

**TUYỂN TẬP CÁC PHÁP ĐÀM VỚI
ACHAAN SUJIN BORIHARNWANAKET
TẠI VIỆT NAM 2013 - 2016**

Tập I

PHÁP ĐÀM VỚI
Achaan Sujin

*Tuyển tập các buổi Pháp đàm
tại Việt Nam từ năm 2013 - 2016*

TẬP I

NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC

Mục lục

Lời giới thiệu	7
Chương I: Quy y Tam bảo	11
Chương II: Pháp - Pháp chân đế - Vi diệu pháp	53
Chương III: Pháp chân đế và Pháp chế định	89
Chương IV: Danh Pháp - Tâm và Tâm Sở	103
Chương V: Sắc pháp	239
Chương VI:	
Nghịệp và quả của nghịệp - Vòng sinh tử luân hồi	313

Lời giới thiệu

Achaan Sujin Boriharnwanaket sinh năm 1927 tại Thái Lan. Khi còn nhỏ, Bà học tại trường St Mary, Bangkok. Bà từng dạy học tại trường Dara - Bangkok trước khi thành lập trường dạy tiếng Thái cho người nước ngoài và làm giáo viên tại đó. Bà bắt đầu nghiên cứu Vi diệu pháp với Achaan Naeb (Mahanirana Naeb) trong những năm 50 của thế kỷ trước. Kể từ khi Tam Tạng được dịch sang tiếng Thái sau năm 1957, Bà đã dày công nghiên cứu kỹ lưỡng kinh điển. Sau thời gian đầu giúp đỡ Achaan Naeb trong các buổi giảng Pháp ở Viện Văn hóa quốc gia và Trung tâm nghiên cứu Đạo Phật và Tổ chức hỗ trợ tâm linh do Achaan Naeb thành lập, Bà đã thuyết giảng thường xuyên trong nhiều năm tại chùa Maha-Dhātu và giảng đường của trường Mahamarkut thuộc chùa Bovornivet - ngôi chùa nơi cố vua sãi Thái Lan trụ trì và được sự bảo hộ của Hoàng gia Thái. Hiện giờ, Bà là Chủ tịch Tổ chức Nghiên cứu và Hỗ trợ Giáo pháp (Dhamma Study and Support Foundation). Các

bài giảng của Bà được phát sóng hàng ngày trên một số kênh truyền hình và phát thanh tại Thái Lan. Bà cũng là tác giả của rất nhiều cuốn sách về Đạo Phật bằng tiếng Thái, một số trong đó đã được dịch và ấn tống bằng tiếng Việt, như *Khảo cứu Pháp chân đế*, *Mười Ba La Mật - các phẩm chất dẫn tới giác ngộ*. Do những đóng góp to lớn của Bà cho công cuộc hoằng pháp, vào ngày 06-03-2007, Bà đã được trao tặng danh hiệu “Người phụ nữ xuất chúng trong Đạo Phật” tại trụ sở Liên Hợp Quốc tại Bangkok.

Từ năm 2012 cho đến năm 2016, Việt Nam đã có phước lành được bảy lần đón Achaan sang thăm và chủ trì các buổi Pháp đàm tại nhiều nơi khác nhau như Hà Nội, Sài Gòn, Huế, Hội An, Nha Trang, Đà Lạt, với sự tham dự của các tăng, ni, Phật tử và đông đảo người quan tâm đến Giáo lý của Đức Phật từ mọi miền đất nước. Các chủ đề được thảo luận trong các buổi Pháp đàm khá phong phú, đề cập đến những nội dung cốt lõi nhất của Giáo lý Đức Phật. Các buổi Pháp đàm đều được thu âm và đăng tải trên trang web của Vietnam Dhamma Home. Vì việc chuyển tải và biên tập thành văn viết các buổi Pháp đàm này cần rất nhiều thời gian và công sức, cho đến nay, chúng tôi mới kịp ra mắt cuốn “Pháp đàm với Achaan Sujin tại Sài Gòn 09/2013” ghi lại nội dung các buổi pháp đàm theo trình tự thời gian.

Nay, để giúp các độc giả tiện việc tìm hiểu chuyên sâu hơn, chúng tôi quyết định biên tập một cuốn sách tập hợp các buổi pháp đàm đã diễn ra, phân chia theo từng chủ đề. Do khối lượng các cuộc trao đổi rất lớn, chúng tôi đã phải chia cuốn sách thành bốn tập, mỗi tập bao gồm một số chủ đề được sắp xếp theo từng chương với thứ tự từ căn bản đến chuyên sâu. Tuy nhiên, do các buổi Pháp đàm diễn ra theo hình thức hỏi - đáp chứ không phải là những bài giảng chuẩn bị sẵn, dụng ý này của chúng tôi chỉ đạt được ở mức độ tương đối, có nghĩa là, ngay ở trong những nội dung có tính căn bản, vẫn có những chia sẻ, kiến thức ở mức độ khá chuyên sâu, và ngược lại.

Trong quá trình biên tập, đôi chỗ chúng tôi lược bỏ những đoạn hội thoại/câu chữ không cần thiết, hoặc chỉnh sửa một vài ý nhỏ để ngữ nghĩa được đầy đủ hơn. Tuy vậy, tinh thần chủ đạo vẫn là giữ nguyên vẹn nội dung cũng như tính đặc thù của các trao đổi trực tiếp giữa người hỏi và Achaan Sujin cùng các phụ tá của bà.

Cuốn sách này ra đời nhờ sự đóng góp công sức của rất nhiều cư sĩ, từ khâu đánh máy, soát lỗi, chỉnh sửa, đến thiết kế, in ấn... Do hạn chế về thời gian cũng như năng lực của những người biên tập, chắc chắn cuốn sách này sẽ không tránh khỏi những lỗi lớn nhỏ, cả về

hình thức và nội dung. Chúng tôi chân thành kính mong sự lượng thứ của các quý độc giả.

Cuối cùng, chúng tôi xin bày tỏ lòng tri ân sâu sắc tới trí tuệ và lòng từ của Achaan Sujin Boriharnwanaket, cũng như các phụ tá của Bà: bà Nina Van Gorkom, ông Jonathan Abbot và bà Sarah Abbot.

Achaan Sujin luôn nhắc nhở chúng ta về tầm quan trọng của việc tìm hiểu lời dạy của Đức Phật và kiểm chứng sự thật ấy trong khoảnh khắc hiện tại. Không gì trong cuộc đời này có thể so sánh được với hiểu biết về Giáo lý.

Chương I: Quy y Tam bảo

Pháp đàm tại Sài Gòn, chiều ngày 31/08/2013

Achaan Sujin: Tôi rất hoan hỷ được gặp quý vị ở đây hôm nay, vì điều quý báu nhất là được tìm hiểu Giáo lý của Đức Phật. Khi chúng ta nói rằng “*con xin quy y Phật, con xin quy y Pháp, con xin quy y Tăng*”, khi ấy chúng ta có niềm tin vào Đức Phật, xin nương nhờ vào bậc Giác ngộ. Nhưng chúng ta có thực sự biết về Giáo lý của bậc Giác ngộ ấy không, hay mới chỉ tỏ lòng tôn kính của mình mà thôi? Nếu muốn biết về Giáo lý của bậc Giác ngộ, chúng ta cần phải biết về ơn đức của Ngài và biết Ngài đã giác ngộ điều gì. Chúng ta cần chân thật khi đánh giá mình biết được bao nhiêu những gì Đức Phật đã dạy, không nên chỉ phỏng đoán.

Đức Phật dạy về sự thật tối hậu. Nếu nhớ rằng Ngài đã trải qua rất nhiều a tăng kỳ kiếp là một vị đại Bồ tát hoàn thiện các ba la mật để trở thành Đức Phật Chánh Đẳng Giác, chúng ta sẽ thấy hẳn là Giáo lý của Ngài

phải vô cùng vi tế và thâm sâu và không thể nào dễ dàng hiểu được. Chúng ta không thể tự nghĩ ra một số điều rồi cho rằng đó là Giáo lý của Đức Phật. Chúng ta phải nghiên cứu rất chi tiết. Khi nghiên cứu Giáo lý của một bậc Giác ngộ, ta cần phải nghiên cứu từng từ một, chẳng hạn từ “Phật”. “Đức Phật” là gì? Đức Phật là một bậc Giác ngộ có lòng từ bi lớn lao để có thể giúp đỡ tất cả mọi người. Lòng từ bi của Ngài không chỉ trải đến một số người nhất định hay ai đó trong thân quyến mà trải đến tất cả chúng sinh.

Vì sao Đức Phật thuyết Pháp? Đức Phật thuyết giảng về cái gì? Đức Phật giảng về bây giờ, về hiện tại. Quá khứ đã qua, tương lai chưa tới, chỉ có hiện tại là cái duy nhất có thể được hiểu và tiếp cận. Như vậy, việc tìm hiểu Giáo lý là tìm hiểu từng từ Đức Phật đã nói. Chẳng hạn, Đức Phật nói về cái thấy, tất cả chúng ta đều thấy, nhưng hiện giờ các bạn hiểu về cái thấy như thế nào, đó chỉ là tôi thấy, hay tôi thấy cái gì? Nếu không có đối tượng được thấy và không có tâm thấy, liệu có thể thấy không?

Quý vị có câu hỏi gì không? Vừa rồi, chúng ta mới chỉ nói về một từ thôi, đó là từ “Pháp” (dhamma). Chúng ta có thể nói cái gì là pháp hiện giờ không? Nếu không thì ích lợi gì đây khi chỉ nghe từ “pháp” mà không hiểu gì cả.

Hãy học từng từ một. Đức Phật chỉ dạy về pháp trong suốt cuộc đời. Thế còn cái hiểu về từ “pháp” (dhamma)? Nếu chúng ta không dùng từ “pháp” thì sao? Nếu không dùng từ “pháp”, chúng ta có thể nói về bất cứ cái gì là thực hiện giờ. Thay cho việc cố định nghĩa từ “pháp”, vậy hiện giờ cái gì là thực? Tiếng Việt gọi là “pháp”, nhưng tiếng Pāli là “dhamma”, chúng ta thấy đây là một từ mà Đức Phật đã dùng. Nhưng chúng ta cần hiểu rằng bất cứ cái gì là thực, dù không cần đặt tên, nó đã là pháp rồi. Chẳng hạn, cái thấy, chúng ta có cần gọi đó là cái thấy không? Nghe, chúng ta có cần đặt tên nó là nghe không? Âm thanh là thực và nó đã qua rồi, chúng ta có cần đặt tên nó là âm thanh không? Tuy nhiên chúng ta vẫn cần dùng ngôn từ để giao tiếp và truyền đạt những gì mình nói tới. Chúng ta dùng từ “cái thấy” để biết chúng ta đang không nói về cái nghe. Nhưng không ai có thể thay đổi đặc tính của cái thấy. Nếu cái nghe không sinh khởi, liệu ai có thể biết là có âm thanh? Ở khoảnh khắc của cái nghe, cái gì là thực? Không chỉ có âm thanh là thực mà cái nghe cũng là thực. Cái gì là thực chính là điều Đức Phật đã giác ngộ. Ngài giác ngộ về bản chất thật của tất cả các thực tại. Nếu cái thấy không sinh khởi, ta có thể thấy được không? Nếu cái nghe không sinh khởi, liệu có ai có thể nghe và nghĩ về cái nghe không? Khi cái nghe sinh

khởi, nó chỉ là cái nghe thôi, không phải tôi nghe. Nếu không có cái thấy sẽ không thể có ý niệm “tôi thấy”.

Như vậy chúng ta học được rằng, trong thế giới này hay thế giới khác, cái duy nhất tồn tại chỉ là các thực tại mà thôi. Có thể nói rằng bây giờ chúng ta bắt đầu biết hơn về cái là thực không? Bạn muốn nghe về cái này hay bạn muốn nghe về pháp? Có phải đó là hai thứ khác nhau không, hay đó là một? Đây chính là thời điểm để bắt đầu hiểu pháp là gì, hiểu về tất cả những gì là thực, dù ta có đặt tên nó là gì, trong bất kỳ ngôn ngữ nào, nó vẫn là như vậy - nó tồn tại trong toàn bộ vũ trụ này. Cái thấy có phải là Việt Nam hay Thái Lan không? Cái thấy chỉ là cái thấy, không có quốc tịch. Như vậy các bạn có thể hiểu được nghĩa của từ pháp bây giờ - cái là thực đối với tất cả mọi người, đối với những người nào hiểu được điều ấy mà thôi. Như vậy các bạn sẽ có thêm lòng từ bi, vì cái mà chúng ta tưởng lầm là ta, là tự ngã - chỉ là thực tại. Tâm sân có phải là thực không? Chúng ta có phải đặt tên nó là pháp không? Nó chính là pháp đấy! Nó cũng là một thực tại, là pháp, như Đức Phật đã dạy về cái thấy, cái nghe... Bây giờ các bạn có hiểu không? Tương tự như vậy, nếu không có duyên sẽ không có cái hiểu sinh khởi. Bất cứ cái gì xuất hiện hiện giờ đều cần có duyên cho nó sinh khởi. Có ai kiểm soát được điều ấy không? Có ai tạo ra được không? Có ai có thể ngừng

việc sinh khởi của những gì đã sinh khởi không? Có ai có thể làm được gì không? Hãy học chỉ để hiểu thực tại như nó là thôi. Đó là cái hiểu đúng về những thực tại xuất hiện, rằng nó hoàn toàn vô thường, nó không thuộc về ai cả. Cái gì được sinh ra? Có ai muốn trả lời không?

Trả lời: Đó là pháp.

Achaan Sujin: Đúng vậy! Cái gì thấy? Vẫn chỉ là *pháp* thấy. Cái gì thích và không thích? Vẫn chỉ là *pháp* thích và không thích. Như vậy, tất cả thực tại này đều sinh khởi khi có đủ duyên cho chúng sinh khởi. Chúng sinh và diệt ngay tức thì. Chúng ta không hề hay biết gì về những điều ấy, suốt cả ngày như vậy. Nhưng nếu ta được nghe Giáo lý, có thể có sự bắt đầu phát triển hiểu biết về thực tại. Ai có thể biết được khi nào mình sẽ chết? Trước khi chết, cái gì là điều tốt nhất? Chính là cái hiểu đúng về bất cứ cái gì xuất hiện. Ai có thể biết về những điều ấy mà không nghiên cứu Giáo lý của Đức Phật? Đó chính là ý nghĩa của cụm từ “*Con xin quy y Pháp*”.

Pháp đàm tại Sài Gòn, sáng ngày 02/01/2015

Achaan Sujin: Trên thế giới này có những gì? Cái thực sự tồn tại ở trong thế giới này, hay trong bất cứ thế giới nào là gì?

Người hỏi: Có phải tâm, tâm sở và sắc không ạ?

Achaan Sujin: Nếu nói về những thứ không thể kinh nghiệm gì cả thì về thực chất, chúng chỉ là sắc. Chẳng hạn ta có thể nói “kia là mặt trời, mặt trăng,...”, nhưng về bản chất, chúng chỉ là những sắc xuất hiện mà thôi. Chúng ta cần phải hiểu kỹ hơn sự khác biệt giữa thực tại có thể “kinh nghiệm cái gì đó” và thực tại “không kinh nghiệm” gì cả. Khi tìm hiểu về các thực tại, chẳng hạn về các thực tại không kinh nghiệm gì cả, ta sẽ thấy rõ hơn rằng, trên thế giới này chỉ có hai thứ mà thôi, một là những thực tại không kinh nghiệm gì cả, ví dụ đặc tính cứng - tự nó không biết gì cả, nhưng đặc tính cứng sẽ không thể được nhận biết nếu không có một thực tại khác kinh nghiệm nó. Để mỗi một thực tại sinh khởi, cần có duyên tương ứng cho nó sinh khởi. Duyên để cho các thực tại sinh khởi cũng vô cùng phức hợp, vô cùng vi tế. Vì vậy ngay từ đầu, cần phải hiểu rõ chúng sinh khởi do những duyên nào.

Ai có thể nhìn thấy được nhãn căn? Ai có thể nhìn thấy được nhĩ căn? Vậy cái gì là *cái được thấy*? Cái có thể được thấy chỉ là *đối tượng thị giác* sinh khởi với các sắc khác, trong đó có tứ đại mà thôi, bất kể nó ở đâu, ở vị trí nào. Cái mà ta vẫn coi là cảnh vật, là thứ này hay thứ kia, thực chất chỉ là sắc. Sắc không kinh nghiệm

gì cả. Chúng ta cho rằng cái đang thấy hay đang nghe là một ai đấy. Nhưng cái thấy sinh khởi và rồi diệt đi, không có ai ở trong đó cả. Cái mà sinh và diệt thì không trường tồn, nó là vô thường, và đó chính là Thánh đế thứ nhất. Có ai thay đổi được bản chất sự thật ấy không? Có ai có thể khiến cho cái thấy sinh khởi không? Có ai có thể khiến cho cái thấy không diệt đi không? Đó là những thực tại tối hậu, từ khoảnh khắc này sang khoảnh khắc khác. Nhờ học và tìm hiểu, ta sẽ càng hiểu rõ hơn Đức Phật là ai. Mỗi một lời chân lý đều tới từ sự giác ngộ của Ngài. Nếu không có những lời dạy của Ngài, làm sao có thể có được cái hiểu về sự sinh và diệt của cái thấy? Còn những gì xảy ra hôm qua thì sao? Ta có thể tìm lại những gì đã xảy ra hôm qua không? Chúng còn tồn tại ở đâu không? Chúng đã hoàn toàn biến mất rồi, tại mỗi một khoảnh khắc đều như vậy. Có ai thay đổi được cách các pháp vận hành không? Cái gì được sinh ra trên đời này?

Sarah: Cái sinh ra ở khoảnh khắc đầu tiên của một cuộc đời là tâm, và tâm tiếp tục sinh khởi, như bây giờ tâm đang sinh khởi. Tâm sẽ còn tiếp tục sinh khởi ở những khoảnh khắc tiếp theo cho đến giây phút cuối cùng của cuộc sống.

Người hỏi: Đó chính là thức tái tục ở khoảnh khắc đầu tiên của một cuộc đời?

Sarah: Chúng ta có thể nghĩ rằng cái ra đời là một đứa trẻ sơ sinh. Nhưng thực chất, cái chào đời chính là tâm ở khoảnh khắc thụ thai, được gọi là *thức tái tục*.

....

Achaan Sujin: Về bản chất, hoàn toàn chỉ có các thực tại tối hậu sinh và diệt. Điều này đã xảy ra từ vô lượng kiếp cho đến tận bây giờ. Nếu không có sự giác ngộ của Đức Phật, ta sẽ không bao giờ thức dậy khỏi giấc mơ cuộc đời. Ngày hôm qua đã là giấc mơ đối với hôm nay, đúng không? Toàn bộ những gì diễn ra ở kiếp này cũng sẽ là giấc mơ đối với kiếp sau. Vậy lợi ích của việc được sinh ra ở thế giới này và có cơ hội được nghe Pháp là gì? Đối với những người không có cơ hội nghe Giáo pháp của Đức Phật, làm sao họ có thể biết rằng, không hề có một “tự ngã” nào cả, tất cả các pháp chỉ là pháp, là vô ngã mà thôi. Đừng quên rằng, sau khi giác ngộ, Đức Phật thoát tiên không muốn thuyết Pháp, bởi điều Ngài giác ngộ thật vô cùng vi tế, thâm sâu. Những điều Ngài giác ngộ đi ngược hoàn toàn với dòng lũ của phiền não. Chúng ta có biết rằng, chúng ta đang nằm trong dòng lũ của phiền não từ sáng đến giờ không? Đề *lợi ngược dòng lũ, duy nhất chỉ “hiểu biết đúng” có thể làm được việc ấy!*

Vậy cách tốt nhất để chúng ta tỏ lòng tôn kính với

Đức Phật không phải là dâng hoa hay thắp hương, mà là nghiên cứu Giáo lý của Ngài một cách cung kính và kỹ càng. Nếu không vô minh sẽ hiểu sai lời dạy của Ngài. Vô minh sẽ nghĩ rằng không cần phải học gì cả, chỉ cần làm một cái gì đó và nhờ vậy có thể đạt được niết bàn. Nhưng niết bàn là sự chấm dứt của mọi bất thiện. *Vô minh* luôn cho những gì được kinh nghiệm là một cái gì đó. Ở khoảnh khắc thấy, “đặc tính” của tứ đại bị che giấu bởi cái có thể được thấy (hay đối tượng thị giác). Mặc dù tứ đại sinh khởi cùng với màu, cái là đối tượng thị giác, nhưng do màu xuất hiện trước mắt và nó che lấp tứ đại, khiến cho người ta không thấy được bản chất của chúng chỉ là các pháp, và chúng trở thành cái gì đó, con người nào đó. Bất cứ cái gì xuất hiện khi đó sẽ trở thành đối tượng của vô minh và dính mắc. Nếu có hiểu biết rằng, những gì sinh khởi cùng đối tượng thị giác hay những gì sinh khởi cùng các đối tượng được kinh nghiệm qua ngũ quan chỉ là tứ đại mà thôi, không có cái gì đó hay con người nào trong đó, thì sẽ bớt dính mắc vào những gì được kinh nghiệm, cho chúng là thường hằng. Ngay sau khi có cái thấy đã có sự dính mắc vào đối tượng được thấy mà không có hiểu biết về sự sinh diệt của đối tượng thị giác cũng như thực tại kinh nghiệm đối tượng thị giác ấy.

...

Cái che giấu sự thật hiện giờ chính là vô minh và dính mắc. Đó chính là Tứ Thánh Đế thứ hai - Tập đế. Chùng nào Thánh đế thứ hai, tức là vô minh và dính mắc, chưa được tận diệt thì các thực tại không thể xuất hiện như nó là. Lúc đầu chỉ là hiểu biết ở mức độ lý thuyết bắt đầu hiểu về bản chất của cuộc sống này là gì. Nhưng sự thật luôn là sự thật, và không ai có thể thay đổi nó. Khi đã có niềm tin vững chắc, sẽ có thể biết được sự thật của những lời đã được nghe một cách trực tiếp. Những khoảnh khắc thực tại được “kinh nghiệm trực tiếp” chính là tuệ minh sát, chứ không phải là vấn đề “thực hành thiền minh sát”. Khi thực sự hiểu thì sẽ có sự quy y Đức Phật, quy y những lời dạy của Đức Phật và quy y Tăng, để có thể trở thành một bậc Thánh nhân trong tương lai.

Pháp đàm tại Sài Gòn, sáng ngày 04/01/2015

Achaan Sujin: Trước hết, điều tôi muốn nói là, cách thức tốt nhất để tỏ lòng tôn kính với Đức Phật là nghiên cứu thật kỹ lưỡng Giáo lý của Ngài. Bởi Đức Phật đã phát triển các ba la mật tới mức độ cao để có thể trở thành một vị Phật Chánh đẳng giác, để giúp những người không có khả năng tự giác ngộ có thể nghe Giáo lý của Ngài và từ đó cũng được giác ngộ. Tìm hiểu Giáo

lý quý giá của Ngài một cách kỹ lưỡng từng từ một, qua đó có được hiểu biết riêng của mỗi người để dần đi tới giác ngộ, là cách biểu hiện lòng tôn kính tới Đức Phật một cách cao thượng nhất.

Chúng ta không chỉ đơn thuần đọc để biết được nghĩa của từ mà cần phải suy ngẫm để hiểu từng từ một với sự tôn kính nhất. Vì đó không phải là những lời tầm thường từ những người tầm thường mà đó là những từ tới từ bậc Giác ngộ. Cần suy xét rất kỹ lưỡng từng từ một. Ví dụ cuộc đời là gì? Điều quan trọng nhất trong cuộc đời là gì? Không hề dễ dàng với mọi người để biết được cuộc đời là gì và điều gì là quan trọng nhất. Mỗi người sẽ có những câu trả lời riêng, nhưng nếu không nghiên cứu kỹ Giáo lý của Đức Phật thì đó chỉ là suy nghĩ của riêng mình mà thôi. Trước khi nghe Giáo lý của Đức Phật, đối với bạn, điều gì là quan trọng nhất trong cuộc đời? Còn sau khi đã được nghe Giáo lý của Ngài thì điều ấy là gì? Chúng ta không chỉ nghe một cách thụ động mà phải tự suy xét xem, sau khi được nghe Giáo lý của Đức Phật, điều gì là quan trọng nhất trong cuộc đời mình? Vì cuộc đời thật vô cùng ngắn ngủi. Ai có thể biết được cuộc sống này sẽ kết thúc ngay bây giờ hay ngày mai đây? Vậy điều tốt đẹp nhất trong cuộc đời là gì? Đây là sự khởi đầu của việc tìm hiểu lời dạy của Đức Phật.

Liệu chúng ta có nên sống mãi với vô minh và dính mắc từ khoảnh khắc này sang khoảnh khắc khác, hay chúng ta nên sống để hiểu rõ các thực tại, các pháp mà Đức Phật đã thuyết giảng? Đức Phật đã dạy rất nhiều trong quá trình 45 năm giáo hóa của Ngài. Chính vì vậy, từng từ một phải được nghiên cứu một cách kỹ lưỡng, có rất nhiều từ cần phải được biết. Trước khi nghiên cứu Giáo lý, chúng ta có thể nói rất nhiều mà không thực sự hiểu những điều mình nói tới, chẳng hạn cuộc sống, cuộc sống là gì? Điều này không khó để trả lời, đúng không?

...

Nếu không có cái thấy hiện giờ thì có cuộc sống không? Nếu không có cái nghe hiện giờ thì có cuộc sống không? Vậy cuộc sống là những khoảnh khắc thấy, nghe, ngửi, nếm, xúc chạm và suy nghĩ. Ai biết về cuộc sống ở khoảnh khắc của cái thấy? Liệu chúng ta có nên nghiên cứu kỹ để hiểu lời dạy của Đức Phật rằng, tất cả các pháp hữu vi sinh khởi rồi diệt đi, không có một con người, không có một “tự ngã” nào trong đó. Nếu không hiểu đúng về cái thấy hiện giờ, liệu ai có thể hiểu được Giáo lý của Đức Phật không? Và cái hiểu phải là ở ngay khoảnh khắc này. Trước khi nghe Giáo lý của Đức Phật, không ai biết được bản chất của cái thấy là gì ở khoảnh

khắc này: Nó đã sinh khởi do duyên trong một khoảnh khắc ngắn ngủi rồi diệt đi. Nếu không hiểu đúng về bản chất của cái sinh khởi một cách rất tự nhiên hiện giờ và rồi diệt đi, sẽ không có được cách nào để xóa bỏ vô minh. Đây chính là điều mà Đức Phật đã dành 45 năm cuộc đời mình để giáo hóa cho chúng sinh.

Nếu ở khoảnh khắc này không bắt đầu có cái hiểu đúng về sự thật của cái thấy, sẽ không thể nào hiểu đúng về nó ở khoảnh khắc sau. Vậy cái thấy hiện giờ có nên là đối tượng để chúng ta hiểu đúng hay không? Nếu không sẽ chỉ đơn thuần là những *suy nghĩ* về cái thấy cũng như về những thứ khác, trong suốt cuộc đời mình. Ta sẽ nghĩ về chúng là tôi thấy, tôi nghe, tôi suy nghĩ,... Sẽ không bao giờ có sự tận diệt của vô minh và tham ái nếu không có sự phát triển hiểu biết đúng về những gì xuất hiện trong khoảnh khắc hiện tại. Những điều này là vô cùng vi tế. Vì vậy, ta có thể thấy được trí tuệ lớn lao của Đức Phật khi Ngài đã xuyên thấu những gì đang xuất hiện hiện giờ. Nếu một lời dạy không hướng tới hiểu biết thực sự về những gì đang xuất hiện hiện giờ thì đó không phải là Giáo lý của Đức Phật.

Pháp đàm tại Sài Gòn, chiều ngày 04/01/2015

Người hỏi: Con có hoài nghi về việc đắc thánh quả ở các tầng cao của con người trong thời đại nay, cho dù đâu đó có tin đồn vị này hay vị kia đạt được giác ngộ, thậm chí là tầng cao nhất là quả vị A la hán. Như ta được đọc trong kinh điển, thời đại Đức Phật có rất nhiều người đắc các tầng thánh khác nhau sau khi nghe Giáo lý. Nhưng thời nay, dường như quá khó để có thể đạt được các tầng thánh, nhất là đối với quả vị A la hán. Con đọc một cuốn sách do Ngài Đại đức K.Sri Dhammānanda viết, trong đó có nhắc đến 5 điều hoại diệt cho đến cuối thời kỳ Giáo pháp của Đức Phật. Có một điều là nói đến sự hoại diệt của quả vị A la hán sau 1000 năm tính từ khi Đức Phật nhập diệt.

Con tin những gì Bà đang truyền đạt là những gì Đức Phật đã dạy, là Chánh Pháp thực sự. Nhưng điều này dường như quá khó cho con người thời nay có thể lĩnh hội được mà theo con hiểu, đó là do mức độ tích lũy quá nhiều phiền não so với những người ở thời Đức Phật. Con băn khoăn, liệu cách tiếp cận đi thẳng vào chân đế ngay từ đầu, nghĩa là cần phải có sự “hiểu biết đúng” về mặt lý thuyết rằng không có “cái ngã” nào hay vô ngã, có phù hợp với tâm thức đầy phiền não của con người thời hiện đại?

Câu hỏi của con là: Ngoài cách đi thẳng vào chân đế, liệu có cái gọi là *phương tiện* nào khác (như mọi người vẫn làm, chẳng hạn như hành thiền, bố thí,...) để phát triển chánh niệm, định tâm, mà chưa cần có hiểu biết về vô ngã, rồi đến một lúc nào đó sẽ làm phát sinh trí tuệ? Hay nói cách khác, có duyên nào khác cho trí tuệ sinh khởi ngoài việc cần phải có hiểu biết lý thuyết ngay từ giai đoạn đầu của phát triển tâm trí? Như chúng ta thấy, ngày nay có nhiều phương pháp, phương tiện do các vị thầy đưa ra, cho rằng điều này sẽ giúp hay làm duyên cho việc phát triển hiểu biết ở giai đoạn sau. Con xin được nghe sự chia sẻ từ hiểu biết của Bà.

Achaan Sujin: Giác ngộ là gì?

Người hỏi: Giác ngộ là không còn phiền não nữa.

Achaan Sujin: Thực tại của giác ngộ là gì?

Người hỏi: Là tâm và tâm sở.

Achaan Sujin: Loại tâm, tâm sở nào?

Người hỏi: Đó là tâm sở trí tuệ.

Achaan Sujin: Vậy chỉ duy nhất *trí tuệ* mới có thể giác ngộ.

Người hỏi: Vâng.

Achaan Sujin: Và *trí tuệ* có phải là tôi hay một người nào đó không?

Người hỏi: Không ạ.

Achaan Sujin: Trước khi có thể đạt tới giác ngộ thì phải có sự xả ly với tất cả những gì xuất hiện. Nếu không có sự phát triển trí tuệ một cách từ từ, bắt đầu từ việc nghe và suy xét về những gì được nghe, về các pháp đang xuất hiện thì sẽ không thể nào có được sự giác ngộ về sau. Kể cả với Đức Phật, trong khi còn là một vị đại Bồ tát, Ngài đã tích lũy rất nhiều ba la mật để có đủ năng lực để tự mình giác ngộ, trở thành một vị Phật Chánh đẳng giác. Tất cả những gì đang xuất hiện hiện giờ đều rất thực, nhưng ai là người có thể hiểu được những gì xuất hiện là vô ngã? Những người không phải là Đức Phật Chánh đẳng giác đều cần phải nghiên cứu, tìm hiểu Giáo lý. Để có thể giác ngộ, chúng ta phải nghiên cứu Giáo lý của Đức Phật chứ không phải là giáo lý của những người khác. Chúng ta vẫn thường tụng: “*Con xin quy y Phật, con xin quy y Pháp, con xin quy y Tăng*”. Điều đó có nghĩa là gì?

Điều đó có nghĩa là lấy Đức Phật làm nơi nương tựa để phát triển hiểu biết, đúng không? Chứ không thể xin một ân huệ, không phải chỉ là tụng kinh mà không có hiểu biết. Khi ta tụng “con xin quy y Phật” có nghĩa là gì?

Người hỏi: Nghĩa là xin quy y vào hiểu biết đúng, vào sự từ bi, vào những phẩm chất tốt đẹp.

Achaan Sujin: Nếu không hiểu biết về Giáo lý của Đức Phật, liệu ta có thể thực sự quy y Phật không?

Người hỏi: Không ạ.

Achaan Sujin: Ở những khoảnh khắc này, nếu có một vài hiểu biết đúng về những gì Đức Phật dạy, là ta đang quy y Ngài. Nếu không làm sao có thể biết các thực tại là vô ngã. Giáo lý không phải chỉ để tụng đọc mà là để nghiên cứu, tìm hiểu và suy xét. Nếu không chỉ là nhắc lại như con vẹt mà thôi. Ở thời Đức Phật, khi nghe Giáo lý của Ngài, người ta suy xét rất nhiều về những gì được nghe. Bây giờ khi ta được nghe rằng, cái thấy chỉ là một thực tại sinh khởi và kinh nghiệm đối tượng thị giác, rằng không có một ai ở đó cả, liệu có thể có suy nghĩ chỉ riêng về thực tại đó, chỉ riêng về tính chất đó thôi không, hay cứ suy nghĩ về những thứ khác xung quanh? Ở ngay trong căn phòng này hiện giờ, liệu có một chút chánh niệm về thực tại là cái thấy *như nó là* hay chưa? Cần giải thích tại sao hiện giờ chưa có chánh niệm thực sự về nó. Câu trả lời là: vì không có đủ *hiểu biết* về nó. Tất cả các pháp hiện giờ đều là vô ngã. Không ai có thể cố khiến một thực tại nào đó sinh khởi theo ý chí của mình.

Chánh niệm trực tiếp và trí tuệ trực tiếp hiện giờ không có duyên để sinh khởi, vì chưa có đủ hiểu biết. Dù ta có cố nhiều đến đâu đi nữa thì vẫn không thể nào hiểu được. Nhưng hiểu biết, nếu được phát triển từ từ, sẽ dần phát triển đến mức có thể làm duyên cho chánh niệm trực tiếp sinh khởi, khi ấy sẽ không có hoài nghi về điều đó nữa. Khi hiểu biết chưa đủ thì ý niệm về ngã rất sâu dầy sẽ làm duyên cho sự mong cầu, cố tìm cách nào đó để kinh nghiệm. Sự mong cầu hay tham ái ấy không phải là duyên để cho chánh niệm sinh khởi. Chính vì vậy Đức Phật đã nói rằng, có hai con đường: con đường Bát Chánh Đạo và con đường phi đạo. Nếu Đức Phật không chỉ ra điều đó thì sẽ không có đủ duyên cho những người tưởng mình đi con đường chánh đạo biết được là mình đang đi sai đường.

Pháp đàm tại Nha Trang, chiều ngày 18/5/2015

Achaan Sujin: ... Việc được nghe Giáo lý của Đức Phật là một loại quả thiện ở mức độ cao. Ở khoảnh khắc của cái nghe thì chỉ nghe âm thanh mà thôi. Như chó, mèo cũng nghe được âm thanh, nhưng chúng không hiểu nghĩa của điều được nói ra. Vậy được sinh ra làm người, được nghe Chánh Pháp là khoảnh khắc tuyệt vời nhất. Chúng ta sinh ra, chúng ta có được nhiều thứ tốt

đẹp, nhưng chừng đó chưa đủ. Vì thực chất vẫn chỉ là thấy, nghe, suy nghĩ... và những điều đó đều chẳng để làm gì cả. Thật vô nghĩa nếu chỉ như thế từ khi sinh ra đến khi chết đi. Sẽ là như vậy nếu không được nghe Giáo lý của Đức Phật. Cuộc sống vô cùng ngắn ngủi, liệu chúng ta có thể biết được còn bao lâu nữa mới có cơ hội nghe lại diệu Pháp của Ngài? Vậy đừng để đuôi và đánh giá thấp trí tuệ của Đức Phật trong từng lời mà Ngài đã dạy. Những ngôn từ ấy thật vô cùng thâm sâu. Chẳng phải đúng sao khi ta nói rằng, từ khi sinh ra đến khi chết đi, thực chất chỉ có các pháp chân đế sinh và diệt mà không hề được nhận biết. Có cái thấy và Đức Phật đã dạy rằng, cái thấy là cái sinh khởi để thấy rồi diệt đi, đó không phải là một tự ngã hay ai cả. Liệu đó có phải là ta? Ai đó có thể sở hữu nó và nghĩ rằng mình có quyền năng có hay không có cái thấy? Vì vậy, mỗi pháp, mỗi thực tại cần phải được hiểu một cách kỹ lưỡng. Hiện giờ, ai biết về sự thật của cái được thấy? Thực chất, cái gì được thấy từ khi sinh ra đến khi chết đi? Hiện giờ đang có cái thấy, vậy cái thấy thấy gì? Chưa nói đến khoảnh khắc của suy nghĩ, chỉ nói đến khoảnh khắc của cái thấy nhận biết đối tượng mà thôi. Hiện giờ đang có cái thấy và đang không có hiểu biết về tính chất của cái thấy và cái được thấy. Nếu chưa có hiểu biết đúng về những thứ hiện giờ đang xuất hiện,

liệu có ích không nếu nói về những pháp thâm sâu như Liên quan tương sinh (Thập nhị nhân duyên), đạo quả, Tứ Thánh Đế... Quý vị có muốn biết về Giáo lý của Đức Phật không? Quý vị muốn hiểu chừng nào? Quý vị muốn hiểu từng chút một hay hiểu nhiều ngay lập tức? Đây là lúc mà người muốn tìm hiểu Giáo lý của Đức Phật phải rất trung thực. Dù đã nghe về cái thấy hàng trăm, hàng ngàn hay nhiều ngàn lần thì cũng không thể kinh nghiệm về cái thấy như Đức Phật đã xuyên thấu. Vì vậy chúng ta cần tới chân lý mà Đức Phật đã dạy, để hiểu rằng cái thấy chỉ là cái thấy, mà không phải một con người đang thấy. Cái thấy không thấy thân, không thấy chúng sinh, không thấy con người hay cảnh vật. Mỗi một pháp - một thực tại có tính chất riêng của mình. Để hiểu được tính chất sinh và diệt của cái thấy hiện giờ, cần bao nhiêu thời gian để phát triển trí tuệ đến mức độ đó? Từ chỗ chưa biết gì về Giáo lý của Đức Phật, rồi được nghe, suy xét và phát triển hiểu biết tự thân.... từ kiếp này đến kiếp khác, trong vô số kiếp sống - giống như Đức Phật đã từng phải trải qua để trở thành một vị Phật toàn giác. Hay như những vị đại đệ tử của Đức Phật, các vị ấy cũng cần vô số kiếp để phát triển trí tuệ. Nếu không cân nhắc về điều này thì tham ái và vô minh sẽ đưa chúng ta ra khỏi con đường phát triển hiểu biết đúng của Đức Phật. Liệu ai có thể giác ngộ nếu chỉ

nghe một chút hoặc không nghe Giáo lý, mà chỉ cần cố gắng bằng nhiều cách khác nhau? Nếu không có sự phát triển hiểu biết đúng trong từng khoảnh khắc thì điều đó là không thể. Vì thực tại giác ngộ là gì? Thực tại giác ngộ là mức độ trí tuệ vô cùng cao - hiểu được mọi pháp xuất hiện ở khoảnh khắc hiện tại. Hiểu biết đúng không phải ở khoảnh khắc nào khác mà phải ngay bây giờ, bắt đầu từ việc được nghe về những gì đang hiện hữu, từng thứ một.

