chỉ là trong những khoảnh khắc rất ngắn ngủi.

Hiện tượng này, nơi chúng ta có thể chuyển từ thực tại này sang thực tại khác, thì có cần phải thật quân bình (xả) hay không?

Có, điều đó rất đúng. Vài tuần trước tôi nhận được một bức thư của một người đệ tử ở Miến Điện nói rằng: “Khi con có thể chuyển sang trạng thái tâm “vô ngã, không có ai ở đó cả”, thì con có thể đối phó với các vấn đề của mình rất dễ dàng”. Đây là cách đối phó tốt nhất. Dù là sân giận, buồn đau hay bất cứ loại tham muốn nào, khoảnh khắc bạn chuyển sang trạng thái tâm ấy, bạn sẽ thấy nó chỉ là vô ngã, chẳng có ai ở đó cả. Trong trạng thái tâm đó, bạn thực sự cảm nhận được cái tâm không có “tôi”. Bạn có thể quan sát cái tâm ấy lại nhiều lần và thấy được sự giải thoát khỏi nó nữa. Không có sự đồng hoá trong đó, nó nhẹ nhàng và tự do. Chưa phải tự do và giải thoát hoàn toàn, nhưng ở đó có rất nhiều tự do.

Nếu thấy được vô ngã thì có thể dễ dàng buông bỏ thân thể này được không? Như trường hợp của những người chết đuối chẳng hạn?

Nếu bạn biết bơi, nếu bạn làm việc gì đó mà chẳng đem lại kết quả tốt đẹp, thì chẳng có ý nghĩa gì để làm việc đó cả. Vào lúc đó, khi tâm không bị mắc kẹt trong cái ngã, cái tôi, thì bạn sẽ có được quyết định rất đúng đắn, rất tốt đẹp. Bạn có rất nhiều trí tuệ và sự sáng suốt. Bất cứ quyết định nào bạn đưa ra cũng sẽ là quyết định đúng đắn nhất. Bạn không ra quyết định dựa trên cái ngã, cái tôi của bạn, mà xuất phát từ sự hiểu biết về hoàn cảnh thực tế.

Khi bạn hành thiền và đưa tâm vào trạng thái đó, không có bản ngã, thì sau khi xuất khỏi thiền, bạn vẫn duy trì được nó tới một mức độ nào đó. Bất cứ điều gì bạn xem xét cũng sẽ không bị thiên vị. Tất cả chúng ta đều phải sống trong cái thực tại thông thường này. Ngay cả khi bạn đã đắc đạo, bạn vẫn phải tiếp xúc với mọi người, và khi tiếp xúc bạn không thể ở trong thực tại tuyệt đối đó được. Khi tiếp xúc, bạn ở trong thực tại thông thường, nhưng bởi vì bạn đã chứng nghiệm được trạng thái tâm vô ngã và trí tuệ này, vì vậy ngay cả khi bạn không còn ở trong trạng thái tâm ấy nữa, nhưng bạn vẫn có trí tuệ và hiểu biết sâu sắc – điều đó không phải là ích kỷ.

Trí tuệ này sẽ ảnh hưởng rất nhiều đến cuộc sống hàng ngày của bạn, bởi nếu không có ảnh hưởng đến cuộc sống hàng ngày thì hành thiền còn có ý nghĩa gì cơ chứ? Bạn không thể sống hoàn toàn trong thực tại tuyệt đối. Thiền tập phải có tác dụng đến cuộc sống hàng ngày của chúng ta.

Tiểu sử Thiền sư Sayadaw U Jotika



Thiền sư Sayadaw U Jotika sinh ngày 05/08/1947 trong một gia đình Hồi giáo ở Miến Điện. Ngài được giáo dục trong một trường truyền giáo của nhà thờ Thiên Chúa giáo, tốt nghiệp kỹ sư ngành điện tử và nghiên cứu sâu rộng về khoa học, tâm lý học và triết học phương Tây. Ngài đã lập gia đình và là cha của hai người con gái, trước khi xuất gia làm một nhà sư Phật giáo nguyên thủy. Ngài đã trải qua hơn 20 năm sống trong rừng sâu để độc cư tu thiền, sau đó chuyển về sống tại cố đô Yangon của Miến Điện.

Sayadaw U Jotika là một thiền sư rất được kính trọng và nổi tiếng ở Miến Điện và trên thế giới. Mặc dù sinh ra và lớn lên ở Miến Điện, song thiền sư có một vốn hiểu biết uyên bác về nhiều nền văn hoá khác nhau. Ngài cũng đã từng nghiên cứu sâu rộng về văn hoá Tây Phương và đã nhiều năm sinh sống ở nước ngoài. Những bài giảng của Thiền sư Sayadaw U Jotika được các học trò ghi lại và xuất bản thành nhiều tác phẩm nổi tiếng, trong đó có: *Cuộc đời là một hành trình tâm linh*, *Ngôi nhà chánh niệm*, *Bản đồ hành trình tâm linh*, *Tuyệt giữa mùa hè*, ...