

Phát triển Tuệ giác (Vipassana Bhavana)

15 nguyên tắc thiền tập cho những người mới khởi sự tập thiền

**Nữ thiền sư Ajahn Naeb
Uyển Minh dịch**

Giới thiệu: Bà Neab là một vị nữ thiền sư cư sĩ nổi tiếng ở Thái Lan (Ajahn nghĩa là "Thầy").

-ooOoo-

1.- Hành giả cần sửa soạn những gì để hành thiền?

Hành giả phải hiểu thấu đáo ý nghĩa của Vipassana Bhavana- phát triển tuệ giác, nghĩa là phải hiểu Danh và Sắc. Mục đích chính của sự phát triển tuệ giác là để hiểu hai yếu tố này. Danh (tâm hay trạng thái tâm) và Sắc (hình thể hay vật chất) phải được hiểu thấu đáo để trí tuệ biết rõ được rằng chúng là đối tượng để hành thiền.

2.- Khi hiểu rõ Danh và Sắc, bạn có thể quán sát Danh và Sắc trong giây phút hiện tại.

Danh Sắc, được sử dụng như là những đối tượng thiền quán trong Thiền Minh sát, là những điều kiện tinh thần và vật chất đang xảy ra ngay trong thân thể của bạn. Như vậy Danh Sắc phải là những gì trong phút giây hiện tại. Bạn phải nắm được điều này cùng những yếu tố liên hệ bởi vì đây là những tính chất hiển nhiên của Danh Sắc khi quán sát.

3.- Khi nhìn hay quán sát Danh Sắc, hành giả phải cảm nhận được Danh, cảm nhận được Sắc.

Danh Sắc phải luôn hiện hữu trong tâm hành giả và luôn là đối tượng để quán chiếu. Không có một thứ Danh Sắc cố định nhưng là những gì hiện tiền trong phút giây ta quán sát. Nếu ngay lúc đó chúng không nằm trong chánh niệm của bạn thì phải biết rằng theo Thiền Minh sát, bạn đã thất niệm, đã đi sai đường. Một khi chánh niệm

được thiết lập lại thì Danh Sắc sẽ xuất hiện trở lại trong cảm thọ mới và đó là những Danh Sắc của khoảnh khắc đặc biệt này.

Nếu lỡ đi sai đường thì đừng quá lo lắng mà chỉ bắt đầu quán trở lại Danh Sắc. Nhưng xin hãy nhớ là phải lấy chúng làm đối tượng quán chiếu, sử dụng chúng theo đúng nguyên tắc Chánh niệm (Satipathana).

4.- Trong lúc thiền tập, hành giả phải cẩn thận đừng khởi tâm mong cầu, tham đắm hay thắc mắc.

Ngay khi quán sát Danh Sắc hành giả lại khởi tâm muốn quán sát, sờ hữu, thắc mắc, muốn nhìn thấy Danh Sắc hay muốn thấy chúng sanh khởi và hoại diệt, muốn Thiền Minh sát khởi lên, thì tất cả những tâm này không đúng mà cũng không ích lợi gì cả. Lại một lần nữa tâm đã đi lạc vào những chuyện vô ích và hành giả phải bắt đầu trở lại.

5.- Đừng quán sát Danh Sắc cùng một lúc.

Khi quán sát Sắc pháp thì chỉ quán Sắc pháp. Khi quán Danh pháp thì chỉ quán Danh pháp. Đừng bao giờ quán cả hai thứ cùng một lúc, chúng không được cùng là đối tượng thiền quán. Điều này ta phải luôn nhớ kỹ.

6.- Phải chú trọng đến các oai nghi.

Dù hành giả không cần bận tâm đến những tiểu oai nghi, nghĩa là những cử động nhỏ như quay đầu v.v...; nhưng trong bốn oai nghi đi, đứng, nằm, ngồi ta không được sửa đổi nếu thấy không cần thiết.

7.- Nếu muốn đổi oai nghi hay muốn cử động, hành giả phải biết rõ nguyên nhân hay lý do muốn sửa đổi oai nghi.

Lý do hay nguyên nhân này rất quan trọng. Và ta cần phải nhấn mạnh lần nữa là khi muốn đổi oai nghi dù ít hay nhiều, hành giả phải biết rõ nguyên nhân hay hiểu lý do trước khi sửa đổi.

8.- Đừng sử dụng những oai nghi khác thường.

Hãy làm những oai nghi bình thường hay đơn giản, đừng dùng những oai nghi đặc biệt. Chúng ta phải tập làm quen với những vị thế bình thường khi ta đi, đứng, ngồi, nằm. Muốn dùng các oai nghi làm đối tượng thiền quán, ta phải dùng những oai nghi

mà ta quen thuộc. Đừng dùng những vị thế đặc biệt hay không bình thường bởi đó không phải là Vipassana. Vipassana sử dụng những gì bình thường hay quen thuộc. Đó là những vị thế thoải mái, không cần thay đổi gì nữa. Điều cần thiết là phải biết và hiểu những oai nghi đang khi thiền quán. Dù ngồi hay nằm, chúng ta cũng phải chánh niệm và hoàn toàn biết rõ vị thế ta đang có. Ta dụng tâm y như đang quán sát chỉ một đoạn của cuộn phim đang được ngưng lại (trên màn ảnh). Khi đang quán sát các oai nghi, ta phải quán sát Sắc pháp- Rupa. Khi ngồi, ta ý thức thể ngồi là sắc chất. Khi đứng, ta ý thức thể đứng là sắc chất. Khi nằm ta ý thức thể nằm là sắc chất. Và khi đi, ta sẽ ý thức thể đi là sắc chất.

Hành giả phải luôn luôn cẩn thận và phải nhận biết được Danh Sắc ngay khi hành thiền, nghĩa là thấy sắc chất ngồi, sắc chất đi, sắc chất đứng, sắc chất nằm; và đối với Danh cũng vậy, khi ta quán sát các trạng thái tâm.

9.- Đừng chú ý quá tỉ mỉ đến các oai nghi.

Nhiều hành giả cố ý làm thái quá, ví dụ như đi rất chậm hay cử động quá chậm để lấy một cái gì. Làm như vậy sẽ khiến tư tưởng "muốn" phát sinh (muốn đi, muốn ngồi v.v...). Khuynh hướng làm quá mức trong khi hành thiền chưa được nhuần nhuyễn sẽ khiến cho việc hành thiền bị chi phối bởi tâm "muốn". Nếu tâm muốn khởi lên thì tâm này nằm trong "tham" (lobha). Mục đích của hành thiền là trừ tâm ô nhiễm- tham, sân, si nhưng nếu thiền quá tỉ mỉ thì lại tăng trưởng các ô nhiễm, bởi vậy tâm này không hữu ích khi hành thiền. Hành giả nếu có tâm này sẽ bị thụt lùi.

10.- Khi hành thiền, đừng làm bất cứ điều gì không cần thiết.

Nếu không cần thiết thì đừng nói quá hơn mức đòi hỏi.

Nếu không cần thiết thì đừng nói chút nào cả.

Nếu không cần ngồi thì đừng ngồi. Đi, đứng, nằm cũng vậy. Nếu không cần đổi oai nghi thì đừng đổi. Chỉ đổi khi thật cần thiết.

11.- Trước khi làm bất cứ điều gì, bạn phải hiểu lý do cần thiết rồi mới làm.

Trước khi đổi oai nghi hay trước khi làm bất cứ việc gì như là ăn, tắm, tiểu v.v... hay đi, đứng, nằm, ngồi, bạn phải thấu hiểu sự cần thiết của hành động. Nhận thức này rất cần để hành thiền được tiến triển. Nếu hành giả không cẩn thận về chuyện này, anh ta sẽ thấy là mình "muốn đi", hay đi và đứng mà không biết lý do tại sao mình lại muốn như vậy. Cũng vậy, khi đi thiền hành, hành giả nghĩ đến chuyện đứng lại và sẽ dừng

lại. Những việc như thế này không nên để xảy ra khi đang hành thiền. Đừng quên là bạn chỉ được làm những gì cần thiết. Khi bạn đứng lại, phải biết tại sao cần đứng lại rồi thì bạn có thể dừng lại. Bạn phải biết nguyên nhân, lý do của nhu cầu muốn dừng. là vì bạn cảm thấy mệt mỏi, nó buộc bạn phải ngừng chứ không phải chỉ là tâm hay ý muốn đứng lại.

12.- Đừng nghĩ những gì bạn đang thực tập là để hành thiền.

Khi bạn sắp đi, đứng, nằm, ngồi, đừng nghĩ là bạn đứng để thiền, đi để thiền, ngồi để thiền, nằm để thiền. Đừng có ý nghĩ rằng bạn muốn làm những điều này chỉ để hành thiền. Có thể bạn sẽ nghĩ việc này không cần thiết nhưng thực sự đây là điểm cần chú ý. Tôi sẽ giảng rõ trong một phần khác.

13.- Khi bạn quán sát oai nghi hay Danh Sắc, bất cứ một danh sắc nào. lúc đó đừng nghĩ là bạn muốn có tâm an lạc.

Khi quán sát danh sắc, đừng nghĩ bạn làm như vậy để đạt được sự an lạc hay định. Khi dán tâm trên một điểm cố định nào, đừng nghĩ bạn không thể hay sẽ không rời tâm khỏi chỗ đó, bạn để tâm cố định, không di chuyển hay thay đổi tâm khỏi ý niệm đang có. Ta đừng nên có tâm này.

Hành giả không nên nghĩ như vậy khi đang nhìn ngắm hay quán sát. Một vài hành giả quán sát danh sắc nhưng tâm lại mong được an lạc nên cứ dính mắc ý tưởng này. Họ cứ mong sống hoài trong trạng thái đó và gạt ra ngoài mọi thứ khác. Đây là một trạng thái Định mà ta không nên sử dụng. Có khi lại còn ý định hay mong muốn được thấy danh và sắc, được phát triển tuệ giác, được thấy các pháp sinh khởi từ những gì đang nhìn thấy, hoặc muốn thấy các pháp sanh diệt. Tất cả các tâm này đều không hữu ích.

14.- Khi hành thiền, tâm phải như khán giả đang ngồi xem kịch chứ đừng cố đạo diễn vở kịch.

Ý muốn bắt phải làm theo một phương thức hay khiến nó phát sinh theo cách này hay cách khác đều không ích gì trong Vipassana. Bạn phải làm sao để tâm như là khán giả đang xem kịch. Muốn được như vậy, tâm- citta phải ở con đường trung đạo. Nếu tâm không ở trung đạo, nó sẽ rơi vào tham, sân. Hễ tham, sân có mặt thì tuệ giác rất khó phát triển.

15.- Hành giả không nên khởi tâm mong đạt đến sự an lạc.

15 điểm này tuyệt đối rất quan trọng để hành giả hiểu thấu đáo hầu hành trì có kết quả.

Giải thích về 15 nguyên tắc thực hành

Sau đây là cuộc đối thoại tham vấn giữa Bà Thiên sư Neab (Upasika: Ưu-bà-di) và hai vị sư, Thầy Prasart và Thầy Soontorn ("Phra" là tiếng Thái, có nghĩa là Đại đức).