Người hỏi: Con cũng muốn tìm hiểu Giáo lý của Đức Phật nhưng nghe Bà giảng thì con thấy rất khó hiểu. Bà có thể giảng thêm cái gì là thấy, cái gì là nghe.... để con dễ hiểu hơn không ạ?

Achaan Sujin: Liệu Giáo lý của Đức Phật có dễ hiểu không, hay vô cùng thâm sâu và khó lĩnh hội?

Người hỏi: Bà nói vậy con không hiểu được. Bà có thể nói cụ thể hơn được không ạ?

Achaan Sujin: Khi chúng ta nói rằng Giáo lý của Ngài rất thâm sâu là chúng ta đang tán thán trí tuệ của Ngài. Nghiên cứu Giáo lý cần rất nhiều thời gian. Tìm hiểu Giáo lý không đơn thuần là việc tụng kinh hay ghi nhớ những thuật ngữ hay pháp số khác nhau, mà phải biết được từng thực tại một khi chúng xuất hiện.

Chùng nào còn có ý nghĩ như “hiện giờ tôi đang thấy”... thì còn cần rất nhiều thời gian để tận diệt được ý nghĩ đó. Không chỉ đơn thuần nghĩ “đây không phải là tôi”, “đây không phải là ngã”,... Như vậy thôi chưa đủ. Khi ta nói rằng, “hiện giờ có cái thấy đang kinh nghiệm cái được thấy”... thì có hai loại thực tại: Loại thứ nhất, khi chúng sinh khởi thì chúng không kinh nghiệm hay nhận biết cái gì cả; như âm thanh, khi sinh khởi thì nó không biết gì cả, nhưng nó có thể được nghe bởi pháp có thể nhận biết nó. Nếu thế giới này chỉ có một loại thực tại không biết gì thì không có gì phức tạp cả. Nhưng có loại thực tại thứ hai là loại thực tại kinh nghiệm, mỗi khi sinh khởi, nó lại kinh nghiệm đối tượng của nó. Nếu không được nghe Giáo lý của Đức Phật thì từ khi sinh ra đến khi chết đi, ta chỉ để ý đến những gì được thấy mà không hề biết được bản chất của cái thấy. Hiện giờ ở đây đang là vô minh hay hiểu biết?

Người hỏi: Bà có thể giảng rõ hơn được không ạ?

Achaan Sujin: Bất cứ khi nào có cái thấy, khi ấy phải có sự nhận thức cái được thấy. Vậy cái gì đang được thấy? Hay cái thấy thấy cái gì?

Người hỏi: Nhìn thấy mọi người xung quanh mình.

Achaan Sujin: Hãy nhắm mắt lại. Mọi người đâu

rồi? Khi bạn nhắm mắt, mọi người trong căn phòng này đâu rồi?

Người hỏi: Không có ai cả.

Achaan Sujin: Đây chính là sự khởi đầu để hiểu trí tuệ lớn lao của Đức Phật. Đó là sự thật, là chân lý nhưng không được vô minh nhận biết. Dù chúng ta dùng thứ tiếng gì đi nữa, cái thấy vẫn chỉ có một tính chất là kinh nghiệm cái được thấy qua mắt. Rõ ràng cần rất nhiều thời gian để hiểu về cái được thấy và điều này sẽ dần cho chúng ta hiểu biết về vô ngã.

Sarah: Có thể nói ngắn gọn rằng Đức Phật đã dạy cho chúng ta về sự thật của cuộc đời này. Nếu không được nghe Giáo lý của Đức Phật, chúng ta sẽ cho rằng những gì được nghe là tiếng nói hay tiếng động khác nhau. Thấy tất cả những điều mọi người thông thường đều thấy, như thấy mọi người xung quanh, buổi sáng thức dậy đi uống cà phê và làm công việc hàng ngày..., thì quá đơn giản, và không cần một vị Phật ra đời để giúp chúng ta biết về điều ấy. Đức Phật dạy rằng có hai loại sự thật: sự thật chân đế và sự thật tục đế. Về mặt chế định, ta có thể nói rằng có xã hội, có mọi người, tôi thức dậy và tôi đi uống cà phê... Chúng ta nhìn thấy những ngọn nến, thấy Achaan và các đạo hữu xung quanh... Tất cả những điều này đều là tục đế. Từ “tục

đế” trong tiếng Pāli là “sammutti-sacca”. Còn sự thật tối hậu, sự thật chân đế - “parāmaṭṭha-sacca” không giống như sự thật chế định. Chẳng hạn về mặt tục đế, ta thấy mọi người đang pháp đàm, có người nói, người dịch, nhưng về mặt chân đế, cái được nghe qua tai chỉ là âm thanh, nhưng ngay sau cái nghe xảy ra thì có suy nghĩ về những âm thanh đã được kinh nghiệm, sau khi nhiều âm thanh được nghe như vậy và nhiều hình bóng của âm thanh kết nối với nhau sẽ có suy nghĩ về lời nói và hiểu ý nghĩa của lời nói đó. Vậy mặc dù ta có cảm giác mình đang nghe cả một câu dài, nhưng thực tế, cái nghe chỉ nghe âm thanh, rồi tiếp nối là suy nghĩ về những gì âm thanh để lại và về nghĩa của những gì đã được nghe. Nếu có con mèo đang ở trong căn phòng này, chắc chắn nó cũng nghe được âm thanh nhưng nó không hiểu nghĩa của những âm thanh đó. Cái được nghe qua tai chỉ đơn thuần là âm thanh mà thôi, không phải là câu nói hay tiếng máy lạnh. Cái duy nhất được nghe chỉ là âm thanh, nhưng sau đó có suy nghĩ về âm thanh và các khái niệm được hình thành từ cái được nghe. Có thể ta đặt câu hỏi, việc phân biệt giữa cái nghe nghe âm thanh với suy nghĩ về những khái niệm hình thành từ việc nghe những âm thanh đó có gì quan trọng? Nó quan trọng, vì thông thường ta sống trong vô minh, vô minh chỉ quen với các khái niệm mà không

biết được rằng, về bản chất, chỉ có âm thanh là cái được nghe. Khi ta chỉ biết về thế giới của chế định mà không biết gì về sự thật của các pháp chân đế thì cũng giống như khi ta sống trong một giấc mơ vào ban đêm. Khi không có hiểu biết về các pháp chân đế thì luôn có kinh nghiệm “của tôi” và thế giới các khái niệm. Mục đích của việc tìm hiểu Giáo lý của Đức Phật hay mục đích Đức Phật thuyết Pháp là để chúng ta tiếp cận gần hơn với các pháp ngay trong khoảnh khắc này, vì cuộc sống chỉ diễn ra trong một khoảnh khắc hiện tại mà thôi. Việc nghe về sự thật của pháp chân đế là cách duy nhất để tận diệt ý niệm về tôi, về tự ngã và tận diệt được các phiền não của chúng ta. Liệu hiểu hơn về bản chất của cuộc sống này có ích không?

Người hỏi: Dạ có ạ

Achaan Sujin: Bạn có thấy rằng toàn bộ Giáo lý của Đức Phật luôn làm duyên cho sự xả ly cho đến khi dính mắc hoàn toàn bị tận diệt không? Nhưng những lời không phải là Giáo lý của Đức Phật thì không thể mang đến hiểu biết đúng và đưa đến tận diệt dính mắc. Đây là sự khác biệt giữa bậc Giác ngộ và người khác. Liệu ai có thể biết được các pháp là vô ngã, rằng mọi thứ đang diễn ra hiện giờ chỉ là các pháp sinh khởi do duyên? Cái thấy chỉ là cái thấy mà thôi, bất kể nơi nào

và khi nào, dù cho ta không đặt tên nó là “cái thấy” đi nữa, nhưng tính chất của nó vẫn là cái được làm duyên để sinh khởi và nhận biết cái được thấy. Nếu không có chút hiểu biết, dù nhỏ nhoi, làm sao có thể từ bỏ dính mắc với cái được thấy? Cái được thấy, như ta vẫn biết từ trước tới giờ, là con người và cảnh vật. Ai có thể ngay lập tức xả ly với ý niệm về con người hay cảnh vật trong cái được thấy? Một người không chân thật thì không thể hiểu được Giáo lý của Đức Phật. Sự thật là sự thật. Từng lời của Đức Phật đều là chân ngôn. Hiện giờ không có một tự ngã nào hết, không có ai cả. Điều đó có đúng không? Không có một ai mà chỉ có các pháp chân để xuất hiện do duyên. Nếu không có cái thấy, liệu có thể có cái hiện giờ xuất hiện qua mắt không? Cái nghe không thể thấy, suy nghĩ cũng không thể thấy, duy nhất chỉ có nhãn thức mới có thể kinh nghiệm đối tượng thị giác - cái in dấu trên nhãn căn... Liệu mắt có thể tự thấy được không?

Người hỏi: Tự thân nó thì không thể kinh nghiệm được cái gì cả.

Achaan Sujin: Tai có thể tự nghe được không?

Người hỏi: Không ạ.

...

Achaan Sujin: Vậy bạn có thể thấy sự khác biệt giữa hai loại pháp, một loại có thể kinh nghiệm cái gì đó, loại kia thì không thể kinh nghiệm gì cả. Đã đến lúc hiểu rõ hơn sự khác biệt giữa hai loại thực tại này.

Người hỏi: Vâng ạ.

Achaan Sujin: Bạn có tin không?

Người hỏi: Có ạ.

Achaan Sujin: Chắc chắn, rõ ràng chứ? Niềm tin ấy còn thay đổi nữa không? Tại sao bạn nghĩ rằng không ai có thể làm gì để thay đổi được những pháp ấy?

Người hỏi: Vì tất cả các pháp là vô ngã.

Achaan Sujin: Đúng vậy. Vì mọi pháp đều sinh và diệt ngay lập tức, ai có thể làm gì để thay đổi những pháp ấy? Nếu không có hiểu biết rất phát triển thì không thể có sự chứng ngộ sự sinh diệt của các pháp. Chính vô minh khiến ta ảo tưởng rằng mọi thứ trường tồn, thường hằng. Nhưng sự thật, mọi thứ đều sinh và diệt. Chừng nào chưa chứng ngộ tính chất sinh diệt của các thực tại, chừng đó còn có ý niệm về mọi thứ trường tồn, kéo dài. Khi không hiểu được các pháp sinh diệt và cho chúng là tồn tại kéo dài, khi đó còn có sự dính mắc và cho rằng có một tự ngã tồn tại kéo dài. Chỉ có trí tuệ được phát

triển dần mới xả ly được ý niệm cho là mọi thứ tồn tại kéo dài, xả ly từng chút một cho đến khi ý niệm về ngã hoàn toàn bị tận diệt. Chừng nào chưa có sự chứng ngộ về sự sinh diệt của các pháp, chừng ấy còn có ý niệm về tôi. Cần rất nhiều thời gian để trí tuệ phát triển đến mức có thể xuyên thấu sự thật về các pháp như Đức Phật đã giảng. Khoảnh khắc của cái thấy không phải là khoảnh khắc của cái nghe hay suy nghĩ. Nếu vẫn có sự dính mắc vào cái được thấy, hoặc cho rằng chính “mình” đang thấy thì không phải là con đường để tận diệt ý niệm về ngã. Liệu có thể có sự chứng ngộ Tứ Thánh Đế nếu không hiểu từng chút một về những gì đang xuất hiện? Con đường độc đạo - con đường duy nhất mà Đức Phật đã thuyết giảng là gì? Đó không phải là làm một cái gì mà là hiểu đúng về các thực tại. Hiện giờ cái thấy có sinh và diệt không?

Người hỏi: Cái thấy sinh và diệt ạ.

Achaan Sujin: Bạn có chắc không?

Người hỏi: Chắc ạ.

Achaan Sujin: Điều đó là thực, và chắc chắn nó có thể được chứng ngộ. Nhưng không phải là một “con người” chứng ngộ, mà chính trí tuệ tự nó được phát triển từng chút một cho đến khi xuyên thấu sự thật đó,

như Đức Phật và các đệ tử của Ngài vậy. Hiện giờ có ai muốn kinh nghiệm trực tiếp về các thực tại không? Hãy nghe và hiểu dần, từng chút một, với niềm tin chắc chắn vào tính chất vô ngã, rằng không có ai cả, mà chỉ có các duyên, các pháp vận hành thôi. Chỉ khi đó mới có sacca-ñāna hay niềm tin hoàn toàn vững mạnh vào sự thật nơi Giáo pháp về vô ngã, làm nền tảng cho kicca-ñāna, là trí tuệ hiểu trực tiếp phận sự của Tứ Thánh Đế hay kinh nghiệm trực tiếp về thực tại. Khi nói đến Tứ niệm xứ, ta không nói về “xứ” của một người nào đó hay một thực tại nào đó, mà là nói đến “xứ” của chánh niệm. Đừng nghĩ đến việc có trí tuệ lớn lao ngay lập tức, mà hãy nhận ra mức độ vô minh không lồ hiện giờ. Khoảnh khắc không có hiểu biết về thực tại, khi đó có vô minh. Cho rằng có thể có kinh nghiệm trực tiếp về các thực tại mà không cần nền tảng hiểu biết đúng là một hiểu biết sai, là tà kiến. Khi nghĩ rằng có một con đường nào khác ngoài sự phát triển chánh kiến như vậy, khi ấy ta đã quay lưng lại con đường mà Đức Phật đã dạy, giống như những người sống cùng thời với Đức Phật, sống gần Đức Phật mà thậm chí còn không tới thăm và nghe Đức Phật giảng Pháp. Cũng như khi chúng ta nghe theo lời dạy của người khác chứ không phải là lời dạy của Đức Phật. Không hiểu về Giáo lý của Đức Phật là không hiểu về Ngài. Bạn có biết Đức Phật

không? Vậy ai là người biết được Đức Phật? Người không hiểu Giáo lý của Đức Phật thì không thể biết được Ngài, và với người ấy không có “*con quy y Phật, con quy y Pháp, con quy y Tăng*” được.

Pháp đàm tại Đà Lạt, chiều ngày 11/05/2015

Người hỏi: Tại khoảnh khắc của cái thấy, chưa có suy nghĩ về hình khối, về câu chuyện, vậy tại sao đã có những phản ứng thiện và bất thiện?

Achaan Sujin: Trong câu hỏi của bạn có rất nhiều ngôn từ, bạn có hiểu từng từ ở trong đó không? Vì phải hiểu từng từ ở trong đó mới có thể làm duyên cho chánh niệm sinh khởi. Thậm chí một từ của Đức Phật cũng là vô cùng thâm sâu, ta không thể nào hiểu được nếu không nghiên cứu cẩn thận. Dường như những lời dạy của Đức Phật thật dễ, ta có thể cho rằng chỉ cần đọc về những gì Ngài dạy là có thể hiểu ngay lập tức. Nếu có thể hiểu đúng ngay lập tức như vậy, liệu đó có là Giáo lý của bậc Giác ngộ không? Nếu cho rằng có thể dễ dàng hiểu như vậy thì chúng ta chưa biết được ơn đức lớn lao của Ngài. Chúng ta cần biết rằng, có một sự khác biệt lớn giữa trí tuệ của Đức Phật và trí tuệ của cái gọi là “tôi”. Mỗi lời dạy của Đức Phật đều tới từ chính

sự giác ngộ của Ngài. Ở khoảnh khắc giác ngộ, Ngài hiểu rất rõ mức độ thâm sâu những gì được giác ngộ đến mức Ngài đã không nghĩ đến việc giáo hóa những người khác. Vì sự tinh tế đó của Giáo lý, cần khoảng thời gian rất dài để cho mọi người có thể lĩnh hội được. Chúng ta đã nghe từ “cái thấy” bao nhiêu lần rồi? Hiện giờ đang có cái thấy, liệu có ai hiểu đúng nó chưa? Điều đó chỉ ra sự khác biệt giữa phàm phu và đấng Giác ngộ. Bất cứ ai hiểu được ơn đức của Đức Phật thì sẽ tìm hiểu Giáo lý với sự tôn kính. Trước khi nghiên cứu Giáo lý, ai hiểu được ý nghĩa của từ “pháp”? Chúng ta có thể xem xét mức độ hiểu từ đó của mình đang ở đâu. Tôi nghĩ nhiều người có thể trả lời câu hỏi pháp là gì; chúng ta có thể đọc rất nhiều ngôn từ của Giáo lý, nhưng cái hiểu về pháp hiện giờ thì sao? Pháp là gì?

Người hỏi: Pháp là thực tại, không có tôi, không có ai ở đó.

Achaan Sujin: Nhưng mà phải cụ thể.

Sarah: Bạn hãy đưa ra một ví dụ cụ thể.

Achaan Sujin: Chỉ một từ thôi.

Người hỏi: Cứng.

Achaan Sujin: Hiện giờ khi đặc tính cứng đang xuất hiện, có cái hiểu nào về đặc tính cứng không?

Người hỏi: Không ạ.

Achaan Sujin: Bạn thấy không? Nó rất sâu sắc, chúng ta đã nghe về từ “đặc tính cứng” nhiều lần rồi, nhưng khi đặc tính cứng xuất hiện, đã có cái hiểu thực sự về nó chưa? Khi cái cứng không xuất hiện, chúng ta có thể nói rất nhiều về đặc tính cứng. Nhưng tại khoảnh khắc nó xuất hiện, hiểu biết về đặc tính cứng đâu rồi? Vì vậy vẫn chưa phải lúc để nói về chánh niệm cùng với trí tuệ. Bằng việc nghiên cứu Giáo lý, chúng ta có thể thấy được vô minh sâu dày đến mức nào, che giấu bản chất thực sự của các pháp. Ai có thể có được chánh niệm mà không hiểu một cách hoàn toàn, trọn vẹn dù chỉ một từ trong Giáo lý, chẳng hạn từ dhamma - Pháp? Đó là cách duy nhất để tận diệt được vô minh và dính mắc với những gì xuất hiện. Nếu ta cho rằng chỉ cần ngồi mà có thể hiểu những gì xuất hiện thì điều ấy có khả thi hay không? Vì vậy Đức Phật đã dạy về duyên cho tất cả các pháp khác nhau, trong đó có những duyên cho chánh niệm và trí tuệ. Từng từ cần phải được nghiên cứu một cách cẩn thận, để hiểu rằng tất cả những gì đang xuất hiện hiện giờ đều chỉ là pháp (thực tại) mà thôi, cho dù chúng ta không cần dùng từ đó. Đã có cái hiểu đúng về cái thấy hiện giờ để làm duyên cho chánh niệm về nó chưa? Hiểu biết chính là duyên để chánh niệm sinh khởi, chứ không phải là việc “tôi sẽ cố” hay “làm thế

nào để nó sinh khởi”. Những ai hiểu được sự tinh tế của Giáo lý có thể phát triển trí tuệ, vì không phải là một cái ngã làm công việc đó, cũng không phải bằng sự lựa chọn đối tượng. Hãy học để hiểu rằng những gì xuất hiện trong cuộc sống không phải là “tôi”.

Pháp đàm tại Nha Trang, sáng ngày 03/04/2016

Người hỏi: Đức Phật là ai và Ngài đã dạy những gì? Vì Ngài nhập niết bàn cách đây hơn 2500 năm nên làm sao ta có thể tin rằng Ngài có thật?

Achaan Sujin: Bạn có biết về cái thấy hiện giờ không, và bạn có tin cái thấy có thực không? Nếu bạn biết và tin cái thấy hiện giờ là thực, bạn sẽ biết ai là người dạy về cái thấy. Để hiểu về thực tại hiện giờ, chúng ta phải rất chân thực với những gì đang xuất hiện. Hiện giờ đang có cái thấy, cái nghe và suy nghĩ, nhưng chúng ta không biết gì về bản chất của chúng, trong khi chúng đã diệt đi hoàn toàn, không bao giờ quay trở lại. Cái thấy xuất hiện hiện giờ là một cái thấy khác, không phải là cái thấy ở khoảnh khắc trước. Ai là người đã dạy chúng ta điều đó? Tất cả những lời dạy chân lý đều đến từ Đức Phật. Không ai có thể biến cái thấy thành cái nghe hay suy nghĩ. Kể cả âm thanh ở khoảnh khắc trước

đây thôi cũng hoàn toàn qua rồi. Tất cả những gì xuất hiện đều sinh khởi do duyên riêng của chúng. Chúng sinh khởi và diệt đi hoàn toàn, không bao giờ quay trở lại. Điều đó có đúng không? Vì vậy cần chân thật với những gì đang hiện diện, bởi vì đó là thực. Ai có thể khiến cái thấy hay cái nghe sinh khởi? Kể cả Đức Phật cũng không thể làm được điều đó. Nhưng Đức Phật đã giác ngộ về sự thật của những gì đang xuất hiện và Ngài đã thuyết giảng cho chúng ta về sự thật ấy. Cái thấy hiện giờ có phải là bạn không hay chỉ là một pháp thôi - một pháp sinh khởi do duyên chứ không phải do bạn tạo ra, nó đã có ở đó và diệt đi hoàn toàn ngay khi ta nói về nó. Ngày hôm qua đâu rồi? Tất cả những gì xảy ra ngày hôm qua như thấy, nghe, nghĩ, cảm, xúc chạm, suy nghĩ đã diệt đi hoàn toàn và không quay trở lại. Hôm nay rồi cũng như hôm qua, sẽ diệt đi hoàn toàn khi ngày mai tới. Đó là những gì mà Đức Phật đã dạy cho chúng ta.

Jonothan: Diễn đạt theo cách khác, Đức Phật đã giác ngộ và thuyết giảng về những gì là thực và có thể được kinh nghiệm trực tiếp ở khoảnh khắc này. Cái có thể được biết hay kinh nghiệm trực tiếp ở khoảnh khắc này khác với cái mà ta có thể nghĩ về. Chẳng hạn, ta có thể nghĩ về ngày hôm qua nhưng điều ấy khác với việc kinh nghiệm trực tiếp ngày hôm qua, vì ngày hôm qua đã qua rồi và ngày hôm qua không thể được hiểu.

Nhưng cái thấy hiện giờ có thể được kinh nghiệm trực tiếp và sự thật về nó có thể được liễu ngộ nếu hiểu biết về nó đã được phát triển một cách đầy đủ. Điều Đức Phật đã giảng cho chúng ta là những gì là thực trong khoảnh khắc hiện tại.

Sarah: Nhiều người trong chúng ta ở đây đã tìm hiểu về các tôn giáo khác nhau. Có người từng theo Thiên Chúa giáo, hay như Achaan, khi nhỏ Bà học trong một trường dòng. Tuy nhiên, khi tìm hiểu các tôn giáo hay các trường phái triết học khác, chúng ta không biết được sự thật về khoảnh khắc hiện giờ. Bản thân tôi cũng nghiên cứu môn tâm lý học trong nhiều năm, nhưng việc nghiên cứu đó không giúp tôi hiểu hơn về sự thật của cuộc sống trong khoảnh khắc hiện tại. Trong các tôn giáo khác, chúng ta được nghe về linh hồn, tự ngã... hay được hướng dẫn cầu nguyện, khẩn vái để có được điều gì đó. Nhưng sự thật về khoảnh khắc này không thể được liễu ngộ bằng việc tin một cách mù quáng hay do cầu nguyện một đáng tối cao nào đó. Nếu quan tâm muốn tìm hiểu sự thật cuộc sống ở khoảnh khắc này, chúng ta cần được học về các thực tại hiện giờ đang có mặt. Như Acchan đã nói, sự thật ở khoảnh khắc này không phải là những thứ mà ta có thể khẩn vái hay cầu xin từ một đáng Sáng Thế, mà đó là những gì đang rất thực ở khoảnh khắc này, đó là cái thấy, cái nghe

đang hiện diện, tất cả những gì đang diễn ra trong hiện tại. Đức Phật là người duy nhất đã giảng cho chúng ta về hai loại thực tại: thực tại kinh nghiệm và nhận biết một cái gì đó, chẳng hạn như là cái thấy, cái nghe; và một thực tại không kinh nghiệm gì cả như âm thanh, đặc tính cứng-mềm... Bằng việc thẩm sát những gì có trong thực tại, chúng ta dần hiểu rằng thật sự không có một tự ngã hay một đấng Sáng Thế nào ở khoảnh khắc này, mà chỉ có các thực tại đang tiếp diễn nhau mà thôi.

Betty: Nhiều người thắc mắc là Đức Phật có tồn tại không, Ngài có phải là một nhân vật có thực không hay chỉ là một nhân vật truyền thuyết thôi. Ngày nay, chúng ta biết rằng có Tam Tạng kinh điển được lưu truyền, và trong đó cất giữ những lời dạy mà Ngài đã để lại. Khi tìm hiểu Tam Tạng kinh điển và thẩm xét xem những gì nói trong đó có đúng với khoảnh khắc hiện tại hay không, chúng ta sẽ thấy những gì nói trong đó là đúng đắn, và chúng ta tự kiểm chứng được với khoảnh khắc hiện tại. Khi ấy chúng ta sẽ tin rằng Đức Phật đã thật sự sống và Đức Phật là bậc Giác ngộ duy nhất thuyết giảng những điều đó.

...

Người hỏi: Ở Việt Nam có tới ba Đức Phật: Phật Quan Âm, Phật Di Đà và Phật Thích Ca. Vậy Giáo pháp

này là Giáo pháp của ai và phải hiểu Giáo pháp như thế nào? Đôi khi ở bên Thái mọi người vẫn thờ Phật Bà Quan Âm?

Achaan Sujin: Tất cả lời dạy của các vị Phật phải là một, bởi vì đó là lời dạy từ sự giác ngộ.

Người hỏi: Theo Bà, có đúng là có đến ba Đức Phật hay điều ấy chỉ có ở Việt Nam thôi?

Achaan Sujin: Chúng ta có cần bận tâm về các đức tin khác nhau của mọi người không? Vì có nhiều tín ngưỡng khác nhau trên thế giới này. Còn đức tin nơi chúng ta thì sao? Chúng ta không thể thay đổi đức tin của người khác, nhưng hiểu biết đúng sẽ hiểu được cái đang xuất hiện là vô ngã. Kể cả những suy nghĩ như vậy cũng được duyên bởi những cách suy nghĩ, ý niệm đã có từ trước đó. Dù đức tin, tín ngưỡng là gì đi nữa thì thực chất, đó cũng chỉ là khoảnh khắc của suy nghĩ. Nếu không có suy nghĩ thì cũng không có Đức Phật. Vì vậy cần có hiểu biết về sáu thế giới khác nhau - thế giới của mắt, của tai, mũi, lưỡi, thân và ý. Nếu không biết về bản chất của sáu thế giới này, chúng ta sẽ vẫn còn có những ý niệm khác nhau và tin vào nhiều vị Phật khác nhau.

Sarah: Chúng ta biết rằng, nếu những gì chúng ta đọc mà không chỉ đến thực tại hiện giờ đang có mặt

thì đó không phải là Giáo lý của Đức Phật. Sẽ luôn có những người có những đức tin hay quan niệm khác nhau về mọi thứ, và đó là do tích lũy riêng của mỗi người, cũng như sự bám rễ sâu dày của tà kiến. Với mỗi chúng ta, cần tự tìm hiểu cho mình đâu là con đường đúng. Và khi gặp ai quan tâm, chúng ta có thể giúp đỡ họ, chia sẻ với họ những hiểu biết đúng đắn mà mình có.

...

Người hỏi: Làm thế nào để sống trong giây phút hiện tại?

Achaan Sujin: Làm thế nào để sống với vô minh và làm thế nào để sống với hiểu biết, hai thứ đó khác nhau. Để sống với vô minh thì không cần phải nghe, tìm hiểu, nghiên cứu, suy xét về Giáo lý của Đức Phật, nhưng để có thể sống với hiểu biết đúng thì cần có lời dạy của Đức Phật. Có ai tỏ lòng tôn kính với Đức Phật không? Làm thế nào để bày tỏ lòng tôn kính với Ngài? Chúng ta bày tỏ lòng tôn kính bằng việc cúi lạy, việc tụng kinh, đọc câu quy y “*Con xin quy y Phật, con xin quy y Pháp, con xin quy y Tăng*”, hay là bằng cách nào khác? Hai cách thức vừa rồi là cách thức qua thân và khẩu, còn qua tâm thì thế nào? Ở khoảnh khắc nói “con xin quy y Phật” thì nó có nghĩa là gì? Có nghĩa là tôi lấy Đức Phật làm nơi nương tựa. Làm sao ta lấy Đức

Phật làm nơi nương tựa khi không biết về trí tuệ của Ngài? Như vậy, dù nói “con xin quy y Phật” mà không có sự chân thật, hiểu biết ở khoảnh khắc đó thì cũng là vô nghĩa. Khi ta nói “con xin quy y Phật” có nghĩa là ta không có người khác để nương tựa, ngoài Đức Phật. “Nương tựa” ở đây có nghĩa là ta dựa vào những lời dạy của Đức Phật để tìm hiểu, không bằng cách tin vào một cách mù quáng, nhưng ta cần phải nương vào lời dạy của Ngài để tìm hiểu về sự thật, từng từ một. Nếu chỉ nghe một cách đơn thuần, không thật sự tìm hiểu, nghiên cứu, suy xét, ta sẽ không thể hiểu thật sự Giáo lý của Đức Phật. Khi nghe thuật ngữ “pañña” bằng tiếng Pāli, ta có thể tìm ngay ra nghĩa của nó là “trí tuệ”, nhưng cần phải thật sự tìm hiểu nó là gì. Với bất cứ chủ đề nào, câu hỏi đặt ra trước tiên phải là: “đó là gì”, trước khi chuyển sang bước tiếp theo. Dường như “trí tuệ” đơn giản và dễ dàng lắm, vì ai cũng có thể dùng từ ấy, nhưng khi có người hỏi “trí tuệ là gì” thì câu trả lời của bạn như thế nào? Hiện giờ có trí tuệ không? Câu trả lời là gì?

Nếu không có hiểu biết về trí tuệ, làm sao có câu trả lời cho câu hỏi “hiện giờ có trí tuệ không”. Trí tuệ là một thực tại, một pháp không thể sinh khởi do ý chí. Không thể nhầm lẫn vô minh với trí tuệ, vì vô minh không hiểu, nhưng trí tuệ thì hiểu. Trí tuệ hiểu cái gì?

Trí tuệ có hiểu “đây là bông hoa” không? Biết “đây là bông hoa” thì không phải là trí tuệ. Vậy trí tuệ hiểu cái gì? *Trí tuệ hiểu cái xuất hiện với đúng bản chất của nó.* Cái thấy là cái thấy, nó không phải là ta hay một ai cả, nó không thuộc về ai và không ai có thể tạo ra nó. Như vậy, không phải là tôi là người đang thấy. Hiểu như vậy là trí tuệ hay không? Có nhiều mức độ trí tuệ khác nhau. Có thể thấy sự khác biệt giữa trí tuệ của phàm phu và trí tuệ của Đức Phật. Cần rất nhiều thời gian để hiểu được lời dạy về sự thật của Đức Phật. Có người nói họ cần đến 40 năm, có người sáu năm hay có người ba năm để chỉ hiểu một từ thôi - từ “pháp”.

Sarah: Câu trả lời cho câu hỏi “làm thế nào để sống trong hiện tại” là: thực chất trong hiện tại chỉ có hiện tại, vì thế luôn phải sống trong hiện tại. Chẳng hạn ở khoảnh khắc của cái thấy, cái thấy đang thấy và cuộc sống ở khoảnh khắc đó là cái thấy, như vậy cái thấy ở khoảnh khắc đó là hiện tại. Khi đặt câu hỏi “làm thế nào để sống trong hiện tại”, “làm thế nào để sống với cái thấy hiện giờ”..., chứng tỏ khi ấy không có hiểu biết, vì trong đó có hàm ý tồn tại một cái tôi và làm thế nào để cái tôi đó sống trong khoảnh khắc hiện tại, nhưng thực tế cái tôi đó không tồn tại. Ở khoảnh khắc nào cũng chỉ có thực tại và nó là duy nhất. Điểm khác biệt mấu chốt là khoảnh khắc đó có vô minh hay hiểu biết, như Achaan đã nói, mà thôi.

Achaan Sujin: Vậy pháp là gì? pháp là bất cứ cái gì là thực và nó có một đặc tính riêng biệt, không ai có thể khiến nó thay đổi hay sinh khởi. Như vậy trí tuệ có phải là pháp không? Trí tuệ có đặc tính, chức năng, biểu hiện và cận nhân riêng cho nó sinh khởi. Bất cứ cái gì là thực đều là pháp, như vậy pháp có phải là trí tuệ không?

Người hỏi: Pháp không phải là trí tuệ vì có rất nhiều pháp

Achaan Sujin: Đó là câu trả lời đúng. Thế trí tuệ có phải là pháp không? Cái thấy có phải là pháp không? Sân có phải là pháp không? Vô minh có phải là pháp không?

Người hỏi: Có ạ.

Achaan Sujin: Đó là sự thật, và sự thật thì không bao giờ thay đổi.

Pháp đàm tại Nha Trang, chiều ngày 08/04/2016

Người hỏi: Có ba bậc Giác ngộ, đó là Đức Phật toàn giác, Phật độc giác và Thánh Thanh văn giác. Trong đó Đức Phật độc giác là người không nghe pháp mà vẫn đạt được giác ngộ. Vậy con không hiểu, nếu không nghe pháp thì làm sao giác ngộ được?

Achaan Sujin: Điều ấy không có nghĩa một người không hiểu biết chút nào vẫn có thể giác ngộ. Ta cần hiểu rõ “giác ngộ” là gì. Trước khi được nghe Pháp, bạn không biết về những gì là thực hiện giờ, nhưng sau khi được nghe thì có thêm một chút hiểu biết, rồi được nghe đi nghe lại, hiểu biết được tích lũy như vậy từng chút một, qua nhiều kiếp, cho đến khi đủ duyên cho trí tuệ sinh khởi kinh nghiệm trực tiếp về thực tại. Nhưng ở khoảnh khắc ấy, trí tuệ cũng được hiểu là vô ngã và do duyên sinh.

Sarah: Không chỉ có Đức Phật độc giác mà cả Đức Phật Toàn Giác cũng cần nghe Pháp rất nhiều trong các kiếp quá khứ. Nếu không được nghe Pháp, sẽ không có duyên cho Ngài phát triển tất cả các ba la mật cho đến khi đạt được Chánh Đẳng Giác trong kiếp cuối của Ngài. Ở thời điểm không có duyên cho sự ra đời của Đức Phật Chánh đẳng giác, sẽ có một số vị Phật Độc Giác, nhưng ngay cả các vị này cũng phải nghe Pháp và phát triển ba la mật trong rất nhiều kiếp trước đó, chỉ khác là Đức Phật Độc Giác¹ không có khả năng truyền đạt và giáo hóa chúng sinh như Đức Phật Chánh Đẳng Giác.

1. Phật Độc Giác chỉ xuất hiện vào thời điểm không còn Giáo pháp của một vị Phật Chánh Đẳng Giác trên toàn thế gian

Chương II:

Pháp - Pháp chân đế - Vi diệu pháp

Pháp đàm tại Hội An, sáng ngày 21/05/2014

Achaan Sujin: Pháp là gì? Trước khi hiểu được vi diệu pháp trong cuộc sống hằng ngày, phải hiểu rõ pháp (dhamma) là gì.

Người hỏi: Pháp là những thực tại sinh khởi do duyên và nó là vô ngã.

Achaan Sujin: Tôi chưa biết các thực tại do duyên là gì cả, mà trước hết tôi phải học để biết từng thứ một, rồi sau đó mới biết nó do duyên gì tạo nên. Vì vậy chúng ta không thể nói đến vi diệu pháp khi chưa hiểu cặn kẽ, tường tận *pháp* là gì. Đó là tất cả những gì là thực đang xuất hiện hiện giờ. Vậy pháp là những gì là thật ở khoảnh khắc hiện tại. Cái gì là thật hiện giờ?

Người hỏi: Vẫn là đối tượng thị giác.

Achaan Sujin: Tại sao bạn nói đối tượng thị giác là thật?

Người hỏi: Vì bây giờ nó đang sinh khởi.

Achaan Sujin: Đối tượng thị giác xuất hiện là đối tượng của cái gì?

Người hỏi: Của cái thấy ạ.

Achaan Sujin: Bạn có thể biến cái thấy thành cái nghe được không?

Người hỏi: Không ạ.

Achaan Sujin: Bạn có thể biến đối tượng thị giác thành âm thanh không?

Người hỏi: Không ạ.

Achaan Sujin: Vậy pháp là một thực tại có đặc tính riêng biệt mà không ai có thể thay đổi được. Thấy là thấy, nghe là nghe. Liệu bạn có thể làm gì để biến tham thành vô tham không?

Người hỏi: Không ạ. Con không thể làm gì được.

Achaan Sujin: Nếu pháp không sinh khởi, liệu bạn có biết được là đang có pháp không?

Người hỏi: Không thể ạ.

Achaan Sujin: Vậy bất cứ cái gì xuất hiện phải có duyên cho nó xuất hiện. Nếu không có duyên, nó không thể xuất hiện, đúng không?

Người hỏi: Đúng ạ.

Achaan Sujin: Mỗi Pháp là một thực tại, có đặc tính riêng biệt mà không ai có thể thay đổi. Vì lý do đó, chúng ta gọi những thực tại đó là thực tại tối hậu, tiếng Pāli là “parāmatṭha-dhamma”, hay còn gọi là pháp chân đế. Bạn đã từng nghe thuật ngữ đó rồi đúng không? Vậy bây giờ khi nói về cái ly, liệu đó có phải là pháp chân đế không?

Người hỏi: Không ạ.

Achaan Sujin: Bất cứ khi nào bạn xúc chạm vào cái gì đó, cái bàn, cái ly hay bất cứ thứ gì khác thì cái thực sự xuất hiện chỉ là cứng, mềm, nóng, lạnh và đó chính là pháp chân đế. Dù ta có cho rằng mình đang chạm vào một cái bàn hay cái ly, nhưng về mặt bản chất, chỉ có cái cứng, mềm, nóng, lạnh mới được xúc chạm mà thôi. Vậy tính cứng là pháp chân đế đúng không?

Cũng tương tự với cái thấy, ở khoảnh khắc của cái thấy, cái được thấy (hay đối tượng thị giác) chỉ có tính chất được thấy mà thôi. Việc có ý niệm thấy một cái gì đó cũng tương tự ý niệm cho rằng mình chạm vào một

cái gì đó, trong khi cái thấy chỉ thấy đối tượng thị giác, còn xúc chạm thì chỉ chạm vào nóng-lạnh, cứng-mềm...

Bây giờ bạn đã hiểu thêm một chút về pháp chân đế đúng không? Nếu không có pháp, không có pháp chân đế thì không có thế giới, không có gì xuất hiện cả. Đức Phật đã kinh nghiệm trực tiếp các thực tại mà Ngài đã thuyết giảng, rằng chúng là các pháp sinh và diệt, đúng không? Hay chúng ta cho rằng, những gì Đức Phật dạy chỉ tới từ sự tư duy, suy nghĩ, chứ không phải từ kinh nghiệm trực tiếp về những thực tại đó? Rất khó trực nhận được đặc tính của cái được thấy hiện giờ và chỉ kinh nghiệm cái được thấy mà thôi. Vì các pháp đều vô cùng vi tế và rất khó liễu ngộ. Vì thế ta dùng đến từ vi diệu - Vi Diệu Pháp. Như vậy vi diệu pháp cũng là pháp và là pháp chân đế. Mỗi pháp là pháp chân đế, và là vi diệu pháp.