-ooOoo-

Điểm 1: Phải hiểu Danh trước khi thực hành thiền định

Phra Prasart: Xin hãy giải thích: "Cái gì là Danh, Cái gì là Sắc? Ngài nói: "Chúng ta phải hiểu Danh trước khi thực hành thiền định", đây là điểm tôi muốn được giải thích, về chữ Danh, Sắc mà Ngài dùng. Danh, Sắc là gì? Danh, Sắc ở đâu?

Upasika Naeb: Những thứ này xuất hiện khi bạn thấy, nghe, ngửi, nếm, xúc chạm, hay khi đi, đứng, ngồi, nằm.

Phra Prasart: Tôi mới khởi sự hành thiền. Giả sử mắt tôi thấy Danh, Sắc. Nhưng lại không hiểu bằng mắt mà muốn học hỏi thấu đáo và hiểu thấu đáo Danh là gì? Sắc là gì? thì phải thực hành hay quán sát chúng theo phương thức nào?

Upasika Naeb: Mắt thấy sắc hay màu sắc. Những gì có thể thấy bằng mắt là Sắc pháp tự nhiên. Nhưng sự nhìn thấy hay tác động ngắm nhìn là Danh .

Phra Prasart: Qua lỗ tai, cái gì là Sắc, cái gì là Danh?

Upasika Naeb: Âm thanh là Sắc, nghe một cách tự nhiên hay tác động nghe là Danh

Phra Prasart: Qua lỗ mũi, cái gì là Sắc, cái gì là Danh?

Upasika Naeb: Mùi hương là Sắc, sự nhận ra mùi hương hay tác động ngửi là Danh.

Phra Prasart: Qua lưỡi, cái gì là Sắc, cái gì là Danh?

Upasika Naeb: Mùi vị là sắc, sự nhận ra mùi vị một cách tự nhiên hay tác động biết mùi vị là Danh.

Trong một pháp, khi một sắc pháp tác động vào mắt, bạn chỉ nhận ra màu sắc (nhạt hay đậm) khi nó đối chiếu với màu sắc khác.

Phra Prasart: Qua thân hay xúc chạm, cái gì là Sắc, cái gì là Danh?

Upasika Naeb: Qua thân hay xúc chạm, thân xúc chạm có cảm giác lạnh, nóng, mềm, cứng là Sắc, sự nhận thức tự nhiên hay tác động biết được lạnh, nóng, mềm, cứng là Danh. Tính chất lạnh, nóng, mềm, cứng tác động vào thân khi thân xúc chạm là Sắc; nhưng cảm giác đau đớn, bệnh hoạn vọp bẻ, ngứa, bao tử đau buốt và những cảm giác khác (thọ khổ trong thân) là Danh.

Nhờ thân này mà chúng ta biết được Sắc qua thân, Danh qua thân. Và nhờ những thứ này mà mọi pháp sẽ sanh khởi trong chúng ta vào thời điểm đó.

Phra Prasart: Nhưng qua tâm, cái gì là Danh, cái gì là Sắc?

Upasika Naeb: Qua tâm là trong những oai nghi chính và tiểu oai nghi. Oai nghi chính là đi, đứng, ngồi, nằm. Tiểu oai nghi là duỗi tay ra, nắm tay lại và những cử động nhờ nơi thân như là duỗi tay chân, đánh răng, đi tắm, ăn uống, tiểu tiện, đại tiện, cúi đầu, lắc đầu hay quay đầu. Đó là **Sắc pháp** qua tâm vì tâm ra lệnh cho những hành động đó. Nhưng sự nhận biết tự nhiên hay tác động biết được mình ngồi, nằm, đứng, đi là **Danh**. Suy nghĩ, trầm tư, cảm thấy buồn ngủ, tâm nghĩ lan man, giận dữ, mong muốn hay tham dục v.v... cũng là Danh pháp qua tâm.

Nhờ tâm mà chúng ta biết được sắc "qua tâm" và Danh "qua tâm". Bạn phải nhận biết được như vậy trong bất cứ pháp nào khởi lên rõ ràng trong chúng ta vào thời điểm đó. Thể nghiệm qua thân cũng dùng phương pháp tương tự. Điều quan trọng là ta phải biết cái gì là Sắc, cái gì là Danh.

Điểm 2, 3: Quán sát và cảm nhận danh sắc - dùng bất cứ giác quan nào trong giây phút hiện tiền cho đến khi bạn hoàn toàn quen thuộc với nó

Phra Prasart: Bà nói chúng ta phải biết Danh và Sắc rõ ràng rồi tiếp tục ý thức được chúng trong giây phút hiện tại, luôn luôn trong giây phút hiện tại! Khi đã chấp nhận Rupanam (đối tượng của sắc), hay màu sắc là Sắc và cảm nhận cái thấy là Sắc, Bà

lập lại là trước khi khởi sự, ta phải nhận biết Danh Sắc đúng đắn. Bà nói nhận biết được Danh Sắc qua mắt là như thế nào, xin hãy giải thích.

Upasika Naeb: Nhận thức- thấy được sắc là sự xem xét, khiến cho "cái thấy" của thầy cảm nhận được đang thấy sắc. Ngay lúc thầy biết và cảm nhận là thầy đang thấy thì thầy sẽ ý thức là mình đang thấy sắc. Khi thầy ý thức mình đang thấy sắc, hay đang xem xét mình đang thấy sắc, thì thầy phải luôn cảm nhận tương tự .

Phra Prasart: Bà nói ý thức mình đang thấy sắc là nghĩa thế nào?

Upasika Naeb: Bởi vì hành động thấy là Sắc. Thầy phải ý thức là đang quán sát sự "thấy biết về sắc" (nhãn thức), mục đích là để loại trừ sự hiểu lầm về Ngã hay là Attha đã quỹ quyết chen vào sự thấy, làm cho ta có cảm tưởng là Ta đang thấy. Hãy khoan đi xa hơn để quán sát Rupa mà phải tiếp tục quán sát sự thấy biết. Tại sao phải quán sát sự thấy biết? Bởi vì cái ta, cái ngã có thể len vào "cái thấy" (khiến ta có cảm tưởng là ta đang làm chủ hành động "thấy"). Bởi thế chánh niệm phải quán sát "sự thấy" để nhận biết rõ tình trạng này và từ bỏ đi cái "ngã" hay tà kiến (Atthannuditthi hay Sakkayaditthi: tưởng sai lầm về cái ta, ngã, cho là ta đang kiểm soát, vận hành sự quán sát hay thấy biết).

Phra Prasart: Atthannuditthi? Có nghĩa là ta đang thấy phải không?

Upasika Naeb: Đúng vậy. Ta có cảm tưởng là ta làm chủ hành động thấy nhưng thực tế không phải vậy. Ta chỉ thấy Danh. Cho nên nếu muốn quán sát Danh, ta phải đưa sự thấy biết đó (nhãn thức) làm đối tượng thiền quán. Vipassana là người quán sát (hay là ý thức). Hãy phát triển vô ngã.

Phra Prasart: Tôi đã hiểu rồi. Nhưng tôi có cần quán sát "sự thấy biết Danh pháp" để hiểu thực tại rằng "Tôi" không phải là sự thấy?

Upasika Naeb: Điều quan trọng hành giả cần phải hiểu ngay khi quán sát là chỉ có cảm nhận mà không có tư tưởng. Nếu có ý nghĩ "thấy được Danh pháp" thì nhất tâm sẽ sanh khởi và sẽ có Định. Như vậy chỉ nên có cảm nhận là đang nhìn Danh pháp. Tại sao chỉ có sự cảm nhận? Ta phải hiểu thật rõ điều này trước khi khởi sự. Sau này tôi sẽ giải thích rõ ràng hơn. Trước khi khởi sự hành thiền, hành giả phải hiểu rõ ràng, thấu đáo Danh và Sắc. Như tôi đã giải thích: cái thấy là Danh hay Sắc, điều này phải được hiểu rõ ràng để khi hành giả quán sát, anh ta biết là anh ta đang quán sát cái gì.

Đây là điểm quan trọng: đừng đắm chìm trong tư tưởng. Khi thầy thấy một Danh hay Sắc nào thì đừng "nghĩ" (think) mà hãy "cảm nhận" (feel) đó là Danh hay Sắc. Cho nên

thật là cần thiết để hành giả hiểu rõ trước khi khởi sự, rằng suy nghĩ và cảm nhận hoàn toàn khác biệt. Nếu điều này không được làm sáng tỏ thì vẫn chỉ là tư tưởng; và khi tập thiền bằng cách này thì tư tưởng không phải là thực tại hiện tiền.

Phra Soontorn: *Tôi thật muốn hiểu rõ ràng tại sao "suy nghĩ" và "cảm nhận" lại khác nhau. Khi cảm nhận thì ta không cần suy nghĩ, có đúng vậy không?*

Upasika Naeb: Thí dụ khi ta lặp đi lặp lại: "Buddho, Buddho" hay "Araham, Araham", đây chính là suy nghĩ. Cũng như khi ta suy nghĩ xem thử những chuyện của thời xưa hay trong tương lai có xác thực hay không. Nhưng với "cảm nhận" thì ta thấy được thực tại của khoảnh khắc hiện tiền và "cảm nhận" không phải là "suy nghĩ". Cũng như thấy và nghe là cảm nhận chứ không phải là tư tưởng. Khi nghe, ta không cần suy nghĩ xem có nghe được không. Cũng như lúc đang ăn, ta cảm nhận là ta đang ăn, đang ăn cơm; ta không "nghĩ" là ta đang ăn cơm. Cảm nhận là đối tượng duy nhất vì lúc đó ta không suy nghĩ.

Trong Vipassana, nếu hành giả đang suy nghĩ thì anh ta đánh mất giây phút hiện tại và đối tượng hiện tiền. Vì khi quán sát, tâm trí sẽ lấy tư tưởng làm đối tượng và như vậy là không nắm bắt được **đối tượng hiện tiền**. Ngay khi suy nghĩ là tâm thầy đã đánh mất đối tượng hiện tiền và thay vào đó là đối tượng của tư tưởng, một đối tượng do tư tưởng tạo ra. Cho nên xin đừng suy nghĩ, chẳng hạn như: ta đang ngồi; bởi ta đã biết "ngồi" (oai nghi) là Sắc nên ta chỉ cảm nhận là ta thấy Sắc chất đang ngồi. Nếu ta suy nghĩ và cứ lặp đi lặp lại: "ngồi là Sắc" v.v... thì là ta đang "suy nghĩ" và như vậy là ta đã đánh mất cảm nhận về sự tạo tác của Sắc pháp ta đang nhận biết, nghĩa là Sắc pháp đang hiện tiền và sự cảm nhận đang hiện tiền. Điều này thật là vô dụng cho việc hành thiền Minh sát. Nhưng khi chúng ta phát triển Định hay đang lúc hành trì thì có thể làm như vậy bởi vì trong Định, tư tưởng chỉ nghĩ đến một đối tượng duy nhất, một điểm duy nhất mà không dời qua điểm khác. Nhưng trong Vipassana thì không làm như vậy được. Ta cần có đối tượng hiện tiền như nó đang chịu sự cảm nhận của ta vào giây phút đó .

Phra Soontorn: *Tâm ta phải thấy được thực tại vào giây phút đó, đúng vậy không?*

Upasika Naeb: Đúng vậy, bởi vì những cử động và tạo tác là đối tượng của Vipassana. Hành thiền Minh sát Tuệ là xem xét, quán sát điều ta đang làm.