Pháp đàm tại Huế, chiều ngày 23/05/2014

Người hỏi: Con xin hỏi một số khái niệm mà mọi người đã bàn, có rất nhiều khái niệm con không hiểu. Vô minh là gì? Ngã là gì? Vô ngã là gì?

Sarah: Hiện giờ cái gì được kinh nghiệm, khi có sự xúc chạm?

Người hỏi: Chạm vào chai nước.

Sarah: Việc cho rằng đây là tôi đang chạm vào cái chai, đó chính là ý niệm về ngã, cho đó là một cái gì đó. Vì trên thực tế, cái được chạm thực sự ở khoảnh khắc sự xúc chạm xảy ra chỉ là cảm giác cứng hay cảm giác lạnh, còn ý niệm cho rằng đây là một “cái gì đó” được chạm vào hay “tôi” là người chạm vào cái chai chính là *ngã kiến*.

Vậy ở ngay khoảnh khắc của sự xúc chạm, cái gì được kinh nghiệm qua thân?

Người hỏi: Cái gì đó trơn trơn. Nhắc lên thấy nặng nặng.

Sarah: Ở khoảnh khắc có sự xúc chạm, như bạn vừa nói, đó là cảm giác trơn trơn. Ngay sau khi vừa có sự xúc chạm trơn trơn thì xuất hiện ý niệm “tôi đang chạm vào cái chai” hay “đây là cái chai”. Đó là hai khoảnh khắc khác nhau. Khoảnh khắc đầu tiên chỉ là cái kinh nghiệm về trạng thái trơn trơn, mát mát, còn khoảnh khắc sau là suy nghĩ về nó và gọi đây là cái chai. Khi có hiểu biết rằng cái được chạm chỉ là trạng thái trơn trơn, mát mát chứ không phải cái chai, thì khi ấy có hiểu biết đúng về thực tại. Nếu không có hiểu biết như vậy mà cho rằng đây thực sự là cái chai, tôi chạm

vào cái chai,... là khi ấy có ý niệm về ngã. Sở dĩ như thế là do vô minh không hiểu được bản chất của nó. Cảm giác trơn trơn và mát mát là thực, nhưng cái gọi là cái chai chỉ là ý niệm mà tâm nghĩ về mà thôi.

Người hỏi: Nói đây là chai nước thì không phải tự nhiên, nếu không được dạy đây là chai nước thì không biết được là chai nước. Ngoài việc chạm vào và cảm thấy như thế này, thì còn một cái nữa là được dạy.

Sarah: Đức Phật dạy về hai thế giới: (1) Theo thế giới chế định, đó là chai nước, điều đó là đúng ở góc độ chế định. Tất cả mọi người đều quy ước, gọi đây là chai nước để có thể hiểu nhau. Chúng ta không cần phải nghe Giáo lý của Đức Phật để biết đây là chai nước. Nhưng Đức Phật cũng dạy về (2) thế giới của những thực tại tối hậu. Theo nghĩa tối hậu, cái được xúc chạm chỉ có nóng - lạnh, cứng - mềm, chuyển động hay co giãn, không có chai nước, chai nước không phải là thứ được xúc chạm.

Vậy một mặt chúng ta vẫn sống trong thế giới chế định, tiếp tục nói về chai nước, mặt khác, chúng ta bắt đầu học về bản chất thực của cuộc sống, để hiểu ở khoảnh khắc của thấy, nghe... là có các thực tại nào, cái gì được kinh nghiệm...

Người phiên dịch: Cô ấy muốn hỏi rằng, đối với một đứa trẻ chưa biết gì về các khái niệm thì kinh nghiệm của nó [về thế giới] như thế nào?

Jonathan: Dù chưa biết tên của cái được kinh nghiệm nhưng khi kinh nghiệm một cái gì đó, vẫn có ý niệm về một “cái gì đó” được xúc chạm hay được thấy. Cái mà ta gọi là ý niệm về ngã xảy ra khi có ý niệm về một “cái gì đó”, chứ chưa cần đến lúc định danh nó là “cái chai” hay “bông hoa”...

Người hỏi: Con xin hỏi ngắn gọn, ngã là gì?

Achaan Sujin: Hãy nói cái gì là thật và cái gì không là thật. Hiện giờ cái thấy là thật không?

Người hỏi: Là thật. Như con thấy bà, con thấy mọi người ở đây.

Achaan Sujin: Bây giờ chỉ nói về tính chất thấy thôi. Đang có sự thấy xảy ra, đây là sự thật, đúng không? Trên thực tế, cái gì được thấy? Nó là thực bởi vì hiện giờ nó đang thấy. Và cái thấy đó hoàn toàn không phải là cái được thấy, đúng không?

Người hỏi: Con chưa được rõ khái niệm cái thấy và cái được thấy.

Achaan Sujin: Hãy chỉ nói về từng thực tại một để

có thể thực sự hiểu sự khác biệt giữa những thực tại đó. Cái thấy có sinh khởi không, hay nó luôn có đó?

Người hỏi: Khi nào mình thấy thì nó có.

Người phiên dịch: Ở khoảnh khắc của cái thấy thì cái thấy mới sinh khởi. Tức là nó có sinh khởi, đúng không ạ?

Achaan Sujin: Cái được thấy cũng là cái sinh khởi, đúng không?

Người hỏi: Cái được thấy có sẵn ở đó, dù không có mình nhìn, nó vẫn ở đó.

Achaan Sujin: Liệu có thể có cái thấy mà không có cái được thấy không? Nếu nó không sinh khởi, làm sao nó có ở đó được? Nếu không có cái gì sinh khởi, sẽ không có thể giới, đúng không?

Người hỏi: Không có suy nghĩ cũng không có cái gì cả.

Achaan Sujin: Giờ chúng ta vẫn chưa nói về suy nghĩ, mới đang nói về cái thấy thôi. Bất cứ cái gì xuất hiện phải có duyên cho nó sinh khởi, mặc dù ta chưa biết gì về các duyên cho sự sinh khởi đó là gì, kể cả cái thấy hoặc cái được thấy. Cái không biết cái gì là thực chính là thực tại không hiểu gì cả. Nếu không có

những lời của Đức Phật, liệu chúng ta có thể biết cái thấy đã sinh khởi không? Ở khoảnh khắc của cái nghe thì không còn cái thấy nữa. Cái thấy đi đâu rồi? Cái thấy vừa có trước khi cái nghe sinh khởi, vậy ở khoảnh khắc của cái nghe, cái thấy chạy đâu rồi?

Người hỏi: Con thực sự không hiểu những gì đang nói đến.

Achaan Sujin: Khoảnh khắc của cái nghe không phải khoảnh khắc của cái thấy, đúng không? Thấy và nghe không thể xảy ra cùng lúc, phải không? Chúng không thể sinh khởi cùng nhau vì những duyên, điều kiện cho chúng sinh khởi khác nhau. Nếu không có mắt thì không thể có cái thấy; nếu không có tai thì không thể có cái nghe. Đó là những thứ khác nhau. Ở khoảnh khắc cái thấy sinh khởi để thấy, khi đó, cái thấy có phải là bạn không? Hay đó chỉ là thực tại sinh khởi để thấy và rồi diệt đi ngay?

Người hỏi: Con không chắc ạ. Con chỉ mới nghe lời dạy của Bà.

Achaan Sujin: Đây không phải là lời dạy của tôi, mà là lời dạy chi tiết về các thực tại của chính Đức Phật.

Sarah: Suy xét rằng chính cái thấy thấy chứ không phải tôi thấy là bắt đầu cho sự suy xét về tính chất vô

ngã (anatta), rằng không phải là một ai đó đang thấy khi ấy. Vì thông thường, ta cho rằng chính mình đang thấy, đó là ngã kiến. Đây chính là ý nghĩa của ngã (atta) và vô ngã (anatta). Cũng như thông thường, ta nghĩ rằng cái được chạm vào là cái chai (atta), nhưng thực chất đó chỉ là đặc tính cứng, đặc tính mát (anatta). Nhưng điểm này rất vi tế.

Jonathan: Những thuật ngữ bạn hỏi sẽ không thể nào được hiểu nếu không bắt đầu hiểu pháp là gì, thực tại là gì. Trước hết, chúng ta phải hiểu pháp là gì. Vì vậy Achaan mới nói về cái thấy và đối tượng thị giác, đó là những ví dụ của cái mà ta gọi là pháp. Chúng ta không thể ngay lập tức nhảy vào hiểu về vô ngã khi chưa hiểu pháp là gì. Pháp là những gì đang xuất hiện hiện giờ, nó là thực. Đó chính là những gì chúng ta đang thảo luận trong cuộc nói chuyện này.

Người phiên dịch: Pháp là những gì là thực, như thấy, nghe, ngửi, nếm, xúc chạm... Vậy ngày mai chúng ta lại tiếp tục chủ đề thú vị này. Vì đó là những câu hỏi rất quan trọng. Việc hỏi và trả lời như vậy sẽ hữu ích với tất cả mọi người.

Pháp đàm tại Huế, sáng ngày 24/05/2014

Câu hỏi trực tuyến: Trong những ngày qua, tất cả các chủ đề thảo luận như “thấy”, “vô ngã”, “tà kiến” đều có thể tìm thấy trong Tam Tạng kinh điển. Dường như Bà không tập trung đến những chi tiết kỹ thuật về Vi Diệu Pháp, có phải vì Vi Diệu Pháp là một phương pháp phân loại pháp khác và nó không phải là kiến thức thiết yếu cho giải thoát hay không? Đó là lý do mà Đức Phật không giảng Vi Diệu Pháp cho Tăng đoàn nói chung?

Jonathan: Kinh và Vi Diệu Pháp đều là hai phần thuộc Giáo lý của Đức Phật. Các nội dung này đều được kết tập bởi Tăng đoàn gồm các vị A la hán sau khi Đức Phật nhập diệt. Về mặt bản chất, những gì Đức Phật dạy trong Kinh cũng là một với những gì Đức Phật dạy trong Vi diệu pháp. Như vậy ta không cần phân biệt cái này là Kinh và cái kia là Vi Diệu Pháp. Chẳng hạn, những khái niệm về uẩn, xứ, giới... đều là những khái niệm có thể thấy trong cả Tạng Kinh và Tạng Vi Diệu Pháp. Sẽ không ích lợi gì khi coi chúng là hai loại Giáo lý riêng rẽ. Mỗi khi Đức Phật giảng Pháp, Ngài giảng những gì là cần thiết cho hội chúng đang thính Pháp. Mức độ chi tiết cặn kẽ về Giáo lý mà Đức Phật giảng cho hội chúng

trong các bài Kinh là tương ứng với những gì họ cần nghe khi đó. Những chi tiết rất tỉ mỉ trong Tạng Vi Diệu Pháp mà chúng ta đọc ngày nay không cần thiết đối với những đệ tử có mức độ trí tuệ cao. Có lẽ vì khi đó, họ đã tích lũy một mức độ trí tuệ rất cao, sẵn sàng cho sự giác ngộ. Điều chúng ta cần nhớ rằng, dù Đức Phật giảng gì đi nữa thì luôn về những gì là thật trong khoảnh khắc hiện tại, luôn về bản chất của thực tại.

Sarah: Về việc chúng ta không đi vào quá nhiều chi tiết hay những con số thống kê là vì tất cả những gì chúng ta nói đều là về các giới (dhātu), chẳng hạn cái thấy là giới, cái được thấy cũng là giới. Nhưng chúng ta không nhất thiết phải dùng đến những thuật ngữ đặc biệt như “giới” hay sử dụng những con số. Điều quan trọng ở đây là cái hiểu về những gì đang xuất hiện hiện giờ, rằng đó không phải là ai mà là vô ngã. Chừng nào còn những ý niệm như “liệu tôi có nên đi đến nơi khác để thực hành”, hay “liệu tôi có phải đi gặp bác sỹ không”,... thì chừng đó không có ý nghĩa gì khi ta đi quá sâu vào chi tiết, vì điểm căn bản là cái hiểu về các thực tại là vô ngã vẫn chưa có. Cần tránh việc đi vào suu tập các thuật ngữ, chẳng hạn “giới”, “ý giới”, “ý thức giới”,... Những thuật ngữ như vậy có thể chứng tỏ ta có nhiều kiến thức, nhưng nếu không hiểu về những gì đang xuất hiện hiện giờ thì điều đó thật vô ích. Nếu

coi mục tiêu là thu thập các thông tin và nắm được các con số,... để trở thành một chuyên gia trong lĩnh vực Vi Diệu Pháp, liệu ta có thực sự chân thành trong việc tìm hiểu Vi Diệu Pháp để phát triển hiểu biết không?

Như Achaan đã giải thích, cái thấy hiện giờ là pháp, vì nó là thực. Nó không phải là ai đó, nó là vô ngã, vì thế nó là thực tại tối hậu. Bởi vì nó rất khó nắm bắt, rất khó để có thể hiểu được, cho nên nó là vi diệu, nó là vi diệu pháp. Vì thế, nói đến cái thấy hiện giờ là đang nói đến pháp, nói đến pháp chân đế, và cũng là nói đến Vi Diệu Pháp. Như vậy, không nên cho rằng Vi Diệu Pháp là một phương pháp hay cách phân loại thực tại. Vi Diệu Pháp nói đến những gì là thực để có thể phát triển hiểu biết về nó. Việc Đức Phật có giải thích chi tiết cho đối tượng hội chúng cụ thể nào hay không tùy thuộc vào mức độ hiểu biết đã được tích lũy của hội chúng đó, theo như ông Jonothan đã giải thích.

Câu hỏi trực tuyến: Tôi nghĩ rằng không ai ngoài Đức Phật có thể thấy được từng khoảnh khắc của tâm trong 121 tâm và 52 tâm sở. Cũng như vậy, không ai có thể thực sự kinh nghiệm những gì xảy ra trong từng sát na sinh diệt của pháp. Vậy học tất cả lý thuyết Vi Diệu Pháp có mục đích gì, ngoài việc là có thêm kiến thức mà thôi?

Jonothan: Tôi nghĩ đây là câu hỏi rất hay vì chúng ta không tìm hiểu Pháp hay bất cứ phần nào của Giáo lý của Đức Phật chỉ với mục đích để có thêm kiến thức. Chúng ta học về những gì Đức Phật thuyết giảng để có thể làm duyên cho hiểu biết về những gì sinh khởi hiện giờ một cách đúng đắn. Nếu không được nghe về cái thấy, cái nghe, âm thanh, đối tượng thị giác..., chúng ta sẽ không bao giờ nghĩ rằng đó là những thực tại cần phải được nhận biết. Ngoài những thứ vừa kể còn có rất nhiều thực tại khác có thể là đối tượng của chánh niệm. Trong sự phát triển trí tuệ, mọi thứ đều phải diễn ra rất từ từ, theo từng giai đoạn. Trước tiên là có việc nghe về các thực tại, sau đó có hiểu biết ở mức độ tư duy về những gì được nghe. Điều đó có thể làm duyên cho những khoảnh khắc có sự suy xét chân chánh về những gì xảy ra trong giây phút hiện tại. Tất cả những cái đó có thể làm duyên cho khoảnh khắc kinh nghiệm trực tiếp thực tại về sau. Chúng ta cũng học trong Giáo lý về các mức độ trí tuệ hay hiểu biết khác nhau, tức là Pháp học - hiểu biết ở mức độ lý thuyết, rồi Pháp hành - hiểu biết ở mức độ trực tiếp. Hiểu biết ở mức độ lý thuyết hay trực tiếp cũng đều là các pháp, không do sự kiểm soát của ai cả. Tất cả đều là vô ngã.

Pháp đàm tại Sài Gòn, chiều ngày 06/01/2015

Câu hỏi trực tuyến: Xin cảm ơn Achaan và các quý vị đã có những câu trả lời rất ý nghĩa cho hai câu hỏi hôm qua của con. Tuy nhiên con có cảm giác là quý vị đang dùng sự thật chân đế để giải thích cho câu hỏi về tục đế. Theo sự hiểu biết của con, cả hai thực tại này cùng tồn tại, mọi thứ đúng trong thực tại này thì cũng phải đúng trong thực tại kia, đó là lý do tại sao lại được gọi là các thực tại. Khi con nói rằng chúng ta cố gắng tinh tấn, con muốn nói đến hai thực tại, thứ nhất đó là các pháp đang vận hành và không có ai ở đó cả, hai là tác ý chân chính để theo đuổi các thiện pháp. Vì vậy chúng ta sẽ đi lòng vòng nếu như nói, không có ai tinh tấn, không có ai thực hành chánh niệm, như thế chúng ta có thể đang không khích lệ cho sự phát triển tâm linh của người khác.

Như Bà đã nói, Đức Phật dạy cho mỗi người phù hợp với khả năng của họ, có những người Đức Phật dạy về bố thí, trì giới, hay các cảnh giới chư thiên, hay trách nhiệm với cha mẹ, gia đình, hoặc làm thế nào để cho tài sản tăng trưởng. Tuy nhiên, mọi thứ đều hướng tới “hiểu biết đúng” nhưng theo những cách khác nhau, vì mọi thứ đều là các pháp vô ngã, dù cho người ta biết tới điều đó hay không. Bằng sự thực hành với những cách

như thế, trí tuệ sẽ sinh khởi theo nhân duyên khác nhau, nếu không Đức Phật đã không dạy gì khác ngoài “hiểu biết đúng”. Bản thân Vi Diệu Pháp đã không được phổ biến cho tới lần kết tập kinh điển lần thứ hai. Như thế nhiều người đã đạt được sự giác ngộ chỉ bằng việc nghe Giáo pháp của Đức Phật theo nghĩa tục đế. Quý vị có nghĩ rằng phương pháp của Achaan chỉ hữu ích đối với một nhóm nhỏ nào đó không? Hi vọng phước báu của quý vị sẽ trợ duyên cho sự chứng ngộ chánh pháp. Xin cảm ơn.

Jonothan: Chúng ta đang nói về sự thật đã được thuyết giảng bởi Đức Phật. Vậy câu hỏi đặt ra là, Đức Phật đã nói những gì về sự phát triển con đường đi tới giác ngộ? Một điều chúng ta cần nhớ là: Đức Phật đã giảng Pháp cho những người khác nhau, và đã dạy Giáo lý cho mọi người theo nhiều cách khác nhau. Chúng ta cũng nhớ rằng, nhiều người trong thời Đức Phật đều là những người đã có tích lũy hiểu biết rất cao, ở mức độ có thể giác ngộ ngay sau khi nghe Đức Phật giảng một câu Pháp. Có những người giác ngộ sau khi nghe trọn bài Pháp và có những người cần nhiều hơn thế. Với những người có hiểu biết cao như vậy, Ngài có thể dạy Giáo pháp bằng ngôn ngữ chế định. Bởi vì trong nhiều kiếp quá khứ, họ đã tích lũy hiểu biết về các pháp chân đế (thực tại) sinh khởi trong khoảnh khắc hiện giờ. Tuy

vậy, những người đó vẫn cần phải được nghe Pháp trở lại trong kiếp cuối ấy, để có thể làm duyên cho trí tuệ đã tích lũy trong vô lượng kiếp được viên mãn tới mức độ giác ngộ. Mặt khác, dù dùng ngôn ngữ chế định với họ, những gì Đức Phật chỉ tới vẫn là các pháp chân đế, nhưng không nhất thiết là phải sử dụng những thuật ngữ như vậy cho những người ấy.

Đúng là Đức Phật có dạy cho một số người về giới, về bố thí, về ứng xử trong gia đình với cha mẹ như thế nào. Nhưng nếu chúng ta đọc những bài Kinh đó một cách cẩn thận, chúng ta thấy rằng bên cạnh những lời giảng đó, Ngài cũng nói về các thực tại hiện khởi.

Đức Phật là bậc Chánh đẳng giác, có khả năng biết được căn cơ của mỗi người, biết được điều gì thích hợp cho mỗi người để nghe và có thể phát triển hiểu biết. Như vậy, ta có thể có niềm tin rằng, khi Đức Phật giảng về các thiện pháp như bố thí, trì giới hay về việc phụng dưỡng cha mẹ,... là chắc chắn có lợi cho người nghe ở thời điểm đó, để họ có cơ duyên nghe tiếp về thực tại về sau. Vì vậy tôi không nghĩ là đúng khi ta nói rằng, với một số người, Đức Phật chỉ dạy về bố thí, trì giới hay phụng dưỡng cha mẹ. Tôi cũng không nghĩ rằng những lời dạy đó của Ngài có thể được coi là một cách thực hành cần phải làm theo để sau đó có thể phát triển hiểu biết.

Xin nhắc lại lần nữa rằng, chúng ta cần phải đọc mỗi bài Kinh một cách rất cẩn mực. Chúng ta cần phải rất thận trọng với việc giả định rằng nó đi ngược lại với những gì chúng ta đang trao đổi về quá trình phát triển hiểu biết. Chúng ta cần nhớ rằng, sự phát triển của con đường Bát Chánh Đạo thực chất phải là một với tất cả mọi người, đương nhiên đó cũng là thông điệp của Kinh Tứ niệm xứ. Tất nhiên, lời dạy của Đức Phật với mỗi người có sự khác biệt nhiều, điều đó phụ thuộc vào tích lũy, vào căn cơ của mỗi người. Tùy thuộc vào khả năng hiểu biết của họ mà khía cạnh nào của Giáo lý sẽ tốt hơn với họ để được nghe. Với những người có khả năng hiểu Giáo lý qua những khái niệm như giới (dhātu), uẩn (khandha),... Đức Phật sẽ dạy những cách phân loại ấy cho họ. Khi đọc Kinh, có rất nhiều bài ta thấy nội dung rất giống những gì có thể tìm thấy trong Vi diệu Pháp.

Nếu như có một chút hiểu biết nào đó về thực tại đang xuất hiện hiện giờ, chúng ta nên trân quý và tri ân những lời dạy của Đức Phật về các thực tại mà chúng ta đang được nghe. Vì những gì cần thiết cho sự phát triển trí tuệ của con người hiện tại chính là những lời tới từ sự Giác ngộ của một vị Phật, chứ không phải từ người khác. Những cách vun bồi thiện pháp có sẵn ở những thời không có Đức Phật và trước khi Đức Phật

Giác ngộ sẽ không đủ cho sự phát triển trí tuệ. Tất nhiên chúng tôi không nói rằng, chúng ta phải bỏ qua hay không quan tâm tới các hình thức thiện pháp khác nhau. Nhưng sự phát triển của Tứ niệm xứ chính là cái sẽ đưa tới các tuệ giác, và cũng là sự thanh lọc của tất cả các hình thức thiện pháp khác.

Sarah: Tôi muốn nói thêm một chút. Đây là một cái ly, bất kể ai - những người chưa từng nghe, người đã từng nghe Giáo lý của Đức Phật hay những bậc Giác ngộ đều biết đây là một cái ly. Nhưng nếu không được nghe Giáo lý của Đức Phật, chúng ta sẽ không thể biết được bản chất của cái mà ta vẫn gọi là cái ly đó là gì. Khi đã hiểu về bản chất của cái được gọi là “cái ly”, chúng ta vẫn có thể nói về cái ly nhưng có thể hiểu rằng đó thực chất chỉ là đặc tính cứng được kinh nghiệm hay đối tượng thị giác được thấy,... Hay nói cách khác, không phải là ngôn từ, mà hiểu biết mới là điều quan trọng. Bạn có nói rằng “Khi tôi nói tôi nỗ lực, cố gắng, hay làm thiện pháp... là thực chất nói đến các pháp đang sinh khởi, vận hành mà thôi”. Điều đó đúng. Tuy nhiên, ngay cả khi bỏ đi từ “tôi” trong câu nói đó và dùng toàn những từ chỉ về thực tại, vẫn có thể có *tà kiến* trong đó, khi cho rằng cần tạo ra sự nỗ lực, cần có ý định phát triển chánh niệm, hay cần có ý định làm thiện pháp để chánh niệm sinh khởi. Vẫn có ý niệm về ngã

khi cho rằng những thiện pháp đó được tạo ra do bởi ý chí hay ý định.

Bạn nói rằng, việc chúng ta nói về các thực tại như “không có ai làm công việc phát triển hiểu biết, không có ai chánh niệm” dường như sẽ làm nhụt chí những người muốn phát triển con đường hiểu biết Giáo pháp của Đức Phật. Suy nghĩ ấy chỉ ra đã có một ý niệm về “cái ngã” thực hành. Vì việc được nghe rằng “các pháp chỉ là các pháp” không thể làm nhụt chí. Đó đơn thuần chỉ là sự thật mà thôi! Hiệu ứng của nó thực chất sẽ đưa tới sự giải thoát khỏi ảo giác có một “tự ngã” nào đó. Vậy điều đó không thể làm ta nhụt chí. Khi có ý niệm về một “tự ngã” nào đó có thể thực hành hay làm cái gì đó, khi đó có sự dính mắc với con đường phi đạo. Tôi hoàn toàn đồng ý với ông Jonothan rằng, Đức Phật là người có khả năng thấy được căn cơ của chúng sinh, cho nên Ngài biết người nào cần nghe những gì. Đức Phật đã giảng bài pháp tuần tự cho vua hủi Suppabuddha và chỉ ra, giới là không đủ, bố thí là không đủ; Ngài cũng nói đến những điều diệu kỳ nơi cõi thiên để rồi cho thấy, tất cả những phúc lạc đó đều không trường tồn, thường hằng và để đập tan suy nghĩ của vị đó khi cho rằng, phát triển jhāna - các tầng thiền là cách đạt tới thoát khổ và giải thoát. Sau đó, Đức Phật cũng chỉ ra con đường phát triển tuệ giác hiểu về các pháp “như nó là”. Bởi vì Ngài

biết rằng đến thời điểm đó, vua hủi sẽ có khả năng lĩnh hội những điều Ngài đã giảng.

Dù thế nào đi nữa, chỉ có duy nhất một con đường đúng, đó chính là con đường Tứ niệm xứ. Vậy vấn đề không phải là làm cái này hay cái kia, thực hành theo cách này hay cách kia để trí tuệ sinh khởi. Đó chỉ đơn thuần là vai trò của tâm sở trí tuệ sinh khởi do những duyên của chúng và được phát triển lớn mạnh cũng nhờ những duyên riêng của chúng. Đức Phật tất nhiên không chỉ dạy về trí tuệ và chánh kiến, mà còn dạy về tất cả các pháp (thực tại) tịnh hảo. Ngài cũng dạy về các pháp bất thiện, các sắc và mọi thứ - những pháp cấu tạo nên cái gọi là cuộc sống. Nhưng nếu không có hiểu biết đúng hay chánh kiến, sẽ không có pháp nào trong đó được nhận biết. Như Achaan đã giải thích hôm trước, tất cả các ba la mật như bố thí, trì giới, xuất gia, trí tuệ, tinh tấn, kham nhẫn, chân thật, quyết định, tâm từ, tâm xả sẽ không được coi là ba la mật nếu chúng không đi kèm với hiểu biết đúng.

Một điều nữa, tôi muốn nhận xét về từ “Vi Diệu Pháp”. Những gì chúng ta thảo luận trong mấy ngày qua như *cái thấy, cái nghe, hay suy nghĩ, ...* đều là “Vi Diệu Pháp”, là những gì xuất hiện trong cuộc sống của chúng ta. Đây chính là Giáo lý của Đức Phật - một

Giáo lý rất vi tế. Chúng ta có thể tìm thấy những lời dạy này trong tạng Luật, tạng Kinh hay Tạng Vi Diệu Pháp. Nhưng nếu không có sự suy xét cẩn thận thì tất cả những gì chúng ta gọi là sự thật tục đế hay sự thật chế định đều sẽ bị hiểu sai.

Pháp đàm tại Nha Trang, sáng ngày 21/05/2015

Người hỏi: Cho con hỏi, có hay không có các pháp? Nếu có thì có cái gì? Nếu không có thì không có cái gì?

Jonothan: Bạn có cần phải hỏi là hiện giờ có pháp hay không? Liệu bạn nghĩ rằng hiện giờ không có gì là sao?

Người hỏi: Con không rõ về cái hiện giờ hay tương lai, nhưng con được nghe nhiều về từ “pháp”. Từ đầu buổi đến giờ, con nghe rất nhiều điều về pháp. Con muốn hỏi, “pháp” thực sự là có hay không có? Nếu có thì nó đang có cái gì, nếu không thì nó không có cái gì? Theo con thì pháp nó có, nhưng thực tế thì nó lại không có.

Jonothan: Thật may mắn là Đức Phật đã để lại cho chúng ta lời dạy rõ ràng rằng cái gì là thực và

cái gì không phải là thực. Mặc dù chúng ta không thể ngay lập tức hiểu trực tiếp những gì Ngài thuyết giảng, nhưng chúng ta vẫn có thể tự suy xét, kiểm chứng xem liệu những gì đang diễn ra có tương ứng với những gì Ngài dạy không. Chẳng hạn như: nhãn thức có phải là một với nhĩ thức hay không? Hay nhãn thức và đối tượng thị giác có phải là một không? Hiện giờ chúng có thực hay không? Vì vậy chúng ta cần phải nghe và suy xét cẩn thận chứ không nên vội vã kết luận. Chúng ta không chấp nhận với niềm tin mù quáng, và chúng ta cũng không phủ nhận chỉ vì chưa thực sự hiểu điều Ngài muốn nói. Tuy nhiên, chúng ta có thể ghi nhớ những điều đã được nghe, và dần dần có thể sẽ có sự khẳng định rằng, những gì Đức Phật dạy là hoàn toàn chính xác.

Điều quan trọng đầu tiên cần biết là ta phải bắt đầu từ đâu. Nếu chúng ta muốn bắt đầu bằng việc hiểu về sự giác ngộ hay về sự sinh diệt của các pháp hiện giờ thì chúng ta đã đặt mục tiêu quá xa. Có rất nhiều pháp xuất hiện trong ngày, nhưng một số pháp thì dễ thấy hơn những pháp khác. Chính vì vậy khi thuyết Pháp, Đức Phật thường bắt đầu giảng về cái thấy và đối tượng thị giác, cái nghe và âm thanh, đặc tính cứng được kinh nghiệm qua thân thức, các thực tại được kinh nghiệm qua các căn khác, và những suy nghĩ tiếp nối những

kinh nghiệm qua các căn ấy. Như vậy, chúng ta phải tìm hiểu kỹ ngay từ ban đầu để phát triển hiểu biết dần dần, từng bước một.

Sarah: Khi bạn cầm micro để nói thì cái gì được kinh nghiệm ở khoảnh khắc đó? Bây giờ bạn hãy cầm micro lên và hãy nói xem, cái gì được kinh nghiệm qua thân căn?

Người hỏi: Câu hỏi của con là do con đọc và không hiểu. Như ông vừa nói, cần phải có thời gian để suy xét mọi chuyện chứ không phải là chỉ chấp nhận nó như một sự thật. Vì thế đây là câu hỏi tới giờ con không hiểu.

Sarah: Khi bạn cầm micro thì bạn cảm nhận cái gì? Bạn kinh nghiệm được gì ở tay?

Người hỏi: Con cảm nhận micro trong tay cứng, lạnh.

Sarah: Ở khoảnh khắc kinh nghiệm đó thì đặc tính cứng có thực không?

Người hỏi: Dạ, có thực.

Sarah: Cái lạnh ở khoảnh khắc đó có thực không?

Người hỏi: Dạ, có thực.

Sarah: Âm thanh có thực ở khoảnh khắc nghe không?

Người hỏi: Dạ, có thực.

Sarah: Cái được thấy có thực ở khoảnh khắc của cái thấy không?

Người hỏi: Dạ, có thực.

Sarah: Đó là pháp. Đó là các pháp!

Pháp đàm tại Nha Trang, chiều ngày 21/05/2015

Người hỏi: Achaan có phải là học trò của Achaan Neab không?

Achaan Sujin: Đúng rồi. Tuy vậy tôi quy y Tam Bảo, nương vào Đức Phật, Đức Pháp, Đức Tăng.

Người hỏi: Con rất tri ân sự chỉ dạy của Achaan thời gian qua. Chúng con cũng đã rõ hơn rằng: sự phát triển hiểu biết là một con đường rất dài. Xin Achaan nói rõ hơn về tâm và đối tượng của tâm, cụ thể ở đây là cái nghe và âm thanh.

Achaan Sujin: Hiện giờ có âm thanh xuất hiện không? Chỉ tại khoảnh khắc của cái nghe thôi, đúng không? Mọi người có thể có khái niệm đơn giản rằng có cái nghe và âm thanh, nhưng không có cái hiểu về các thực tại ấy. Tại khoảnh khắc này, thông thường nếu

không được nghe Giáo lý của Đức Phật thì sẽ là vô minh về cái nghe hay âm thanh. Nhưng sau khi được nghe Giáo lý, sẽ có hiểu biết rằng cả cái nghe và âm thanh đều không trường tồn. Vì vậy không phải là “tôi” nghe. Đó chỉ là một thực tại do duyên sinh. Nếu không có nhĩ căn (là tai) thì sẽ không có cái nghe sinh khởi. Ai đó có thể có suy nghĩ “tôi biết rồi, nếu không có tai thì không có cái nghe”, nhưng lại không hiểu về *tính chất* của thực tại là cái nghe đang kinh nghiệm âm thanh cụ thể đó. Hiện giờ cái nghe ở đâu, âm thanh ở đâu? Đó là những gì tạo nên cuộc sống này, từ khoảnh khắc này sang khoảnh khắc khác. Nếu không có thực tại kinh nghiệm, nhận biết đối tượng, sẽ không thể có khái niệm về tôi hay bất cứ con người nào khác. Và ngay lúc này, ở khoảnh khắc nghe về Giáo lý, có thể có hiểu biết rằng cái đang xuất hiện là một pháp do duyên sinh, sinh và rồi diệt đi.

Jonathan: Chức năng của nhĩ thức là kinh nghiệm âm thanh. Nhĩ thức không có chức năng biết được âm thanh đó là tiếng nói của một người hay tiếng xe cộ. Nhĩ thức chỉ kinh nghiệm âm thanh mà thôi. Cũng giống như nhãn thức chỉ có chức năng kinh nghiệm đối tượng thị giác. Nhãn thức không biết được cái nó kinh nghiệm là con người hay những hình dạng khác nhau. Chính suy nghĩ là cái nhận biết đây là người đang nói; chính

suy nghĩ hiểu được ý nghĩa của ngôn từ. Như Achaan đã nói, âm thanh chỉ là âm thanh, bản thân âm thanh không có nghĩa gì cả, nó chỉ là thực tại được kinh nghiệm bởi nhĩ thức mà thôi. Vì vậy khi cái nghe kinh nghiệm âm thanh là một khoảnh khắc, còn khi nhận biết nghĩa của âm thanh đó lại là khoảnh khắc khác, nhưng tất cả chỉ là giới (dhātu), là pháp mà thôi. Có những thứ là danh - là yếu tố có khả năng nhận biết, có những yếu tố là sắc - tức là pháp không có khả năng nhận biết gì cả.

Người hỏi: Qua suy nghĩ thì con thấy những điều ấy là đúng. Nhưng để kinh nghiệm sâu sắc hơn về những lời nói đó, dường như vẫn ít có những khoảnh khắc kinh nghiệm sâu hơn về điều đó.

Jonathan: Tôi hiểu điều bạn muốn nói là: Để hiểu được điều đó thì dễ, nhưng kinh nghiệm trực tiếp điều đó rất là khó, có phải vậy không?

Người hỏi: Đúng vậy.

Jonathan: Sở dĩ chưa có kinh nghiệm trực tiếp vì hiểu biết đúng vẫn chưa được phát triển. Vì thế tất cả chúng ta cần có sự lắng nghe liên tục và có sự suy xét thường xuyên. Trong một số buổi pháp đàm trước, có một tu nữ nói rằng, trước kia, khi nghe rằng “thực hành” dễ bị chi phối bởi ý niệm về ngã thì cô chưa đồng

ý lắm, nhưng giờ thì cô ấy đã đồng ý. Điều ấy chứng tỏ cô ấy đã suy xét điều này qua thời gian vừa rồi. Tôi nghĩ rằng sự suy xét ấy không chỉ diễn ra trong một vài tuần, mà cần phải qua vài tháng hoặc cả năm trời, vì cô ấy đã tham dự pháp đàm từ hồi ở Huế, tức là cách đây một năm rồi. Như vậy ta thấy đòi hỏi có sự suy xét lặp đi lặp lại.

Người hỏi: Sadhu! Sadhu! Sadhu.

Pháp đàm tại Nha Trang, sáng ngày 03/04/2016

Achaan Sujin: Cách thức để hiểu về thực tại là nghe và thảo luận về các thực tại, từng thực tại một. Mỗi thực tại đều có đặc tính vô ngã. Bây giờ bạn muốn tìm hiểu thực tại nào?

Người hỏi: Xin Bà hãy nói về cái thấy trước.

Achaan Sujin: Bạn nghĩ rằng mình có thể mở mắt, bây giờ chúng ta đặt câu hỏi cái gì là mắt? Lời dạy của Đức Phật rất khác với lời dạy của những vị thầy khác. Mọi người sẽ có những lý giải khác nhau về đôi mắt, nhưng lời dạy của Đức Phật thì rất khác. Như khi bạn nói về mắt thì mắt là mình, nhưng mắt thực chất có phải là “mình” không, hay mắt chỉ là mắt mà thôi? Nếu mắt

là một ai đó, vậy khi không có mắt thì người đó biến mất hay sao? Nếu cái thấy là tôi, vậy khi bị mù, không có cái thấy nữa thì cái tôi cũng biến mất hay sao? Nếu cái nghe là tôi, vậy khi không có cái nghe thì không có tôi nữa hay sao? Chẳng hạn, khi thấy thì có ý niệm là tôi thấy, nhưng khi không có cái thấy thì cái tôi đó ở đâu? Chúng ta cần tìm hiểu và suy xét Giáo lý của Đức Phật một cách kỹ lưỡng, để cho cái hiểu trở thành cái hiểu nơi tự thân mình. Và đó là món quà quý báu nhất mà Đức Phật đã ban tặng chúng ta, tức những lời dạy về sự thật. Đức Phật đã dạy chi tiết từng từ một về từng thực tại để làm suy giảm vô minh và ý niệm cho rằng có một tự ngã tồn tại. Vậy bạn đang nói về đôi mắt hay nói về cái thấy đây?

Người hỏi: Xin Bà hãy nói về cái thấy trước, sau đó sẽ nói về đôi mắt.