Phra Prasart: *Suy nghĩ và cảm nhận! Làm sao mà có sự khác biệt giữa suy nghĩ và cảm nhận? Chúng ta có nên chỉ cảm nhận mà không tiến xa hơn để suy nghĩ hay sao?*

Upasika Naeb: Trong lúc này, chỉ bằng cảm nhận thì ta mới có thể thấy Danh pháp, chỉ thấy mà thôi, chúng ta chỉ nhận biết là đang thấy Danh pháp. Chỉ có Chánh-niệm biết được thân ta đang làm gì, nghĩa là đang thấy. Trong lúc "thấy" đó, chúng ta phải sử dụng Danh pháp, cái Danh pháp đang "thấy" vì đây chính là đối tượng của Vipassana. Đối tượng đó sẽ mang đến cho trí tuệ cái thực tại. Và chính trí tuệ này đang xem xét chứ không phải tư tưởng. Chúng ta hiểu được Vipassana nhờ phương pháp nhận ra trí tuệ chính là sự nhận biết.

Phra Prasart: *Với tai, ta quán sát như thế nào?*

Upasika Naeb: Với tai, ta quán sát Danh pháp "nghe" .

Phra Prasart: *Danh pháp nghe, có phải là cảm nhận nghe, đúng không?*

Upasika Naeb: Đúng. Có âm thanh và có sự nghe. Khi thầy nghe là nghe âm thanh. Có những âm thanh và cảm nhận nghe. Nhưng ta không thể quán sát âm thanh. Cho nên ta hãy xem xét cảm nhận nghe, cũng y như thấy bằng mắt vậy. Ta phải lấy "sự nghe" làm đối tượng của Vipassana.

Phra Prasart: *Còn mũi thì sao? Với mũi, ta quán sát thế nào?*

Upasika Naeb: Với mũi, cái cảm nhận biết được mùi rất là rối rắm vì cảm nhận của chúng ta thường không rõ ràng nên ta hay lẫn lộn về mùi vị. Ta nghĩ là ta hôi thúi hay thơm tho. Ta có thể thơm hay thúi nhưng thực tế là sự thơm hay thúi là mùi hương của vật chất; tuy nhiên ta lại cho sự thơm hay thúi của vật chất là chính ta khiến ta bị thúi hay thơm. Bởi vậy khi quán sát bằng mũi, ta phải quán sát Sắc pháp "mùi", có nghĩa là quán sát sắc chất thúi hay thơm. Chúng ta không quán sát "cảm nhận thúi" hay "cảm nhận thơm" vì với mũi lại khác biệt với mắt và tai khi ta quán sát cảm nhận thấy và cảm nhận nghe. Cũng y như "cái ngã" khác biệt như thế nào? Ngã nằm ở đâu? "Chúng ta" ở đâu? "Tôi" ở đâu? Đôi khi có những thứ chúng ta cho là Sắc nhưng thực sự lại là "ta" hay "ngã". Có khi ta lại cho Danh là "ngã". Như vậy mọi thứ tùy thuộc vào cảm nhận mà cảm nhận là Ngã.

Nếu cảm nhận lại cho Sắc là ngã thì ta phải quán sát Sắc. Nếu cảm nhận lại cho Danh là ngã thì ta lại quán sát Danh.

Phra Prasart: *Với mắt, với tai ta cảm nhận "sự thấy", "sự nghe" như là "ngã", là "ta". Những cảm nhận này là Danh, vậy thì ta phải quán sát Danh. Chẳng hạn khi quán sát*

bằng mũi, ta thấy hôi hay thơm thì ta quán sát "Sắc pháp ngữi". Sắc pháp thúi hay thơm, bất cứ thứ gì chúng ta cho là "ngã".

Nhưng với lưỡi, chúng ta quán sát cái gì, quán sát Danh hay quán sát Pháp?

Upasika Naeb: Hãy lại quán sát Sắc, cũng y như với mùi hương. Với lưỡi, hãy quán sát Sắc pháp nếm. Ta phải cảm nhận đó là Sắc chất nếm, vậy là được rồi.

Phra Prasart: *Chúng ta có phải quán chua và ngọt không?*

Upasika Naeb: Ta chỉ quán Sắc pháp nếm hay chỉ quán Sắc pháp chua hoặc ngọt thì cũng tốt thôi. Cũng như khi ta quán sát sắc pháp mùi hương, ta có thể quán sát Sắc pháp mùi, hay là sắc pháp thúi hoặc thơm. Các việc quán sát này ta đều có thể làm được.

Phra Prasart: *Sắc pháp chua, Sắc pháp ngọt, Sắc pháp thơm, Sắc pháp thúi! Có phải chúng đều là những tên gọi thôi không?*

Upasika Naeb: Đúng, chúng đều là những tên gọi, nhưng đó là thực tại, vì chúng có thực nên ta có thể sử dụng chúng.

Phra Prasart: *Với mũi, ta dùng mùi hương làm đối tượng thiền quán. Với lưỡi, ta dùng mùi vị làm đối tượng thiền quán. Và phương pháp quán sát là chỉ biết Sắc pháp mùi hương và mùi vị. Nhưng với thân thể thì ta quán sát như thế nào?*

Upasika Naeb: Với thân ta phải quán sát Sắc chất, cái cảm nhận khi thân thể xúc chạm, khiến ta cảm thấy lạnh, nóng, cứng, mềm. Đó là sắc pháp. Nhưng ta lại hiểu là TA lạnh, ta nóng, ta mềm hay ta cứng; rồi đem tính chất lạnh, nóng, mềm, cứng của Sắc chất mà cho là ngã, là ta. Cho nên ta phải hiểu cái thực tế nóng, lạnh, mềm, cứng không có liên hệ gì đến ta nhưng chỉ là những điều kiện của vật chất. Khi bất kỳ sắc pháp nào xúc chạm hay đụng đến ta, ngay giây phút đó thầy phải nhận ra là thầy đang quán sát Sắc pháp lạnh hay đang nhìn, thấy Sắc pháp lạnh, Sắc pháp cứng v.v...

Phra Soontorn: *Ngay lúc quán sát Sắc pháp, ta chỉ quán sát một Sắc pháp riêng biệt?*

Upasika Naeb: Đúng vậy.

Phra Soontorn: *Trong một vài bài Kinh có nói, trong tiếng Pali, ba giác quan qua mũi, lưỡi và thân được cho vào chung một tên, đó là Mutam bởi sự cảm nhận đối tượng*

hiện tiền có cùng một đặc tính. Nếu Sắc pháp xúc chạm thần kinh nằm ở xa thì ta không có cảm nhận, nhưng nếu Sắc pháp đó đụng hay xúc chạm thầy thì thầy có thể biết nó rõ ràng. Như vậy, khi quán sát, thầy phải quán sát sắc pháp qua cả ba cửa: mũi, lưỡi, thân vì đối với những sắc pháp này mà ta nghĩ sai lầm là ta hôi, thơm, có mùi khét, mùi chua, chúng ta lạnh, nóng v.v... Còn về cảm nhận với mắt và tai (dittham, sutam) thì dù Sắc pháp màu và âm thanh đến từ xa và chạm vào thần kinh thầy, thầy cũng có thể cảm nhận rõ ràng rồi nghĩ lầm rằng TA thấy, TA nghe. Khi sự ngộ nhận nằm trong Danh pháp thấy và nghe thì ta phải quán sát Danh pháp. Đức Phật dạy Phra Paheyyu trên con đường đạt đến Pintapata rằng chỉ có 4 thức: thấy (dittham), nghe (sutam), Ngửi, nếm, xúc chạm (mutam) và ý thức (vinnanam); nhưng đôi khi với 4 thứ này Phật lại nói có 6, bởi vì Mutam được chia ra làm 3 thức qua mũi, lưỡi và thân thay vì chỉ có một.

Phra Prasart: Còn về những đặc tính của mùi hương, mùi vị, nóng lạnh, mềm cứng, chúng có khác nhau không?

Upasika Naeb: Nếu ta được phép quán sát tất cả trong Sắc thì tất cả đều là Sắc pháp.

Phra Soontorn: Bà dạy quán sát tất cả đều là Sắc pháp. Điều này có nghĩa là xếp đặt cho chúng là Sắc pháp nhưng không có nghĩa là mùi hương và mùi vị là một thứ.

Phra Prasart: Còn với tâm thì sao?

Upasika Naeb: Với tâm, luôn sử dụng bốn oai nghi .

Phra Prasart: Còn về định khi ngồi thì sao? Làm sao để được định khi đi, đứng, ngồi, nằm?

Upasika Naeb: Bốn oai nghi chính là đi, đứng, ngồi, nằm; tiểu oai nghi như là co, duỗi tay. Kinh Maha-satipatthana giảng giải làm thế nào để biết các tạo tác của thân. Khi thầy ngồi, thầy phải nhận biết rằng vị thế ngồi đang được cảm nhận để thầy biết là ta đang thấy Sắc chất ngồi. Thấy Sắc chất ngồi có nghĩa là thấy vị thế ngồi. Điều này là Sắc pháp, là chuyển động của Sắc pháp.

Phra Prasart: Tính cách của "thấy" là chú tâm hoàn toàn trên sự thay đổi (chuyển động) của oai nghi đó, có phải vậy không?

Upasika Naeb: Quán sát để biết oai nghi ngồi có thể gọi là: cảm nhận, biết, nhìn, thấy hay xem xét. Tóm lại, thấy biết rõ ràng, thấu đáo có nghĩa là thấy thân trong thân, thấy

ngay trong tạo tác hay trong Sắc pháp. Điều quan trọng là thầy phải luôn luôn nhớ Danh và Sắc và theo dõi những cảm nhận của thầy. Thầy phải cảm nhận là thầy đang nhìn thứ Danh này hay Sắc kia.

Phra Soontorn: Mục đích quan trọng khi nhìn là thầy biết thầy đang nhìn Sắc pháp gì

Upasika Naeb: Đúng rồi. Cũng như khi ta nhìn sắc pháp ngồi, sắc pháp nằm, Sắc pháp đứng, Sắc pháp đi, thầy phải biết không chỉ có một mà là nhiều Sắc pháp (điều này có nghĩa là có nhiều tạo tác, chuyển động và vận động khác nhau). Điều cụ thể là thầy có thể thấy tất cả điều này trong một Sắc pháp: vật chất ngồi và cũng cùng vật chất này lại đứng. Chẳng có gì khác nhau giữa vật chất nhưng ta không nên có tư tưởng này vì nó sẽ trở thành "ngã" (attha). Thầy không thể quan sát một đồng "vật chất" mà phải tách biệt chúng ra. Một điều khác nữa, khi quán sát để chỉ biết có vị thế ngồi nhưng ta lại không cảm nhận được Sắc pháp ngồi là ta đã không loại trừ ý niệm "ngã" ra ý niệm ngồi.

Chúng ta hãy cảm nhận đang khi chúng ta nhìn ngắm. Sự cảm nhận khi nhìn thấy Sắc pháp ngồi hay Sắc pháp nằm cốt là để thấy được Sắc pháp này khác biệt và không cùng một thứ với những Sắc pháp khác. Điều này rất có ích để loại trừ sự dòn các vật chất thành một đồng (lấn l?n vào nhau, không phân biệt từng thứ).