Achaan Sujin: Nếu không có mắt thì có cái thấy không? Cái thấy thì không phải là mắt, vì tự mình mắt không thể thấy, và cái thấy cũng không phải là cái được thấy. Cái thấy chỉ là một thực tại do duyên sinh và có nhiều duyên khác nhau để cho cái thấy sinh khởi: Nếu không có mắt thì cái thấy không thể sinh khởi; nếu không có đối tượng thị giác in dấu lên mắt thì cái thấy cũng không thể sinh khởi; nếu không có nghiệp làm

duyên cho cái thấy sinh khởi thì cái thấy đó không thể sinh khởi. Một số chúng sinh thấy và một số chúng sinh thì không thấy. Cái thấy là thực tại nhận biết, nó được làm duyên để kinh nghiệm đối tượng thị giác. Ai có thể thay đổi đối tượng của cái thấy thành một thứ khác không? Nếu đối tượng thị giác không có duyên để sinh khởi trước đó, liệu có thể có cái thấy không? Bản thân đối tượng thị giác sinh khởi cũng phải nhờ duyên của chúng. Bất cứ cái gì sinh khởi hiện giờ đều do những duyên khác nhau. Duyên để cái thấy sinh khởi khác với duyên để đối tượng thị giác sinh khởi. Cái thấy là một thực tại sinh khởi để thấy cái được thấy, và nó sinh khởi nhờ duyên của nó, nếu không đủ duyên thì nó không thể có mặt. Mỗi khoảnh khắc là thực chỉ tồn tại trong khoảnh khắc ấy, duy nhất một lần trong vòng luân hồi. Nếu không có gì sinh khởi thì không có vòng luân hồi sinh tử. Bản chất của vòng luân hồi sinh tử là sự tiếp nối của những khoảnh khắc sinh và diệt không ngừng. Bạn đã rõ về cái thấy chưa hay vẫn còn có câu hỏi về cái thấy?

Người hỏi: Dạ con đã hiểu rồi ạ.

Jonothan: Cái thấy không là một với suy nghĩ về cái được thấy. Như Achaan giải thích, khi Achaan nói về khoảnh khắc kinh nghiệm đối tượng là nói về

khoảnh khắc của nhãn thức kinh nghiệm đối tượng thị giác. Khoảnh khắc đó hiện giờ có xuất hiện với chúng ta không, hay chúng ta đang thấy một thế giới mà trong đó có con người và cảnh vật? Nhưng đó chỉ là khoảnh khắc của suy nghĩ tiếp nối khoảnh khắc của cái thấy thật sự. Trước khi nghe Giáo lý của Đức Phật, chúng ta cho rằng cái thấy thấy con người và cảnh vật trong căn phòng này. Sau khi nghe Giáo lý thì chúng ta biết rằng khoảnh khắc thấy con người hay cảnh vật trong một căn phòng chỉ là suy nghĩ và nó tiếp nối với cái thấy thật sự. Bản thân suy nghĩ cũng là một loại tâm (hay một loại thức) khác, nhưng tính chất của tâm này khác với tính chất của tâm là cái thấy. Vậy có nhiều thứ để biết và tìm hiểu về cái thấy hơn là chúng ta nghĩ.

Sarah: Bạn nói rằng dường như chúng ta có thể kiểm soát cái thấy bằng việc mở mắt ra hay nhắm mắt lại, hoặc chúng ta có thể kiểm soát được nhiều hành động trong cuộc sống, như chạm vào cái gì, uống cái gì, nghe cái gì... Nhưng cái bạn cho là “tôi” có thể mở mắt hay kiểm soát được việc mở mắt, nhắm mắt đó là gì? Vì chúng ta đã học rằng, cái tạo nên cuộc sống này chỉ là những thực tại khác nhau (gồm yếu tố danh là yếu tố tinh thần và yếu tố sắc là yếu tố vật chất), và đó là những gì duy nhất tồn tại, không có một cái ngã hay cái “tôi” nào trong đó. Đức Phật dạy rằng, ý niệm về một

cái “tôi” có thể mở, nhắm mắt, có thể kiểm soát những thứ khác nhau trong cuộc sống chỉ là ảo giác mà thôi. Trên thực tế, cái thấy chỉ sinh khởi khi có duyên đầy đủ của nó: Nếu không có nghiệp quá khứ làm duyên cho cái thấy thì sẽ không có cái thấy, chẳng hạn như một số người sinh ra đã bị mù rồi; nếu không có đối tượng thị giác, không có nhãn căn thì không có cái thấy; cũng có các tâm sở khác như tâm sở nhất tâm phải có mặt ở đó cùng nhãn thức để trụ trên đối tượng, khiến đối tượng thị giác có thể được thấy. Càng nghe về Giáo lý của Đức Phật một cách chi tiết, chúng ta càng nhận ra không có một con người nào khiến cho mọi thứ sinh khởi, mà chỉ có các pháp khác nhau diễn tiến theo những duyên riêng của chúng.

Jonothan: Chúng ta dường như có thể nghĩ rằng cái thấy diễn ra một cách liên tục và đồng thời với cái nghe chẳng hạn. Nhưng từ Giáo lý của Đức Phật, chúng ta học thêm một điều nữa là, những cái đó chỉ diễn ra trong từng khoảnh khắc một mà thôi, và ở mỗi khoảnh khắc chỉ có một tâm sinh khởi. Nếu ai đó cảm thấy dường như cái thấy diễn ra một cách liên tục thì điều đó có nghĩa rằng còn rất nhiều điều phải học hỏi thêm về cái thấy.

Người hỏi: Khi mở mắt ra thì thấy có buổi pháp

đàm này nhưng khi nhắm mắt lại thì chỉ còn cái nghe. Vậy đồng hành với cái nghe còn có cái gì nữa ạ?

Sarah: Hiện giờ có sự xúc chạm. Có cảm nhận gì qua thân không? Hiện giờ có suy nghĩ không? Như ông Jonothan đã nói, bên cạnh khoảnh khắc của cái thấy lại xen kẽ khoảnh khắc của cái nghe, của suy nghĩ,... Tất cả những cái đó không diễn ra đồng thời, cái này diễn ra sau cái khác nhưng chúng tiếp nối nhau rất nhanh. Không thể bắt kịp được những khoảnh khắc của thấy, nghe, nghĩ, nếm, xúc chạm tiếp nối một cách nhanh chóng như vậy. Vì thế, cho rằng nên có chánh niệm liên tục về tất cả những điều ấy là một ý niệm sai lầm. Nếu ta nhắm mắt lại và cố tìm xem hiện giờ đang có những gì thì thực chất lúc đó đã có ý niệm về ngã cùng tham ái, chúng thúc đẩy việc tìm kiếm các đối tượng để có thể hiểu về các đối tượng ấy, và điều này ngược với thực tế rằng, chánh niệm sinh khởi một cách tự nhiên, rằng nó sinh khởi nhờ có hiểu biết đúng.

Achaan đã nhấn mạnh rằng Giáo lý của Đức Phật vô cùng vi diệu và thâm sâu, vì luôn có cái bẫy của ý niệm về ngã chờ sẵn, cố gắng nắm bắt cái này hay cái kia, và cố làm cho con đường trở nên không tự nhiên. Chúng ta biết rằng những lời dạy của Đức Phật thật vô cùng quý báu. Ngài đã giảng về các thực tại, còn

chúng ta lại mong đợi kinh nghiệm trực tiếp các thực tại ấy, ngay lập tức. Chính sự mong cầu đó làm chúng ta cố chánh niệm về cái nghe, cái thấy, về các thực tại hiện giờ. Nhưng đó không phải là con đường mà Đức Phật đã giảng, vì đó chỉ là ý niệm về ngã đang cố gắng. Nhưng điều ấy cũng không sao, vì thực chất, bản thân sự dính mắc, ý niệm về ngã và sự mong cầu cũng là các pháp sinh khởi và chúng cũng có thể được nhận biết. Như vậy việc tìm hiểu các thực tại không phải là cố chánh niệm hay cố hiểu về chúng.

Pháp đàm tại Nha Trang, chiều ngày 08/04/2016

Người hỏi: Thưa Achaan, trưa nay con được dùng cơm với Achaan và một bạn đạo. Cô ấy nhắc nhở cho con về lời dạy của Bà, rằng hãy học kỹ từng từ một. Trước đây con chưa hiểu được điều này, nhưng giờ con hiểu rằng hãy học để hiểu về đặc tính của từng pháp một. Con rất hoan hỷ. Trước con chỉ học về các tên gọi của thực tại chứ không hiểu về đặc tính của chúng. Con xin Bà giải thích thêm về đặc tính của các thực tại.

Achaan Sujin: Đôi khi đặc tính của thực tại vượt qua ngôn từ. Như cái thấy hiện giờ chẳng hạn. Chúng ta cần bao nhiêu ngôn từ để nói về cái thấy? Nhưng cái

thấy hiện giờ đang xuất hiện và nó đang kinh nghiệm cái được thấy. Cái thấy không xuất hiện như đối tượng thị giác, không màu sắc, hình dạng, nó sinh khởi chỉ để thấy đối tượng thị giác, như ngay chính khoảnh khắc này. Đừng mong đợi có thể nhanh chóng hiểu được đặc tính của các thực tại, vì nó đã bị che lấp bởi vô minh cùng tham ái trong vô lượng kiếp rồi. Hãy nghe thêm nữa, suy xét thêm nữa để dần hiểu rõ hơn *đặc tính của pháp - đặc tính vượt qua hẳn ngôn từ, vì khi đặc tính xuất hiện thì không có suy nghĩ về đặc tính ấy mà chỉ có cái hiểu về nó mà thôi*. Chẳng hạn, khoảnh khắc của sự xúc chạm không phải là một với khoảnh khắc của cái thấy, nó chỉ kinh nghiệm cứng, mềm ở khoảnh khắc ấy. Những tâm khác nhau sẽ kinh nghiệm những đối tượng khác nhau qua các căn môn khác nhau. Sự thật ấy chính là ở khoảnh khắc này.

Chương III:
Pháp chân đế và Pháp chế định
(Thực tại và khái niệm)

Pháp đàm tại Sài Gòn, tháng 9/2013

Người hỏi: Buổi sáng Achaan có hỏi con về hiểu đúng. Theo con nghĩ, hiểu đúng có nghĩa là hiểu làm sao để không bị mê, không bị sai lầm và phải có cả sự tư duy trong đó mới được gọi là hiểu đúng.

Achaan Sujin: Khi nói đến hiểu biết đúng, chúng ta phải nói rõ hiểu biết ấy hiểu cái gì. Nếu không chỉ là chung chung. Chúng ta cần đặt câu hỏi, hiểu biết đúng hiểu cái gì?

Người hỏi: Hiểu đúng là hiểu về đối tượng.

Achaan Sujin: Hiện giờ đối tượng là gì? Bạn hãy kể từng đối tượng một mà thôi.

Người hỏi: Đối tượng mà chúng ta đang nói chuyện ở đây là về bài pháp.

Achaan Sujin: Nếu không có suy nghĩ thì có thể có bài pháp không? Sẽ không thể có, đúng không? Cái gì làm duyên cho việc nói về pháp? Kể cả từ “pháp” cũng là một âm thanh cần có duyên để sinh khởi. Và cái gì làm duyên cho sự sinh khởi của từ “pháp”? Nếu không có suy nghĩ về pháp thì liệu có thể làm duyên cho việc phát ra âm thanh “pháp” không? Như vậy, tâm nghĩ đến từ này cùng với tưởng và rồi phát ra từ “pháp”. Âm thanh ấy do tâm sinh. Mỗi từ đều được làm duyên bởi tâm, từng khoảnh khắc một. Tâm suy nghĩ nhưng không phải lúc nào cũng tạo ra âm thanh. Nếu tâm luôn tạo ra âm thanh thì thế giới này sẽ vô cùng âm ỉ.

Vậy thực tại của cái chúng ta gọi là bài pháp là gì? Để hiểu về thực tại, có thể thấy rằng, nếu không có suy nghĩ, không thể có ý niệm về “pháp đàm”. Hiện giờ đang có cái thấy, cái nghe và suy nghĩ. Đó là những thực tại khác nhau. Từng thực tại đều có thể là đối tượng của hiểu biết, riêng biệt từng thực tại một. Nếu không sẽ chỉ là sự phỏng đoán chứ không phải là hiểu biết trực tiếp về cái xuất hiện như nó là. Có rất nhiều mức độ hiểu biết khác nhau.

Sarah: Achaan muốn giúp bạn hiểu rõ hơn về sự khác biệt giữa thực tại và khái niệm. Những thứ như hoa, bàn hoặc pháp đàm là khái niệm. Nhưng sự phát

triển tuệ giác không phải là phát triển hiểu biết về khái niệm mà là về thực tại, và thực tại tạo nên những khái niệm đó. Những thực tại tạo nên “pháp đàm” chính là âm thanh, đối tượng thị giác, suy nghĩ,... Sự phát triển hiểu biết phải dựa trên những thực tại có thể được kinh nghiệm trực tiếp, nếu không sẽ chỉ là suy nghĩ mà thôi.

Chính vì vậy Đức Phật đã dạy cho chúng ta về hai loại thực tại khác nhau. Loại thứ nhất là thực tại chế định - là những khái niệm được quy ước, và loại thứ hai là những thực tại chân đế. Không cần một Đức Phật ra đời để thuyết giảng về các khái niệm chế định. Ai cũng biết đây là bông hoa, đây là pháp đàm... Nhưng phải có sự ra đời của một Đức Phật toàn giác thì chúng ta mới biết bản chất của những cái đó là gì. Chẳng hạn, giờ đây, cái được xúc chạm không phải là một bông hoa. Về bản chất, cái được xúc chạm là cứng, nóng, lạnh, mềm,... Đó là điều mà Đức Phật đã giác ngộ và chỉ dạy cho chúng ta.

Pháp đàm tại Hội An, sáng ngày 19/05/2014

Sarah: Cuối buổi hôm qua, chúng ta đã bàn đến chủ đề sati - chánh niệm. Khi đó, sư đã đặt một câu hỏi liệu khái niệm có thể là đối tượng của chánh niệm

không? Và tôi đã trả lời rằng, như chúng ta đã đề cập, ở bất kỳ khoảnh khắc nào của thiện pháp - như bố thí, trì giới, khi đó tâm là thiện và cũng có chánh niệm nhớ được thiện pháp. Vì chánh niệm sinh khởi với bất cứ tâm thiện nào, nhưng ở những khoảnh khắc của bố thí hay tâm từ thì khái niệm mà tâm nghĩ tới là con người. Chẳng hạn, ở khoảnh khắc của tâm từ, tâm từ hướng tới chúng sinh, con người. Nên tôi nghĩ rằng điều mà sư muốn đề cập tới là: khi có khái niệm là đối tượng như vậy liệu có tà kiến về ngã hay không. Sư có thể đặt câu hỏi lại cho rõ hơn?

Vị sư: Vấn đề này hôm qua sư có chia sẻ và bây giờ sư đặt lại câu hỏi để mọi người được nghe. Trong phần sở hữu tịnh hảo, có hai phẩm chất của bi và hỷ sinh cùng với chánh niệm để biết về một đề mục chế định. Điều sư muốn hỏi là: Các đề mục của samatha như quán sự khổ của chúng sinh, quán sự già chết hay tùy hỷ với cái được của người khác... cũng đều giúp cho thiện tâm sinh khởi. Vậy, trong lúc đó chánh niệm biết về những đề mục có ý niệm về con người hay là hình khối hay không? Nếu có thì điểm khác nhau giữa chánh niệm và tà kiến về con người và hình khối là gì? Hai phẩm chất của chánh niệm và tà kiến khác nhau như thế nào?

Sarah: Khi có hiểu biết sâu sắc về thực tại, cuộc sống vẫn tiếp tục như trước. Những người đã giác ngộ, như một vị Thánh Dự lưu, vẫn tiếp tục cuộc sống của họ như trước đây, vẫn có ý niệm về con người hay cái ly,... Có lúc chúng ta nghĩ đến con người hay cảnh vật với sự dính mắc thông thường mà chưa hẳn đã có tà kiến sinh khởi cùng. Dù đã được học về các pháp tối hậu, nhưng điều ấy không có nghĩa chúng ta không còn nghĩ đến khái niệm nữa. Xen kẽ với những khoảnh khắc của hiểu biết vẫn luôn có khoảnh khắc nghĩ về con người, cảnh vật, và những khoảnh khắc đó có thể sinh khởi với dính mắc. Những khoảnh khắc của bố thí, tâm từ... là những khoảnh khắc của tâm thiện. Ở những khoảnh khắc của tâm từ và bố thí, đối tượng của tâm phải là khái niệm. Chẳng hạn, một vật ta muốn cho đi hay một con muỗi mà ta có từ tâm không muốn giết,... là những đối tượng là khái niệm. Đối với bậc thiện trí, dù có khái niệm ấy, họ không hề có tà kiến hay hiểu biết sai lầm cho rằng đó thực sự là con người hay cảnh vật. Họ hiểu rằng về mặt bản chất, cái được thấy chỉ là đối tượng thị giác và cái được nghe chỉ là âm thanh. Đối với bậc trí thì không có sự lẫn lộn. Với Đức Phật, Ngài vẫn luôn biết được Ngài nói chuyện với ai, với các vị tỳ kheo hay người nào cụ thể. Như vậy, phát triển trí tuệ không có nghĩa là quên mất tên của các cảnh vật hay những người mà ta quen

biết. Cũng vậy, ở những khoảnh khắc của bố thí hay tâm từ, như vừa nói tới, đối tượng là khái niệm nhưng không có tà kiến cho những khái niệm đó thực sự là những gì trường tồn. Tâm sinh và diệt rất nhanh, vì vậy có thể ngay sau khoảnh khắc của tâm từ hay bố thí, nghĩ đến người khác với lòng từ ái, lại có thể có tà kiến xen kẽ cho rằng có người đó thực sự hiện hữu, nhưng đó là những khoảnh khắc khác nhau, chúng không sinh khởi cùng một lúc.

Jonathan: Khi nghe Giáo lý của Đức Phật giảng về thực tại tối hậu và các khái niệm, chúng ta dễ cho rằng khái niệm không quan trọng. Chúng ta học rằng không có con người và cảnh vật, và rằng về mặt bản chất, chúng chỉ là những thực tại tối hậu. Nhưng điều đó không có nghĩa rằng, việc có những khái niệm là sai, là tà kiến. Suy nghĩ về các đối tượng được kinh nghiệm, biết được những khái niệm đó là một phần không thể tách rời của cuộc sống trong vòng luân hồi này. Ngay cả những bậc đã giác ngộ cũng biết về các khái niệm. Như vậy, câu hỏi ở đây là: Liệu khi khái niệm là đối tượng của tâm thì có là tà kiến không? Những khoảnh khắc có khái niệm thông thường trong cuộc sống hàng ngày không luôn sinh kèm với tà kiến. Những khoảnh khắc như vậy chỉ là những khoảnh khắc thông thường trong vòng luân hồi mà thôi.

Pháp đàm tại Sài Gòn, sáng ngày 06/01/2015

Người hỏi: Bà không đề cập và không quan trọng về *tứ oai nghi* đi đứng nằm ngồi. Có phải Bà muốn cho mọi người biết, khi thực tại xảy ra thì trong đó không có “oai nghi” nào cả, không có ai trong đó cả. Phải vậy không ạ?

Achaan Sujin: Đúng vậy, chẳng hạn ở khoảnh khắc này, *cái thấy* đang ở oai nghi nào? Nó có đang ngồi không? Cái thấy không liên quan gì đến oai nghi. Nếu không có tứ đại cùng các thực tại khác, liệu có thể có oai nghi không? Vậy tại khoảnh khắc nghĩ hay hay biết về oai nghi thì thực tại khi đó là gì? Chẳng hạn ở khoảnh khắc này, khi ta cho rằng mình đang ngồi, thực tại sinh khởi khi đó là gì?

Người hỏi: Nếu hay biết rằng tôi đang ngồi thì cái đó vẫn là cái tôi.

Achaan Sujin: Tôi đang muốn hỏi về thực tại nhận biết oai nghi, nó là thực tại nào? Ở khoảnh khắc của cái thấy, có cái gì khác ngoài cái thấy không?

Người hỏi: Sẽ không có cái gì cả, không có ai trong đó cả, không có cái ngồi và cũng không có cái oai nghi.

Achaan Sujin: Vậy tại khoảnh khắc của cái thấy không có ý niệm về ngồi, cũng tương tự như vậy qua các căn môn khác. Vậy *ý niệm* về “ngồi” thì nằm ở đâu? Có thực tại nào ở nơi thân gọi là “ngồi” không? Cái thấy là thực, thế còn oai nghi có là thực không? Cái gọi là oai nghi thực chất là gì?

Người hỏi: Là khái niệm.

Achaan Sujin: Đúng vậy.

Người hỏi: Tùy theo mức độ tu tập của mỗi người, chúng ta có thể lấy tứ oai nghi làm một phương tiện để tu tập được không?

Achaan Sujin: Khi lấy oai nghi làm đối tượng, khi đó có ý niệm về “tôi”, “tôi” đang ngồi, và không có cái hiểu đúng về những gì đang xuất hiện. Vì vậy ý niệm về tự ngã sẽ không thể được tận diệt, bởi nó luôn gắn liền với ý niệm về oai nghi đó. Do vậy trước tiên cần kiểm tra xem, liệu có thực tại nào gọi là “oai nghi” không? Bản thân oai nghi không phải là thấy, nghe, ngửi, nếm, xúc chạm và suy nghĩ. Vậy oai nghi là gì? Có thực tại nào là “oai nghi” không? Trước tiên cần phải hiểu rằng, về mặt thực chất thì không hề có oai nghi mà chỉ có những pháp chân đế là những thứ có thể suy xét và hiểu.

Người hỏi: Đức Phật có giảng về *tứ oai nghi*, ta phải hiểu như thế nào đây, theo như sự diễn giải của Bà?

Achaan Sujin: Ở những khoảnh khắc có ý niệm về đi, đứng, nằm, ngồi thì ở khoảnh khắc ấy có thực tại nào không? Có phải là Đức Phật luôn dạy về các pháp, các pháp chân đế, dù ở bất kỳ oai nghi nào, đúng không?

Người dịch: Cô ấy [người hỏi] nói ở khoảnh khắc của oai nghi thì thực chất cái mà có ý niệm về oai nghi là một *suy nghĩ*.

Achaan Sujin: Nhưng bản thân oai nghi thì không phải là một *suy nghĩ*¹.

Jonothan: Tôi muốn hỏi, Đức Phật đã nói chính xác điều gì về tứ oai nghi? Liệu Đức Phật nói “hãy hay biết về đi”, hay Đức Phật nói “hãy hay biết *trong khi đi*”? Nếu nhìn nhận dưới góc độ đó thì ở đây có thể hiểu rằng, “hãy có chánh niệm cùng tỉnh giác ở bất cứ oai nghi nào, dù là đang đi, đứng, nằm hay đang ngồi.”

Sarah: Tôi nghĩ rằng, có người đọc thấy “oai nghi che lấp khổ” trong kinh điển và họ cố ngồi thật lâu để có thể hiểu về khổ. Đây chính là điều chúng tôi trao đổi ban nãy - chúng ta nên đọc ít một và hiểu một cách đúng đắn, còn hơn là đọc nhiều mà không có cái hiểu kỹ lưỡng hay hiểu sai. Chẳng hạn, từ *dukkha* theo nghĩa

1. Oai nghi không có thực mà chỉ là một khái niệm mà *suy nghĩ* về.

tối hậu là gì? “Khổ” theo nghĩa Đức Phật đã dạy không chỉ là những cảm thọ khổ, ưu phiền hay những kinh nghiệm đau trong thân. Những thứ đó thuộc về loại khổ đầu tiên - gọi là *khổ khổ*. Loại khổ này ai cũng có thể nhận biết được, bất kể người đó có từng nghe Giáo lý về khổ (dukkha) hay chưa. Khi Đức Phật nói câu “tất cả các Pháp hữu vi đều là khổ” là Ngài đang nói đến bản chất khổ nội tại trong tất cả các pháp sinh và diệt, vì tất cả các pháp hữu vi - hay các pháp do duyên sinh - đều sinh và diệt. Vậy chỉ bằng cách hiểu về các thực tại thì mới hiểu được cái khổ của các pháp hữu vi theo nghĩa tối hậu về khổ. *Ý nghĩa thực sự của “oai nghi che lấp khổ” là: việc có ý niệm về một cái thân che lấp sự thực rằng, cái gọi là thân thực chất chỉ là các sắc sinh và diệt, và các sắc đó là khổ. Chính vì vậy oai nghi che lấp khổ.* Thông thường, khi có ý niệm về một “cái gì đó”, hay về “oai nghi”, khi đó không có cái hiểu về các thực tại. Vì vậy mới dẫn đến cái hiểu sai rằng oai nghi là một thứ có thực và cần phải chánh niệm về oai nghi.

Hôm qua khi nói đến niệm thân, chúng ta biết rằng thực chất niệm thân là nói đến các sắc vẫn bị làm tưởng là thân. Tương tự, các sắc khác nhau thường bị làm tưởng với các oai nghi đi, đứng, nằm, ngồi. Nhưng theo nghĩa tối hậu, chỉ có các pháp khác nhau sinh và diệt chứ không có oai nghi nào cả.

Jonothan: Vì vậy khi nghiên cứu các bài kinh, chúng ta phải đặt bài kinh đó trong toàn bộ Giáo lý, chứ không nên diễn giải nó một cách riêng rẽ. Chẳng hạn khi đọc đoạn kinh nói rằng “vị tỳ kheo đi hay biết tôi đang đi”, ta phải suy xét ý nghĩa thực sự của câu đó là gì, vì ai cũng có thể biết mình đang đi khi đi. Trong những đoạn sau - những phần nói về tỉnh giác có nói rõ rằng, vị tỳ kheo có *chánh niệm-tỉnh giác* trong mọi hoạt động của mình, dù là đi, đứng, nằm, ngồi hay trong những hoạt động khác trong cuộc sống của vị ấy. Khi nói đến *tỉnh giác* là nói đến hiểu biết *hiểu* về các pháp sinh khởi trong khoảnh khắc hiện tại, chứ không phải là sự hay biết về một hoạt động cụ thể nào đó, hay là một oai nghi nào đó. Và bức thông điệp xuyên suốt của Giáo lý phải là một, rằng *chánh niệm* và *hiểu biết đúng* về các thực tại phải diễn ra bất kể trong hoàn cảnh nào.

Pháp đàm tại Đà Lạt, chiều ngày 12/05/2015

Người dịch: Sáng nay, khi chúng ta kết thúc pháp đàm, Achaan có đặt câu hỏi: Quý vị nghĩ thế nào? Bông hoa này có đứng hay không?

Ai đó nói: Nó không đứng, nó nằm.

Achaan Sujin: Thế còn bông hoa này, nó ngồi hay nó nằm?

Ai đó nói: Nó cũng nằm.

Ai khác nói: Tôi nghĩ đó chỉ là những khái niệm quy ước.

Achaan Sujin: Đúng như vậy. Thế còn tôi hiện giờ thì sao?

Ai đó nói: Bà đang ngồi.

Achaan Sujin: Thế cái ghế thì đang ngồi hay đứng?

Người dịch: Người thì nói nó ngồi, người thì nói nó đứng.

Achaan Sujin: Nếu nó có hai chân thì sẽ gọi là nó đứng?

Ai đó nói: Cái ghế đang bò, vì nó có bốn chân.

Người hỏi: Xin Bà giải thích ý nghĩa của “thực hành tùy pháp”. Bà có thể cho ví dụ.

Sarah: Như chúng ta đã nói, khi bắt đầu tìm hiểu nghĩa của từ “dhamma” là bắt đầu của thực hành tùy pháp, dhammanudhamma-paṭipadā. Vừa rồi Achaan đặt câu hỏi bông hoa đang đứng, ngồi hay nằm, thế còn chúng ta thì đang đứng ngồi hay nằm? Câu hỏi được đặt ra vì đó là cách suy nghĩ thông thường của chúng ta. Chúng ta được học rằng có hai loại sự thật: sự thật

chế định (hay sự thật quy ước, tục đế) và sự thật tối hậu (hay chân đế). Như vậy, về mặt chế định, có con người, bông hoa, người đang đứng, đang ngồi hay đang đi,... và đó là những cách suy nghĩ rất thông thường có tính chất quy ước. Dù chúng ta biết đó không phải là sự thật tối hậu nhưng nhận biết ấy vẫn diễn ra, và điều đó rất tự nhiên. Tuy nhiên, Đức Phật đã dạy chúng ta về thực tại tối hậu - parāmaṭṭha dhamma (pháp chân đế). “Parāmaṭṭha” là tối hậu, hay chân đế, còn “dhamma” là pháp. Về chế định, chúng ta có thể nói có Achaan đang ngồi trên cái ghế này, nhưng về mặt tối hậu thì không có Achaan, không có ghế, không có việc ngồi, mà chỉ có các thực tại cứng-mềm nóng-lạnh, đối tượng thị giác... Bước khởi đầu quan trọng là phân biệt giữa hai sự thật đó - cái gì là sự thật chế định và cái gì là sự thật tối hậu? Khi chúng ta ngủ và có những giấc mơ, những hình ảnh trong giấc mơ là sự thật chế định chứ không phải là tối hậu. Không chỉ khi ngủ mơ mà trong cuộc sống bình thường cũng vậy, khi chúng ta thức dậy, xen kẽ khoảnh khắc của thấy đối tượng thị giác, nghe âm thanh,... có suy nghĩ về những ý niệm khác nhau, về con người, cảnh vật, tiếng nói... suốt cả ngày. Nhưng dần dần, chúng ta bắt đầu học về sự khác biệt và phân biệt được thế nào là sự thật chế định (pháp tục đế) và thế nào là sự thật tối hậu (pháp chân đế), chẳng hạn

như đặc tính cứng-mềm, nóng-lạnh, hay đối tượng thị giác, âm thanh... Học dần về đâu là pháp chân đế sẽ cho chúng ta tiệm cận gần hơn với bản chất của các pháp. Khi kinh nghiệm trực tiếp về các thực tại xảy ra, khi đó chính là paṭipadā, đôi khi nó được dịch là “thực hành”, nhưng bản chất của nó là khoảnh khắc kinh nghiệm trực tiếp pháp chân đế.

Chương IV: Danh Pháp - Tâm và Tâm Sở

Pháp đàm tại Huế, sáng ngày 25/05/2014

Achaan Sujin: Hôm nay tôi muốn giải thích cho các bạn về *tâm* và *tâm sở*, để các bạn biết rằng bản chất của con người gồm những gì. Tôi đã nói về hai loại thực tại. Loại thứ nhất là loại thực tại kinh nghiệm một cái gì đó khi nó sinh khởi, như cái thấy hiện giờ. Cái thấy hiện giờ đang thấy cái được thấy. Yếu tố kinh nghiệm một cái gì đó được gọi là danh, bao gồm tâm và tâm sở. Bây giờ đang có cái thấy sinh khởi, cái thấy là tâm và nó có nhiệm vụ kinh nghiệm cái được thấy, nhưng cái là tâm chỉ có nhiệm vụ kinh nghiệm cái được thấy, bản thân nó không thể biết đối tượng đó là gì, bản thân nó không thể xúc chạm đối tượng đó nên nó cần những yếu tố khác hỗ trợ, đó là các tâm sở - cetasika. Tâm và tâm sở là hai yếu tố là *danh pháp*, chúng sinh khởi với mỗi khoảnh khắc, không có tâm nào không sinh khởi cùng tâm sở. Cái thấy hiện giờ là tâm và sự cảm nhận về cái

thấy và đối tượng được thấy là thọ. Thọ là một tâm sở, tưởng cũng là một tâm sở. Mỗi khoảnh khắc luôn có ít nhất bảy tâm sở sinh khởi cùng tâm và kinh nghiệm đối tượng với tâm. Bảy tâm sở này gọi là bảy biến hành tâm sở. Cái mà ta cho là con người thật ra chỉ là tâm, tâm sở và sắc.

Sắc nhãn căn sinh khởi và là quả của nghiệp. Sắc nhãn căn tiếp xúc đối tượng thị giác và nhờ sự hoạt động của các tâm sở cùng với tâm, ở khoảnh khắc đó có sự kinh nghiệm cái được thấy. Ở khoảnh khắc đó, chỉ duy nhất có ba yếu tố tâm, tâm sở và sắc làm công việc của mình và không có ai cả. Đó là cách khiến chúng ta hiểu hơn vì sao các thực tại là vô ngã.

Liệu chúng ta có nên nói về những gì đang xảy ra tại khoảnh khắc này không? Bởi vì trước khi được nghe Giáo lý của Đức Phật, không có ai có sự suy xét về những gì xảy ra trong cuộc sống. Chúng ta chỉ luôn nghĩ về những gì được thấy, được nghe. Tức là ta chỉ chú ý đến những gì xuất hiện và là đối tượng của sự nhận biết mà thôi. Chúng ta biết về những cái đó như là những con người hay những tình huống khác nhau, nhưng thực chất cái gì đang xảy ra hiện giờ? Đó là sự sinh diệt của tất cả các thực tại, chính nhờ vậy mà những đối tượng đó có thể được thấy hay được nghe.

Nếu không có ngày hôm qua, liệu có thể có ngày hôm nay? Nếu không có sự tái sinh, liệu có ai ở đây? Vậy có những gì từ khoảnh khắc tái sinh cho đến bây giờ? Có các loại thực tại kinh nghiệm một đối tượng, nó kinh nghiệm bất cứ đối tượng nào xuất hiện qua mắt, tai, mũi, lưỡi, thân. Hiện giờ các bạn đang nghĩ về cái gì? Tôi chắc chắn là tất cả mọi người đều đang suy nghĩ, nhưng các bạn nghĩ về cái gì?

Ai đó trả lời: Con đang nghĩ làm thế nào hiểu được lời của Bà nói.

Achaan Sujin: Bây giờ bạn có nghĩ đến yếu tố sinh khởi để suy nghĩ và suy xét về những từ đó không? Bạn có thấy cái tính chất đó không? Chỉ có thân thôi thì tự nó không thể làm gì cả. Ở mọi khoảnh khắc, mọi nơi, chỉ duy nhất yếu tố có tính chất kinh nghiệm cái gì đó mới có thể nhận biết, và ở khoảnh khắc của suy nghĩ cũng vậy. Nếu không có suy nghĩ, liệu có thể có những từ được nói ra không? Khi có suy nghĩ về một số từ nào đó, sẽ có duyên để cho những âm thanh tương ứng sinh khởi. Yếu tố kinh nghiệm một cái gì đó được gọi là tâm, tiếng Pāli là citta. Citta là một yếu tố sinh và diệt từ khoảnh khắc này sang khoảnh khắc khác tiếp nối nhau. Hiện giờ có citta (tâm) không? Liệu có khoảnh khắc nào trong cuộc sống mà không có tâm không? Trong

lúc tâm đang sinh và diệt trong từng khoảnh khắc thì không có ai suy nghĩ về tâm cả. Chính vì vậy cần có sự suy xét về bản chất cuộc sống là gì? Nếu không có tâm, tâm sở và sắc, liệu có thể có cuộc sống không? Hiện giờ các tâm đang sinh và diệt, đúng không? Liệu tâm có thể tự sinh khởi mà không có tâm sở hay không?

Trả lời: Không ạ.

Achaan Sujin: Ở khoảnh khắc của cái thấy, cái thấy không phải là thân, mà chính là yếu tố tâm và tâm sở sinh khởi cùng nhau, làm nhiệm vụ thấy rồi lại diệt đi. Bất cứ cái gì sinh khởi hiện giờ đều phải diệt đi, sau khi nó kinh nghiệm một đối tượng. Điều này có đúng không? Chúng ta có thể đồng ý điều đó về mặt lý thuyết nhưng chưa kinh nghiệm trực tiếp được. Vì vậy hiểu biết cần phải được phát triển từ mức độ rất sơ khởi, để hiểu rằng tâm sinh và diệt và làm duyên cho những khoảnh khắc tiếp theo như thế nào.

Pháp đàm tại Hội An, sáng ngày 19/05/2014

Người phiên dịch: Câu hỏi này là của một người bạn gửi từ Srilanka. Câu hỏi về *tâm sở tư* (cetanā) và *đồng lực* (javana), hay còn gọi là *tốc hành tâm*. Chúng ta được biết rằng tư là một trong bảy biến hành tâm sở

và nó được coi là nghiệp vì nó đôn đốc các tâm sở khác, còn tốc hành tâm, hay đồng lực là các tâm có chức năng chạy qua tiến trình của suy nghĩ tạo nghiệp. Vậy Bà làm ơn giải thích cụ thể về sự khác biệt giữa hai thứ này được không? Làm sao có thể hiểu về chúng một cách rõ ràng?

Sarah: Tôi sẽ trả lời từng phần một. Về câu hỏi thứ nhất, tư là một trong bảy biến hành tâm sở. Tôi muốn giải thích một cách kỹ lưỡng để những người mới làm quen với Vi Diệu Pháp ở đây vẫn có thể hiểu được. Ở mỗi khoảnh khắc, mỗi tâm sinh khởi luôn đi kèm với bảy biến hành tâm sở. Như cái thấy hiện giờ, nó sinh khởi cùng với bảy biến hành tâm sở. Tư tâm sở có chức năng đôn đốc các tâm sở đồng sinh, và như vậy, ở khoảnh khắc của cái thấy sinh khởi, tư tâm sở làm công việc đôn đốc các tâm sở khác trong việc cùng kinh nghiệm đối tượng thị giác.

Về phần tiếp theo của câu hỏi này: Tâm sở tư được coi là nghiệp bởi nó đôn đốc các tâm sở khác. Ở khoảnh khắc của cái thấy - một trong ngũ song thức, chức năng của tâm sở tư chỉ là đôn đốc các tâm sở khác và khi đó, nó không có chức năng tích lũy thêm bất cứ gì khác, nó không tạo nghiệp ở khoảnh khắc đó. Nhưng ở khoảnh khắc tư tâm sở sinh khởi cùng với các tâm có tính chất

thiện hoặc bất thiện, nó có chức năng nữa là chức năng tạo nghiệp. Nó vẫn đảm nhận chức năng phối hợp, đôn đốc các tâm sở đồng sinh nhưng khi chúng trở nên mạnh mẽ, nó có thể làm duyên cho các hành vi qua thân và khẩu để tạo nghiệp, chẳng hạn như sát sinh hay trộm cắp. Và như vậy, tư tâm sở là một trong bảy biến hành tâm sở sinh khởi trong mỗi khoảnh khắc của tâm nhưng chỉ ở những khoảnh khắc của thiện hoặc bất thiện, nó mới có chức năng tích lũy thiện hoặc bất thiện pháp, hoặc tạo ra nghiệp qua thân và khẩu.

Phần tiếp của câu hỏi nói về đồng lực tâm, hay tốc hành tâm. Tốc hành tâm có chức năng chạy qua một đối tượng trong tiến trình tâm và tạo nghiệp. Achaan Sujin chắc chắn sẽ nói rằng chúng ta cần phải hiểu mỗi từ một cách rất chi tiết và cẩn thận. Chẳng hạn, về từ javana - đồng lực hay tốc hành. Ở mỗi một khoảnh khắc của thiện hoặc bất thiện thì tâm có chức năng là đồng lực, javana. Khi tâm thiện và bất thiện sinh khởi, nó chạy qua đối tượng một cách nhanh chóng rồi diệt đi để được tiếp nối bởi những tâm khác. Chúng ta không thể nói là đồng lực tạo nghiệp, chúng ta chỉ có thể nói tư là nghiệp, cetanā là nghiệp. Khi cetanā đủ mạnh, nó sẽ tạo nên nghiệp đạo hoàn chỉnh (kamma-patha) và khi đó, nó sẽ có năng lực tạo quả trong tương lai.

Câu hỏi của bạn ấy là đề nghị giải thích rõ về hai thứ này và mối liên hệ giữa hai yếu tố đó. Tóm tắt lại, tôi muốn nói rằng, tư tâm sở sinh khởi với mỗi tâm. Ở mỗi một khoảnh khắc của quả, tư tâm sở chưa phải là nghiệp, nhưng ở khoảnh khắc của thiện hay bất thiện, nó có chức năng tạo nghiệp, nếu đủ mạnh nó sẽ có thể tạo nghiệp qua thân và khẩu, và khi đó nó sẽ tạo quả trong tương lai. Javana là từ để chỉ chức năng của tâm thiện hoặc bất thiện sinh khởi kinh nghiệm đối tượng đó bảy lần liên tiếp và sinh diệt nối tiếp nhau.