Phra Prasart: Với mắt, tai, mũi, lưỡi, thân chúng ta biết rằng Niệm (sati) đang quán sát chỗ này, chỗ kia. Nhưng với các oai nghi, ta cảm thấy ta không thể nào thấy được ta phải ngồi ở đâu và ngồi như thế nào cho được thành công (Siddhi)?

Upasika Naeb: Ta chỉ nên biết những việc ta đang làm, biết những hành động và động tác của oai nghi hiện có (một hành động gồm nhiều động tác). Đối với oai nghi, điều quan trọng là trước khi tập thiền ta phải hiểu rõ bốn oai nghi đi, đứng, nằm, ngồi. Thầy phải có được sự hiểu biết này để khi khởi sự tập thiền thì hành động và động tác được đồng nhất. Muốn được vậy thầy phải hiểu rõ trước khi nhập cuộc. Tuy nhiên, cảm nhận của thầy sẽ thay đổi phần nào để biết đây chỉ là Sắc chất ngồi .

Phra Soontorn: Sắc chất đứng, ngồi, nằm- ba Sắc chất này đều có đặc tính ở yên một chỗ, không có cử động. Chỉ trong Sắc chất đi là có sắc chất chuyển động. Ba Sắc pháp đứng, ngồi, nằm đều có một vị thế cố định nên ta chỉ cần nhận biết vị thế cố định đó. Nếu vậy thì kiến thức về tất cả oai nghi đều không cần thiết trong giai đoạn này. Đó chỉ là sự cố định chứ không di chuyển từ điểm này qua điểm khác.

Upasika Naeb: Cố định vào một điểm là làm giới hạn điểm đó. Mà chúng ta không thể làm được điều này bởi luôn luôn có sự chuyển động (thay đổi). Thầy phải nhận biết mọi chuyển động bởi thầy không thể thiền tập nếu chỉ nhận biết và hiểu có một oai nghi ngồi hay bất kỳ oai nghi nào khác. Điều này không có nghĩa là ta phải giữ một oai nghi và một nhận thức cố định, nhưng chúng ta phải cảm nhận đây chỉ là Sắc chất ngồi.

Phra Prasart: Chúng ta vẫn phải để Niệm (Sati) làm chủ sao? Chúng ta phải có Niệm và cảm nhận đây chỉ là Sắc chất ngồi.

Phra Soontorn: Khi thầy đã thấy đúng Sắc chất ngồi thì sắc chất đứng và Sắc chất nằm cũng tương tự. Nhưng còn Sắc chất đi thì sao?

Upasika Naeb: Với sắc chất đi, chúng ta chú trọng đến chuyển động khi bước (nhấc chân lên phía trước). Nếu không bước thì cũng không đi, dù là chân có chuyển động. Khi quán sát Sắc chất bước hay đi, chúng ta hãy để Niệm cảm nhận sự chuyển động, sự bước đi. Sati không phải là nhận biết nơi gót chân hay ống chân, hay ở một phần đặc biệt nào cho dù là ta vẫn cảm biết nơi chân. Nếu không bước tới thì Sắc chất đi vẫn chưa xuất hiện.

Phra Soontorn: Sati là nắm bắt được ngay khi chân nhấc khỏi sàn nhà, có đúng vậy không?

Upasika Naeb: Điều này không cần thiết. Chúng ta chỉ cần nhận biết bước chân bình thường. Nhưng nếu vì sợ không nhận biết rõ chuyển động khi chân bước mà ta quá chú trọng đến những gì vượt mức bình thường thì chúng ta có thể đã hiểu sai lạc trước khi bắt đầu thiền tập. Nếu ta nhận biết rõ việc "bước" và "đi" trước khi thực hành thì khi khởi sự, ta sẽ thấy rất rõ chuyển động khi bước. Việc nhận biết rõ này cũng không có gì khác lạ, đó chỉ là cảm thọ mới rằng đây chỉ là "Sắc chất đi" (in the bank) trong tâm thức. Chúng ta sẽ không cảm nhận rõ điều này nếu chưa thực sự hiểu được Sắc chất-Rupa

Phra Prasart: Nghĩa là chúng ta chỉ cần hiểu Sắc chất đi là gì?

Upasika Naeb: Biết vậy cũng đủ rồi. Chúng ta chỉ cần có vậy. Nhưng sự xem xét hay nhận biết tinh tế ngay khi nhấc chân lên hay trong những chi tiết tỉ mỉ của bước đi, thì chỉ có người đại trí mới làm được. Tuy nhiên, ngay cả những bậc như vậy cũng không thể quán sát, chia chẻ một bước chân ra làm sáu phần, bởi điều này không cần thiết. Ngay cả việc chia làm ba phần cũng không ích gì, bởi ngay lúc bước đi, thầy chỉ cần

quán xét có một bước đó. Người nào có khả năng quán một bước thành sáu phần thì cảm thọ có thể xuất hiện trong sáu phần đó; nhưng việc ta làm không phải để quán sát hay chia chẻ các phần ấy ra. Bậc Thánh trong giai đoạn này là những bậc A-la-hán như Phra Sariputta- Bà Xá Lợi Phất. Ngay trong bước đi bình thường có Niệm để theo dõi và nhận biết, Bà đã có thể thấy sự nhấc lên và hạ xuống đến sáu lần trong một bước nhờ Cavanacitta của Bà. Và đây là một bộ óc bén nhạy hơn chúng ta nhiều.

Phra Soontorn: Vấn đề là đừng quán sát một bước thành sáu phần.

Upasika Naeb: Ta không nên thử làm điều này vì ta không thể quán sát như bậc Đại trí. Niệm của chúng ta chỉ để cảm nhận từng bước chân. Khi trí tuệ phát triển, ta có thể biết bất cứ phần nào hay bất cứ điểm nào nhưng điều này chỉ có được với trí tuệ tích lũy (Panna). Ta chỉ cần quán sát hay nhận biết từng bước một là đủ rồi.

Phra Soontorn: Ta chỉ cần thấy được động tác bước đi, chỉ vậy mà thôi, có đúng không?

Upasika Naeb: Đúng rồi. Hãy quán sát động tác bước, chỉ động tác bước mà thôi.

Phra Soontorn: Nhưng còn Satisampajanna để tìm gặp thì nằm ở đâu?

Upasika Naeb: Ta sẽ bắt gặp cùng với động tác bước đi, cũng y như ta đã làm trước khi ta tập hành thiền. Đây là điều quan trọng trong sự phát triển Thiền Minh Sát.

Điểm 4: Đừng quán sát với mục đích là mong muốn một điều gì.

Phra Soontorn: Điểm này là thế nào? Trong lúc quán sát, ta phải chú trọng để đừng nghĩ là chúng ta sẽ chỉ quán sát những gì ta muốn quán sát, như là muốn thấy sự nhấc lên và hạ xuống (của Danh và Sắc). Nếu chúng ta không muốn thấy sự nhấc lên và hạ xuống thì tại sao lại hành thiền, mục đích để làm gì?

Upasika Naeb: Nếu có sự mong muốn len vào trong việc hành thiền thì ta không thể nào sử dụng nó bởi "muốn" là tâm tham - Lobha (luyến niệm). Nếu ta không thể thấy những gì muốn thấy, và nếu ta không có được những gì ta muốn thì tâm sân - Dosa sẽ nổi lên.

Phra Prasart: Nhưng nếu chúng ta thực tập Vipassana mà không mong cầu gì cả thì việc thực tập sẽ không tích cực mà bị sa lầy hoặc tiến chậm.

Upasika Naeb: Bởi vì thấy là phải "nhìn" chứ không phải vì "muốn thấy". Nếu chúng ta đang nhìn thì dù muốn hoặc không muốn nhìn, ta cũng phải thấy. Như vậy, nếu ta "muốn nhìn" thì phải biết là ta sẽ tăng trưởng ô nhiễm, phiền não (defilements) khi nhìn như vậy; cũng y như kilesa hay tâm mong muốn sẽ điều khiển sự nhìn ngấm và làm khuấy lấp thực tại của giây phút hiện tiền. Bất cứ khi nào tâm tham muốn hiện lên, nó cũng khiến thầy cảm thấy dễ chịu, thông thường là như vậy. Bất cứ một đối tượng nào, cho dù là Sati - Niệm hay Panna - Trí tuệ mà thầy mong cầu đạt được đều làm cho thầy cảm thấy trạng thái này thật là dễ chịu hay trạng thái kia thật là hữu ích. Nhưng thực tế nó chẳng tốt lành gì vì đó không phải là sự nhận ra được lẽ vô thường, khổ, vô ngã. Bởi vậy bất cứ khi nào có tâm mong cầu thì cảm giác dễ chịu, thoải mái sẽ len vào và như vậy cảm giác khó chịu khi nhận thức được sự vô thường lại không hiện lên được.

Người bình thường khi làm điều gì thì tâm mong muốn đều len lỏi vào; và khi tâm mong muốn hiện ra hay muốn làm gì, chúng ta đều nghĩ việc đó là tốt nên khởi tâm mong cầu, có đúng vậy không? Người bình thường đều như vậy, nên khi ta tách rời sự mong cầu ra khỏi những cảm thọ trong từng trạng thái thì điều này rất khó. Ta phải có sự hiểu biết tốt và đúng đắn, ta phải sử dụng sự quán sát. Điều này rất quan trọng cho hành giả.

Phra Prasart: Hãy từ bỏ tất cả tâm mong cầu, dù là mong thấy được sự phòng xep. Chẳng ích chi cả!

Upasika Naeb: Ta hoàn toàn không thể sử dụng chúng được. Tại sao phòng xep lại không hữu ích? Chỉ là vì chúng ta mong cầu chúng. Vì khi mong muốn là ta nghĩ chúng quan trọng và tốt cho ta, có đúng vậy không?

Phra Prasart: Khi thực hành, hầu như ai cũng mong thấy được sự phòng xep vì họ nghĩ điều này rất tốt

Upasika Naeb: Điều thực sự không phải là thế. Nếu cứ tiếp tục như vậy, hành giả không thể đạt đến Thanh tịnh Đạo, bởi tham dục (tanha - craving) và tà kiến ((ditthi - wrong view) Thanh tịnh Đạo là có được sự thanh tịnh, không còn ô nhiễm. Có 7 giai đoạn sẽ hiện hữu trong tâm hành giả. Ta phải giữ mình đừng có tâm tham và tà kiến và phải xa lánh chúng. Kinh Mahasatipatthana (Đại niệm xứ) dạy rằng không nên nuôi dưỡng tham dục; ta có thể sử dụng lời dạy này để đạt đến Thanh tịnh đạo. Điều quan

trọng là ta có ngòi với tâm mong cầu hay không, bởi vì khi ngòi và quán sát Sắc chất ngòi, ta cảm nhận như thấy được Sắc chất ngòi. Tất cả hành giả, khi quán sát "Sắc chất ngòi", họ nghĩ là họ sẽ quán sát với mục đích nhìn được điều này hay điều nọ là họ đều chìm đắm trong một trò tiêu khiển không nên có hoặc bị cấm. Thêm một điều khác nữa, là nếu không cần thiết thì đừng cử động. Nếu ta có những cử động không cần thiết thì tâm tham sẽ luôn khởi lên. Nhưng thường thì ta chỉ sử dụng những vị thế cần thiết, phải vậy không? Nhưng nếu vì cần thiết mà ta làm vậy thì cũng khó mà không bị ô nhiễm, bởi tất cả đều khởi đi từ sự mong cầu.