Jonothan: Tôi muốn nói thêm về phần câu hỏi của bạn ấy về việc làm thế nào để hiểu hai yếu tố này một cách rõ ràng. Cetanā, hay vẫn được dịch là “tư”, là một tâm sở, còn javana được mô tả là chức năng của tâm thiện hoặc bất thiện sinh khởi trong một tiến trình.

Achaan Sujin: Tôi muốn nói thêm một chút, bởi chúng ta cần phải thực sự hiểu về những gì mình nói, nếu không chúng ta sẽ nói mãi về những cái mà mình không thực sự hiểu. Chẳng hạn, chúng ta muốn nói về tư tâm sở. Tôi muốn hỏi một câu: hiện giờ có tâm không? Câu trả lời có vẻ rất dễ, là “có”, đúng không? Tâm ở đâu và nó là gì? Bất cứ khi nào có cái gì đó xuất hiện, ta có thể nói rằng phải có yếu tố nào đó sinh khởi và kinh nghiệm một cái gì đó, khi đó mới có sự

xuất hiện của những gì chúng ta gọi là cái được kinh nghiệm. Và cái khoảnh khắc đó chính là tâm - yếu tố có tính chất kinh nghiệm đối tượng. Khi nó sinh khởi do những duyên riêng, nó sẽ kinh nghiệm đối tượng tương ứng của nó. Nếu bây giờ ai đó chết thì sao? Vì sao ta lại gọi là người đó chết?

Hội chúng: Là vì không có tâm nữa.

Achaan Sujin: Đúng vậy, đó là lý do có sự khác biệt giữa yếu tố kinh nghiệm một cái gì đó và yếu tố không kinh nghiệm gì cả mà chúng ta vẫn gọi là thân. Có hai loại thực tại: (1) Loại thực tại thứ nhất là thực tại mà bất cứ khi nào sinh khởi, nó kinh nghiệm một cái gì đó. Chúng ta gọi đó là danh, là thực tại kinh nghiệm một cái gì đó. (2) Loại thực tại thứ hai là loại thực tại không kinh nghiệm gì cả và có thể được kinh nghiệm. Hai thực tại đó là danh và sắc, là hai yếu tố mà chúng ta cần phân biệt sự khác nhau, chúng không có cùng một đặc tính và chức năng. Có cái gì có thể tự sinh khởi một mình không, dù là thực tại kinh nghiệm cái gì đó hay thực tại không kinh nghiệm gì cả? Ai biết được điều đó? Câu trả lời là Đức Phật - bậc Giác ngộ, vì nếu Ngài không chỉ ra, làm sao ta có thể biết về hai loại thực tại đó một cách chi tiết như vậy? Ở khoảnh khắc thực tại kinh nghiệm cái gì đó sinh khởi thì có gì ở đó? Khi

thực tại kinh nghiệm sinh khởi thì đã phải có sự sinh khởi của đối tượng mà nó kinh nghiệm. Vậy suốt cả ngày, tâm kinh nghiệm đối tượng mà nó kinh nghiệm, từ khoảnh khắc này qua khoảnh khắc khác. Bây giờ chúng ta còn thắc mắc gì về tâm - yếu tố dẫn đầu trong việc kinh nghiệm một cái gì đó không?

Mỗi khi tâm sinh khởi không thể sinh khởi một mình, nó cần sinh khởi với những yếu tố khác, yếu tố đó cũng có năng lực kinh nghiệm đối tượng nhưng nó khác với tâm. Tâm là yếu tố dẫn đầu trong việc kinh nghiệm đối tượng, còn những yếu tố này không có tính chất dẫn đầu trong việc kinh nghiệm đối tượng, nhưng chúng cũng kinh nghiệm đối tượng. Chẳng hạn như thọ, hiện giờ có thọ không? Tất cả chúng ta đều thống nhất là có thọ, đúng không? Có những loại thọ nào? Chúng ta phải đi vào chi tiết. Có những loại thọ nào? Mỗi khoảnh khắc chỉ có một loại thọ mà thôi. Thọ có phải là tôi, là ai đó không? Hay chỉ là một tính chất cảm nhận cái đang được kinh nghiệm mà thôi? Đó chỉ là một thực tại. Ở mỗi một khoảnh khắc khi tâm kinh nghiệm một đối tượng, nó sẽ sinh khởi cùng với một loại tâm sở có khả năng cảm nhận đối tượng đó. Nó có thể cảm nhận với trạng thái vui (thọ hỷ), buồn (thọ ưu) hoặc không vui không buồn (thọ trung tính), nhưng cái làm công việc cảm nhận đó không phải là tâm, tâm chỉ làm việc

kinh nghiệm đối tượng mà thôi. Liệu tâm có thể sinh khởi mà không có thọ không? Liệu tâm sở thọ có thể sinh khởi mà không có tâm không? Thọ có phải là tâm không? Tâm có phải là thọ không? Tâm luôn là tâm, và thọ luôn là thọ. Như vậy, tóm tắt lại, ở mỗi khoảnh khắc tâm sinh khởi kinh nghiệm một đối tượng, tâm có vai trò lãnh đạo trong việc kinh nghiệm đối tượng đó nhưng nó không thể sinh khởi một mình, nó phải sinh khởi với các yếu tố khác được gọi là tâm sở. Tâm sở được làm duyên bởi tâm để sinh khởi cùng với nó và cùng kinh nghiệm đối tượng đó.

Ở khoảnh khắc của sự tái sinh, cái gì được sinh ra? Ở khoảnh khắc mà ta gọi là sự tái sinh thì cái thực sự sinh khởi là tâm và tâm sở. Nếu không có sự sinh khởi của tâm và tâm sở, liệu chúng ta có thể nói rằng một chúng sinh đã ra đời không? Khoảnh khắc bạn được sinh ra, bạn có phải là người Thái hay người Việt không? Chỉ sau đó một thời gian, người ta mới bắt đầu gọi bạn là người Thái hay người Việt, nhưng thực tại thì đã có ở đó rồi, không phải chỉ ở kiếp này mà ở bao nhiêu a tăng kỳ kiếp, vô vàn kiếp vẫn là như vậy. Các thực tại vẫn sinh khởi, có tính chất riêng của chúng. Vậy về mặt bản chất, bạn là “anh Thái” hay chỉ là tâm và tâm sở mà thôi? Bạn Thái có thể đổi sang một cái tên khác, nhưng tâm và tâm sở thì không thể đổi vì tâm và

tâm sở là những thực tại tối hậu. Chúng có những đặc tính riêng của chúng và là những gì luôn có tính chất tối hậu, không bao giờ thay đổi.

Bây giờ, các bạn còn thắc mắc hay hoài nghi gì về tâm, tâm sở nữa không? Dù ở đây hay ở kia, ngày hôm nay hay ngày mai, bạn đã biết được tâm là gì và tâm sở là gì. Tâm (tâm vương) là thực tại sinh khởi kinh nghiệm một cái gì đó, nó là yếu tố dẫn đầu, sinh khởi để kinh nghiệm đối tượng. Tâm sở là yếu tố sinh khởi với tâm, chúng cũng không thể sinh khởi một mình. Tâm không thể sinh khởi thiếu tâm sở và tâm sở không thể sinh khởi mà không có tâm. Các tâm khác biệt do sự khác biệt của các tâm sở đồng sinh với các tâm ấy. Đôi lúc, các phẩm chất thiện cùng sinh khởi với tâm và đôi lúc là các phẩm chất bất thiện sinh khởi với tâm. Chẳng hạn hôm nay có người khen bạn là người tốt, nhưng thực chất, cái gì tốt? Chỉ có các tâm hoặc các tâm sở sinh khởi mới là thiện hay tốt mà thôi. Nếu không có sự sinh khởi của tâm và các tâm sở, sẽ không thể có bạn. Như vậy, tâm lệ thuộc vào các tâm sở đồng sinh để trở thành tâm này hay tâm kia. Tổng cộng có tất cả 52 loại tâm sở, những tâm sở này có tính chất khác nhau, chúng không có đặc tính giống nhau. Như thọ, nó là thực, nó có thể được thấy không? Bạn có thể chạm vào thọ không?

Hội chúng: Không ạ.

Achaan Sujin: Tất cả các loại danh pháp, các loại tâm sở đều không thể được xúc chạm, không thể được thấy. Nó có thể là mùi không? Mùi không phải là danh pháp vì mùi là loại thực tại không có khả năng kinh nghiệm gì cả. Những loại thực tại không kinh nghiệm gì cả được xếp trong nhóm gọi là sắc. Liệu sắc có thể giận, có thể sân không? Ở khoảnh khắc sắc xuất hiện, nó có thể kinh nghiệm cái gì không? Giờ đây các bạn đã hiểu rõ hơn về tâm, tâm sở và sắc chưa? Các bạn đã làm quen với các loại tâm sở sinh khởi trong ngày rất nhiều. Một loại tâm sở sinh khởi rất thường xuyên trong ngày và bạn rất quen thuộc với nó, tất cả chúng ta đều biết. Nó là gì? Nó là thọ. Thọ sinh khởi với mỗi khoảnh khắc của tâm, bất kể là tâm gì.

Người hỏi: Trong cuộc sống, con thích màu xanh và không thích màu đỏ, nhưng con không giải thích được tại sao lại thích màu xanh mà không thích màu đỏ. Chẳng hạn, khi bước vào một cửa hàng chọn đồ, con chọn chiếc áo màu xanh mà không chọn chiếc áo màu đỏ. Vậy khi con quyết định chọn chiếc áo màu xanh thì đó là do tâm hay tâm sở?

Achaan Sujin: Thích là gì?

Người hỏi: Con không biết ạ.

Achaan Sujin: Vậy chúng ta sẽ nói để bạn có thể biết cái mà bạn gọi là “thích” là một loại tâm sở mà mỗi khi sinh khởi cùng một đối tượng, nó có tính chất ưa thích hay dính mắc với đối tượng đó. Tôi muốn giải thích một cách hệ thống về các loại tâm và tâm sở, và đầu tiên phải nói tâm là gì và tâm sở là gì, sau đó mới đi đến sự miêu tả từng tâm sở một. Nếu không nói như vậy, các bạn sẽ không hiểu được rõ ràng. Thích có thực không? Chẳng hạn, khi bạn nói rằng “tôi thích một cái gì đó”, cái “*thích*” đó có *thực* không, nó có hiện hữu không?

Người hỏi: Nó không hiện hữu nhưng nó làm cho mình đi tới hành động, chọn một màu mình thích.

Người phiên dịch: Nhưng nó có thực không? Ở thời điểm mà mình nói là mình thích, cái thích ấy có thực không?

Người hỏi: Có ạ.

Achaan Sujin: Cái thích đó có thể là tâm hay là tâm sở?

Người hỏi: Con không biết ạ.

Người phiên dịch: Bạn thử nghĩ xem, như vừa rồi Achaan Sujin đã giải thích đó.

Người hỏi: Con nghĩ là tâm sở.

Achaan Sujin: Bạn không cần phải nghĩ, vì nó đúng là tâm sở. Dù bạn có biết được điều ấy hay không thì tính chất của nó cũng không thể là tâm. Nó kinh nghiệm cùng đối tượng với tâm vì nó sinh khởi cùng tâm. Bất cứ khi nào tâm sinh khởi kinh nghiệm một đối tượng mà có thích sinh khởi, khi ấy, nó cũng kinh nghiệm cùng đối tượng với tâm đó, nhưng nó không có chức năng dẫn đầu trong việc kinh nghiệm. Bạn nói rằng bạn thích màu xanh, vậy bạn có thích màu trắng không?

Người hỏi: Không thích mà cũng không không thích ạ.

Achaan Sujin: Chúng ta có thể nói như vậy về mặt chế định, nhưng nếu nói về từng khoảnh khắc thì ở khoảnh khắc của thích sẽ không có khoảnh khắc của không thích, và ngược lại, khoảnh khắc của không thích sẽ không có thích. Hai thực tại ấy không thể sinh khởi cùng nhau. Vậy cái thấy có thích cái gì không?

Người hỏi: Không ạ.

Achaan Sujin: Tại sao?

Người hỏi: Vì lúc đó chỉ là thấy, chưa có sự suy nghĩ phát sinh.

Achaan Sujin: Rất tốt. Vậy là bạn đã hiểu rằng, khoảnh khắc của “thích” thì có nhiều tâm sở đồng sinh với nó hơn là ở khoảnh khắc của cái thấy. Chính vì vậy, chúng ta cần phải nghiên cứu về tâm một cách rất chi tiết, có rất nhiều thứ chúng ta cần phải biết. Bây giờ tôi muốn hỏi các bạn, có bao nhiêu tâm sở sinh khởi với nhãn thức? Có bảy, liệu có thể là sáu không? Có thể nhiều hơn bảy không? Ai biết được điều đó?

Người phiên dịch: Đức Phật ạ.

Achaan Sujin: Rõ ràng là trí tuệ của Đức Phật biết điều đó. Đó là lý do tại sao chúng ta học về những gì Ngài dạy để có thể hiểu biết rõ hơn và chân thực hơn. Nếu không nghiên cứu Giáo lý của Đức Phật, làm sao chúng ta có thể hiểu được Ngài? Càng hiểu hơn về Giáo lý, bạn càng biết Đức Phật rõ ràng hơn. Bây giờ bạn biết rằng ngoài Đức Phật, không ai có khả năng biết được có bao nhiêu tâm sở sinh khởi cùng với nhãn thức. Mức độ trí tuệ biết được mỗi một khoảnh khắc có bao nhiêu tâm sở sinh khởi cùng là một mức độ trí tuệ vĩ đại. Đức Phật biết được có bao nhiêu tâm sở và là những tâm sở nào sinh khởi với nhãn thức. Sự hiểu biết của Ngài là hiểu biết trực tiếp về những thực tại đó khi chúng sinh khởi. Nếu Ngài không giác ngộ sự thực ấy, làm sao Ngài có thể dạy rằng không có chúng sinh hay con người nào

mà chỉ có các thực tại tối hậu? Luôn có bảy biến hành tâm sở sinh khởi cùng các loại tâm chứ không chỉ riêng ngũ song thức. Còn trường hợp của ngũ song thức thì chỉ có bảy tâm sở sinh khởi với chúng, không nhiều hơn, không ít hơn.

Bây giờ chúng ta sẽ nói về cetanā (tư tâm sở), vì có một câu hỏi đặt ra về tư tâm sở. Tại sao bạn lại quan tâm đến tư tâm sở?

Người hỏi 3: Con nghĩ vì cetanā có chức năng tạo nghiệp nên mọi người đều muốn biết về nó.

Achaan Sujin: Đó chỉ là suy nghĩ [về tư tâm sở]. Cetanā sinh khởi trong mỗi khoảnh khắc tâm, bất cứ khi nào có tâm sinh khởi thì cũng phải có tư tâm sở cùng sinh khởi. Tại sao chúng ta lại quan tâm đến tư tâm sở? Cho dù chúng ta có gọi tên nó là tư tâm sở hay không thì đặc tính của nó vẫn ở đó. Vì đã được nghe tư tâm sở là nghiệp mà chúng ta thấy quan tâm đến nó, nhưng còn hôm nay thì sao? Trước khi tới, bạn có ý định tới đây không? Bạn có phải nói là có tư tâm sở khiến tôi muốn đến đây không? Bạn có phải nói rằng đó là tư tâm sở, không phải là tôi không? Bạn thấy không, chúng ta có cơ hội được nghe Giáo lý của Đức Phật để có thể suy xét kể cả về những ý định như vậy. Bất cứ cái gì sinh khởi trong cuộc sống hàng ngày đều không phải là ta,

không phải là ai cả, và trong một ngày có rất nhiều loại tư tâm sở, ý định khác nhau. Khi chúng ta ngủ say có tư tâm sở không?

Hội chúng: Có ạ.

Achaan Sujin: Tư tâm sở ở đó là gì?

Người hỏi 3: Chức năng của nó là đôn đốc, hay phối hợp các tâm sở đồng sinh.

Achaan Sujin: Vậy bạn có thể biết về tư tâm sở khi bạn nghe thông tin ấy không? Không, chúng ta chỉ có thể biết tư tâm sở ở khoảnh khắc mà nó xuất hiện. Khi có ý định nào đó thì có thể biết được đặc tính của tư tâm sở ở ngay thời điểm đó. Giờ đây, bạn biết được rằng tư tâm sở sinh khởi với mỗi khoảnh khắc của tâm, kể cả khi ta ngủ say thì tư tâm sở cũng có ở đó. Ở khoảnh khắc đầu tiên của một kiếp sống thì có tư tâm sở không? Tại sao?

Người hỏi 3: Có, bởi vì nó sinh khởi với mỗi tâm.

Achaan Sujin: Hôm nay chúng ta có ý định tới đây để nghe pháp. Bây giờ, ở khoảnh khắc của sự lắng nghe có tư tâm sở không? Tư tâm sở sinh khởi ở khoảnh khắc nghe có giống tư tâm sở ở khoảnh khắc muốn nghe Pháp không?

Hội chúng: Tại sao vậy ạ?

Achaan Sujin: Đó là tính chất của thực tại, nó chỉ là bản chất của thực tại là vô ngã và không ai có thể thay đổi những tính chất ấy. Tại sao lửa lại nóng? Vì tính chất của yếu tố đó là như vậy, và chúng ta không thể thay đổi tính chất của yếu tố đó. Bây giờ có câu hỏi gì về tính chất của tư tâm sở không?

Vị sư: Khi nói về tâm và tâm sở, sư muốn hỏi về khoảnh khắc của cái thấy. Nhãn thức sinh khởi cùng bảy sở hữu, trong đó có sở hữu tưởng, nhưng tại sao trong khoảnh khắc của cái thấy chỉ có tính chất nổi trội của nhãn thức kinh nghiệm đối tượng thị giác là bản chất thật mà không phải là tưởng được phát huy để bắt cái chế định trong khi nó cùng có mặt trong khoảnh khắc của cái thấy?

Achaan Sujin: Tâm là yếu tố có chức năng kinh nghiệm đối tượng. Khi nó sinh khởi, nó kinh nghiệm đối tượng và nhận biết đối tượng ấy một cách rõ ràng. Vì vậy, nó cũng có một cái tên nữa là paṇḍara, nghĩa là trong sáng, bởi khi nó sinh khởi, nó chỉ kinh nghiệm đối tượng mà thôi, nó không làm bất cứ một việc gì khác, nó không thích, nó cũng không ghi nhớ hay là đánh dấu đối tượng đó, mà chỉ đơn thuần là kinh nghiệm đối tượng đó một cách trong sáng. Để có thể có được có những

khoảnh khắc mà chúng ta gọi là cảm thọ, hay thích, hay không thích, luôn phải có yếu tố kinh nghiệm một cái gì đó. Chẳng hạn, như bây giờ đang kinh nghiệm. Cái thấy thì được thấy bởi tâm và bảy biến hành tâm sở sinh khởi với tâm. Khoảnh khắc của cái thấy cũng phải có thọ sinh khởi cùng với nó, ai biết được thọ đó nào? Ở khoảnh khắc của nhãn thức, cái xuất hiện là đối tượng thị giác. Nhờ có tâm sinh khởi và kinh nghiệm đối tượng thị giác thì đối tượng đó mới được nhận biết, nếu chỉ có các tâm sở thôi thì không thể. Nếu không có tâm để kinh nghiệm, để thấy thì thọ không thể cảm nhận, tưởng sẽ không thể sinh khởi để ghi nhớ và đánh dấu nếu không có tâm sinh khởi để kinh nghiệm đối tượng thị giác. Vậy tâm chính là yếu tố dẫn đầu việc kinh nghiệm các đối tượng vì chức năng của nó là kinh nghiệm đối tượng và nhờ có sự kinh nghiệm đó mà các tâm sở đồng sinh cũng kinh nghiệm đối tượng đó.

Tính chất của nhãn thức nổi trội khi đó, vì nó chính là chức năng của tâm, chức năng kinh nghiệm đối tượng, chỉ có tâm mới làm công việc thấy mà thôi. Nếu không có tâm, các tâm sở không thể sinh khởi cùng và đảm nhận những chức năng khác nhau. Chúng ta có biết chức năng của các tâm sở đồng sinh khác không? Ngay cả thọ tâm sở cũng không được nhận biết một cách rõ ràng, liệu các tâm sở khác có được nhận biết không?

Người hỏi: Achaan Sujin vừa nói tâm và tâm sở giống như đồng hành vậy, nhưng trong cuộc sống có những lúc ta hành động mà không có tâm, như vậy có phải lúc đó có mỗi tâm sở làm việc đúng không ạ?

Achaan Sujin: Có thật lúc đó không có tâm không?

Người hỏi: Ví dụ khi mình lái xe nhưng hoàn toàn không ý thức là mình đang lái xe, không biết là mình đang làm việc đó hoặc là khi mình đi lấy một cái gì đó nhưng đầu mình lại đang nghĩ việc khác, cái đầu mình không để ý đến việc đó.

Achaan Sujin: Liệu có thể lái xe mà không có tâm không? Nếu không có tâm thì bạn không thể đến được đây rồi. Nếu không có tâm sẽ chỉ là một cái thân chết. Khi tâm không còn sinh khởi ở cõi này nữa, khi đó ta gọi là cái chết. Khi tâm đó diệt đi trong khoảnh khắc cuối cùng của một kiếp sống, nó sẽ làm duyên cho tâm tiếp theo, nhưng ở một cõi khác hay là dưới một hình thức khác. Đó là một kiếp sống khác. Về nguyên lý, bất cứ khoảnh khắc nào của cuộc sống cũng phải có tâm, không khoảnh khắc nào không có tâm.

Sarah: Có thể ý bạn nói đến có tâm là khi mình chú ý đến điều gì đó mình đang làm đúng không? Về mặt thực chất, nghĩa của tâm - citta là khoảnh khắc kinh

nghiệm một cái gì đó. Ở mỗi một khoảnh khắc của cuộc sống, bất kể là đang lái xe hay không để ý đến việc lái xe, hay nghĩ đến cái này hoặc cái kia, tất cả những khoảnh khắc thấy, nghe,..., đều là khoảnh khắc phải có tâm để kinh nghiệm một đối tượng nào đó. Kể cả ở những khoảnh khắc của vô minh, không biết về những gì đang xuất hiện một cách đúng đắn, vẫn có tâm kinh nghiệm một cái gì đó. Chừng nào còn sự sống chừng đó vẫn có tâm kinh nghiệm một cái gì đó.

Người hỏi: Con muốn hỏi thêm để hiểu hơn. Một người sống cuộc sống thực vật thì có tâm không ạ? Người ta không hề có suy nghĩ nhưng người ta vẫn có thể há miệng, nhai và nuốt thức ăn.

Sarah: Chừng nào còn sự sống thì vẫn còn tâm sinh khởi để kinh nghiệm đối tượng nào đó, có thể ta biết hoặc không biết về nó. Chẳng hạn, trong giấc ngủ say vẫn có tâm kinh nghiệm cái gì đó cho dù chúng ta không biết nó kinh nghiệm cái gì. Kể cả ở những khoảnh khắc hoàn toàn vô minh, không biết đang thấy, không biết đang nghe, không biết cái gì đang xuất hiện một cách rõ ràng, vẫn có tâm kinh nghiệm. Và việc biết cái gì một cách rõ ràng là chức năng của các tâm sở.

Người hỏi 4: Lúc này Achaan Sujin nói ngũ song thức luôn sinh khởi cùng với bảy biến hành tâm sở, đối

với trường hợp của người hấp hối hoặc khi tử thức sinh khởi cũng như vậy ạ?

Achaan Sujin: Khi bạn có nói về người hấp hối, bạn có đang nói đến khoảnh khắc của cái thấy hay là khoảnh khắc khác với cái thấy?

Người hỏi 4: Có thể là với cái thấy ạ.

Achaan Sujin: Cái thấy bắt kể ở đâu, khi nào thì cũng luôn chỉ có bảy biến hành tâm sở sinh khởi cùng với nó.

Người hỏi 4: Vậy có lúc nào có tâm sinh khởi mà không đi kèm với bảy biến hành tâm sở không?

Achaan Sujin: Không bao giờ.

Sarah: Tôi đoán là bạn bị nhầm lẫn một chút. Ở khoảnh khắc trước khi chết, thông thường có bảy chấp javana, hay tốc hành tâm, nhưng trước khi chết thì chỉ có năm thôi. Đây là nói đến số tâm trong tốc hành tâm cuối cùng trước khi chết, không phải nói đến số tâm sở.

Achaan Sujin: Trong Tam Tạng, các ngũ song thức được gọi là upati, còn các tâm khác ngoài ngũ song thức là nipati. Các ngũ song thức rất khác so với các tâm còn lại. Ở khoảnh khắc đó, nó chỉ như một tia chớp kinh nghiệm đối tượng được thấy rồi diệt đi hoàn toàn. Sau khi nhãn thức diệt đi, cái còn lại là tướng của

thực tại đã diệt và sau đó các tâm sinh khởi kinh nghiệm cái vừa diệt đi có nhiều hơn bảy tâm sở sinh khởi cùng nó. Không có tâm nào giống mười thức này. Nó chính là khoảnh khắc của cái thấy, và khoảnh khắc của cái thấy đó chỉ xảy ra trong một sát na mà thôi. Tâm sinh khởi trước khoảnh khắc của nhãn thức và sau khoảnh khắc của nhãn thức không thể thấy mặc dù nó cũng kinh nghiệm cùng đối tượng với nhãn thức, nhưng nó không thể thấy. Nếu các bạn nghiên cứu Giáo lý một cách chi tiết, trong Vi Diệu Pháp, các bạn sẽ biết rằng những tâm sinh khởi trước ngũ song thức sẽ có nhiều hơn bảy biến hành tâm sở đi kèm. Tương tự như vậy, các tâm sinh khởi ngay sau ngũ song thức có nhiều hơn bảy biến hành tâm sở. Trật tự tự nhiên của pháp là như vậy. Những tâm này không thể đảm nhận chức năng của cái thấy. Chúng ta có thể nghĩ về những gì mình đã thấy, nhưng khoảnh khắc của suy nghĩ đó không phải là khoảnh khắc của cái thấy. Ví dụ, trong một giấc mơ, chúng ta nghĩ rằng mình thấy nhiều thứ khác nhau, nhưng đó chỉ là giấc mơ hay những suy nghĩ sinh khởi sau khi thấy. Không có một tự ngã nào trong đó cả.

Người hỏi: Lúc này Bà nói về tư tâm sở tại khoảnh khắc nghe pháp và tại khoảnh khắc quyết định đến đây để nghe pháp là khác nhau. Con muốn hỏi là nó khác nhau có phải vì đối tượng của nó không?

Achaan Sujin: Chúng ta hãy nói về tư tâm sở ở từng khoảnh khắc một. Chẳng hạn, tư tâm sở ở khoảnh khắc của cái thấy không phải tư tâm sở ở khoảnh khắc có ý định đến đây nghe pháp, đúng không?

Người hỏi: Theo con nghĩ, tư tâm sở cũng là một tâm sở, mà tâm sở dù ở đâu cũng giống nhau là đảm nhận một chức năng riêng của nó. Giống như tâm vậy, dù sinh khởi để làm việc gì thì cũng đều giống nhau, cái khác biệt chỉ là khác về đối tượng mà nó kinh nghiệm.

Jonothan: Khoảnh khắc mà chúng ta gọi là có ý định tới nghe pháp chỉ là một khoảnh khắc của suy nghĩ. Không thể đồng hóa tư tâm sở với cái mà ta gọi là ý định làm một cái gì đó, cũng như bạn đã nói, tư tâm sở là một tâm sở đảm nhận chức năng của nó khi sinh khởi cùng với tâm. Và như bạn nói, chức năng của nó vẫn luôn là một ở mọi thời điểm. Mặc dù đối với trường hợp của tư tâm sở, chức năng của nó khác với các loại tâm sở khác nhưng chúng ta hãy gác nó qua một bên trong lúc này. Có vẻ như câu hỏi của bạn là về sự khác biệt giữa khoảnh khắc ở nhà nghĩ đến việc đi nghe pháp và khoảnh khắc ngồi nghe nội dung pháp đang được đàm luận. Khi đối tượng của tâm là sự suy nghĩ thì chức năng của chúng giống hệt nhau.

Người hỏi: Như con đã nói, cũng là khoảnh khắc,

tại khoảnh khắc của nghe pháp chỉ là nghe chứ không phải nói đến cả buổi pháp đàm, và khoảnh khắc quyết định đi nghe cũng là nói đến khoảnh khắc của việc quyết định đấy thôi. Còn cái đối tượng để đưa đến quyết định đấy là một ý niệm về việc đi đến đây để nghe pháp.

Achaan Sujin: Tôi nghĩ tốt nhất chúng ta hãy tìm hiểu về tư tâm sở, nó là gì và chức năng của nó là gì? Bất kể tư tâm sở sinh khởi với cái thấy, cái nghe hay khoảnh khắc nào, đều rất khó để mô tả hay hiểu tính chất thực sự của nó, vì nó vô cùng vi tế. Chẳng hạn, có những thực tại có vẻ tương tự nhau, như dục (chanda), tín (saddhā), tham (lobha), nhưng vẫn có những cách để có thể hiểu được chúng. Tôi không biết mình có đủ từ ngữ để mô tả tính chất của tâm sở tư một cách chuẩn xác không, vì khả năng tiếng Anh của tôi không đủ sâu, nhưng tôi đang gợi ý dùng từ “tổ chức”, liệu từ ấy có phản ánh được tính chất của tâm sở tư không? Nếu không có sự tổ chức, buổi pháp đàm này có diễn ra không? Nếu không có tư tâm sở sinh khởi, liệu các tâm và tâm sở khác có đảm nhận được chức năng của nó không? Giống như hiện giờ, có rất nhiều người ngồi dự pháp đàm, giống như một lớp học có nhiều học sinh, vậy phải có một lớp trưởng, đúng không? Một người lớp trưởng để hô các bạn phải đứng lên cùng một lúc hay ngồi xuống cùng một lúc. Tư tâm sở cũng giống

bạn lớp trưởng, làm công việc đôn đốc, tổ chức cho các bạn khác, còn tâm chỉ làm nhiệm vụ kinh nghiệm đối tượng mà thôi, chứ không thể thích, không thích hay làm bất cứ nhiệm vụ nào khác. Tư tâm sở cũng không thể đảm nhận chức năng kia, mà chức năng của nó là giúp đỡ, đôn đốc hay thúc đẩy các bạn tâm sở khác đảm nhận chức năng của mình. Khoảnh khắc của nhãn thức là quả của nghiệp, và bản thân tư tâm sở sinh khởi khi đó cũng là quả của nghiệp. Vì là quả nên nó không thể làm nhiệm vụ của thiện hay bất thiện mà chỉ làm chức năng đôn đốc các tâm sở đồng sinh. Khi tư tâm sở sinh khởi cùng với tham hoặc sân, nó làm nhiệm vụ đôn đốc các tâm sở đồng sinh tương ứng với nhiệm vụ của nó với tham, sân sinh khởi cùng khi ấy. Và dù ở khoảnh khắc nào đi nữa, tư tâm sở cũng như các tâm sở khác đều đảm nhận chức năng riêng của chúng. Liệu tham có thể đảm nhận chức năng của tư tâm sở không? Không thể, bởi chức năng của nó là dính mắc, nó không có chức năng thúc đẩy, đôn đốc hay tổ chức. Vô minh cũng vậy, nó không thể đôn đốc các tâm sở khác, chức năng của nó là không hiểu gì cả. Tất cả những tâm sở mà chúng ta đang đề cập đều có mặt ở đây, ở khoảnh khắc này hoặc khoảnh khắc khác. Một ví dụ khác, tâm sở tầm (vitakka) là gì? Nó có phải là tư tâm sở không? Vitakka là tâm sở làm nhiệm vụ chạm vào đối tượng

bất cứ khi nào tâm kinh nghiệm đối tượng. Nó không thể tiếp xúc với đối tượng, nó không thể hiểu đối tượng, nó không thể cảm nhận, nó không thể ghi nhớ. Nó sinh khởi cùng với tâm, kể cả trước khi cái thấy sinh khởi, và ở khoảnh khắc đó, số lượng tâm sở nhiều hơn là bảy. Tâm này¹ đảm nhận chức năng hướng đến đối tượng, nhưng nó không thể đảm nhận chức năng thấy. Ở những khoảnh khắc như vậy, tâm sở tư cũng như tâm sở tầm, mỗi một tâm sở đảm nhận chức năng riêng của mình và chúng có những đặc tính khác nhau. Và dù ở nhiều mức độ khác nhau, chỉ có 52 loại tâm sở. Tham thì luôn luôn là tham, dù ở mức độ nhẹ hay mạnh. Tham thì không thể thành sân, không thể là tư, không thể là tầm. Chúng đều là các thực tại không phải là tự ngã.

Sarah: Chức năng của tư tâm sở vẫn là như vậy nhưng vì các tâm sở đồng sinh là khác nên vẫn có sự khác biệt. Khoảnh khắc của cái nghe khác với khoảnh khắc của ý định đi nghe pháp cho nên tư tâm sở khác nhau.

1. Ngũ môn hướng tâm.

Pháp đàm tại Hội An, chiều ngày 19/05/2014

Achaan Sujin: Ta đã có được hiểu biết rõ ràng về tư tâm sở và về nghiệp chưa?

Người hỏi: Con chưa, nhưng cứ phải nhất định hiểu rõ về cái đó trước khi phát triển các thiện pháp hoặc là học về những cái khác sao?

Achaan Sujin: Không phải chỉ là vấn đề ngôn từ mà chúng ta cần phải hiểu về đặc tính của thực tại là “tư”. Tư tâm sở sinh khởi với mỗi tâm, ít nhất có bảy tâm sở sinh khởi với mỗi khoảnh khắc của tâm, trong đó có tư tâm sở, và đó chính là khoảnh khắc hiện giờ. Ai biết được thực tại của tư tâm sở hiện giờ? Chúng ta chỉ có thể hiểu được về tư tâm sở ở khoảnh khắc tư tâm sở trở thành đối tượng của tâm với tư cách là một ý định định làm gì đó, chẳng hạn. Ở khoảnh khắc của cái thấy cũng có tâm sở tư nhưng nó không xuất hiện với ý định định làm một cái gì đó. Trong cuộc sống hàng ngày, chúng ta có thể hiểu được khoảnh khắc có ý định làm cái gì đó đúng không? Những ý định đó xuất hiện cùng với những thực tại khác như tham hay sân. Như vậy, tâm sở tư sinh khởi ở những khoảnh khắc của vipākacitta (tâm quả), hay ở những khoảnh khắc của

bất thiện pháp, hay thiện pháp. Bản thân tư tâm sở có thể ở trong bốn trường hợp: hoặc là quả, hoặc là thiện hoặc bất thiện và cả duy tác nữa. Và hiểu biết điều đó ở mức độ lý thuyết có thể dần phát triển tới mức độ kinh nghiệm trực tiếp từng thực tại một. Vậy chúng ta học để hiểu về đặc tính của các thực tại khác nhau, từng thực tại một. Chúng ta có thể biết rằng tham không phải là tâm sở tư, và ta có thể biết rằng khi tham sinh khởi, nó chỉ là một thực tại mà thôi. Khi có ý định làm một cái gì đó, liệu ai đó có thể hiểu ý định ấy là vô ngã không? Như vậy, việc học pháp không phải chỉ là nghe ngôn từ mà là để hiểu về những khoảnh khắc sinh khởi trong cuộc sống này, ở khoảnh khắc hiện giờ. Hiện giờ có cái thấy, ai cũng biết điều đó, đúng không? Dù đã nghe rằng có bảy tâm sở sinh khởi cùng với nhãn thức, có cái gì được nhận biết trực tiếp không? Các tâm sở đồng sinh đó không xuất hiện để làm đối tượng của tâm. Nhưng nhờ hiểu biết về mặt lý thuyết, ở chừng mực nào đó, ta dần dần có thể thấy được rằng các thực tại đó là vô ngã, như cái thấy hay tâm sở tư. Có tất cả 52 tâm sở, tâm sở nào xuất hiện và tâm sở nào được nhận biết? Chúng ta không biết cả 52 tâm sở, chỉ có một số tâm sở xuất hiện hàng ngày mà thôi. Nếu không có hiểu biết đúng về Giáo lý, chúng ta sẽ cho những gì xuất hiện đó là một tự ngã, là ai đấy hay một cái gì đấy.

Chúng ta có thể biết được rằng ở những khoảnh khắc có ý định nào đó với sự dính mắc, như nhìn ra chỗ này, đứng dậy hay làm một việc gì đó ở bất cứ thời điểm nào..., ở khoảnh khắc đó có tâm sở tư và đó không phải là ai cả mà là một thực tại, một pháp. Sinh khởi cùng với ý định đó còn có thể có những thực tại khác, ví dụ như tham. Chúng ta biết được thực tại nào trong những thứ đó? Nếu không có một mức độ chánh niệm tinh giác cao, sẽ không thể hiểu được bản chất của bất cứ thực tại nào. Đơn thuần việc nhấc tay thôi, nếu không có tham cùng với tư, liệu tay có thể cử động không, hay quay đầu chẳng hạn? Ai biết được tác ý hay ý định cùng với tham ở khoảnh khắc đó? Nhưng do ta hiểu rằng mỗi khoảnh khắc đều có tư tâm sở, chúng ta cũng biết được rằng đặc tính của tâm sở tư sinh khởi với những khoảnh khắc như vậy vẫn chưa được nhận biết. Tư tâm sở sinh khởi với nhãn thức không được biết, tư tâm sở với cái nghe không được biết. Thế còn tư tâm sở với tham thì sao? Tư tâm sở với sân thì sao? Khi bạn tham hay dính mắc rất mạnh, bạn có muốn làm gì không? Ở khoảnh khắc đó, nếu không có hiểu biết thì sẽ là “tôi” muốn làm một cái gì đó. Và khi không có hiểu biết, mỗi một việc hành động luôn sinh khởi với tham hoặc sân.

Trước khi chúng ta có thể hiểu được nhiều hơn về những cái đó, cần phải hiểu tác ý, hay ý định, chính

là tư tâm sở ở mỗi khoảnh khắc đó. Nhưng các pháp vô cùng vi tế, vi diệu. Bạn có ý định thấy không? Ở khoảnh khắc của cái thấy có ai có ý định thấy không? Một số người bảo có, một số người bảo không. Mỗi một khoảnh khắc đều do duyên sinh, và khoảnh khắc đó được duyên bởi nghiệp và nó là quả. Trước khi cái thấy sinh khởi, có ai có ý định khiến cái thấy sinh khởi không? Mỗi khoảnh khắc như vậy chỉ có thể được nhận biết không phải bởi một con người nào, mà bởi trí tuệ ở một mức độ phát triển cao. Và ở những khoảnh khắc của thiện và bất thiện, tư tâm sở chính là nghiệp, nó làm nhiệm vụ phối hợp các tâm sở khác. Ngay cả tham cũng không phải là nghiệp, dù tham có mạnh mẽ đến đâu đi nữa thì tham cũng không phải là nghiệp. Nhiệm vụ của tham chỉ là dính mắc mà thôi, như vậy, nghiệp không phải là tham, không phải là sự dính mắc, cái là nghiệp chỉ là tư mà thôi. Có ai muốn có tư tâm sở làm đối tượng của mình không? Khi chúng ta có hiểu biết hơn, chúng ta sẽ biết rằng mỗi khoảnh khắc đều do duyên sinh, không phải do ý chí. Bản thân tư tâm sở cũng là một pháp do duyên sinh. Hiện giờ có tư không? Nó có được nhận biết không? Hiện giờ có tham không? Nó có được nhận biết không? Đây là quá trình phát triển hiểu biết về bản chất của mỗi khoảnh khắc trong cuộc sống.

Chúng ta thấy rằng, nếu không có Giáo lý của Đức

Phật, không ai có thể biết về những điều đó. Để hiểu một từ cũng cần rất lâu mới hiểu được thấu đáo, nhưng thi thoảng nghe và suy xét thì hiểu biết sẽ có thể được phát triển. Hôm nay có thể có hiểu biết hơn một chút so với hôm qua, và ngày mai có thể cái hiểu sẽ sâu sắc hơn một chút nữa. Điều đó không thể phụ thuộc vào sự mong cầu, nó phụ thuộc vào hiểu biết ở chính khoảnh khắc này, và cần phải có rất nhiều phẩm chất như sự chân thật, sự quyết định, sự kham nhẫn để có thể quả quyết rằng, cái cần phải được hiểu chỉ có thể diễn ra trong giây phút hiện tại. Đây chính là *sacca-nāna*, trí tuệ học về Tứ Thánh Đế mà Đức Phật đã dạy cho năm vị đệ tử của mình. Nếu không có niềm tin vững chãi rằng các thực tại hiện giờ là những cái cần được hiểu thì sẽ không đủ duyên cho những khoảnh khắc của pháp hành, tức là kinh nghiệm trực tiếp về thực tại sinh khởi. Trong quá khứ, chúng ta cũng biết rằng có những người đã tích lũy hiểu biết như vậy trong rất nhiều kiếp để đến một lúc nào đấy, quá trình tích lũy hiểu biết về mặt lý thuyết đó trọn vẹn để trở thành *sacca-nāna*, một cách rất vững vàng. Từ đó có thể làm duyên cho pháp hành - *kicca-nāna* hay tuệ hiểu phận sự của Tứ Thánh Đế, là những khoảnh khắc của kinh nghiệm trực tiếp. Khi những khoảnh khắc của kinh nghiệm trực tiếp đó sinh khởi từ khoảnh khắc này sang khoảnh khắc khác, chúng

có thể làm duyên cho *kata-nāna*, hay tuệ hiểu sự hoàn tất của Tứ Thánh Đế, cũng có nghĩa là sự giác ngộ hay còn gọi là pháp thành. Bạn có cần phải hỏi người khác liệu mức độ hiểu biết của mình lúc này ra sao không? Hay mỗi người đều tự biết mình hiểu được bao nhiêu từ những gì được nghe? Ai có thể biết được mức độ niềm tin của bạn về việc chỉ có những thực tại xuất hiện hiện giờ là cái có thể được hiểu? Có thể không phải là hôm nay, không phải là ngày mai nhưng lúc nào đấy, khi trí tuệ được phát triển ở mức độ cao, nó sẽ kinh nghiệm trực tiếp tất cả những gì được nói đến trong Giáo lý. Ta không cần phải quan tâm lắm đến ai nói về điều này, vì những gì là chân lý, những gì là thật đều là lời dạy của Đức Phật. Còn những lời dạy nào không chỉ ra những gì đang xuất hiện hiện giờ là những gì cần được hiểu, cần được biết thì không phải là Giáo lý của Đức Phật. Khi đọc Tam Tạng, chúng ta sẽ thấy ở đó luôn nói về thấy, nghe, ngửi, nếm, xúc chạm... là những gì sinh khởi trong cuộc sống hàng ngày. Nếu không có hiểu biết về cái sinh khởi hiện giờ, dù chỉ ở mức độ tư duy, liệu trí tuệ có thể hiểu thêm được không? Nếu không phải là hiểu biết chính nơi tự thân thì khi đó sẽ chỉ là niềm tin vào lời dạy của một ai đó, và khi đó sẽ không phải là con xin quy y Phật, con xin quy y Pháp, con xin quy y Tăng.

Vị sư: Achaan Sujin có thể chia sẻ thêm tham phối hợp với thọ xả, hoặc thiện pháp phối hợp với thọ xả. Thường trong khoảnh khắc đó, nó suy nghĩ gì hay nó thể hiện những đặc tính như thế nào?

Achaan Sujin: Mọi người đều nháy mắt đúng không? Có ai không nháy mắt không? Tất cả mọi người cùng nháy mắt đúng không? Ở khoảnh khắc nháy mắt đó, nếu không có ý định nháy mắt, nếu không có tham thì có thể có sự nháy mắt xảy ra không? Không có nghĩa là đặt vấn đề phải hiểu đúng về thực tại đó, nhưng trí tuệ cùng với chánh niệm có thể hiểu khi nó xuất hiện, như chính lúc này, khi ai đó đang nháy mắt. Nếu không có tham thì không thể có khoảnh khắc đó. Thọ ở khoảnh khắc của nháy mắt là gì? Thọ ưu, hỷ hay xả?

Vị sư: Khi có ý muốn nháy mắt thì thường là thọ hỷ, hoặc thọ dễ chịu, hoặc thường nháy mắt khi không có ý thức về ý muốn nháy mắt thì đó là thọ xả.

Achaan Sujin: Nháy mắt một cách hoan hỷ?

Vị sư: Vì những lúc khó chịu hay là cứng mắt cũng có sự để ý là nháy mắt để được dễ chịu, thì khi đó dễ chịu.

Achaan Sujin: Nhưng đó là sau khoảnh khắc của nháy mắt rồi. Những khoảnh khắc của các loại thọ khác

nhau như thọ hỷ, thọ ưu, thọ xả hay thọ khổ có thể xuất hiện tiếp nối nhau rất nhanh, cũng như với cái thấy và cái nghe, nó xen kẽ nhau suốt cả ngày. Đó là một ví dụ về tham sinh khởi với thọ xả. Sân thì không thể sinh khởi với thọ xả. Tất cả mọi người đều biết điều đó, nhưng khoảnh khắc của thiện thì sao? Có phải khoảnh khắc của bất cứ tâm thiện nào cũng luôn sinh khởi với thọ hỷ không? Những ấy rất hiếm hoi, nó sinh khởi thường xuyên hơn với thọ xả. Khi các bạn nghe câu chuyện về tâm sở tư, các bạn có thấy vui không?

Ở khoảnh khắc của nghe, có thể có sự hoan hỷ do việc được nghe Pháp. Ở khoảnh khắc của hiểu biết, có sự an tịnh sinh khởi với trí do hiểu về điều được nghe, vì thọ hỷ có thể sinh khởi với cả thiện cũng như bất thiện. Ở khoảnh khắc hiểu biết một thực tại, có sự an tịnh cùng với thọ hỷ, nghĩa là sẽ có sự khác biệt giữa thiện và bất thiện, vì ở khoảnh khắc của thiện với thọ hỷ có sự an tịnh còn khoảnh khắc của bất thiện với thọ hỷ thì không có sự an tịnh. Khi bạn giúp đỡ ai đó, bạn giúp đỡ với thọ hỷ hay thọ xả? Có lúc với thọ hỷ và có lúc không với thọ hỷ, đúng không? Tuy nhiên không dễ hiểu được những khoảnh khắc với thọ xả. Khi thọ hỷ sinh khởi, nó thường sinh khởi với một tâm sở khác là tâm sở phi. Vì thế đặc tính của nó có thể nổi trội hơn đặc tính của thọ xả, vì khoảnh khắc của thọ xả là dường

như chẳng có thọ gì cả. Ta nghĩ rằng không có thọ gì vì không có cảm nhận gì, nhưng thực chất nó là thọ xả, bởi tâm sở thọ sinh khởi với mỗi tâm. Giờ bạn đã biết được hai loại tâm sở trong bảy biến hành tâm sở, đó là tâm sở thọ và tâm sở tư.

Pháp đàm tại Huế, ngày 24/05/2014

Sarah: Ta có thể bắt đầu học về tâm sở, như tâm sở thọ (vedanā) chẳng hạn. Khi đề cập đến bệnh tật, chúng ta đã được nghe giải thích rằng thực chất đó là cảm thọ khó chịu - cảm thọ khổ. Chúng ta học về ba loại thọ: thọ ưu, thọ hỷ và thọ xả. Những thọ đó sinh khởi với mọi khoảnh khắc. Ở mỗi khoảnh khắc tâm sinh khởi, luôn có thọ sinh khởi cùng tâm và kinh nghiệm cùng một đối tượng. Loại thọ sinh khởi cùng với thân thức kinh nghiệm đối tượng qua thân căn là quả của nghiệp. Chúng ta nói rằng, tất cả mọi người, kể cả Đức Phật, đều có những khoảnh khắc kinh nghiệm đối tượng qua thân căn, và chúng đều là quả của nghiệp. Nó rất ngắn ngủi, chỉ trong một khoảnh khắc, ở khoảnh khắc thân thức kinh nghiệm đối tượng xúc chạm thì có thọ sinh khởi cùng với nó, và khoảnh khắc ấy rất ngắn ngủi. Do chúng ta dính mắc rất mạnh vào những cảm thọ dễ chịu, nên ngay sau khi có kinh nghiệm về cảm thọ

khó chịu, lập tức có ý nghĩ là cần làm cái gì đó để có được kinh nghiệm dễ chịu. Khi chúng ta nghĩ về kinh nghiệm đã qua với sự khó chịu bực bội, tại khoảnh khắc đó cảm thọ đau đã diệt đi rồi, cái còn lại là sự khó chịu với những gì đã kinh nghiệm. Việc học về cảm thọ có thể giúp chúng ta thấy rằng: chúng ta vẫn thường nghĩ mình bị cuốn hút bởi đối tượng, như bởi cái được thấy, bởi cái được xúc chạm,... nhưng thực sự, cái mà chúng ta quan tâm chính là cảm thọ sinh khởi cùng với những khoảnh khắc đó. Một tâm sở khác cũng rất quan trọng, đó là tưởng. Tưởng sinh khởi với mỗi tâm và đánh dấu đặc tính của đối tượng được kinh nghiệm. Nếu không có tưởng, không thể có những ý niệm như bông hoa, con người... Việc học về các chi tiết này không phải là thu thập kiến thức để chơi mà là để thực sự hiểu về những gì đang xảy ra trong cuộc sống hàng ngày: không phải là ai cả, chỉ là các thực tại khác nhau sinh khởi do những duyên khác nhau mà thôi.

Pháp đàm tại Đà Lạt, sáng ngày 12/05/2015

Người hỏi: Tôi rất cảm kích các vị đã tới Đà Lạt và tổ chức Pháp đàm. Tôi hy vọng đoàn sẽ vui vẻ trong thời gian ở đây. Cách đây ít ngày, chúng tôi có tổ chức buổi Pháp đàm nhỏ, thảo luận về tiến trình của tâm.

Chúng tôi được học rằng: Tâm sinh khởi hàng ngàn tỷ lần trong một giây, tâm sinh và diệt, không có cái ngã, không có chủ thể đằng sau nó; tâm sinh khởi tùy thuộc vào duyên khác nhau, bao gồm tâm đã sinh khởi trước đó, nó được làm duyên từ tâm sinh khởi trước đó. Sau khi sinh khởi, tâm thực hiện chức năng riêng của nó, ở trong qui trình đó và sau đó tâm diệt đi, làm duyên cho tâm tiếp theo.

Ngày hôm qua, chúng ta đã thảo luận về cái thấy. Chúng ta học rằng tâm sinh khởi và diệt đi, không thấy người nào hay vật nào cả. Tôi băn khoăn: Nếu tâm diệt đi không thấy người nào, vật nào, vậy làm sao tâm có thể làm duyên cho tâm tiếp theo sinh khởi? Và chúng ta biết rằng tâm tưởng có vai trò quan trọng trong việc nhận biết người và các vật. Khi nào tâm sinh và diệt?

Sarah: Trước tiên tôi xin cảm ơn mọi người đã tới tham dự và đặt câu hỏi. Việc đặt câu hỏi như vậy rất hữu ích, vì mỗi một câu hỏi không chỉ là của riêng một người mà dành chung cho tất cả, đó là cơ hội để mọi người cùng hiểu thêm.

Chúng ta biết rằng tâm luôn được tiếp nối bởi một tâm khác. Việc một tâm diệt đi và được tiếp nối bởi tâm khác được gọi là vô gián duyên - *anantara-paccaya*. Tâm này diệt đi và được tiếp nối bởi tâm khác là một

quy luật tự nhiên. Một trong những duyên để cho cái thấy sinh khởi, như bạn đã đề cập, là có đối tượng thị giác. Một số người trong chúng ta đã biết, tuổi thọ của sắc kéo dài bằng 17 sát na tâm. Trong một lộ trình tâm, chẳng hạn lộ trình tâm qua nhãn môn, không chỉ có nhãn thức kinh nghiệm đối tượng thị giác mà cũng có những tâm khác trong cùng lộ trình cũng kinh nghiệm đối tượng ấy. Sau khi tâm hộ kiếp diệt đi, có ngũ môn hướng tâm (trong trường hợp qua mắt là nhãn môn hướng tâm) hướng tới đối tượng, và sau đó những tâm khác sinh khởi kinh nghiệm đối tượng đó trước khi nó diệt đi. Cũng trong tiến trình đó, sau khi nhãn thức sinh khởi, có những tâm khác tiếp nối tâm nhãn thức, đó là các tâm: tiếp nhận tâm, suy đạt tâm và xác định tâm. Sau xác định tâm có bảy tâm thuộc đồng lực tâm hay tốc hành tâm sinh khởi và kinh nghiệm đối tượng ấy. Tất cả những tâm này đều kinh nghiệm đối tượng thị giác đó, vì đối tượng thị giác đó vẫn chưa diệt đi và mỗi tâm sẽ được tiếp nối bởi tâm sau theo một trật tự nhất định. Tuy nhiên, chỉ ở khoảnh khắc của cái thấy (nhãn thức) mới có cái thấy thực sự xảy ra. Chẳng hạn hiện giờ, chúng ta cảm thấy dường như có ánh sáng một cách liên tục và cái thấy diễn ra không ngừng nghỉ. Tuy nhiên, khoảnh khắc duy nhất cái thấy thực sự xảy ra là khoảnh khắc nhãn thức sinh khởi mà thôi, và chỉ ở

khoảnh khắc đó mới có ánh sáng. Như vậy, nếu có cảm giác thấy ánh sáng luôn tồn tại không ngừng thì điều đó chỉ ra vô minh rất dày đặc. Chính do vô minh khiến ta không thấy sự thực rằng, cái thấy chỉ xảy ra trong một khoảnh khắc rất ngắn ngủi, và chỉ ở khoảnh khắc đó mới có ánh sáng.

Tâm luôn đi kèm với những tâm sở đồng sinh, tức là những tính chất khác sinh kèm tâm kinh nghiệm đối tượng. Một trong số bảy biến hành tâm sở này, vừa rồi bạn có đề cập tới, là tâm sở tưởng (saññā). Ở khoảnh khắc cái thấy (nhãn thức) sinh khởi, tâm sở tưởng làm nhiệm vụ đánh dấu và ghi nhớ đặc tính của đối tượng thị giác được kinh nghiệm. Trong tất cả những sát na tâm tiếp theo, tức những tâm cùng trong lộ trình của nhãn môn, tâm sở tưởng luôn đánh dấu và ghi nhớ đặc tính của đối tượng thị giác đó. Do bởi tưởng đánh dấu về đặc tính của cái được thấy (đối tượng thị giác) rất nhiều lần trước đó nên có thể làm duyên cho việc suy nghĩ về đối tượng thị giác đó. Chính nhờ vậy mà có thể có ý niệm về con người và cảnh vật, sau đó có thể nhớ về các khái niệm đã từng được đánh dấu trước đó. Nếu không có tưởng làm chức năng đánh dấu và ghi nhớ đặc tính của những gì được kinh nghiệm, chắc chắn không thể có những ý niệm về hoa, con người hay sự vật... Chẳng hạn hiện giờ đang có âm thanh, nhờ tưởng

đánh dấu đặc tính của âm thanh đó rất nhiều lần nên hình thành những khái niệm về giọng nói, ý nghĩa của từ, và do đó ý nghĩa của lời nói phát ra qua âm thanh được nhận biết. Như lúc trước bạn có nói, đó là một tiến trình hoàn toàn không có một chủ thể hay một tự ngã nào tham gia vào, mà chỉ có các pháp sinh khởi và diệt đi do duyên của nó, đảm nhận chức năng của nó và tạo nên một tiến trình của nhận thức như chúng ta đang nhận biết hiện giờ.

Achaan Sujin: Những gì chúng ta đã nghe đều tới từ sách vở hay kinh điển, đúng không? Nhưng mục đích Đức Phật dạy chúng ta về những điều đó là gì? Là để hiểu những gì đang xuất hiện hiện giờ, nếu không điều đó là hoàn toàn vô nghĩa, vì nói đến bất cứ pháp nào đều là nói đến những pháp hiện khởi. Nếu không nghiên cứu Giáo lý một cách kỹ lưỡng, chúng ta sẽ tưởng rằng những gì mình đã học hỏi, tìm hiểu trong kinh sách là nhiều rồi, nhưng thực chất vẫn chưa là cái hiểu về những gì đang xuất hiện. Bất cứ từ nào cũng đều chỉ tới những gì đang xuất hiện ngay hiện giờ. Chẳng hạn, “tâm” và “tưởng” là những pháp khác nhau, nếu những thực tại đó không khác nhau thì Đức Phật đã không phải dùng những từ khác nhau để gọi chúng. Chúng ta chỉ có thể gọi việc tìm hiểu của mình là tìm hiểu Giáo pháp một cách thực sự khi có cái hiểu thực sự

về những gì Ngài dạy. Chẳng hạn hiện giờ có cái thấy không? Có đúng là Đức Phật dạy về cái thấy và cái thấy đang là hiện giờ không? Đức Phật dạy như vậy để cho mọi người suy xét về cái thấy hiện giờ đang xuất hiện. Để hiểu về cái thấy một cách đúng đắn theo những gì Ngài dạy từ chính sự giác ngộ của Ngài. Thế còn tưởng, tưởng có thực không? Bất cứ cái gì là thực đều là pháp, là thực tại. Nhưng mức độ hiểu biết của chúng ta về nó như thế nào? Nếu chỉ chạy theo ngôn từ, chẳng hạn như “ghi nhớ là tưởng”, thì đã đủ chưa? Hiện giờ có cái thấy và cũng có sự ghi nhớ về cái được thấy. Tính chất của thực tại là nhãn thức hay cái thấy thì không phải là tính chất của thực tại là tưởng. Tưởng có thể sinh khởi một mình mà không có cái thấy (nhãn thức) không? Điều đó là không thể. Bất cứ khi nào cái thấy (nhãn thức) sinh khởi đều đi kèm với tưởng để đánh dấu và ghi nhớ đặc tính của đối tượng thị giác được kinh nghiệm. Hai thực tại đó không thể bị chia cắt. Tuy nhiên mỗi thực tại chỉ có thể xuất hiện một lần ở một thời điểm, tức là được nhận biết một cách riêng rẽ. Chẳng hạn hiện giờ mọi người nói đang có cái thấy, đúng không? Ở khoảnh khắc đó không có suy nghĩ gì về tưởng, nhưng ở khoảnh khắc nói “à, đây có một con đường” chẳng hạn, khi đó có sự biểu lộ của tưởng, không có con người nào trong đó hết. Nếu cái thấy không sinh khởi, liệu có gì có thể

xuất hiện không? Nếu không có tưởng, làm sao nhận ra được cái này là cái này hay cái kia là cái kia?

Vì vậy, mỗi từ của Giáo lý phải được nghiên cứu một cách chuẩn xác, chứ không chỉ đơn thuần là việc ghi nhớ từ và sau đó chạy theo những thuật ngữ đó. Phải luôn ghi nhớ rằng, những gì Đức Phật dạy là về chính khoảnh khắc này. Nếu không có cái hiểu đúng về chính khoảnh khắc này, làm sao có thể có cái hiểu đúng về những khoảnh khắc tiếp sau? Nếu không có sự nghiên cứu thấu đáo từng từ một của Đức Phật thì không ai có thể hiểu được ân đức của Ngài. Ai biết được Đức Phật? Ở khoảnh khắc này, ai biết được Đức Phật? Liệu ai có thể nói rằng “tôi biết về Đức Phật” nếu không hiểu về Giáo lý của Ngài không? Những người đánh lễ Đức Phật liệu có biết Đức Phật không? Nếu không biết về Đức Phật thì ta thực sự đánh lễ ai đây? Nếu ai đó nói rằng mình đi theo Giáo lý của Đức Phật, người ấy có thể nói được về khoảnh khắc này, khoảnh khắc của cái thấy hiện giờ đang sinh khởi là vô ngã không? Đó chỉ là một pháp do duyên, không do ai tạo, và chỉ sinh khởi do những duyên của nó mà thôi. Nếu không nghiên cứu Giáo lý của Đức Phật một cách cẩn thận và không hiểu về cái đang xuất hiện hiện giờ, liệu ta có thể nói mình biết Đức Phật không?

Khi đặt câu hỏi về rất nhiều từ khác nhau, liệu ngay khoảnh khắc đó có thể có hiểu biết về những thực tại đang sinh khởi không? Mọi người thường nghĩ về từ “thiền” hay “thực hành” – đó là gì, nếu không có sự phát triển hiểu biết về pháp như nó là? Trong kinh điển có nói rằng Giáo lý của Đức Phật sẽ bị tan hoại sau 5000 năm, và điều đó có thể xảy ra ngay bây giờ. Chúng ta không phải đợi đến 5000 năm, bất cứ khi nào không có ai hiểu Giáo lý của Đức Phật một cách đúng đắn là khi Giáo lý tan hoại. Những lời dạy sai trái, không phải lời dạy của Đức Phật cũng làm tan hoại Giáo lý của Ngài. Nếu không phải vậy thì làm sao Giáo lý của Ngài có thể tan hoại được. Chính vì vậy phải đặt câu hỏi: Ta có biết Đức Phật không?

Jonathan: Câu hỏi cũng như bình luận của Achaan Sujin dẫn chúng ta tới câu hỏi nữa là “mục tiêu nghiên cứu Vi Diệu Pháp là gì?”. Có phải mục tiêu là để có được kiến thức về cách mọi thứ vận hành theo tinh thần lời dạy của Đức Phật không? Hay mục tiêu để giúp chúng ta hiểu được những gì đang sinh khởi hiện giờ? Chúng ta muốn biết về nhân duyên giữa những tâm sinh khởi, tâm này diệt đi làm tâm khác sinh khởi, nhưng ta có hiểu về tâm sinh khởi ngay khoảnh khắc này không? Chúng ta có hiểu về cái thấy là cái thấy, chỉ là một khoảnh khắc của thức hay tâm mà thôi? Tâm

thì khác đối tượng đang được thấy hiện giờ. Như vậy có một thực tại kinh nghiệm đối tượng của nó và một thực tại khác không kinh nghiệm gì cả, và đây chính là nền tảng của những gì chúng ta có thể học được trong kinh điển như Tạng Kinh và Tạng Vi Diệu Pháp. Thực chất chúng ta không phân biệt giữa Giáo lý trong Tạng Kinh và Giáo lý trong Tạng Vi Diệu Pháp, vì cả hai đều là một Giáo lý mà thôi. Tất cả cùng hướng tới một mục tiêu là có được hiểu biết đúng đắn hay chánh kiến.

Pháp đàm tại Đà Lạt, sáng ngày 15/05/2015

Người hỏi: Khi ai đó bị tiêm thuốc mê hay bị đánh vào gáy làm bất tỉnh thì không kinh nghiệm được gì qua ngũ quan, và theo con hiểu, cả suy nghĩ cũng không sinh khởi. Sự tác động này làm cho các giác quan tạm thời không hoạt động. Vậy có thể nói do nghiệp làm duyên cho các thức này không trở quả, hay nên hiểu như thế nào ạ?

Achaan Sujin: Tôi nghĩ rằng ở đây có rất nhiều từ mà chúng ta cần phải hiểu rõ hơn. Bây giờ tôi vẫn muốn nói thêm về từ “quần bình”, hay “xả”. Vì mỗi từ đều nói đến một thực tại. Dường như chúng ta đã biết *câu chuyện* về những thực tại đó rồi, nhưng còn *tính*

chất của thực tại đó thì sao? Nếu chỉ biết câu chuyện thôi thì đó chưa phải là sự nghiên cứu pháp. Thế còn suy nghĩ thì sao? Bạn nghĩ về câu chuyện tiêm thuốc mê, còn tính chất của suy nghĩ thì sao? Chúng ta nói về việc có suy nghĩ và không có suy nghĩ, nhưng liệu chúng ta có biết tính chất của suy nghĩ không? Hiện giờ có suy nghĩ không? Dù ta có muốn suy nghĩ hay không thì suy nghĩ sinh khởi do những duyên riêng của nó. Ai biết được ngay khi cái thấy diệt đi đã có suy nghĩ rồi không? Và suy nghĩ đó nghĩ về cái gì? Khi đó nó vẫn chưa suy nghĩ bằng từ ngữ mà mới nghĩ về hình và dạng của cái được thấy mà thôi. Điều đó xảy ra vô cùng nhanh chóng, nếu không sẽ không thể có chuyện dường như ngay lập tức đã thấy một bông hoa hay con người. Thực tại là suy nghĩ thì không phải là cái thấy. Cái thấy chỉ xảy ra trong một khoảnh khắc, sinh khởi và diệt đi. Những tâm nối tiếp sẽ bắt đầu suy nghĩ, và chúng ta không biết được điều đó. Nếu nó không làm chức năng suy nghĩ, sẽ không thể có việc nhận biết những khái niệm đó. Khi các bạn nhìn thấy tôi, khi chưa xuất hiện ý nghĩ “tôi đang thấy Bà Sujin”, thì lập tức hình ảnh và khái niệm về “Bà Sujin” đã có mặt rồi. Thông thường mọi người cho rằng suy nghĩ chỉ đơn thuần là nghĩ bằng ngôn từ. Thực chất, suy nghĩ là một tiến trình diễn ra ở ý môn tiếp nối tiến trình diễn ra ở mắt. Suy nghĩ hiện

diện kể cả trước khi có ngôn từ. Vậy làm sao ta có thể biết rằng sau khoảnh khắc của cái thấy và cái nghe đã lập tức có khoảnh khắc của suy nghĩ? Mỗi tiến trình đó tiếp nối tiến trình của ngũ quan. Kể cả khi không có tiến trình của ngũ quan diễn ra trước đó thì vẫn có những suy nghĩ tiếp nối nhau do duyên. Kể cả trong bụng mẹ, kể cả khi vẫn chưa có mắt, chưa có tứ chi nhưng đã có duyên cho suy nghĩ sinh khởi rồi. Vậy làm sao bạn có thể nói được là khi đó [khi hôn mê] là có suy nghĩ hay không có suy nghĩ? Nhưng hiện giờ ta có thể nói chắc chắn rằng sau cái thấy thì có suy nghĩ, và cũng có thể thấy rằng khi không có đối tượng của ngũ quan thì vẫn có suy nghĩ.

Người hỏi: Con đường đúng hay con đường sai là theo từng khoảnh khắc? hay những khoảnh khắc đúng hay sai chỉ là thiện và bất thiện được tích lũy thôi, mà chưa đến mức độ của đường đạo?

Achaan Sujin: Không hiểu đúng về lời dạy của Đức Phật thì làm duyên cho con đường sai.

Nói về phần suy nghĩ thì vẫn chưa đủ. Thực tại của suy nghĩ là gì?

Người hỏi: Suy nghĩ là tâm và tứ.

Achaan Sujin: Bạn trực tiếp biết được điều đấy, hay do đã nghe về những thứ đó?

Người hỏi: Một phần trước đó con cũng có nghe và đọc. Một lần con cũng đã có kinh nghiệm về điều đó. Nó diễn ra giống như là xem một bộ phim vậy.

Achaan Sujin: Tôi không hiểu được mô tả suy nghĩ là một bộ phim. Nhưng nếu suy nghĩ tiếp nối ngay sau cái thấy, thì có thể thấy là hiện giờ đang có cái thấy và đang có suy nghĩ. Không dễ dàng hiểu trực tiếp các tâm sở như tầm, tứ hay những tâm sở khác. Nhưng qua đó ta càng thấy rõ ơn đức của Đức Phật. Khi tìm hiểu về những thực tại mà Đức Phật đã xuyên thấu và sau đó thuyết giảng cho chúng ta, có thể có sự trân quý và biết ơn ơn đức của Ngài. Đức Phật đã trở thành một bậc Chánh Đẳng Giác không phải để được dâng hoa cúng hay đánh lễ. Khoảnh khắc hiểu được đặc tính của tâm sở tầm sinh khởi cùng với tiếp nhận tâm sau khi nhãn thức diệt đi là khoảnh khắc đánh lễ Đức Phật. Rất khó hiểu được hoạt động của những tâm sở khác nhau sinh và diệt. Rất khó hiểu được những tâm như cái thấy hiện giờ không phải là ta mà chỉ là tâm và các tâm sở đồng sinh mà thôi. Nhưng ở những khoảnh khắc có suy nghĩ, có thể có sự chợt hiểu rằng tính chất của suy nghĩ đó là một tính chất của danh. Tâm sở tầm sinh khởi với rất nhiều tâm, hầu hết các loại tâm khác nhau, chỉ trừ một số tâm như những tâm ở một số cõi sắc giới. Trong cuộc sống hàng ngày của chúng ta, những khoảnh khắc có

suy nghĩ diễn ra nhiều hơn những khoảnh khắc không có suy nghĩ. Khi hiểu được điều này thì đó là khoảnh khắc đang tôn kính Đức Phật. Không có ai cả, không có một người nào, mà chỉ là các pháp mà thôi.

Sarah: Nói tóm tắt là, chúng ta thường nghĩ đến những câu chuyện như một người bị hôn mê và nghĩ rằng trong lúc đó thì không có suy nghĩ, hay không có kinh nghiệm qua ngũ quan. Tuy nhiên, ý niệm thông thường của chúng ta về suy nghĩ thì khác xa với những gì Đức Phật đã dạy về bản chất của suy nghĩ. Sau khoảnh khắc của cái thấy và cái nghe, lập tức tiếp nối là các tâm đi kèm với tâm sở tầm (vitakka), mà cũng được dịch là suy nghĩ. Những tâm này thuộc tiến trình ngũ môn, và những tâm trong tiến trình ngũ môn tiếp nối sau đó đều có tâm sở tầm hỗ trợ tâm chạm vào đối tượng được kinh nghiệm... Tất cả những khoảnh khắc không có thấy, nghe, ngửi, nếm, xúc chạm thì đều có suy nghĩ, vì tất cả những khoảnh khắc đó đều có tâm sở tầm chạm vào đối tượng. Ngoại trừ những khoảnh khắc thấy, nghe, ngửi, nếm, xúc chạm, các tâm - kể cả tâm hộ kiếp - đều có tâm sở tầm chạm vào đối tượng. Tính chất của thực tại suy nghĩ không hẳn như khi suy nghĩ bằng lời hay như những gì ta vẫn thường tưởng tượng về suy nghĩ. Hiểu về tính chất của các pháp rất khác với những gì chúng ta vẫn giả định về các tình huống trong cuộc sống. Có

những trường hợp ta cho rằng không có kinh nghiệm qua ngũ quan, như khi bị hôn mê, hay như bạn đề cập là khi bị tiêm thuốc mê. Tuy nhiên, ta có thể nhận thấy rằng, kể cả khi đang mơ cũng có thể có những khoảnh khắc xen kẽ với các kinh nghiệm qua thân hoặc qua tai. Khi hôn mê, cũng có thể có kinh nghiệm qua ngũ quan xảy ra mà ta không thể biết. Một lần nữa phải thấy rằng, ta luôn cần suy xét dưới góc độ tâm và tâm sở. Tính chất của pháp vô cùng vi tế và khó để giả định về những trường hợp như vậy.

Achaan Sujin: Kể cả không phải là một người đang hôn mê, nếu bạn thấy một người đang nằm và nhắm mắt lại, liệu bạn có thể biết người đó có suy nghĩ không? Vì khi ta ngủ vẫn có tâm sở tầm sinh khởi. Không thể tìm hiểu các pháp bằng suy nghĩ riêng của mình về các tình huống khác nhau. Dù chúng ta có nghĩ về những tình huống khác nhau nhiều đến đâu thì cũng không thể nào có được hiểu biết sâu sắc như hiểu biết của Đức Phật về các pháp.

Pháp đàm tại Đà Lạt, sáng ngày 16/05/2015

Vị sư: Xin làm rõ sự khác nhau giữa manasikara (tác ý, hướng tâm) và cetanā (tu). Nhờ Bà đưa thêm ví dụ cho dễ hiểu.

Achaan Sujin: Cetanā - tư tâm sở là ý định, tư ý; còn manasikāra là sự hướng tâm, chú ý tới.

Sarah: Đây là hai trong bảy biến hành tâm sở, sinh khởi với tất cả các tâm. Ở khoảnh khắc của cái thấy cũng có tâm sở tư - cetanā, nó điều phối tâm cùng các tâm sở khác, đốc thúc chúng đảm nhận chức năng của chúng. Trong hội chúng đây có anh Th. mà chúng tôi thường gọi là Mr.Cetanā. Anh luôn làm nhiệm vụ điều phối, đốc thúc mọi người. Còn manasikāra làm nhiệm vụ hướng tâm hay chú ý tới. Ở khoảnh khắc của cái thấy hay bất kỳ khoảnh khắc tâm nào, luôn có manasikāra làm nhiệm vụ hướng tới đối tượng. Nếu không có sự hướng tâm tới đối tượng, sẽ không có cái thấy hay bất kỳ tâm nào có thể sinh khởi. Nhưng nếu chúng ta chỉ cố tìm hiểu ngữ nghĩa của các từ này thì sẽ dễ đưa đến lẫn lộn và hoài nghi.

Vị sư: Như vậy manasikāra không tạo nghiệp?

Jonothan: Những ngày qua chúng ta đã nói nhiều đến bốn yếu tố dẫn đến giác ngộ, hay bốn dự lưu phần. Yếu tố thứ ba trong đó là yonisomanasikāra (mà tiếng Việt hay dịch là như lý tác ý hay sự suy xét chân chánh). Chúng tôi thường hay diễn giải đó là sự suy xét, chiêm nghiệm về những gì đã được nghe. Ở đây, đó là sự hướng đến đối tượng là những pháp mà ta được nghe

giảng. Tất nhiên, tâm là pháp chủ đạo trong việc hướng tới đối tượng, nhưng trong đó manasikāra có vai trò đặc biệt nổi trội. Như cô Sarah đã đề cập, manasikāra là một trong bảy biến hành tâm sở. Tính chất, chủng loại của manasikāra tùy thuộc vào tâm mà nó sinh khởi cùng. Nếu manasikāra sinh khởi cùng tâm thiện thì nó có tính chất thiện, nếu nó sinh khởi cùng với tâm quả thì nó sẽ mang tính chất quả, không tạo nghiệp.

Sarah: Liên quan đến nghiệp và quả của nghiệp mà Sư hỏi tới, chính tâm sở tư - cetanā là yếu tố tạo nghiệp chứ không phải tâm sở hướng tâm - manasikāra. Cetanā sinh khởi với tất cả các tâm. Ở những khoảnh khắc thông thường, cetanā sẽ đảm nhận chức năng điều phối các tâm sở đồng sinh với tâm. Nhưng ở khoảnh khắc tâm thiện/bất thiện, cetanā sẽ có chức năng tạo nghiệp. Khi có tâm thiện hay bất thiện sinh khởi và làm duyên cho hành vi qua thân và khẩu, khi đó cetanā tạo nghiệp và có khả năng cho quả trong tương lai khi đủ duyên. Trong kinh điển, ta thấy nói đến hai loại tâm sở tư, một là saha-jāta-cetanā và ñāna-khanika-cetanā. Loại thứ nhất nói đến những tâm sở tư sinh khởi cùng với các tâm quả và duy tác, làm nhiệm vụ đôn đốc, điều phối tâm và các tâm sở đồng sinh. Loại thứ hai nói đến những tâm sở tư có tính chất tạo nghiệp hay nghiệp đạo để cho quả về sau.

Vị sư: Tính chất của tâm sở manasikāra chỉ thể hiện rõ ở khoảnh khắc thấy, nghe, ngửi, nếm, xúc chạm, có phải vậy không?

Sarah: Chắc Achaan Sujin sẽ nói rằng, tính chất của cái thấy hay đối tượng của cái thấy sinh khởi hiện giờ sẽ dễ nhận biết hơn là những thứ như tâm sở tư, tác ý,... Kể cả những thứ khác mà chúng ta đã nói đến lúc trước như sự kham nhẫn chẳng hạn, thì khi bàn về chúng, thực chất chỉ là bàn về ý niệm về chúng mà thôi. Nếu ta cứ cố chia chẻ tìm hiểu các tâm sở thì cũng giống uống bát canh và cố gắng đi tìm từng vị trong đó vậy.

Vị sư: Vì Bà nói là tìm hiểu từng từ một...

Achaan Sujin: Chiều nay Sư sẽ làm gì?

Vị sư: Sư chưa biết.

Achaan Sujin: Đó là cetanā hay manasikāra ạ?

Vị sư: Là cetanā. Cảm ơn Achaan Sujin. Cho Sư hỏi thêm, manasikāra bắt cảnh hiện tại trước, sau đó mới đến cetanā?

Sarah: Chính xác là cùng lúc với tâm kinh nghiệm đối tượng. Các tâm sở sinh khởi cùng tâm sẽ đồng sinh, đồng cảnh, đồng căn và đồng diệt với tâm. Như hôm qua, khi chúng ta đề cập đến thập nhị nhân duyên (liên

quan tương sinh), có nói đến xúc và thọ, nhiều người tưởng rằng sau xúc mới đến thọ, nhưng thực chất xúc và thọ là hai trong bảy biến hành tâm sở, chúng cùng sinh, cùng diệt, cùng kinh nghiệm đối tượng trên cùng căn với mọi tâm khi tâm sinh khởi kinh nghiệm đối tượng. Điều này cũng tương tự với manasikāra và cetanā. Hôm trước có người hỏi về samādhi, đó chính là tâm sở nhất tâm - ekaggatā, cũng là một trong bảy biến hành tâm sở, sinh khởi cùng tất cả các tâm. Như vậy mỗi khi tâm kinh nghiệm đối tượng đều có tâm sở nhất tâm cùng với những tâm sở khác, cùng sinh khởi để kinh nghiệm đối tượng và cùng diệt đi. Biến hành tâm sở sinh khởi với tất cả các tâm, nên chúng có thể thuộc một trong bốn chủng loại tâm, là tâm quả, tâm duy tác, tâm thiện hay tâm bất thiện, tùy thuộc vào tâm mà chúng sinh khởi cùng. Nếu nhất tâm sinh khởi với tâm thiện thì nhất tâm khi đó sẽ là thiện, tương tự với tâm bất thiện. Vì vậy, chúng là tà định hay chánh định thì tùy thuộc vào tâm chúng sinh khởi cùng. Cũng tương tự như vậy với các tâm sở biến hành khác. Phần lớn thời gian, nhất tâm thường là bất thiện nhiều hơn là thiện. Ví dụ, khi câu cá, nấu ăn, chơi tennis... đều có sự tập trung và tâm sở nhất tâm khi đó có tính chất bất thiện, sự tập trung đó là tà định, vì đó không phải là những khoảnh khắc của bố thí, trì giới, phát triển tâm trí... Ngay cả lúc này, khi

chúng ta đang nghe pháp, có nhiều khoảnh khắc của thiện tâm, như khi chú ý lắng nghe để tìm hiểu thì có sự kham nhẫn và tâm sở nhất tâm là thiện, nhưng khi lơ đãng nghĩ đến bữa trưa, đến việc chụp ảnh... thì có nhiều tâm bất thiện với tâm sở nhất tâm bất thiện. Điều đó rất thông thường và tự nhiên. Nói như vậy chỉ để chỉ ra rằng không phải định luôn là thiện, cũng như không phải nhất tâm luôn là thiện. Hiểu điều đó giúp chúng ta chân thực hơn. Như Achaan Sujin vẫn nhắc, chỉ có khoảnh khắc hiện tại là cái cần được hiểu. Loại tâm nào hay tâm sở nào đang hiện khởi? Khi ai đó ngồi và cố gắng tập trung vào đề mục, nếu không có hiểu biết sinh khởi thì rất dễ là những khoảnh khắc của tà định.