Phra Prasart: *Như vậy nếu không cần thiết thì đừng sử dụng những oai nghi. Nhưng nếu ta không sử dụng chúng thì có nên từ bỏ những oai nghi này không?*

Upasika Naeb: Không. Ta không thể từ bỏ chúng bởi ta cần sử dụng chúng vào thời điểm cần thiết. Nhưng ta phải luôn luôn ghi nhớ rằng ta sử dụng chúng chỉ vì ta cần chứ không phải vì ta **muốn** sử dụng chúng. Nếu không làm như vậy thì ta khó thể tránh khỏi bị ô nhiễm.

Điểm 5: Chúng ta không thể quán sát danh sắc cùng một lúc

Phra Prasart: *Bà dạy ta không thể quán sát Danh và Sắc cùng một lúc mà phải quán sát riêng biệt. Tại sao lại phải như vậy? Mọi người đều bảo là họ quán sát Danh Sắc. Như vậy chúng ta sẽ quán sát cả hai cùng một lúc, ta có làm vậy được không?*

Upasika Naeb: Chúng ta không thể quán sát Danh Sắc cùng một lúc. Nếu chúng ta không hiểu được lẽ thật thì cứ nghĩ hầu như ta có thể quán sát cả hai thứ cùng một lúc. Chẳng hạn như khi ta bước, ta cố quán sát cả hai thứ cùng một lúc bằng cách nghĩ rằng bước là Sắc còn nhận thức là Danh; hay ngòi là Sắc còn nhận thức là Danh; hoặc nằm là Sắc còn nhận thức là Danh. Điều này không thể được bởi khi thầy vừa nghĩ, vừa lập đi lập lại, lẩm nhẩm: "ngòi là Sắc" "biết là Danh" v.v... thì ngay lúc đó, đối tượng thiền định đã là Sắc, làm sao ta lại đưa Danh làm đối tượng được. Danh là tác nhân của Vipassana-Thiền Minh sát. Đây là điểm ta đang tìm hiểu. Và đang khi Sắc là đối tượng để quán sát thì ta không thể biết Vipassana bằng cách cố gắng đi tìm hiểu tác nhân của nó là Danh, vốn không thể là đối tượng quán sát được vì nó không hiện diện đang lúc Sắc vẫn còn là đối tượng thiền quán .

Phra Prasart: Điều này có nghĩa là chúng ta không thể quán xét để biết cả hai thứ trong cùng một lúc. Chúng ta chỉ có thể tìm hiểu hai đối tượng riêng biệt nhau.

Upasika Naeb: Đúng rồi. thầy sẽ đưa Sắc là đối tượng hay đưa Danh là đối tượng. Thầy phải lựa chỉ một thứ mà thôi; điều này tùy thuộc vào từng lúc, khi mà một trong hai thứ xuất hiện rõ ràng hơn trong tâm thầy.

Điểm 6: Phải cẩn trọng với các oai nghi

Phra Prasart: Trong điểm này Bà bảo là nếu ta sử dụng các tiểu oai nghi hay nếu ta đổi oai nghi nhưng lại không phải vì nhu cầu cần thiết thì đừng nên đổi hay sử dụng chúng. Xin hãy giải thích làm thế nào để ta quán xét, để nhận biết cái gì cần, cái gì không cần.

Upasika Naeb: Về mức độ cần thiết thì ta không thể phân định rõ ràng được bởi nó tùy thuộc nhu cầu hay mức đòi hỏi của từng người. Ta không thể nào ngồi yên trong một thời gian dài mà không động đậy, ta cũng cần nhúc nhích đôi chút. Tương tự như vậy, khi ngồi, nằm, đi, đứng, ta không thể nào nằm mãi mà thỉnh thoảng phải đổi vị thế.

Phra Prasart: Khi cần đổi vị thế, hành giả có thể có cảm tưởng muốn cố gắng đổi oai nghi một cách tốt đẹp (nghĩa là rất chậm và cẩn thận). Ta có thể sử dụng những cảm tưởng như vậy không?

Upasika Naeb: Đừng nghĩ ta có thể đổi oai nghi theo cách đó. Bởi khi ta thay đổi hay cảm nhận nhu cầu nhu cầu muốn thay đổi, ta phải biết là ta đang khó chịu và ta đổi oai nghi vì cần phải đổi (để bớt đau hay bớt khó chịu), chúng ta không thể nào tiếp tục nếu không thay đổi.

(tiếp theo)

Điểm 7: Nếu cần phải đổi oai nghi thì phải biết rõ nguyên nhân.

Phra Prasart: Bà dạy nếu cần sử dụng một oai nghi hay đổi một oai nghi thì ta phải biết rõ nguyên nhân trước khi sử dụng hay thay đổi. Biết được nguyên nhân cần thiết trước khi sử dụng là nghĩa thế nào?

Upasika Naeb: Nghĩa là thầy phải cảm nhận và hiểu điều gì gây ra sự cần thiết phải thay đổi.

Phra Soontorn: *Giả thử ta đang ngồi, sau đó cần phải đứng dậy và đi ra ngoài?*

Upasika Naeb: Tại sao lại đứng dậy và đi ra ngoài? Ta có muốn đứng không? Ta có muốn đi không? Có phải là vì ta MUỐN làm như vậy không?

Phra Prasart: *Không phải vậy. Giả thử ta mới thức dậy, sau đó đứng dậy và đi ra ngoài để rửa mặt.*

Upasika Naeb: Ta đứng dậy, đi ra ngoài rửa mặt. Có cần phải rửa mặt không?

Phra Prasart: *Vâng, cần.*

Upasika Naeb: Có cần lắm không?

Phra Prasart: *Rất cần rửa mặt.*

Upasika Naeb: Tại sao vậy?

Phra Prasart: *Vì nó dơ.*

Upasika Naeb: Thầy không thấy thoải mái, có đúng vậy không?

Phra Prasart: *Đúng.*

Upasika Naeb: Như vậy là cần phải làm. Nếu ta bực bội vì không rửa thì cần phải rửa, chứ không phải chỉ là vì ta MUỐN rửa. Nếu cần thì ta phải làm. Tại sao lại cần thiết? Bởi vì nếu không rửa mặt, ta sẽ bực bội hay khó chịu. Ta phải nhận định được điều này. Một khi đã biết rõ nguyên nhân rồi thì ta cứ tiến hành làm điều gì thấy cần thiết.

Phra Prasart: Điều này có nghĩa là biết lý do của sự cần thiết phải làm trước khi thực hiện hành động đó.

Upasika Naeb: "Biết" một cách đúng đắn, nghĩa là ta không thể sống mà không rửa ráy cho nên phải rửa. Nếu không cân nhắc nguyên nhân đúng đắn thì ta sẽ thấy là ta "muốn" rửa, "muốn" ngồi, "muốn" ăn v.v... nhưng điều này thực sự là không cần thiết. Ta ngồi, nằm, đi, đứng, tắm, ăn v.v... không phải là vì chúng ta "muốn" làm những điều này nhưng thực tế là vì ta buộc phải ngồi, nằm, đi v.v... Ta thay đổi oai nghi vì sự khó chịu sanh khởi. Và muốn dứt sự khó chịu này, ta cần phải thay đổi. Nếu ta có được sự hiểu biết đúng đắn thì ta sẽ chấm dứt hay sửa đổi sự khó chịu ngay khi ta nhận định được thực tế là đau khổ (dukkha) đang phát sinh nhờ vậy ta trừ diệt được nguyên nhân gây ra khổ não (tanha-lòng tham). Cho nên ta phải có sự hiểu biết đúng đắn. Nếu ta không muốn thì đừng đổi oai nghi. Điều này ta có thể làm được không?

Phra Prasart: Con người không thể tự điều khiển để đừng đổi oai nghi. Ta không thể ngăn để đừng thay đổi dù là ta không muốn thay đổi.

Upasika Naeb: Đúng như vậy. ta không thể làm được. Cho nên ta phải hiểu điều đó khi ta thay đổi oai nghi vì "muốn" thay đổi. Đây không phải là đối diện thực tế. Thực tế là ta đổi oai nghi vì bị buộc phải làm như vậy khi bị khó chịu

Phra Prasart: Theo sự hiểu biết thông thường hay thường nhật thì chúng ta đổi oai nghi vì ta "muốn" như vậy.

Upasika Naeb: Bởi sự hiểu biết thông thường này mà chúng ta không suy nghĩ hay không ngưng lại để suy nghĩ.

Phra Prasart: Ta không nhận thấy là ta phải thay đổi vì cảm thấy khó chịu mà lại nghĩ ta thay đổi để mong có sự thoải mái. Đây là điều ngộ nhận.

Upasika Naeb: Đó chỉ là sự tự đánh lừa lạc quan. Ta phải nhận định những lý do và nguyên nhân theo những sự kiện. Hãy thử xem xét việc ngộ nhận ta "muốn" thay đổi. Hãy tự hỏi lại mình, có phải ta không muốn đổi oai nghi

không? Nếu không đổi oai nghi thì ta liệu có thể ngồi cùng một vị thế mãi hoài không? Thầy có thể tự trả lời câu hỏi này.

Nếu con người không thể tự kiểm soát để đừng đổi oai nghi thì việc hiểu biết rằng ta đổi oai nghi vì "muốn" thay đổi, điều này không đúng với thực tế.

Nếu ta đổi oai nghi vì nhu cầu "muốn" là một điều có thực thì lúc đó chúng ta không buộc phải thay đổi nếu không muốn; nhưng ở đây điều này không thể được. Bởi vậy, nếu đổi oai nghi chỉ là vì muốn đổi (chứ không phải vì nhu cầu thực sự) là một điều không thực tế.

Phra Prasart: Bà dạy: "muốn đổi oai nghi". Tôi đã quán sát và cảm nhận rằng bởi cảm thấy khó chịu vì ngồi yên lặng nên ta muốn đổi một oai nghi khác thoải mái hơn, vì bị đau nhức nên ta nằm xuống và đây là một vị thế thoải mái.

Upasika Naeb: Khi đổi oai nghi, ta phải ý thức rằng ta đổi là vì một nguyên nhân đặc biệt, trực tiếp phù hợp với những sự kiện.

Phra Prasart: Chúng ta phải biết nguyên nhân trước khi đổi oai nghi.

Upasika Naeb: Khi sự đau đớn thúc bách chúng ta, nếu ta cảm nhận rằng ta phải đổi oai nghi vì sự đau khổ bức bách thì sự "muốn", sự tham muốn-tanha không thể nào len lỏi vào ý niệm này. Như ng nếu hành giả hiểu lầm và tin là anh ta thay đổi cốt để thoải mái hơn, để qua một oai nghi mới thì điều này không đúng vì nó chỉ nuôi dưỡng ô nhiễm và tham dục. Nếu ta muốn đừng đắm chìm vào tham dục thì chúng ta phải hiểu rằng đổi oai nghi là để đừng bị đau đớn, khó chịu chứ không phải là mong được thoải mái, hạnh phúc hơn; vì hạnh phúc là nguyên nhân gây ra tham dục. Nếu điều này bị ngộ nhận thì sự ô nhiễm dù còn nhỏ bé cũng có thể bất ngờ len lỏi vào tâm ta.