Pháp đàm tại Đà Lạt, sáng ngày 19/05/2015

Người hỏi: Khi không bị dính vào tham hay sân thì có trạng thái xả, có loại xả không hiểu biết - hay loại xả si, còn xả có hiểu biết thì rất khó, phải thông hiểu thực tại một cách rõ ràng. Xin Bà giải thích về hai loại xả này.

Achaan Sujin: Thực tại chân đế của “xả” là gì?

Jonothan: Tầm quan trọng của “xả” là gì? Có lẽ chúng ta nói đến xả vì muốn thoát khỏi tham và sân,

phải không? Đằng sau đó thể hiện ẩn ý muốn làm điều gì đó để thoát khỏi tham và sân. Thực chất, khi có hiểu biết đúng thì khi đó có xả. Nhưng mục đích chính trong điều Đức Phật dạy không phải là để có được xả mà là để phát triển hiểu biết. Tham hay sân sinh khởi sau những kinh nghiệm qua ngũ quan có thể là đối tượng của hiểu biết, hoặc cũng có thể không được biết đến, tất cả tùy thuộc vào pháp xuất hiện ở khoảnh khắc đó.

Sarah: Achaan Sujin có hỏi từ “xả” bạn dùng có nghĩa là gì, vì từ “xả” có hai nghĩa¹. Mọi khoảnh khắc bất thiện đều luôn có si cùng sinh khởi. Vô minh hay si đều là một. Tương tự như vậy, ở mọi thực tại bất thiện, dù căn sân, căn si hay căn tham đều có tâm sở phóng dật. Ở những khoảnh khắc của tham ái, mặc dù có cảm thọ dễ chịu, nhưng thực chất tâm không có sự an tịnh mà có sự phóng dật, bởi sự có mặt của tâm sở phóng dật. Còn ngược lại, ở bất cứ khoảnh khắc thiện pháp nào, như bố thí, trì giới hay hiểu biết thì tính chất của sự an tịnh có ở đó. Khi nói đến sự an tịnh là nói đến tâm sở an tịnh, passaddhi. Ở khoảnh khắc từ tâm, khi có sự thân thiện mong muốn điều tốt lành cho người khác, khi đó có sự an tịnh, ở khoảnh khắc đó không có si cũng như phóng dật, trạo cử. Ở khoảnh khắc lắng nghe

1. Thọ xả (upekkhā vedanā) và tâm sở xả (tatramajjhataṭṭā)

pháp một cách cẩn thận, với sự hướng tâm chân chánh, khi đó tâm là thiện và không có sự lo lắng, bất an, trạo cử. Ở những khoảnh khắc thiện tâm như vậy không có tham, sân mà có sự có mặt của tâm sở xả - tâm sở quân bình. Có rất nhiều thuật ngữ giống nhau nhưng lại chỉ tới các thực tại khác nhau. Cũng có “xả” trong “xả vô lượng tâm” (upekkhā-appamaññā). Ở khoảnh khắc ta nghe về điều bất hạnh xảy ra với người bạn của mình, nếu có sự suy niệm về bản chất của nghiệp và quả của nghiệp, rằng chỉ là các pháp vận hành, khi đó có tâm sở xả sinh khởi. Khi ta nghe về từ “xả” trong những bối cảnh như vậy, cần biết rằng nó là tâm sở tịnh hảo sinh khởi cùng với mọi tâm thiện, không nên nhầm lẫn nó với thọ xả. Chúng ta biết các pháp được Đức Phật phân loại theo nhiều cách khác nhau. Nếu nói về thọ, ta sẽ nói về ba loại thọ: Thọ ưu, thọ hỷ và thọ xả. Ta biết rằng thọ hỷ có thể sinh khởi với tâm thiện, hay những khoảnh khắc tâm có hiểu biết như bây giờ. Thọ hỷ cũng có thể sinh khởi với tâm bất thiện, kể cả những khoảnh khắc kinh nghiệm đối tượng khả ái qua thân căn (trước tiên là có thọ lạc trên thân và sau đó là thọ hỷ ở ý môn). Vì vậy ta không thể dựa vào tính chất của thọ để có thể xác định tâm đó là thiện hay bất thiện. Không thể nói có hỷ là có tham hay có hỷ là có thiện tâm.

Thọ ưu và thọ khổ là hai loại thọ sinh khởi khi có

sự kinh nghiệm đối tượng bất khả ái nơi thân, thọ khổ dựa trên thân và sau đó là thọ ưu nơi tâm khó chịu với đối tượng bất khả ái đó. Ở khoảnh khắc của sân sinh khởi sau khoảnh khắc tiếp xúc với đối tượng bất khả ái luôn có thọ ưu cùng sinh khởi. Thọ ưu không bao giờ sinh khởi cùng tâm thiện. Khi có người bạn đang đau khổ, bất hạnh và ta thấy thương người đó, không nên nhầm lẫn giữa tâm bi thực sự với thọ ưu sinh khởi với tâm bất thiện. Thọ ưu không bao giờ sinh khởi với tâm thiện. Về thọ xả, thọ xả luôn sinh khởi cùng khoảnh khắc của thấy, nghe, ngửi, nếm... Ta có thể dễ nghĩ rằng ta rất hân hoan khi thấy cảnh sắc đẹp, nhưng thực chất thọ hỷ ấy sinh khởi sau, còn ở khoảnh khắc đầu tiên nhìn thấy cảnh sắc ấy, thọ luôn là thọ xả. Khi có sự dính mắc (tham), nếu mạnh mẽ thì nó có thể sinh khởi với thọ hỷ, còn nếu dính mắc ít hơn thì nó có thể sinh khởi cùng với thọ xả. Như hiện giờ có thể ta thấy bức tường kia, khi đó sự dính mắc với bức tường ấy nhưng ít thôi, và thọ sinh khởi sau cái thấy ấy có thể là thọ xả. Ở khoảnh khắc của tâm si, tức khoảnh khắc không có tham, sân, hoài nghi... thì thọ sinh khởi khi đó luôn là thọ xả. Thọ xả cũng thường sinh khởi với tâm thiện. Tuy nhiên, trạng thái thọ xả mà ta dễ cảm nhận trong cuộc sống hàng ngày thường là sinh khởi với tâm bất thiện. Tất cả sự trình bày này giúp chỉ ra rằng trạng thái

xả mà ta biết đến thường là trạng thái của tâm bất thiện. Vì vậy cần phải suy xét những thuật ngữ như thọ khổ, thọ lạc, thọ hỷ, thọ ưu và thọ xả một cách cẩn thận.

Vị Sư: Tại sao thọ xả chỉ sinh khởi với nhãn, nhĩ, tỉ, thiệt thức mà không sinh khởi với thân thức? Tại sao trong thân thức chỉ có thọ khổ hoặc thọ lạc?

Sarah: Tôi xin giải thích ngắn gọn vì thời gian gần hết. Khi đối tượng tiếp xúc lên nhãn căn thì sự tiếp xúc này không mạnh mẽ bằng khi đối tượng tiếp xúc lên thân căn. Vì vậy nó thường là thọ xả trong trường hợp kinh nghiệm đối tượng qua nhãn, nhĩ, tỉ, thiệt căn.

Pháp đàm tại Nha Trang, chiều ngày 21/05/2015

Người hỏi: Con có một câu hỏi về sự dính mắc. Đối tượng của sự dính mắc có tác động tới mức độ của sự dính mắc không? Như người nghiện ma túy thì khác với người nghiện rượu, xem ti vi hoặc chơi game?

Achaan Sujin: Ở khoảnh khắc không có nghe, thấy, ngửi, nếm, xúc chạm, suy nghĩ,... thì có dính mắc không?

Người hỏi: Không có dính mắc khi không có sự kinh nghiệm qua các căn.

Jonothan: Bạn hỏi về đối tượng dính mắc có ảnh hưởng tới mức độ dính mắc không, thế còn dính mắc với đối tượng thị giác có khác dính mắc với âm thanh, dính với nhãn thức, dính mắc với nhĩ thức...? Có gì khác biệt không?

Người hỏi: Tôi nghĩ là không. Vì chức năng của tham qua mọi căn là như nhau, chỉ khác nhau về mức độ của dính mắc mà thôi.

Jonothan: Cũng có sự dính mắc mà ta tưởng tượng về, không được kinh nghiệm qua các căn hiện giờ nữa. Nhưng tính chất của tham ái thì vẫn là một. Mọi dính mắc đều có chung đặc tính. Chức năng của chánh niệm và trí tuệ là hay biết đặc tính của các pháp khi chúng xuất hiện. Tham chỉ là một pháp sinh khởi, và mỗi khi sinh khởi, nó đều có đặc tính như vậy.

Người hỏi: Vậy tại sao trong ngũ giới lại có giới tránh xa uống rượu?

Jonothan: Tôi nghĩ giới thứ năm không phải chủ chốt nhằm vào vấn đề tham, mà là vấn đề khi uống rượu sẽ dẫn đến phạm các giới còn lại.

Người hỏi khác: Trong lộ trình tâm, tâm thiện hay bất thiện khác nhau hoàn toàn, mỗi sát na tâm bắt một cảnh rồi diệt đi ngay, vậy làm sao trí tuệ biết đâu là tham, đâu là sân, đâu là sự giải thoát,...

Jonothan: Vì trí tuệ có thể lấy thực tại vừa diệt đi rồi làm đối tượng. Nó có thể kinh nghiệm đặc tính của pháp vừa diệt đi đó, đặc tính ấy là bản sao trung thực, giống hệt với pháp vừa diệt đi. Nếu không như vậy, sẽ không bao giờ có sự kinh nghiệm trực tiếp về bất cứ loại pháp nào.

Achaan Sujin: Có cái thấy hiện giờ không? Nó có sinh và diệt không? Ai biết được điều này? Chừng nào chưa có sự chứng ngộ trực tiếp sự sinh và diệt rất nhanh của các thực tại thì cái xuất hiện vẫn chỉ là tướng của cái đã diệt đi rồi. Phải có vô số khoảnh khắc sinh diệt tiếp nối nhau để có ý niệm về một cái gì đó. Vì vậy ta học về bản chất của những thứ xuất hiện từng chút một trước khi có thể có được sự kinh nghiệm trực tiếp về những gì Đức Phật đã dạy. Những gì chúng ta có thể học hiện giờ là cái thấy không phải là cái nghe, nếu y cứ vào những gì được học trong Vi Diệu Pháp thì có rất nhiều tiến trình xen kẽ giữa cái thấy và cái nghe. Từ dhamma - pháp là từ để chỉ những thực tại đang xuất hiện. Cái không xuất hiện vẫn có duyên để sinh và diệt nhưng không được nhận biết. Tại khoảnh khắc của cái thấy, có cái được thấy, nhưng trước khi có ý niệm đó là con người hay cái gì đó thì phải có vô số tiến trình của cái thấy sinh và diệt, xen kẽ giữa các tiến trình ấy có những tâm không phải là cái thấy (nhãn thức) nhưng

vẫn kinh nghiệm cùng một đối tượng thị giác. Trước khi có cái thấy thì không có cái thấy, nhưng phải có những tâm sinh khởi trước khoảnh khắc của nhãn thức sinh khởi, và cũng phải có những tâm tiếp nối sau cái thấy ngay lập tức.

Ta có thể thấy được trí tuệ vĩ đại của Đức Phật - người có thể biết rõ từng tâm một, một cách chi tiết, rằng tâm sinh khởi ngay trước nhãn thức thì không thấy, nó kinh nghiệm đối tượng thị giác nhưng nó không thấy, giống như một người tới và đứng ở trước cửa nhà, ta không nhìn thấy người ấy nên không biết là ai, nhưng hẳn phải có trí tuệ biết rõ tâm đó là tâm nào, ở môn nào. Mỗi tâm chỉ đảm nhận chức năng riêng của mình mà thôi. Sau khi khoảnh khắc của cái thấy diệt đi, tâm tiếp theo cũng không thấy, nhưng nó vẫn kinh nghiệm cùng đối tượng mà cái thấy thấy. Nếu nó thấy thì nó đã là nhãn thức. Tâm nối tiếp nhãn thức thì không thấy nhưng làm chức năng tiếp nhận đối tượng thị giác. Ai biết được điều ấy? Không ai khác ngoài Đức Phật. Chính vì vậy, khi nghiên cứu Giáo lý, ta bắt đầu hiểu hơn về trí tuệ vĩ đại của Ngài, nhưng không ai có mức độ trí tuệ vĩ đại như Ngài được. Ta cũng biết rằng, những lời dạy chi tiết như vậy không thể đến từ sự suy xét hay tư duy đơn thuần mà phải đến từ sự giác ngộ trực tiếp. Và khi nghe Giáo lý, chắc chắn mức độ hiểu biết của ta không thể

sánh với mức độ trí tuệ của đấng Giác ngộ, mà chỉ bắt đầu hiểu về sự vĩ đại của Người đã dạy cho chúng ta về sự thật hiện giờ.

Ta nên cẩn trọng nghiên cứu Giáo lý của Ngài với lòng tri ân và sự cung kính, để hiểu về những thực tại mà Ngài đã dạy. Chẳng hạn, phải có duyên để cái thấy hay bất cứ pháp nào đó sinh khởi. Không có duyên thì không có gì sinh khởi. Để một pháp sinh khởi, không chỉ cần một duyên mà phải có rất nhiều duyên khác nhau. Chúng ta chỉ có thể hiểu rằng, nếu không có loại thực tại nằm trong con mắt, có tính chất có thể tiếp nhận đối tượng thị giác, thì chắc chắn không thể có cái thấy sinh khởi. Vậy liệu những thứ phụ thuộc vào duyên, sinh rồi diệt ngay lập tức, có thể là tôi hay tự ngã không? Đây chính là con đường để xả ly khỏi cái được kinh nghiệm như là một “cái gì đó”.

Chúng ta cần nghiên cứu cẩn trọng, không chỉ một vài từ mà thôi. Như hiện giờ có tham không? Cần phải rất chi tiết, tham gì? Không chỉ nói là đang có tham mà không biết rằng tham với cái gì. Nếu không chi tiết thì không phải là Giáo lý của Đức Phật. Đức Phật đã phát triển tất cả các ba la mật không phải chỉ để nói về giới mà thôi. Ai là người giữ giới? Chừng nào không có hiểu biết đúng về các thực tại thì luôn có ngộ nhận cho các

thực tại là ngã. Mỗi từ đều biểu trưng cho một thực tại, một pháp khác nhau. Pháp hay thực tại có tính chất dính mắc chính là lobha (tham). Tham, sinh khởi rất nhiều trong cuộc sống hàng ngày, tùy thuộc vào tích lũy mà khoảnh khắc nào nó sẽ sinh khởi. Tùy vào tích lũy mà mỗi người có mức độ tham mạnh mẽ với thực phẩm, cảnh đẹp, âm thanh, hay lòng tốt, các ý niệm về thiện,... Tham cũng là một thực tại, như cái thấy, cái nghe,... nhưng mỗi một thực tại đều có tính chất khác nhau. Tốt nhất là không nên bám giữ vào ý niệm của mình trước kia về những gì diễn ra mà nên nghiên cứu Giáo lý một cách cẩn mực, từng từ một.

Vậy cái gì là thực? Nó có phải là pháp không? Có phải bất cứ cái gì là thực đều là pháp không? Nó có phải là pháp chân đế, pháp tối hậu không? Pháp chân đế hay tối hậu có nghĩa là chúng có những tính chất không thể bị thay đổi. Liệu ai có thể biến âm thanh thành thứ có thể được ném không? Đây là lúc để hiểu ý nghĩa của từ “pháp”. Từ “Pháp” không chỉ đơn thuần là Giáo lý của Đức Phật, mà có nghĩa là bất cứ gì là thực đều là “pháp”. Cái thấy là thực vì khi nó sinh khởi, nó thấy. Cái nghe là thực, khi ở khoảnh khắc nó sinh khởi, nó nghe. Đức Phật đã dạy cho chúng ta về tất cả các pháp của hôm qua, hôm nay và ngày mai, để ta bắt đầu hiểu dần về từng thực tại như nó là. Nếu không như thế thì

không thể xả ly về ý niệm về một ai đấy hay cái gì đó tồn tại kéo dài.

Ở khoảnh khắc này, cái gì sinh khởi và cái gì diệt đi? Bất cứ cái gì xuất hiện đều sinh và diệt. Nó không xuất hiện, rồi nó xuất hiện, rồi nó biết mất, rồi lại một cái khác xuất hiện. Nếu không có khoảnh khắc thấy cái này thì có thể dính mắc vào cái này không? Vậy dính mắc luôn đi theo sau cái gì được kinh nghiệm, dù là âm thanh hay đối tượng thị giác. Với một gia đình, khi đứa trẻ sơ sinh chưa ra đời, có thể có sự dính mắc với nó không? Nhưng khi một cái gì đó xuất hiện thì khi đó có sự dính mắc.

Pháp đàm tại Sài Gòn, chiều ngày 01/01/16

Người hỏi: Khi một trạng thái của buồn giận sinh lên, tức là có tâm sân. Tâm sân sinh khởi cùng với 22 sở hữu tâm. Tôi muốn được biết bốn sở hữu tâm là sân, tật, lặn, hối có cùng sinh khởi một lúc với tâm sân không? Xin Bà giải thích.

Sarah: Ở đây có rất nhiều khoảnh khắc khác nhau. Chẳng hạn khi bị ốm, chúng ta cứ cho rằng cái “ốm” đó hiện diện liên tục, nhưng thực chất đó là nhiều khoảnh khắc tiếp nối khác nhau - khoảnh khắc của thọ khổ trên

thân được kinh nghiệm qua thân thức, sau đó là khoảnh khắc của những tâm sân với những thọ khổ đó... Tâm sân sinh khởi có thể ở nhiều mức độ khác nhau, đôi khi có thể chỉ là ở mức độ nhẹ, “Ôi tôi bị đau, bị ốm”. Nhưng cũng có lúc khác lại có duyên cho mức độ sân nhiều hơn, chẳng hạn sự giận dữ khó chịu khi một ai đó có được điều tốt đẹp, khi đó có sự ghen tị, hay khi có sự bủn xỉn không muốn chia sẻ. Mọi khoảnh khắc của tâm sân sinh khởi luôn đi kèm tâm sở si và thọ ưu, nhưng những tâm sở khác thì không phải lúc nào cũng sinh kèm với nó mà tùy trường hợp.

Nina: Khi có tâm sân sinh khởi thì không cần phải nghĩ nhiều về nó. Ở khoảnh khắc đó có một tính chất, tính chất đẩy đối tượng đi, và khi đó có thể hiểu được tính chất của tâm đó là một tâm bất thiện. Khi không hay biết đặc tính của pháp sinh khởi thì khi đó không phải là Giáo lý của Đức Phật. Tất cả các pháp hiện giờ đều cần được biết, vì chúng ta đã tích lũy rất nhiều vô minh. Những điều này chúng ta có thể học hỏi ngay bây giờ và việc đưa ra các ví dụ trong cuộc sống hàng ngày đều vô cùng hữu ích.

Sarah: Mọi người thường muốn biết nhiều về sân, vì chúng ta đều không thích sân và muốn tránh khỏi trạng thái khó chịu của thọ ưu sinh khởi cùng sân.

Nhưng sẽ rất hữu ích nếu ta tìm tới nguyên nhân của sân, đó chính là sự dính mắc vào cách thức chúng ta mong muốn sự việc xảy ra, hay sự dính mắc vào cái được thấy, cái được nghe,... Cái thấy sinh khởi và kinh nghiệm đối tượng thị giác một cách vô cùng ngăn ngại và diệt đi, như vậy thật vô nghĩa khi dính mắc vào cái được thấy, vì nó đâu có theo ý mình. Chỉ sự phát triển hiểu biết về bản chất thực sự của các pháp ở khoảnh khắc này mới dần làm suy giảm sự dính mắc vào những cái được kinh nghiệm, mong muốn nó diễn tiến theo cách này hay cách kia, và suy giảm sự khó chịu khi các pháp diễn ra không như ý. Quay trở lại bài kinh Lohita sáng nay, trong đó nói rằng chỉ có sự hiểu biết về các pháp tại khoảnh khắc này mới có thể giúp ta đi tới tận cùng của thế giới. Đó chính là con đường duy nhất để dẫn đến sự tận diệt của các phiền não, sự tận diệt của các pháp hữu vi. Các pháp hữu vi luôn sinh diệt và là vô thường, khổ và vô ngã.

Pháp đàm tại Sài Gòn, chiều ngày 01/01/2016

Người hỏi: Nếu ta để mặc các pháp mà không có tác ý thì sẽ bị thụ động với nó. Như vậy có vẻ sẽ chậm trong bước đường quán sát tất cả chỉ là pháp và không có cái tự ngã nào cả. Con hiểu rằng Đức Phật dạy các

pháp không thực sự tồn tại, như vậy có nghĩa là vô ngã đã ở ngay đó rồi.

Sarah: Ý mà bạn nói “các pháp không thực sự tồn tại” có chút hơi hướng của Đại thừa. Hiện giờ có sự xúc chạm, có phải đặc tính cứng đang hiện diện không? Nếu đặc tính cứng không thực sự sinh khởi, nó sẽ không thể được nhận biết; nếu âm thanh không sinh khởi, nó sẽ không thể được nghe; nếu không có cái nghe sinh khởi, nó sẽ không thể nghe âm thanh, đúng không? Như vậy, vô ngã không phải là việc nói “tất cả đều là không”, hay “không có gì ở đó”, mà thực chất, đó là đặc tính của tất cả các pháp. Mỗi pháp sinh khởi đều không thuộc về ai, đều không có một tự ngã nào ở trong đó. Chẳng hạn đặc tính cứng không phải là một thứ gì cả, nó không phải là tự ngã nào. Đặc tính cứng chỉ là đặc tính cứng, nó không phải là cái bàn, không phải là cái ly, nó không có cái gì nữa ở trong đó, và đó là ý nghĩa của vô ngã. Trong tiếng Pāli từ “suññatā” có nghĩa là “không” - đồng nghĩa với từ vô ngã. Ý nghĩa của nó là không có một bản thể, không có một tự ngã nào ở trong đó. Mỗi khoảnh khắc của kiếp sống chỉ tồn tại trong khoảnh khắc ấy và mỗi khoảnh khắc chỉ là pháp sinh khởi do duyên, có một tính chất cụ thể, sinh khởi rồi diệt đi, không có một bản thể nào - hoàn toàn rỗng không về bản thể hay tự ngã. Khi cái thấy sinh khởi, nó

chỉ tồn tại trong khoảnh khắc ngăn ngại rồi diệt đi. Nó diệt đi hoàn toàn, không bao giờ trở lại. Đó cũng là ý nghĩa của từ uẩn mà chúng ta đã nói đến sáng nay. Uẩn là thứ sinh và diệt, nó sinh khởi và tồn tại trong khoảnh khắc ngăn ngại rồi diệt đi hoàn toàn.

Bạn có đề cập: Nếu bảo các pháp là vô ngã và không làm gì cả thì như thế rất thụ động. Thực chất, khi chúng ta nghĩ đến việc phải làm gì đấy hay không phải làm gì, khi đó vẫn có ý niệm về một tự ngã làm một cái gì đấy và không làm một cái gì đấy, và như vậy không phải là cái hiểu về vô ngã. Khi chúng ta nghe các pháp là vô ngã, khoảnh khắc của cái thấy không có một con người nào, khoảnh khắc của cái nghe không có một con người nào, mà chỉ có các pháp sinh và diệt tiếp nối nhau, ... rồi kết luận rằng không nên làm gì cả thì đó là một ý niệm sai lầm, vì ẩn chứa sau đó là hàm ý về ngã. Như chúng ta đã nói, tà kiến về ngã bắt rễ rất sâu dày và hiểm hóc. Như vậy, ý nghĩa mấu chốt ở đây không phải là làm hay không làm, tích cực hay thụ động. Sự khởi đầu của con đường chính là hiểu biết đúng về khoảnh khắc này, về thực tại đang xuất hiện, chẳng hạn cái thấy hay cái nghe, hay bất cứ cái gì đang xuất hiện hiện giờ được hiểu đúng thì khi đó là sự khởi đầu của con đường.

Achaan Sujin: Bạn có cần tác ý để sống không?

Người hỏi: Con nghĩ bất cứ làm việc gì đều có tác ý ở trong đó. Ví dụ trong khoảnh khắc mình nhận ra không hề có cái ngã tồn tại mà tất cả là các pháp sinh lên theo duyên. Nhưng khoảnh khắc đó đâu phải lúc nào nó cũng đến. Nếu chúng ta cứ chờ đợi nó thì sẽ chậm. Thay vào đó ta tác ý và quán xét nó, vì các pháp luôn đến với mình.

Achaan Sujin: Khoảnh khắc đó chỉ sinh khởi nhờ đủ duyên, đúng không?

Người hỏi: Phải ạ

Achaan Sujin: Dù bạn muốn hay không muốn sống thì việc còn sống không phụ thuộc vào ý chí của bạn. Tùy thuộc vào các yếu tố làm duyên mà cuộc sống có diễn ra hay không.

Người hỏi: Chúng ta cần có hiểu biết để tác động làm chánh niệm có thể sinh khởi.

Achaan Sujin: Bản thân trí tuệ cũng là một pháp sinh khởi do duyên. Chừng nào chưa có niềm tin vững chắc về bản chất vô ngã của các pháp, chừng đó còn có ý niệm về ngã cố làm cho chánh niệm sinh khởi, và khi đó không phải là chánh niệm thực sự, vì chánh niệm cũng là vô ngã. Tác ý có sinh và diệt không?

Người hỏi: Có ạ.

Achaan Sujin: Như vậy, tác ý cũng không phải là mình, đúng không? Cũng phải có duyên để cho tác ý sinh và diệt. Tác ý không sinh khởi do ý chí của một ai đó, mà do duyên.

Người hỏi: Vậy duyên gì làm sinh khởi tác ý?

Achaan Sujin: Nếu không có tâm - yếu tố làm công việc chủ đạo trong việc kinh nghiệm đối tượng, sẽ không thể có tác ý sinh khởi. Tác ý ở đây là tâm sở tư - cetanā, tức là tâm sở đồng sinh với mọi tâm.

Người hỏi khác: Theo tôi được học, sở hữu tác ý không phải là tư. Sở hữu tư là nghiệp, sở hữu tác ý (manasikāra cetasika) chỉ chú ý đến cảnh thô. Hai sở hữu này khác nhau.

Người dịch: Từ “tác ý” của người hỏi đã được tôi dịch sang tiếng Anh là intention (ý định), nghĩa là nhắc đến tâm sở tư. Tiếng Việt hơi lẫn lộn một chút giữa các thuật ngữ này: Từ “tác ý” vừa được dùng để nói về tâm sở manasikāra, lại vừa được dùng khi nói đến ý định, có tác ý, tức là nhắc đến tâm sở tư (intention). Bạn [người hỏi trước] dùng từ “tác ý” với hàm ý nói đến “ý định” đúng không?

Người hỏi: Đúng vậy.

Sarah: Tâm sở tư hay ý định, là một biến hành tâm sở, nó sinh khởi với mỗi tâm, kể cả những khoảnh khắc của thức tái tục cũng có tâm sở tư sinh kèm với nó. Ở khoảnh khắc của thức tái tục, tâm sở tư (cetanā) sinh khởi được duyên bởi nghiệp quá khứ. Ở những khoảnh khắc của thấy, nghe, ngửi, nếm, xúc chạm... hiện giờ, cũng có tâm sở tư cùng sinh khởi, và chúng cũng được duyên bởi nghiệp quá khứ. Ở khoảnh khắc của tâm sân sinh khởi, khi chúng ta thấy khó chịu ở những mức độ khác nhau, cũng có tâm sở tư sinh kèm, khi ấy nó được duyên bởi sự tích lũy về xu hướng sân từ quá khứ. Chức năng của nó là điều phối những tâm sở đồng sinh với nó. Ở khoảnh khắc tâm sinh khởi cùng những tâm sở bất thiện, tâm sở tư sinh kèm cũng có tính chất bất thiện. Ở ngay khoảnh khắc này, khi có sự suy xét chân chánh về những pháp đang hiện khởi cùng với hiểu biết đúng, ở khoảnh khắc đó có tư là thiện, mặc dù không có ai có ý định bảo nó sinh khởi, nhưng nó đã sinh khởi do đủ duyên. Không ai có ý định để tâm sân sinh khởi, nhưng ở khoảnh khắc có đủ duyên cho tâm sân sinh khởi, khi đó sẽ có cetanā sinh khởi cùng với sân và điều ấy không phụ thuộc vào ý chí của bất kỳ ai. Ở khoảnh khắc này, khi có sự suy xét, hiểu biết chân chánh về những gì được nghe, về các pháp, không có người nào quyết định

để những hiểu biết đó sinh khởi, nhưng đã có tác ý chân chánh (yoniso-manasikāra) sinh khởi một cách tự nhiên ở khoảnh khắc đó, do những duyên đầy đủ của nó. Càng tiếp tục nghe, tìm hiểu và suy xét về Giáo pháp, ta sẽ càng thấy rõ hơn rằng: các pháp là vô ngã.

Pháp đàm tại Sài Gòn, sáng ngày 02/01/2016

Vị sư 1: Tại sao chỉ có sáu nhân (hetu-paccaya) mà không phải là nhiều nhân?

Thứ hai là, khi nào biết si phần không có nhân, vì tham cũng đi với si, sân cũng đi với si, nhưng khi nào si không đi với tham và không đi với sân? Xin Bà cho ví dụ trong cuộc sống hàng ngày để dễ nhận biết?

Achaan Sujin: Sáu nhân như vậy chưa đủ sao? Thay cho việc nghĩ về con số thì chúng ta nên hiểu về “nhân” (hetu), về vô ngã. Ở khoảnh khắc này có hay không có “nhân”? Nếu không, chúng ta chỉ nói về những thứ hiện giờ không xuất hiện, vậy làm sao có thể có được hiểu biết đây? Trước hết, thực tại là nhân là gì? Liệu pháp không kinh nghiệm gì cả có thể là nhân không? Hay chỉ ở khoảnh khắc kinh nghiệm một đối tượng nào đó thì mới có thể có nhân hoặc không có nhân? Nếu không có hiểu biết đúng thì các pháp sẽ rất rắc rối.

Trí tuệ là một pháp, nó không phải là tự ngã, không phải là ta hay ai khác, đó là khoảnh khắc hiểu đúng về pháp được nghe. Hiện giờ đang có các pháp xuất hiện, nếu không có *nhân* thì sẽ không thể có cái hiểu về cái đang xuất hiện lúc này. Không hiểu đúng bản chất các pháp cũng là nhân, đó là nhân si (moha), nó sẽ làm duyên cho sự dính mắc nhiều hơn với những gì xuất hiện, nó cho những cái đang xuất hiện hiện giờ là trường tồn. Nó không biết được bản chất của cái hiện giờ đang xuất hiện chớp nhoáng, không biết được bản chất của nó chỉ là pháp. Nó được duyên bởi những yếu tố tương ứng để sinh khởi chứ không phải do ý chí của một ai đó. Hiện giờ đang có cái thấy, có hiểu biết nào về cái thấy hiện giờ không? Cái hiện giờ không hiểu về pháp đang xuất hiện chính là si-moha, là nhân. Bất cứ khi nào sinh khởi, si không hiểu về cái đang xuất hiện. Si là thiện hay bất thiện? Nó chính là nhân, hay là gốc rễ của tất cả những pháp bất thiện khác. Moha là một loại nhân bất thiện. Tham cũng là một nhân. Tham là thiện hay bất thiện? Bạn có thích tham không, nói một cách trung thực nào? Do vô minh, hẳn phải có *tham* dính mắc vào cái đang xuất hiện. Hàng ngày, tham và si sinh khởi rất nhiều, do duyên. Nếu không vì dính mắc, liệu bạn có muốn tìm kiếm một cái gì đó không? Khi đi tìm kiếm, chẳng phải là để có cái mình muốn hay sao?

Chẳng phải việc nấu ăn hay làm bất cứ công việc gì đó cũng khá mệt hay sao?

Chùng nào vẫn còn có vô minh và tham ái, chùng đó vẫn còn có duyên cho các thực tại sinh khởi không ngừng nghỉ, từ kiếp này sang kiếp khác. Vấn đề không phải là biết được tên của các loại nhân khác nhau, mà là biết nhân ở chính khoảnh khắc nhân xuất hiện, để có thể thấy được hiểm họa của tất cả những pháp bất thiện. Tại sao ta sân? Nếu mọi thứ đều dễ chịu, có được những thứ mà ta rất thích thú, sẽ không có duyên cho sân sinh khởi. Có ai muốn sân sinh khởi không? Nguyên nhân gốc rễ của sân chính là vô minh cùng với tham ái. Chùng nào vẫn còn dính mắc vào các thực tại mà ta cho là của ta, hay là “cái gì đó”, chùng ấy vẫn còn có vô minh và dính mắc, và chúng sẽ còn làm duyên cho sân. Cuộc sống là như vậy, và rồi chết đi. Các pháp diệt đi không bao giờ quay lại. Tất cả những gì mà chúng ta thích thú đều diệt đi và không bao giờ quay trở lại. Điều đó đúng trong từng khoảnh khắc, ở khoảnh khắc của cái thấy thì không có cái nghe. Cái được thấy và cái thấy cũng diệt đi hoàn toàn, không bao giờ quay trở lại, từ khoảnh khắc này sang khoảnh khắc khác. Có sự dính mắc vào cái đã diệt đi hoàn toàn. Sở dĩ như vậy là bởi *vô minh* cho rằng những thứ đó thực sự tồn tại và vẫn ở đó. Và cuộc sống tiếp diễn bởi ba nhân *tham*, *sân* và *si*.

Chúng ta không hiểu được Giáo lý của Đức Phật một cách thấu đáo và kỹ càng bởi vì mỗi một từ trong Giáo lý của Đức Phật bao hàm trí tuệ về các pháp chân đế. Những lời chúng ta nói ra so với những gì Đức Phật đã thuyết giảng là vô cùng nông cạn. Những thực tại hay tính chất của pháp đang xuất hiện lại vô cùng thâm sâu. Hiện giờ đang có cái thấy, có ai mà không biết cái thấy là gì, và nó có nghĩa là thế nào. Nhưng *si* thì cho rằng cái thấy đó là “tôi” thấy. Với những người có nhiều vô minh, Đức Phật dạy về *si* để họ có thể thấy được rằng trong ngày có rất nhiều khoảnh khắc của *si* ám, vô minh về bản chất của bất thiện. Ta có thể thấy được ơn đức lớn lao của Đức Phật. Nếu không có Giáo pháp của Ngài, chúng ta sẽ không thấy được bản chất thực sự của những gì xuất hiện trong cuộc sống này, từ khi sinh ra cho đến khi chết đi.

Cái sinh ra là gì? Khi sinh ra thì chưa có tên gì cả. Khi đó các thực tại đã sinh khởi do duyên của chúng. Ai có thể ngăn chặn sự sinh khởi của thực tại đang kinh nghiệm các đối tượng hiện giờ không? Chắc chắn phải có khoảnh khắc đầu tiên của kiếp sống này mà ta gọi là “sự sinh ra”. Kể cả khoảnh khắc tái sinh đó cũng không thuộc về ai cả. Nó được duyên để trở thành khoảnh khắc đầu tiên của một kiếp sống cùng với những tích lũy về vô minh, bất thiện và dính mắc. Nhưng cũng kèm với

nó là những tích lũy về hiểu đúng. Hiểu đúng về Giáo lý của Đức Phật, như khoảnh khắc này, đã được tích lũy từ kiếp này sang kiếp khác, có thể từ vô lượng kiếp rồi. Ai hiểu được về tính chất của tâm hiện giờ, cái đã được tích lũy từ quãng thời gian rất dài? Khi một tâm sinh khởi do duyên, nó sinh khởi và diệt đi ngay lập tức, rồi lại làm duyên cho tâm tiếp theo sinh khởi, giữa chúng không có sự gián đoạn. Khoảnh khắc hiện giờ có thể được kết nối như vậy với khoảnh khắc đầu tiên của kiếp sống này. Cũng như vậy, nó có thể được kết nối với những khoảnh khắc khác, của những kiếp sống trước đó. Đó là sự tích lũy của những xu hướng đã được tạo ra từ những vô lượng kiếp cho đến tận bây giờ. Ta nói rằng mọi người đều khác nhau, nhưng chính xác thì phải nói là tâm khác nhau. Không bao giờ giống nhau cả. Tâm lại tiếp tục tích lũy các xu hướng thiện hoặc bất thiện từ khoảnh khắc này sang khoảnh khắc khác. Sự tích lũy đó sẽ làm duyên cho những việc làm thiện hoặc bất thiện. Nhân cho những việc làm bất thiện là những nhân bất thiện: tham, sân và si. Mỗi khoảnh khắc sân sinh khởi thì không phải là ai cả, nhưng một khi nó sinh khởi, nó lại được tích lũy và rồi diệt đi, xu hướng đó lại được chuyển sang tâm tiếp theo. Ai là người không còn ba nhân này?

Hội chúng: Một vị A la hán.

Achaan Sujin: Bên cạnh đó, có loại nhân khác - nhân thiện. Có ba nhân thiện, ba nhân này đối lập với ba nhân bất thiện. Ở khoảnh khắc không hiểu được đúng thực tại như nó là, hẳn phải có nhân vô minh, nó là một tâm sở bất thiện. Nhưng ở khoảnh khắc hiểu đúng Giáo lý của Đức Phật, khoảnh khắc đó không phải là một tự ngã đang hiểu, mà là một nhân, là tâm sở trí tuệ hay vô si (amoha). Như vậy, ta có thể thấy được độ thâm sâu và vi tế của Giáo lý Đức Phật, bởi vì Giáo lý ấy chỉ đến những gì đang xuất hiện hiện giờ. Nếu không có sự liên hệ với khoảnh khắc hiện giờ thì chúng sẽ trở thành những từ vô nghĩa. Những từ đó chỉ là ngôn từ mà thôi, nếu không có hiểu biết đúng. Nhưng với người có hiểu biết đúng, người ấy sẽ hiểu rằng mỗi từ đó đều bao hàm trí tuệ lớn lao.