Phra Soontorn: Khi bàn đến những sự kiện tự nhiên mỗi khi đổi oai nghi, điều này có phải là ta buộc phải đổi oai nghi vì sự đau đớn xâm chiếm và thúc bách chúng ta như là những thọ khổ cùng các sự chịu đựng khác.

Upasika Naeb: Đổi oai nghi có hai loại:

* Ta buộc phải đổi vì bị đau đớn, khi ta không thể chịu nổi sự đau đớn lúc ngồi nên phải đổi oai nghi ;

* Thay đổi do tâm ô nhiễm thúc dục vì "muốn" đi nên ta đổi qua oai nghi đi.

Phra Soontorn: *Giả sử khi đang ngồi, ta khởi sự bị đau đớn rất nhiều-tho khổ sanh khởi- cho nên ta đổi qua oai nghi đi để diệt trừ sự đau đớn.*

Upasika Naeb: Khi chúng ta đi vì muốn dứt sự đau đớn thì không phải là tâm ô nhiễm.

Phra Soontorn: *Nếu tâm ta nghĩ ta đi là vì "muốn" dứt khỏi sự đau khổ để được thoải mái?*

Upasika Naeb: "Muốn" được thoải mái là không đúng. Đó là một tâm ô nhiễm.

Phra Soontorn: *Đi để dứt sự đau khổ và để được thoải mái, để có hạnh phúc?*

Upasika Naeb: Điều này không đúng vì Kilesa sẽ bắt ngờ len lỏi vào tâm ta. Tâm ô nhiễm này là sự quỵn luyến vào oai nghi mới

Phra Prasart: *Điều này có nghĩa là sự thực hành đúng hay sai tùy thuộc vào Manasikara hay sự hiểu biết đúng đắn (right understanding).*

Upasika Naeb: Manasikara rất quan trọng. Cho nên ta phải có sự hiểu biết đúng đắn trước khi khởi sự hành thiền.

Phra Prasart: *Nếu hiểu sai, chúng ta sẽ "muốn" thoải mái và tìm kiếm hạnh phúc.*

Upasika Naeb: Manasikara đúng hay sai tùy thuộc vào sự hiểu biết của chúng ta. Nếu chúng ta hiểu biết đúng thì Manasikara của ta sẽ đúng. Điều

này có nghĩa là ta phải có được Chánh Tri-kiến (Right Manasikara) trong tâm trước khi thiền tập.

Phra Prasart: *Về việc đổi hay không đổi oai nghi, ta phải biết nguyên nhân cần đổi oai nghi. Khi biết rõ như vậy thì tâm ô nhiễm không thể nào len lỏi vào việc thay đổi này.*

Upasika Naeb: Oai nghi mới rất cần thiết để thấy được sự khó chịu của oai nghi cũ. nhưng nếu Manasikara- tri kiến của ta không đúng đắn thì ta cũng sẽ không thấy được.

Phra Soontorn: *Bà dạy trong oai nghi mới, ta rất khó mà thấy sự đau đớn. Tôi xin hỏi Bà sự đau đớn này là cái gì?*

Upasika Naeb: Thông thường, đó là điều khiến ta đổi oai nghi, là sự đau đớn trong oai nghi cũ. Thọ khổ (dukkha vedana) hiện ra rõ ràng trong tất cả mọi người khi đang bị đau nhức, khó chịu. Nhưng một khi đã đổi oai nghi thì chúng ta không thể thấy và biết được thọ khổ.

Phra Soontorn: *Khi chúng ta đổi qua oai nghi mới thì thọ khổ biến mất và ta chỉ biết là mình đang thoải mái.*

Upasika Naeb: Sự chấp chặt hay ưa thích oai nghi mới sẽ sanh khởi ở đây. Điều đó cho ta thấy sự ưa thích là một điều ô nhiễm; nó len lén đi vào khi chúng ta đổi oai nghi. Bởi vậy ta cần phải có Manasikara- sự hiểu biết đúng đắn- khi làm như vậy. Phải nghĩ rằng đây là để dứt bỏ sự khó chịu chứ không phải là để cho được thoải mái, dễ chịu. Nhờ vậy sự ô nhiễm của lòng ưa thích không thể nào len vào trong oai nghi mới đổi được.

Tương tự như vậy, khi ta uống một loại thuốc trị đau nhức để chữa thọ khổ, chúng ta sẽ đâm ra ghiền uống thuốc; nhưng ta không thể như vậy hoài được. Về mặt tâm lý, việc đổi qua một oai nghi mới để dứt bỏ thọ khổ lại liên hệ với việc đau nhức, vì thế ta lại ghét bỏ oai nghi cũ. Cũng như một người tàn tật lại đổi thành một người nuôi bệnh. Người tàn tật và người nuôi nắng cũng ví như hạnh phúc. Người nuôi nắng là một thứ khổ đau khác với cái của người tàn tật. Người tàn tật- trong oai nghi cũ là thọ khổ (dukkha

vedana); trong khi người nuôi nắng- đổi qua oai nghi mới để chấm dứt thọ khổ là Hành khổ- Sankhara dukkha hay là việc chăm sóc, chữa bệnh hay cho thuốc đối với tất cả oai nghi để chữa lành sự đau đớn; điều này được gọi là hành khổ. Sự khổ sở hay đau nhức (trong oai nghi cũ) được gọi là dukkha vedana- thọ khổ. Sự mệt mỏi là yếu tố luôn luôn hiện diện, nó muốn đổi oai nghi để chấm dứt thọ khổ, nó có mặt ngày cũng như đêm. Thường thì chúng ta không cảm nhận nó vì không chịu quán sát. Nếu có quán sát, ta có thể nhận thấy qua những sự kiện.

Upasika Naeb: Hành khổ rắc rối hơn Thọ khổ. Nếu có tri kiến sai lầm, chúng ta không thể thấy nó, bởi vậy nên ta bảo là nó khó khăn hơn. Muốn hiểu nó ta phải có Chánh-tri- kiến - Yoniso manasikara. Bằng "Nguyên tắc" bảo rằng quán sát oai nghi cốt để thấy được sự khổ đau, có đúng vậy không? Nhưng người không thấy được khổ đau thì không thể quán sát các oai nghi.

Phra Soontorn: Bà dạy oai nghi cũ là nguyên nhân của thọ khổ. Nhưng oai nghi mới lại cản trở không cho thấy sự khổ đau. Điều này có nghĩa là đổi oai nghi mới là để chấm dứt thọ khổ của oai nghi cũ. Khi thọ khổ biến mất, ta không thể nhận biết được rằng oai nghi mới rồi cũng làm cho ta khổ, bởi vậy nó sẽ làm sanh khởi sự ô nhiễm vì ta đã không có sự nhận biết sâu sắc.

Điểm 8,9: Đừng sử dụng những oai nghi bất bình thường.

Phra Prasart: Bà dạy đừng sử dụng những oai nghi bất bình thường, có phải như là trừng mắt hay nhìn chăm chú không? Bà dạy "Đừng tạo nên một oai nghi rồi nghĩ là nó đúng". Sau đó Bà lại dạy "Phải canh chừng các oai nghi đang khi thiền tập". Như vậy Bà muốn nói lên điều gì?

Upasika Naeb: Không phải là nhìn trừng trừng hoặc làm quá đáng khiến mọi chuyện không còn bình thường như hằng ngày nữa. Chẳng hạn như trong khi đi nhưng lại đi từng bước quá sức chậm khiến nó không còn bình thường nữa. Phương pháp này không thể sử dụng như vậy.

Phra Prasart: Như vậy quá chú trọng đến một oai nghi là bất bình thường và không sử dụng được. Nhưng điều này không ngăn cấm chánh-niệm, phải vậy không?

Upasika Naeb: Đúng rồi. Ở đây chỉ có nghĩa là giữ gìn tâm và chánh-niệm đừng bị ô nhiễm. Đừng nên quá quan tâm đến các oai nghi một cách không cần thiết. Nhưng hãy giữ tâm, đừng cho những chấp thủ, sân hận len vào tâm lúc đang hành thiền, trong khoảnh khắc hiện tại. Đừng bận tâm đến các oai nghi.

Phra Soontorn: Nếu ta bận tâm quá nhiều đến các oai nghi thì sự căng thẳng sẽ sanh khởi và sự "muốn" sẽ vọt lên trong tâm thức ngay lúc đó.

Upasika Naeb: Trong nguyên tắc thiền Tứ-niệm-xứ, hành thiền là để diệt trừ sự chấp thủ và sân hận cho nên ta phải canh chừng, đừng để những điều này len vào trong tâm ta. Thông thường, oai nghi cũ là nguyên nhân làm ta bực bội, ta ghét nó vì sự đau đớn làm ta khó chịu. Ngược lại, oai nghi mới sẽ gây nên sự chấp thủ hay ưa thích vì ta cảm thấy thoải mái. Cảm thọ luôn thay đổi như vậy đó

Phra Prasart: Bởi chúng ta đang thoải mái trong oai nghi (mới) nên ta thích nó.

Upasika Naeb: Chúng ta thích oai nghi mới, bởi thế ta sẽ luôn luôn muốn thay đổi. Nếu như hành giả không có sự hiểu biết chân chánh thì sự sân hận và quán niệm sẽ sanh khởi luôn khi và chúng ta khó mà dứt bỏ được. Bởi vậy hành giả bị cấm không nên quá chú trọng vào các oai nghi.

Điểm 10 và 11: Nghiêm cấm không được làm điều gì không cần thiết. Trước khi làm việc gì ta phải biết nguyên nhân tại sao cần phải làm.

Phra Prasart: Điểm kế tiếp bảo rằng ta không nên làm điều gì chỉ vì muốn làm (chẳng hạn như ăn và tắm). Điều này có nghĩa thế nào?

Upasika Naeb: Có hai loại ăn như là ăn cơm vì muốn ăn hay ăn vì phải ăn.

Phra Prasart: *Có bị cấm đưng "muốn" ăn hay không?*

Upasika Naeb: Không đúng như vậy. Ta phải ăn vì đang đói, cần phải ăn. Trước đó ta phải xem xét rồi mới ăn. Một số người chỉ ăn vì muốn ăn khi họ không đói và cũng chưa cần thiết. Tắm cũng tương tự. Ta muốn tắm, muốn đi, muốn ngồi. Đôi khi, đang ngồi ta cảm thấy muốn đi nên đi ngay. Điều này không đúng. Phải có nhu cầu thì ta mới có thể làm được. Cho nên những ai thường làm nhiều điều chỉ vì họ muốn, cần hạn chế chỉ làm khi nào cần mà thôi. Những oai nghi thường có chính là những oai nghi cần thiết. Chẳng hạn như là ta phải tắm, phải ăn, phải đi tiểu v.v... Bởi chúng cần thiết nên ta phải làm.

Phra Soontorn: *Chẳng hạn như ta đang ngồi trong phòng thì thấy có xác côn trùng hay bụi bặm nên phải đi dọn dẹp, điều này có phải là "cần thiết" không?*

Upasika Naeb: Cần thiết. Nhưng ta phải hiểu nguyên nhân trước, nghĩa là nếu ta không làm thì sẽ khổ vì ta sẽ bị khó chịu; vì vậy cần phải làm. Và bởi vì hành giả sẽ làm như vậy nên anh ta phải sử dụng chánh-niệm để xem xét, tìm hiểu trước, xem thử điều đó tốt hay xấu rồi mới làm.

Phra Soontorn: *Nhưng ta cần xem xét bằng lý luận xem thử điều này có cần phải làm hay không.*

Upasika Naeb: Có vài người đi học thiền lại mang theo sách để đọc. Đây là điều không cần thiết. Chúng ta chỉ làm một việc khi cần thiết chứ không phải vì muốn làm. Nếu ta làm vì muốn làm thì tâm nhiễm ô sẽ khởi lên và chúng ta không thể ngăn ngừa mình khỏi bị như vậy.

Phra Soontorn: *Giả thử ta đang ngồi trong phòng hành thiền thì hoài nghi và do dự sanh khởi. Ta không hiểu tại sao nhưng vì nhân đang có sách nên thấy cần tìm trong sách để được hướng dẫn về chánh-kiến. Nếu làm như vậy thì điều đó có phải là cần thiết không?*

Upasika Naeb: Sự nghi ngờ lúc đó của thầy là cái gì? Thầy có thể cho tôi một thí dụ nhỏ về sự nghi ngờ không?

Phra Soontorn: *Chẳng hạn nghi ngờ chúng ta có xem xét thế ngồi đúng đắn chưa.*

Upasika Naeb: Muốn đi đúng đường, hành giả phải biết trước cái gì là đúng và làm thế nào mà một cảm nhận đúng hay sai sanh khởi.

Phra Soontorn: *Nói tóm lại, chúng ta sẽ chỉ nhìn Danh và Sắc trong phút giây hiện tại. Và chúng ta không được làm điều gì khác.*

Upasika Naeb: Ngay khi quán sát Danh Sắc, chúng ta cũng chỉ được xem xét thứ Danh Sắc cần thi?t. Một vài người muốn đứng dậy và đi thiền hành để có thể thấy Danh và Sắc, hoặc khiến cho Tuệ sanh khởi. Điều này không thể làm được vì sự hiểu biết này không đúng đắn. Khi cần phải đi thì ta có thể đi và nhìn ngắm sắc chất đi. Thông thường hành giả không loại hoàn toàn những ô nhiễm bởi vì lúc đó không có những phiền não thô thiển, hành giả đã bỏ qua những phiền não vi tế trong oai nghi, trong Danh Sắc đang khi đi, đứng, ngồi, nằm, đang khi thấy, nghe; tất cả điều này đều phải loại bỏ. Anussikilesa - đó là những gì nằm trong tâm đầy chất chứa. Không làm như vậy là vì kiến chấp sai lầm

Phra Prasart: *Ta có thể kết luận rằng cần phải biết nguyên nhân cần thiết trước khi làm một điều gì, nghĩa là trong các oai nghi tắm, giặt, đi tiểu v.v... ta phải hiểu nguyên nhân trước khi làm. Ta phải hiểu được rằng sự khó chịu gây nên phiền não và ta phải làm điều này vì nó cần thiết. Khi đã xem xét để biết nguyên nhân của sự cần thiết thì ta có thể làm.*

Upasika Naeb: Như vậy trước khi ăn, ta phải hiểu mục đích cần phải ăn. Nếu không làm vậy thì khi lưỡi xúc chạm và nếm thức ăn, sự thích hay không thích vị ngon đó sẽ sanh khởi, và ta khó mà giữ được bị phiền não. Do vậy ta phải xem xét trước. Điều này rất là quan trọng. Nếu chúng ta không hiểu rõ ngay lúc đang nhai hay nuốt thì cũng không sao, miễn là trước đó ta đã hiểu và giữ được cho bị phiền não. Lúc đang ăn cũng có nghĩa là lúc đang nhai và nuốt. Nếu cần thiết phải ăn thì cũng cần thiết phải nhai và

nuốt. Nhu cầu sẽ theo nhau một cách tự động. Và khi ta làm vì nhu cầu thì phiền não không thể sanh khởi trong các oai nghi .

Phra Prasart: *Điều tôi không hiểu được là sự xem xét có thể trở thành quá đáng?*

Upasika Naeb: Nó quá đáng bởi vì sau khi đã xem xét nguyên nhân chính đáng cần phải ăn, đó là một thực tại phải chấp nhận thì việc "muốn ăn" sẽ không xảy ra nữa. Nếu chúng ta có nhu cầu ăn thì "sự muốn" không thể sanh khởi

Phra Prasart: *Khi xem xét, chúng ta có phải xét cái gì là danh, cái gì là Sắc không? Ta có phải xét những chuyện xảy ra đằng sau không?*

Upasika Naeb: Chúng ta không được xem xét những điều này bởi vì khi ta xem xét bằng quán niệm thì nó là người chủ động xem xét.

Phra Prasart: *Điều này có nghĩa là khi đã biết rõ nguyên nhân của những điều này thì kiến thức đó sẽ ảnh hưởng đến sự xem xét kế tiếp.*

Phra Soontorn: *Việc ta ăn cũng tương tự như vậy. Ta phải có cảm giác đói trước rồi mới ăn.*

Upasika Naeb: Ta cũng có thể ăn dù là không đói. Ví dụ một vị sư, khi giờ Ngọ đến, dù có thể không đói, Sư cũng phải ăn. Điều này cũng vẫn là làm vì nhu cầu bởi nếu Sư không ăn lúc đó thì sẽ hết giờ, không ăn được nữa và sau đó Sư sẽ rất đói. Do vậy Sư ăn để phiền não khởi sanh khởi.

Phra Soontorn: *Không phải vì "muốn" ăn mà ta ăn. Không phải vì nghĩ rằng ta "không muốn ăn" nên không ăn, hoặc không ăn vì đồ ăn dở hay ăn vì đồ ăn ngon. Tất cả điều này đều không đúng.*

Upasika Naeb: Hành giả ăn vì cần phải ăn, dù đồ ăn ngon hay dở. Nếu muốn khởi bị đói hay bị cơn đói hành hạ thì chúng ta không thể muốn đừng

ăn. Việc thức ăn ngon dở như thế nào không quan trọng, đừng để điều này làm vẩn đục tâm trí thầy .

Phra Soontorn: *Hành giả phải biết một trong những điều quan trọng liên quan đến thức ăn là nếu chúng ta ăn quá nhiều hay hơi nhiều thì sẽ không thoải mái.*

Upasika Naeb: Ta phải hiểu điều này. Khi ta ăn nhiều quá là vì ta thích ăn. Cũng tương tự, khi không thích đồ ăn, ta chỉ có thể ăn được chút ít.

Điểm 12: Cảm nghĩ là ta đang hành thiền.

Phra Prasart: *Điều này có nghĩa là gì: cảm nghĩ là ta đang hành thiền?*

Upasika Naeb: Có nghĩa là chúng ta không được nghĩ là ta đang ngồi thiền để thiền tập hay thiền hành để thiền tập. Những ý nghĩ này không nên có. Ta đi là vì cần đi chứ không chỉ vì ta muốn thiền tập. Ý nghĩ ta đi hay ngồi là để thiền tập không nên cho sanh khởi vì trên thực tế là ta phải ngồi, phải đi. Là con người như ta đang sống, ta phải đừng nghĩ đi hay ngồi là để hành thiền bởi như vậy là do "ý muốn". Đừng đem cảm thọ vào trong thân thể, nghĩ rằng ta là người đang hành thiền. Khi ngồi, nếu ta nghĩ là phải ngồi theo thế hoa sen, tay trái đặt trên tay phải hay ngược lại thì đều không được bởi nếu ta nghĩ như vậy thì phiền não sẽ chế ngự mọi oai nghi và không để cho tuệ giác hiện hữu trong Dukkhasatiyà.

Phra Prasart: *Có phải điều này có nghĩa là nên tỉnh giác tối đa hay làm những oai nghi quá đáng?*

Upasika Naeb: Không phải chánh-niệm có ý "muốn" mà chính ý muốn ngồi chỉ để thiền tập. Ta ngồi thiền là để làm gì? Ta ngồi thiền vì mong muốn một cái gì đó, có phải vậy không? Như vậy thì không phải để đối trị phiền não.

Phra Prasart: Điều này có nghĩa là Bà cấm hành giả không được nghĩ là đang hành thiền?

Upasika Naeb: Chúng ta khởi sự xem xét và tiến đến chân lý, đó chính là thiền tập; chứ không cần phải "muốn" thiền tập. Hành thiền là để loại trừ cái thích hay không thích, có đúng vậy không? Nó không phải là thực tập ngồi vì "muốn" ngồi.

Điểm 13: Khi quán sát danh sắc đừng mong kiểm soát chúng.

Phra Prasart: *"Khi quán sát bất cứ Danh Sắc nào cũng đừng mong là kiểm soát được chúng khi chúng xuất hiện hay biến mất, phòng hay xẹp". Khi Bà cấm không được nhìn Danh Sắc như vậy thì ta phải nhìn cái gì?*

Upasika Naeb: Không phải là chúng ta không biết đến sự xuất hiện hay biến mất của Danh Sắc, chỉ có nghĩa là khi có một đối tượng xuất hiện thì có thể cảm giác không thích lại sanh khởi. Chẳng hạn như khi tâm trí phóng dật, ta quán sát tình trạng này nhưng cứ mong muốn diệt trừ nó đi. Nếu có mong muốn như vậy khi đang quán sát thì "Dục" sẽ hiện hữu một cách ngấm ngầm trong mong ước được thoát ra khỏi trạng thái tâm phóng dật hay làm nó biến mất. Những điều này đều không nên có. Đừng nhìn những gì đã qua hay mong Tuệ giác sanh khởi, mong thấy được Danh Sắc, mong có Định, mong tâm phóng dật đừng hiện hữu. Những điều này đều không thể sử dụng trong Thiền Tứ niệm xứ.

Phra Soontorn: *Làm như vậy chỉ là mở đường cho "Dục" sanh khởi, đúng vậy không?*

Upasika Naeb: Đúng vậy! Những sự xem xét này đều không thể sử dụng được. Nếu ta quán sát như vậy thì sẽ không thấy được Anatta - Vô ngã. Tại sao? Vì vọng tưởng cho rằng chúng ta có quyền năng làm cho nó biến mất hay tái xuất hiện cho nên cái Ngã (ego) sẽ còn mãi. Ý nghĩ cho rằng những gì mà chúng ta không kiểm soát thì không thể sanh khởi sẽ đem lại ấn tượng rằng chúng ta có thể kiểm soát, và ta cứ cố gắng làm liên tục như vậy cho

đến khi tâm phóng dật biến mất. Tuy nhiên điều này lại không thể làm được vì tâm không thấy được tính cách vô ngã trong thực tế là ta không sao kiểm soát để mọi thứ xuất hiện hay biến mất, sanh khởi hay không sanh khởi: những điều này chỉ do nhân duyên mà có.

Phra Soontorn: *Khi có đủ duyên thì mọi chuyện có thể sanh khởi. Khi nhân duyên không có thì nó biến mất. Tóm lại, không nên mong kiểm soát; cho nên khi tâm phóng dật sanh khởi thì đừng mong nó biến mất.*

Điểm 14: Tâm phải như khán giả xem vở kịch.

Phra Prasart: *Bà dạy tâm phải như khán giả xem vở kịch, điều này có nghĩa là gì?*

Upasika Naeb: Khi xem kịch, ta không có phận sự đạo diễn cho một diễn viên, bắt họ phải múa như thế nào hay không muốn xem một diễn viên khác, hoặc không muốn có hành động này hay ra lệnh diễn lại đoạn này hoặc đưa vào một hành động khác, ra lệnh cho một diễn viên mà ta không ư rời khỏi sân khấu. Đây không phải là cách thức đúng đắn để đi xem kịch.

Phra Prasart: *Nếu ta làm như vậy thì có phải là cách nhìn ngắm để kiểm soát không? Bà dạy "đừng nhìn ngắm để kiểm soát" nhưng nếu nhìn như đang xem kịch là nhìn như thế nào?*

Upasika Naeb: Bản phận chúng ta là khi nhìn các diễn viên vào lúc đó và nhìn các sự việc đang được trình diễn qua hành động và tính cách của diễn viên. Nếu ta cố tâm thay đổi thì sẽ không còn biết được thực tế hay sự kiện có thực của vở kịch.

Phra Prasart: *Còn về việc tâm trí đi lang thang ngay khi đang thiền tập thì phải làm sao?*

Upasika Naeb: Khi tâm trí đi lang thang trong lúc thiền tập, một số hành giả thích điều này, một số lại không ưa. Nếu thích những vọng tưởng đó, hành

giả sẽ muốn giữ yên trạng thái tâm này, nhưng nếu không ưa thì hành giả lại mong trạng thái tâm đó biến mất. Cả hai điều đều không sử dụng được bởi khi tâm phóng dật thì bốn phận duy nhất của hành giả là theo dõi và nhìn ngắm, đừng mong nó ở yên để quán sát hay làm cho nó mất đi.

Phra Soontorn: *Còn nếu người mới thiền tập cảm thấy rất buồn ngủ và mong sao cho thoát khỏi trạng thái đó hay một đôi khi không thể ngủ được mà lại muốn ngủ thì phải làm sao?*

Upasika Naeb: Ta chỉ có bốn phận nhìn ngắm. Mọi sự đều không thể đứng yên một chỗ. Điều gì sanh khởi thì cũng sẽ biến mất. Ta không có phận sự phải kiểm soát. Ta chỉ mong sao biết được những dữ kiện của sự vật. Ta không có bốn phận phải sửa đổi điều này hay điều kia.

Phra Prasart: *Chúng ta chỉ xem xét để quán sát. Đừng cố gắng ép buộc bất cứ điều gì. Đừng "mong muốn" cái gì cả. Nếu làm như vậy, ta sẽ đánh mất con đường tiến đến Vipassana.*

Upasika Naeb: Ta lạc đường vì đó không phải là con đường Trung đạo.

Điểm 15: Hành giả không được quyết định đi theo vipassana.

Phra Prasart: *Bà dạy một hành giả Thiền Tứ niệm xứ không được quyết định đạt cho đến sự An tĩnh tâm hồn hay Định. Có phải là Định sẽ hỗ trợ cho việc thiền tập?*

Upasika Naeb: Định cũng hỗ trợ cho thiền tập, như khi ta thực hành đúng đắn thì Định sẽ sanh khởi. Liệu hành giả có quán sát đối tượng hiện tại không? Khi ta biết hay nhận thức được sự hiện hữu thực tại thì điều này sẽ khiến cho Định tự động sanh khởi. Không phải chỉ tham cầu Định là ta có được Định bởi nếu làm như vậy thì Dục sẽ sanh khởi và tâm Tham cùng với Tà kiến sẽ xuất hiện trong loại Định đó cùng với sự ngộ nhận cho rằng đây chính là hạnh phúc đích thực. Khi ta hiểu lầm cho rằng Định thật là tốt đẹp

rồi thích thú, mong sao cho nó sanh khởi là ta không thể thấy được sự vô thường.

Phra Prasart: *Nếu không cần Định thì ta phải làm gì?*

Upasika Naeb: Đừng mong ước diệt trừ "Dục" .

Phra Prasart: *Tại sao lại trở thành như vậy? Há không phải chúng ta hành thiền để giữ cho mình khỏi bị Dục chi phối, không còn lòng Dục nữa?*

Upasika Naeb: Ta hành thiền để diệt trừ hoàn toàn tâm mong muốn (Dục).

Phra Soontorn: *Có nghĩa là chúng ta phải thiền tập bằng cách đừng mong muốn bất cứ điều gì.*

Upasika Naeb: Đây là phương pháp duy nhất để giữ tâm đừng mong muốn. Cũng có một vài sự mong muốn. Đầu tiên cũng phải có lòng dục bởi chúng ta phải có mục tiêu đầu tiên trước khi khởi sự hành thiền. Nhưng chúng ta phải hành đúng đắn để mọi chuyện sẽ sanh khởi tùy thuận với nhu cầu. Trong Thiền Tứ niệm xứ, nếu hành đúng đắn, trước tiên ta phải nhắm đến sự diệt trừ phiền não và mọi tâm ô nhiễm. Đây phải là mục đích của chúng ta và không còn điều nào khác

Ta phải nhìn ngắm như thế nào? Ta phải nhìn ngắm cái gì? Xem xét cái gì? bởi sự đối trị đau khổ là kết quả của việc t thiền hành đúng đắn. Dấu hiệu chúng tỏ hành thiền đúng đắn sẽ xuất hiện khi ta nhận biết được rằng ta thiền tập là để diệt trừ phiền não. Vấn đề ở đây là phiền não là gì? Phiền não là lòng dục (wanting), đó là phiền não quan trọng nhất; đây là đại lộ dẫn đến khổ đau vì tái sanh. Ta hành thiền chỉ là để vượt qua nỗi khổ đau này chứ không phải để mong muốn bất cứ điều gì.

Phra Soontorn: *Nếu chúng ta hành thiền với những định ý sai lầm, có nghĩa là ta nhắm đến phước báu bằng cách thấy được sự Vô thường, Khổ, Vô ngã; hay với nhận thức cho rằng nếu ta có thể thấy rõ Danh Sắc thì sẽ được nhiều*

phước báu- điều này rất tốt v.v... và còn nhiều động lực khác nữa. Rồi mọi chuyện sẽ ra sao?

Upasika Naeb: Làm mọi chuyện như vậy chính là hành thiền với lòng Dục (wanting). Con đường đúng là không mong muốn gì cả. Ước ao sao các hành giả thấy được là mọi chuyện, từ các loại Danh Sắc đến các vật chất đều không hữu dụng gì để đừng còn mong ước nào nữa.

Bởi vậy cho nên hành giả phải thấy được rằng nếu thiền tập với tâm tham thì đây chỉ là một phiền não ẩn nấp trong đối tượng. Nó luôn luôn che mờ chân lý và ngăn cản sự diệt trừ phiền não.

Phra Prasart: *Giả thử như chúng ta đang quán sát thì cảm thấy ngao ngán, mệt mỏi, trở nên lười biếng và không muốn hành thiền nữa. Đây là sự chán nản vì thiếu sự tinh tấn; có phương pháp nào để đối trị không?*

Upasika Naeb: Bản phận của Thiền sư dạy thiền là phải chỉ dạy hành giả cho đến khi nào vị ấy thấy được sự hữu dụng của thiền tập, thấy rõ phiền não và hiểu được sự nguy hiểm nếu không hành thiền. Ta phải ý thức những điều nguy hại này. Cho nên bản phận của vị thầy là phải giải thích cho đến khi nào hành giả thấy được sự nguy hại của sanh, tử, tái sanh trên đại lộ dẫn đến luân hồi.

Phra Prasart: *Liệu có một vài phương pháp nào để hành giả có bản phận phải thực hành như là phương thuốc đối trị?*

Upasika Naeb: Có lúc hành giả sẽ hiểu được rằng mỗi khi chán nản, y phải nhớ lại mình hành thiền vì mục đích gì; có phải để dứt trừ tất cả khổ não không? Nếu chán nản thì chúng ta khó thể tránh xa được đau khổ, địa ngục và sự xấu ác. Điều này ta phải nhớ liên tục. Những hành giả trước kia đã xa lìa được phiền não (nhưng nay lại thấy khó) thì phải hết sức nỗ lực. Thầy phải tận dụng sức chịu đựng bởi vì sự cố gắng và duy trì thiền tập là con đường thoát khổ; và muốn vượt thoát khổ đau, hành giả phải hiểu đúng đắn Chánh-tri- kiến. Nếu đã thấy hiểu được khổ đau thì ta không nên lười nhác mà còn phải hăng hái hơn để vượt thoát đau khổ. Nhưng đối với người sơ cơ thì phải tập quán sát bằng phương pháp đơn giản và dễ: quán thân.

Quán thân trên thân là quán bốn oai nghi: đi, đứng, ngồi, nằm. Quán pháp bằng phương pháp này thì thật là dễ dàng. Khi đã quán sát thành thực bốn oai nghi, ta có thể tiếp tục quán các tiểu oai nghi rồi quán sát việc thấy, nghe v.v...

Còn đối với những triền cái (mental hindrances) thì rất khó quán sát. Nó không dễ đâu! Hầu hết các hành giả đều không thể làm được vì họ không thể kiểm soát hay chịu đựng được. Hơn nữa, dĩ nhiên là rất khó để thấy được những sự kiện hay thực tế.

Thực ra việc không thấy được những triền cái trong tâm là điều khả thứ bởi khi ta cố gắng nắm bắt thành công đối tượng hiện tại ngay trong khi quán sát bốn oai nghi thì những triền cái khó len vào dù chúng có thể hiện diện với những đối tượng đã qua hay sắp tới. Nếu ta chỉ biết đối tượng hiện tại thì điều này có thể chặn đứng hoàn toàn giòng triền cái và chúng không cách chi vào được. Khi tâm trí ta lang thang hay đang khi ta suy nghĩ thì ta sẽ nhận biết: "Ồ! tâm ta đã đi lạc ra ngoài giòng sống hiện tại rồi". Lúc đó ta phải quán sát đối tượng hiện tiền trở lại thì sự suy nghĩ đó sẽ tự động biến mất.

Nếu ta cố phần đầu để tập trung quán sát ngũ hành ngăn chặn các triền cái đừng sanh khởi, thì sự ưa thích hay chán ghét sẽ khởi lên tùy theo triền cái có biến mất hay không; như vậy, thật là cần thiết để quán sát các triền cái này. Ta bàn đến điều này là chỉ cho những người mới khởi sự muốn hành thiền nhưng có thể đi lạc đường. Hành giả có thể mất các cảm thọ hay định phát triển một cách đặc biệt vì sự tinh tấn quá mạnh. Những điều này có thể xảy ra cho tất cả các hành giả; cho nên bốn phạm của vị thầy là kiểm soát được và giải thích cho hành giả hiểu khi trình pháp để họ chuẩn bị chứ không phải đợi đến khi hành thiền

Phra Prasart: *Tôi biết ơn sâu xa về những gì Bà đã trả lời. Bà đem lại ánh sáng cho công việc chuẩn bị hành thiền nên thật vô cùng hữu ích cho tôi. Bà đã giải thích từng bước một, thật rõ ràng. Tất cả phước báu mà tôi có được từ khi xuất gia, trong khi hành trì, trong đời sống và khi đi dạy đạo, khi hoạch*

*đắc trí tuệ, trên con đường thanh lọc trong hiện tại và cho đến tương lai, tôi
nguyện hồi hướng tất cả cho Achan Naeb.*

London 14-08-1997

Uyển Minh dịch