Từ “pháp” là dễ hay khó để nắm bắt? Từ đầu tiên mà Đức Phật đã thuyết giảng là từ “pháp”. Bất cứ cái gì thực đều là dhamma - pháp. Bất cứ những gì ta tìm hiểu đều phải về cái là thực hiện giờ, chứ không chỉ là ngôn từ. Pháp không chỉ là ba nhân bất thiện, nhưng cũng cần hiểu rằng ba nhân bất thiện không phải là ai cả, không phải là tự ngã nào, không phải là mình. Tâm là tâm, nó là yếu tố nhận biết hay kinh nghiệm đối tượng hiện giờ. Tâm sở là các thực tại sinh khởi cùng với tâm. Cái chúng ta vẫn lầm tưởng cho là con người, là thế

giới, về bản chất chỉ là tâm và các tâm sở. Chỉ có tâm sở trí tuệ mới có thể hiểu được rằng, cái chúng ta vẫn cho là cái này hay cái kia chỉ là sự tiếp nối của những pháp khác nhau. Những pháp do duyên sinh sẽ diệt đi và không bao giờ quay trở lại. Mỗi pháp đều khác biệt ở từng khoảnh khắc. Si không thể hiểu được điều đó, nó gom các thực tại vào thành một khối, thành một thứ gì đó. Chẳng hạn về bông hoa hồng, nếu không có Giáo lý của Đức Phật, ai có thể biết được rằng nếu không có cái thấy kinh nghiệm màu và rồi tạo nên ý niệm về những hình dạng khác nhau, làm sao có thể có ý niệm về những bông hoa? Không chỉ có một nhóm sắc, mà còn có nhiều nhóm tổ hợp sắc với khoảng không gian giữa chúng. Các tổ hợp sắc không phải chỉ có trên thân mà cũng ở bên ngoài thân nữa. Bất kể đó là sắc, tâm hay tâm sở, chúng luôn tiếp tục sinh và diệt ở những khoảnh khắc khác nhau. Ở khoảnh khắc hiểu điều đó, không phải là *một người* đang hiểu, mà chính là thực tại mà ta gọi là *tâm sở trí tuệ*. Nếu những lời dạy của Đức Phật không làm duyên cho hiểu biết cùng xả ly khỏi tham, sân thì thật là vô ích. Tất cả pháp bất thiện đều có thể bị tận diệt hoàn toàn, nhưng trí tuệ phải được phát triển từ khoảnh khắc này sang khoảnh khắc khác, bắt đầu với hiểu biết đúng ở mức độ tư duy về các thực tại hiện giờ. Hiểu biết đó sẽ là nền tảng, làm duyên cho những

khoảnh khắc hiểu biết về một thực tại cụ thể, riêng biệt. Ở khoảnh khắc đó, tất cả những thực tại mà chúng ta đang nói đến sẽ xuất hiện như nó là. Ở khoảnh khắc của cái thấy, liệu có thể có cái gì khác xuất hiện ngoài đối tượng thị giác không? Ở khoảnh khắc của cái nghe, ngoài thực tại là âm thanh, có thể có gì khác xuất hiện không? Đây là điểm khởi đầu để hiểu về những gì Đức Phật dạy về một thế giới ở một thời điểm, hay một pháp ở một thời điểm. Khi có thêm hiểu biết, sẽ có dần sự xả ly với những thứ xuất hiện, từng chút một.

Như vậy, có ba nhân bất thiện là tham, sân và si; ba nhân thiện là vô tham, vô sân, vô si. Bất cứ khi nào có nhân sinh khởi, nếu không có trí tuệ, sẽ không thể có được hiểu biết rằng nhân chỉ là nhân. Vì vậy, chỉ có Giáo lý của bậc Giác ngộ mới có thể cho chúng ta hiểu ngày càng sáng tỏ về bản chất của các pháp hiện khởi. Hiện giờ có si không? Nó có rõ ràng không? Nó có được biết như đúng với bản chất của nó không? Chưa đâu! Vì hiểu biết đúng chỉ được phát triển một cách rất từ từ. Nhưng chỉ có hiểu biết đúng mới có thể hiểu được các thực tại như nó là. Chúng không nhằm lẫn giữa cái là thiện với cái là bất thiện. Hiện giờ ta đang học về các loại nhân khác nhau, nhưng điều này cũng giống như ta được nghe trong một giấc mơ. Trong giấc mơ, chúng ta có nhiều thứ, nhưng khi thức dậy thì tất cả đều tan

biến, không còn gì cả. Các thực tại hiện giờ cũng như vậy. Khi không có suy nghĩ về chúng thì chúng cũng biến mất hoàn toàn. Không phải chỉ có thể, mà cả cuộc đời này cũng là một giấc mơ. Trong giấc mơ có nhiều thứ, có con người, có tôi, có người này, người kia và thế giới, nhưng về bản chất thì cái thực sự tồn tại chỉ là các pháp sinh và diệt.

Pháp đàm tại Sài Gòn, chiều ngày 02/01/2016

Người hỏi: Thưa Achaan Sujin, Bà nhấn mạnh về khoảnh khắc hiện tại và mọi thứ sinh khởi do duyên. Thiện hoặc bất thiện hiện hữu là do duyên, do bản thân năng lực của thiện và bất thiện đó. Achaan có thể bình luận quan điểm rằng có “tự do ý chí”, rằng chúng ta có thể quyết định làm việc này hay việc khác một cách tự do?

Achaan Sujin: Bản thân những từ “bạn” hay “tôi” cũng không được biết rõ. Nếu không có các thực tại thì có cái mà chúng ta chấp tưởng là “bạn” hay “tôi” không? Cái thấy có phải là bạn không? Cái thấy có phải của bạn không? Bất cứ cái gì ta cho là “mình” đều chỉ là những thực tại sinh khởi do các duyên khác nhau của chúng. Tất cả những gì hiện giờ đang sinh khởi và diệt

đi trong khoảnh khắc vô cùng ngắn ngủi và không hề được nhận biết. Ai biết được sự thật về chúng? Chính là bậc Giác ngộ!

Sarah: Như vậy, cái ta gọi là tự do ý chí chỉ là một sự tưởng tượng, vì đằng sau đó có ý niệm về một ai đó, về một tự ngã hoàn toàn không tồn tại. Như hôm qua chúng ta đã đề cập, có người cho rằng “chúng ta” có thể đưa ra quyết định làm việc này hay việc kia. Nhưng thực chất, cái đưa ra quyết định chỉ là các pháp sinh khởi do duyên mà thôi.

Jonothan: Tôi nghĩ rằng cụm từ “ý chí tự do” tới từ những trường phái triết học có tính chất chế định. Do vậy nó không có liên quan đến bản chất của các pháp mà chúng ta đang nói đến. Vì vậy tôi không thấy có sự mâu thuẫn ở đây. Một ý mà cụm từ “tự do ý chí” này bao hàm là ý niệm về trách nhiệm đối với những gì mà mình phải làm. Chúng ta được biết từ việc tìm hiểu Giáo lý rằng, mỗi một khoảnh khắc tạo nghiệp thì đều do tâm sở tư (cetanā). Nghiệp được tạo qua thân, khẩu, ý đều được thúc đẩy bởi những tâm thiện hoặc bất thiện. Những tâm thiện hoặc bất thiện này sẽ được tích lũy hoặc có thể tạo quả, tùy thuộc vào tính chất của chúng, không ai có thể thay đổi được điều đó.

Achaan Sujin: Như vậy, ta không nên chỉ mù

quáng đi theo một câu hay một lời nào đó mà không có sự suy xét chân chánh. Có người nói đến từ “ý chí tự do” mà không biết “ý chí” là gì. Nhưng Đức Phật đã giảng rất rõ về ý chí, hay ý định thực chất là gì. Nếu không có thực tại là ý định hay ý chí đó, có thể có khái niệm “tự do ý chí” không? Với sự giác ngộ của mình, Đức Phật đã thuyết giảng cho chúng ta về bản chất của tất cả các pháp. Thay cho việc tiếp tục suy nghĩ về ý chí tự do, [hãy tìm hiểu xem] Đức Phật dạy cho chúng ta thế nào về ý chí. Có ý chí không? Nếu nó không phải là một pháp thực sự tồn tại thì chúng ta không cần thiết phải nói về nó. Khi nói về bất cứ điều gì, ta phải bắt đầu với việc tìm hiểu *nó là gì*. Nếu nó là một pháp có thật, chúng ta có thể tiếp tục tìm hiểu và bàn về nó. Người nói về “ý chí tự do” có thể nói gì về tính chất của ý chí được không? Ta chỉ đi theo khái niệm “ý chí tự do”, nhưng lại không hiểu bản chất/tính chất của của nó. Vậy câu đầu tiên chúng ta phải đặt ra là: Có ý chí không?

Người hỏi: Có ạ.

Achaan Sujin: Và nó là gì?

Người hỏi: Cetanā (tư) ạ.

Achaan Sujin: Cetanā là gì?

Người hỏi: Là một tâm sở.

Achaan Sujin: Đúng thế, nhưng mà có 52 loại tâm sở.

Người hỏi: Nó là một trong bảy tâm sở biến hành ạ.

Achaan Sujin: Nó có thể được biết hiện giờ không? Khi câu trả lời là “nó là cetanā”, điều đó có nghĩa nó không phải là một tự ngã. Nó là một tâm sở đồng sinh với mỗi tâm. Khi cetanā (tự tâm sở) sinh khởi với tâm quả, nó không có tính chất thiện hay bất thiện. Khi nói đến từ “ý chí” hay cetanā, ta cần biết rõ mình đang nói đến loại cetanā nào, nó sinh khởi khi nào? Chừng mực mà chúng ta hiểu về chúng chỉ là hiểu về các tư ý thiện hoặc bất thiện mà thôi. Điều đó giống như nói về một người mà ta chưa từng được gặp. Nhưng chúng ta đang học để biết về cetanā. Nó chỉ là một pháp do duyên sinh, vậy nó có tự do không? Khi sinh cùng những tâm sở thiện thì chúng sẽ làm duyên để cetanā là thiện. Nó không thể tự do vì nó phụ thuộc vào những tâm sở khác để có tính chất thiện hay bất thiện. Nó cũng phụ thuộc vào những tâm sở khác để sinh khởi. Làm thế nào để có hiểu biết trực tiếp về cetanā? Có thể có nhiều người quan tâm, muốn tìm cách để làm được điều đó. Ai biết được ở khoảnh khắc đó, pháp đang sinh khởi là tham?

Muốn biết, *muốn* hiểu, *muốn* kinh nghiệm cetanā... Không ai có thể có cetanā là đối tượng của hiểu biết ngoại trừ trí tuệ ở mức độ đã phát triển cao. Và điều đó xảy ra không phải do ý chí mà do duyên của chúng. Bất cứ cái gì sinh khởi cũng cần duyên tương ứng.

Hiện giờ đang có cái thấy, tại sao chúng ta không hiểu về đặc tính của cái thấy hay cái được thấy ở khoảnh khắc này? Nhưng tham ái hay mong cầu lại muốn hiểu một cái khác là cetanā. Khi chỉ đi theo những lời bảo phải làm thế này hay thế kia, liệu điều đó có thể làm duyên cho sự sinh khởi của hiểu biết về cetanā không? Chính vì vậy, Đức Phật không chỉ giảng về Bát Chánh Đạo, Đức Phật cũng giảng về Bát phi đạo nữa. Đức Phật không chỉ giảng về tám chi của Bát Chánh Đạo, mà còn giảng về tám chi của Bát Phi Đạo. Khi có sự lắng nghe và tìm hiểu một cách cẩn thận, kỹ lưỡng, khi đó có sự tôn kính lớn lao đối với Đức Phật. Nhưng khi đi theo lời của những người không phải là Đức Phật, liệu chúng ta có thể nói rằng mình đang tôn kính Đức Phật không? Không có cách nào khác để bày tỏ sự tôn kính với Đức Phật ngoài việc tìm hiểu, nghiên cứu, lắng nghe một cách thấu đáo những gì mà Ngài đã thuyết giảng. Khi hiểu được những lời Ngài dạy, chúng ta sẽ biết được Đức Phật là ai. Hiện giờ chúng ta có đang đánh lễ hay bày tỏ sự tôn kính tới Đức Phật

không? Chỉ ở khoảnh khắc ta hiểu đúng về lời dạy của Ngài mà thôi, chẳng hạn hiểu rằng, bất cứ thực tại nào đều không phải là tự ngã.

Pháp đàm tại Sài Gòn, sáng ngày 03/01/2016

Người hỏi: Cho con hỏi, sở hữu tướng và tướng tượng có phải là một?

Sarah: Mỗi khoảnh khắc của tâm đều có tâm sở “tướng” sinh khởi. Nó đánh dấu và ghi nhớ những gì được kinh nghiệm trong mỗi khoảnh khắc. Ở khoảnh khắc của cái thấy, tướng đánh dấu đặc tính và ghi nhớ đặc tính của đối tượng thị giác được kinh nghiệm. Không chỉ với nhãn thức mà với những tâm tiếp theo trong cùng lộ trình nhãn môn, tướng chỉ làm công việc đánh dấu và ghi nhận đặc tính của đối tượng thị giác đó, mà chưa có khái niệm nào về đối tượng thị giác đó, vì vậy ta không dùng từ “tướng tượng” để nói về thực tại đó. Kể cả trong lộ trình của nhãn môn, trong giai đoạn của tốc hành tâm, có tâm thiện hoặc tâm bất thiện sinh khởi không thích đối tượng thị giác hay dính mắc với đối tượng thị giác, khi đó cũng vẫn chưa có cái gọi là sự tướng tượng, vì ở đó vẫn chưa có khái niệm nào về đối tượng thị giác được thấy. Nhưng chính vì có tướng

ở mỗi khoảnh khắc ghi nhận và đánh dấu đối tượng, lặp đi lặp lại, rồi khiến có những khái niệm về hình, dạng, về con người và thế giới, tướng tượng đủ thứ xung quanh. Ở những khoảnh khắc có sự suy nghĩ và tưởng rằng thế giới đó là có thật, mỗi khoảnh khắc đó cũng vẫn có tướng, khi đó nó làm nhiệm vụ đánh dấu và ghi nhận những ý niệm được hình thành. Như vậy, cái mà chúng ta gọi là “tướng tượng” có tính chất của những thực tại khác hơn là thực tại của tâm sở tướng, bởi vì tâm sở tướng chỉ làm nhiệm vụ ghi nhận và đánh dấu mà thôi. Vai trò của tướng rất quan trọng. Nếu tướng không đánh dấu và ghi nhận các tính chất của đối tượng từ khoảnh khắc này sang khoảnh khắc khác, sẽ không thể có bất cứ ý niệm nào, không thể có những tướng tượng khác nhau về con người về cảnh vật,...

Jonothan: Tướng là một tâm sở sinh khởi với tất cả các tâm. Khi nói đến tướng tượng, chúng ta thực chất nói về tình huống tâm nghĩ về những thứ khác nhau. Khi nói đến tướng, ta chỉ nói đến tâm sở, còn khi nói đến tướng tượng là nói đến một loại tâm cụ thể. Rất cần “tướng” (saññā) để có tướng tượng. Ở khoảnh khắc của tướng tượng thì cũng có tướng ở đó.

Nina: Một khía cạnh nữa của tướng là *tướng điên đảo* (saññāvīpallāsa). Tướng điên đảo sinh khởi với

tất cả tâm bất thiện, khi đó không có nhận thức đúng đắn về bản chất của các pháp. Đức Phật nói đến nhiều loại điên đảo khác nhau, có lúc Ngài nói đến *kiến điên đảo*, có lúc nói đến *tâm điên đảo*, và có lúc về *tướng điên đảo*.

Người hỏi: Xin Bà cho biết sự khác nhau giữa vô minh và si.

Sarah: Câu này là một câu rất dễ trả lời, vì vô minh và si là một. Trong tiếng Pāli, từ vô minh là *avijjā*, còn si là *moha*, đó là hai từ đồng nghĩa.

Người hỏi: Trước kia con hiểu, khi không hiểu biết đúng đắn là vô minh, còn si là nói đến một người không có nhận biết gì cả.

Sarah: Vô minh với si là một, “không biết gì cả” với vô minh cùng là một, vì đặc tính của nó là che chắn bản chất thật của các pháp. Nó giống như tấm màn chắn, ta không thể thấy qua được tấm màn đó, bản chất của các pháp không được hiển lộ. Từ khi chúng ta thức dậy đã có khoảnh khắc của vô minh, rồi chúng ta làm công việc hàng ngày nhưng hoàn toàn trong bóng tối, vì không có sự xuyên thấu bản chất thực sự của các pháp.

Vị sư 2: Cô Nina nói, tướng điên đảo với bất thiện thì không thấy được bản chất. Trong trường hợp tâm

thiền phát sinh, đối tượng cũng là chế định, lúc đó bản chất của pháp vẫn chưa được biết, vậy có gọi lúc đó là tướng điên đảo hay không?

Nina: Vì tâm thiền là tâm thiện nên khi đó không có tướng điên đảo. Tướng điên đảo sinh khởi cùng tâm bất thiện. Điên đảo có nghĩa là không nhìn nhận một cách đúng đắn. Không phải tất cả các tâm bất thiện đều đi kèm tà kiến. Ở khoảnh khắc tâm sinh khởi với tà kiến chấp ngã, lúc đó có kiến điên đảo. Như vậy, ta thấy được hiểm họa của tà kiến, của sự dính mắc vào ý niệm về ngã. Khi có ý niệm về ngã hay tà kiến, ta không nhận ra rằng mình đang dính mắc vào ý niệm về ngã, và điều đó vô cùng nguy hiểm. Chúng ta cần gần gũi thiện bạn hữu để luôn được nhắc nhở về bản chất thật của các pháp, để có thể dần dần phát triển hiểu biết cho đến khi giác ngộ. Về si và vô minh, đó là hai cách phân loại khác. Khi nói đến tâm sở, chúng ta dùng từ “moha”, còn vô minh thường được nhắc đến trong Lý Duyên Khởi, để nói đến nhân tố chính làm xoay vần vòng sinh tử luân hồi. Chừng nào còn có vô minh, chừng đó vòng sinh tử luân hồi vẫn còn tiếp diễn và ta vẫn còn phải tái sinh. Chỉ có một vị A la hán mới tận diệt vô minh và không còn tái sinh nữa. Đây cũng là sự chấm dứt khổ và vòng sinh tử luân hồi.

Vị sư 2: Khi tưởng phát sanh với trí để hiểu về thực tại thì không gọi là tưởng điên đảo. Khi tưởng đi với tâm thiền để nhận ra tính chất thiện và bất thiện, nó nhận ra tính chất vô thường ở dạng khái niệm, tuy không phải là điên đảo tưởng nhưng tâm thiền vẫn bị trợ bởi vô minh. Xin bà Nina bình luận tiếp ở điểm này.

Nina: Mặc dù gọi là “trợ bởi vô minh” nhưng tại khoảnh khắc của tâm thiền thì không có tâm sở si, vì lúc đó tâm là thiện.

Vị sư 2: Vậy Bà hãy làm rõ về từ điên đảo tưởng?

Nina: Tưởng điên đảo (*vipallāsa-saññā*) là tưởng đánh dấu một cách sai lầm và là bất thiện, sinh khởi với tâm bất thiện.

Sarah: Vì trước đó chúng ta nói sự phát triển hiểu biết về các thực tại, cho nên có thể có ý niệm rằng khi nào tâm không có hiểu biết đúng về các thực tại, thì khi đó có tưởng điên đảo. Có thể có ý nghĩ cho rằng từ “khái niệm” hay “pháp chế định” là một từ xấu, và rằng khi có nhận biết về chế định thì là điên đảo. Tuy nhiên, khi chúng ta có sự suy xét về các thực tại hiện giờ, mặc dù những gì chúng ta suy xét về chỉ là những khái niệm mà thôi, khi đó tâm với suy xét chân chánh là thiện và không có điên đảo tưởng. Ở những khoảnh

khắc của thiện pháp, như khi có sự chia sẻ với những người khác hay bố thí hoặc trì giới, khi đó tâm là thiện. Mặc dù đối tượng của tâm khi ấy là khái niệm, nhưng cũng không có điên đảo tưởng. Ở khoảnh khắc của tâm từ, mặc dù đối tượng là chúng sinh, con người, các khái niệm, nhưng khi ấy cũng không có điên đảo tưởng. Khi nói đến sự phát triển an tịnh, các tầng thiền, đó là một mức độ trí tuệ, thiện pháp rất cao, vì vậy khi đó tâm không thể là điên đảo. Ở những khoảnh khắc của tâm thiện, không bao giờ có si ở đó. Si không thể đồng thời có mặt cùng thiện pháp. Điểm chúng ta nhấn mạnh ở đây là: Tất cả các thiện pháp, kể cả tâm thiện, vẫn mang tính vô thường, sinh diệt và không đáng bám víu vào. Đó là điểm chúng ta cần nhấn mạnh.

Nina: Hiện giờ chúng ta vừa nói về tâm thiện, tâm thiện. Biết về chúng khi chúng sinh khởi là rất quan trọng. Thật khó biết được tâm thiện một cách rõ ràng, vì khi tâm thiện sinh khởi thì dễ có dính mắc sinh khởi liền ngay sau. Trong bữa ăn trưa nay, có một thí chủ đã cúng dường chúng tôi món tráng miệng rất ngon. Tôi cảm thấy rất trân quý điều đó, vì tôi được nghe rằng món tráng miệng đó cũng đã được cúng dường đến các vị tỷ kheo. Tôi rất vui vì được giới thiệu gặp vị thí chủ và bày tỏ sự trân quý tới thiện pháp của cô ấy. Khoảnh khắc của sự tùy hỉ với thiện pháp là tâm thiện, nhưng xen kẽ

giữa những khoảnh khắc ấy lại có dính mắc - dính mắc với người đã cúng dường cũng như dính mắc vào vật cúng dường dưới dạng món đồ tráng miệng. Điều này thường xảy ra mỗi khi có sự tùy hỷ phước. Nếu không được nghe Giáo lý của Đức Phật, chúng ta sẽ không có chút khái niệm nào về những điều này, chúng ta sẽ không thể biết được chi tiết như vậy. Vì lẽ đó, sự bỏ thí trì giới và phát triển an tịnh trước khi Đức Phật thành đạo thì hoàn toàn khác với sau khi Đức Phật thành đạo và thuyết về vô ngã. Đức Phật đã thuyết giảng rằng kể cả tâm thiện cũng không nên bị chấp tướng là tự ngã.

Pháp đàm tại Sài Gòn, sáng ngày 05/01/2016

Câu hỏi trực tuyến: Con là người mới nên con chưa hiểu về tâm và tâm sở là gì. Xin Bà giải thích cho con về những nhiệm vụ khác nhau của tâm và tâm sở?

Sarah: Trong cuộc sống của chúng ta, mỗi một khoảnh khắc là khoảnh khắc của kinh nghiệm nhận biết một đối tượng. Cũng giống như một dòng điện, mỗi khoảnh khắc kinh nghiệm đối tượng lại làm duyên cho khoảnh khắc khác sinh khởi tiếp sau. Ở mỗi một khoảnh khắc kinh nghiệm lại có một đối tượng được kinh nghiệm. Giống như một đội bóng đá, bao giờ cũng

phải có một người làm thủ quân. Thủ quân của đội bóng cũng được hỗ trợ bởi các cầu thủ khác, thủ quân được ví với tâm là yếu tố lãnh đạo trong việc nhận biết, còn tâm sở được ví với các cầu thủ trong đội bóng làm nhiệm vụ hỗ trợ cho thủ quân. Thủ quân ở đây là tâm, nó chỉ làm công việc nhận biết đối tượng, nó chỉ đơn thuần kinh nghiệm hay nhận biết đối tượng mà thôi, đó là chức năng của tâm. Nhưng tâm sẽ không thể nhận biết được đối tượng nếu không có sự hỗ trợ của các tâm sở khác, với số lượng ít nhất là bảy ở mỗi khoảnh khắc. Mỗi khoảnh khắc trong cuộc sống bao giờ cũng có ít nhất là bảy tâm sở đồng sinh với tâm để cùng làm nhiệm vụ nhận biết đối tượng. Giống hệt trong đội bóng, mỗi tâm sở sẽ có chức năng riêng nhưng hoạt động cùng nhau. Tâm sẽ không thể làm công việc của mình là nhận biết đối tượng nếu không có sự trợ giúp của các tâm sở đồng sinh. Mỗi tâm sở đều có một chức năng cụ thể và ta có thể đưa ra một vài ví dụ. Chẳng hạn, tâm sở tư là một tâm sở sinh khởi với tất cả các tâm. Khi nó sinh khởi, nhiệm vụ của nó là phối hợp các tâm sở đồng sinh với nó. Một tâm sở khác cũng là một tâm sở biến hành, đó là tâm sở xúc. Tâm sở xúc làm nhiệm vụ tiếp xúc với đối tượng. Nếu không có tâm sở xúc thì nhãn thức sẽ không thể sinh khởi và kinh nghiệm đối tượng thị giác. Một loại tâm sở khác nữa cũng sinh khởi với mỗi một

khoảnh khắc là tâm sở nhất tâm, nhiệm vụ của nó là trụ trên đối tượng. Vừa nãy Achaan Sujin cũng nói đến thọ, có những loại thọ là thọ hỉ, ưu, xả. Thọ cũng sinh khởi với mỗi khoảnh khắc tâm nhận biết đối tượng. Hôm qua chúng ta có đề cập đến tâm sở mạng quyền, là tâm sở duy trì mạng sống cho các pháp đồng sinh ở mỗi khoảnh khắc. Ở những khoảnh khắc tâm là thiện, ngoài các tâm sở biến hành sẽ phải có các tâm sở tịnh hảo. Ví dụ về tâm thiện như tâm từ và tâm xả. Tâm sở trí tuệ sinh khởi với một số nhưng không phải với tất cả các tâm sở tịnh hảo. Cũng tương tự như vậy, với những khoảnh khắc của bất thiện, luôn luôn có các tâm sở bất thiện, trong đó có những tâm sở như tham, sân và si. Trong mỗi khoảnh khắc của cuộc sống, luôn có tâm cùng các tâm sở đồng sinh làm công việc kinh nghiệm các đối tượng khác nhau, từ khoảnh khắc này sang khoảnh khắc khác, từ kiếp này sang kiếp khác, không có con người nào ở đó mà thực chất chỉ có các tâm và tâm sở.

Pháp đàm tại Sài Gòn, sáng ngày 07/01/2016

Người hỏi: Bà đã nói, khi dùng từ ngữ của Đức Phật thì phải hiểu đúng từ đó. Nhiều vị nói khi quan sát suy nghĩ cũng là chánh niệm, hay ghi nhận giây phút hiện tại cũng là chánh niệm, quan sát qua sáu căn cũng

là chánh niệm. Vậy định nghĩa đúng của từ Sati - chánh niệm là gì?

Jonothan: Ở khoảnh khắc hiểu biết đúng thì có chánh niệm, nhưng đặc tính của chánh niệm thì khác với đặc tính của trí tuệ. Chức năng của chánh niệm là hay biết đối tượng, nó không quên đối tượng. Ở khoảnh khắc của Tứ niệm xứ, cả trí tuệ và chánh niệm cùng hiện diện. Chánh niệm đảm nhận nhiệm vụ của nó, trí tuệ cũng đảm nhận nhiệm vụ của nó là hiểu đối tượng một cách rõ ràng. Như Achaan Sujin đã giải thích, chánh niệm sinh khởi cùng với những tâm thiện khác, khi ấy nó vẫn đảm nhận chức năng của nó là hay biết đối tượng.

Achaan Sujin: Trong khi đang nghe Pháp, có lúc bạn nghĩ về những thứ khác, đúng không? Ở khoảnh khắc nghĩ về những thứ khác, khi đó không có chánh niệm. Nhưng những tích lũy đã có trong quá khứ có thể làm duyên cho những khoảnh khắc chú ý lắng nghe và hiểu về Giáo pháp. Ngay ở khoảnh khắc này, có xen kẽ những khoảnh khắc của tâm thiện, tâm bất thiện và tâm quả. Nếu không có lời dạy của Đức Phật, làm sao ai đó có thể có thêm hiểu biết cũng như thêm chánh niệm đây? Bất cứ loại thiện pháp nào đều phải có chánh niệm cùng sinh khởi. Khi chúng ta trợ giúp cho những người

thiếu thốn, lúc đó cũng cần có tâm sở chánh niệm cùng với các tâm sở tịnh hảo khác. Nếu không được nghe Giáo lý, làm sao chúng ta biết được rằng khoảnh khắc ấy không phải là mình, không phải là ai mà chỉ là các tâm sở mà thôi.

Càng nghe Giáo lý nhiều hơn, chúng ta sẽ càng hiểu Giáo lý ở những mức độ sâu hơn. Ngay trong lúc này, có thể có khoảnh khắc suy nghĩ về những thứ khác, sau đó có khoảnh khắc nghe, có khoảnh khắc hiểu,... tất cả đều rất nhanh, các pháp tiếp nối lẫn nhau. Khi bắt đầu có hiểu biết đúng và dần phát triển, trí tuệ sẽ hiểu được rõ hơn, từng chút một. Sự dính mắc vào những gì đang xuất hiện có thể được biết bởi chánh niệm, nhưng chỉ khi nào có duyên cho chánh niệm ấy sinh khởi mà thôi. Cái có thể làm duyên cho chánh niệm sinh khởi lại chính là hiểu biết đúng. Chẳng hạn ở khoảnh khắc sân, tất cả mọi người đều biết đặc tính của sân nhưng không biết được rằng sân không phải là ta. Điều này áp dụng với tất cả những thực tại khác, bất kể tham, xả ly hay ghen tị, bủn xỉn,... Ý niệm về ngã sinh khởi khi kinh nghiệm một đối tượng đã được tích lũy từ vô lượng kiếp.

Cần bao nhiêu thời gian, kể từ lúc bắt đầu nghe Pháp của Đức Phật, để có thể trực nhận về thực tại đang

xuất hiện hiện giờ? Khi không hiểu được mức độ vi diệu của Giáo lý, ý niệm về ngã cùng với tham ái sẽ nghĩ đến việc làm một cái gì đó. Nhưng Đức Phật không dạy về một tự ngã nào làm gì cả. “Làm một cái gì đó” có nghĩa là nói về thứ vẫn chưa sinh khởi, chưa xảy ra. Nhưng ngay hiện giờ, các pháp đã sinh khởi do duyên rồi. Vì vậy điểm quan trọng nhất là hiểu được cái hiện giờ sinh khởi do duyên. Nếu không có đủ hiểu biết đúng thì cái tôi, tự ngã, sẽ cố làm một cái gì đó, trong viễn cảnh về những thứ vẫn còn chưa xảy ra. Vì vậy việc làm mọi thứ với ý niệm về ngã, với sự dính mắc, là vô ích.

Chánh niệm sẽ sinh khởi lúc đó, ở những mức độ khác nhau. Chánh niệm sinh khởi cùng với hiểu biết ở mức độ tư duy sẽ biết rằng, điều quan trọng nhất là nhận biết được cái hiện giờ đang xuất hiện. Bởi vì quá khứ đã diệt đi hoàn toàn, không còn sinh khởi trở lại nữa. Cái xuất hiện chỉ xuất hiện trong một khoảnh khắc vô cùng ngắn ngủi và rồi diệt đi hoàn toàn, không tồn tại kéo dài. Điều đó nghe có vẻ giản đơn nhưng thực chất không hề đơn giản chút nào, vì ý niệm về ngã vẫn còn bắt rễ rất sâu dày. Khi có thêm hiểu biết thì có thể có duyên cho việc suy nghĩ về những thứ đó, nhưng không ai biết được khi nào và đối tượng nào sẽ xuất hiện. Việc suy nghĩ với hiểu biết rằng từ khi sinh ra đến khi chết đi, từ kiếp này sang kiếp khác, không

có một ai cả, chỉ có các thực tại sinh và diệt mà thôi, có thể làm duyên để một lúc nào đó có thể có hiểu biết trực nhận về bản chất một pháp xuất hiện. Do bản chất của cái đang xuất hiện không được hiểu nên sự tiếp nối của những pháp tiếp theo đã che giấu bản chất của pháp. Và chúng trở thành đối tượng của vô minh và dính mắc trong vòng sinh tử luân hồi, từ khoảnh khắc này sang khoảnh khắc khác. Cho đến khi sẽ như những bậc thanh văn đệ tử thời Đức Phật - những người đã phát triển hiểu biết và tích lũy hiểu biết trong một quãng thời gian dài và có thể hiểu được thực tại ngay khoảnh khắc ấy. Những thực tại hiện giờ vẫn chưa xuất hiện như chúng là sẽ xuất hiện với bản chất thật của chúng, khi thời điểm chín muồi. Nhưng chỉ với duyên là có hiểu biết đúng về các pháp chân đế.

Vì vậy, điều quý giá nhất của đời người là tiếp tục tích lũy hiểu biết để đến lúc nào đó, thực tại thực sự xuất hiện như chúng là. Khoảnh khắc này vẫn chưa phải là khoảnh khắc mà thực tại xuất hiện một mình, chỉ một đặc tính hiển lộ ở khoảnh khắc đó mà thôi. Cần phải có “cira kala bhavana” hay “sự vun bồi trường kỳ”. Với sự tích lũy dài lâu của hiểu biết đúng, sẽ có đủ duyên cho khoảnh khắc thực sự chứng nghiệm chỉ một đặc tính của pháp tại một thời điểm mà thôi. Ở khoảnh khắc một thực tại được kinh nghiệm một cách trực tiếp một mình

đơn lẻ, như ở khoảnh khắc nhãn thức kinh nghiệm đối tượng thị giác, không có cái gì khác ở khoảnh khắc đó, vì thế không thể nào có ý niệm về ngã. Trí tuệ không thể nào cho rằng thực tại kinh nghiệm là một tự ngã. Một cụm từ nữa - “sakkacca-bhavana” – có ý nghĩa là “phát triển hiểu biết một cách tôn kính” về thực tại hiện giờ đang xuất hiện, ở bất cứ khoảnh khắc nào.

Sarah: Tôi muốn nói thêm một chút về sati. Chánh niệm là pháp hay biết theo một cách thiện lành. Ở khoảnh khắc của tâm từ, có chánh niệm sinh khởi và hay biết đối tượng một cách thiện lành. Tương tự, ở khoảnh khắc của bố thí, chánh niệm cũng hay biết đối tượng theo một cách thiện lành. Cũng như vậy, ở khoảnh khắc chánh niệm hay biết về một thực tại, nó cũng hay biết thực tại ấy theo một cách thiện lành. Khi nói đến sự hay biết theo nghĩa thông thường của thế gian, chẳng hạn hay biết mình đang cầm ly nước, là không liên quan gì đến chánh niệm. Nếu ở khoảnh khắc cầm ly nước lên uống không có bố thí, không có trì giới, không có hiểu biết,... thì khi ấy không thể có chánh niệm, vì khi ấy tâm không phải là thiện. Khi chúng ta cầm ly nước và hay biết về nó, khi ấy chỉ là hay biết về cử động của bản thân mà thôi, như Achaan Sujin đã nói. Phần lớn trong ngày là các tâm bất thiện sinh khởi. Khoảnh khắc chúng ta cố tập trung vào cầm ly nước một cách

chậm rãi cũng như vậy. Khi ta cố tình đi bộ thật chậm, cố tình “chánh niệm”, hay ăn uống theo cách cụ thể nào đó, như đã nói, điều ấy được thúc đẩy bởi sự dính mắc và vô minh. Cũng tương tự như vậy, khi có sự cố ý quan sát cái gì đó, quan sát một trạng thái hay cảm thọ, hay cố nắm bắt một thực tại nào đó, khoảnh khắc đó không phải là chánh niệm. Chánh niệm sinh khởi một cách tự nhiên với tất cả tâm thiện, nó không sinh khởi bởi vì ai đó cố gắng hay biết hay cố làm gì đó. Achaan Sujin có nói đến vòng sinh tử luân hồi. Chúng ta biết rằng ở khoảnh khắc của tâm quả vô nhân - thấy, nghe, ngửi, nếm, xúc chạm - thì không có chánh niệm. Tuy nhiên, ở những khoảnh khắc của tâm hộ kiếp, những khoảnh khắc ta ngủ say, khi đó phải có tâm sở chánh niệm sinh khởi cùng với tâm hộ kiếp, vì tâm hộ kiếp là quả của nghiệp thiện. Việc tâm hộ kiếp sinh khởi cùng với chánh niệm chỉ ra rằng chánh niệm sinh khởi một cách hoàn toàn tự nhiên, không liên quan đến việc ta cố gắng quan sát hay cố làm cái này hay cái kia. Sau những khoảnh khắc của cái thấy, cái nghe,... là tâm quả, còn lại đa phần có phiền não sinh khởi, với vô minh và dính mắc. Tuy nhiên cũng có những khoảnh khắc của thiện tâm sinh khởi, khi có hiểu biết đúng về pháp, hay ở những khoảnh khắc có sự thân thiện, có tâm từ. Khi ấy, chánh niệm nhớ cái gì là thiện. Nếu mức độ của

thiện hay bất thiện sinh khởi sau khoảnh khắc của tâm quả đủ mạnh, chúng sẽ làm duyên cho thân nghiệp và khẩu nghiệp, và những nghiệp ấy có năng lực tạo quả. Khi ấy, vòng sinh tử luân hồi lại xoay vần.

Điều mà chúng ta đã nhấn mạnh suốt mấy ngày nay là về bản chất, chỉ có các tâm tâm sở và sắc. Những pháp này sinh khởi do duyên riêng của chúng, đảm nhận công việc của chúng và rồi diệt đi, không có một con người nào ở đó, không có tự ngã nào ở đó.

Pháp đàm tại Nha Trang, sáng ngày 03/04/2016

Sarah: Như Sư đã nói, *pañña* hay trí tuệ là một tâm sở, và có nhiều thuật ngữ và phân loại khác nhau để chỉ về nó. Khi nói đến sự phát triển trí tuệ, chúng ta đề cập đến hai loại - sự phát triển an tịnh (*samatha*) và sự phát triển minh sát tuệ (*vipassanā*). Khi nói đến sự phát triển trí tuệ của Bát Chánh Đạo, người ta sử dụng thuật ngữ “chánh kiến” (*sammā-diṭṭhi*), mà về mặt bản chất cũng là tâm sở trí tuệ. *Sampajāna* (tỉnh giác) cũng có nghĩa là trí tuệ. Dù nói đến phát triển *samatha* hay phát triển *vipassanā*, cả hai trường hợp đều cần đến yếu tố tỉnh giác, hay nói cách khác là yếu tố trí tuệ. Kinh Tứ Niệm Xứ đề cập đến yếu tố “chánh niệm - tỉnh giác”, tỉnh giác

ở đó cũng là trí tuệ, là sự phát triển hiểu biết về các thực tại. Như vậy luôn phải chiếu theo bối cảnh trong đó thuật ngữ được sử dụng, vì tùy thuộc vào bối cảnh mà chúng ta mới có thể xác định chính xác hơn về mức độ hay khía cạnh trí tuệ được nói đến. Thuật ngữ “yoniso-manasikāra”, được dịch ra tiếng Việt là “như lý tác ý”, “tác ý chân chánh” hay “suy xét chân chánh”, thường được sử dụng để nói đến sự phát triển hiểu biết đúng về thực tại. Tuy nhiên cũng có những bối cảnh mà thuật ngữ này được dùng để chỉ đến bất cứ thiện pháp nào. Khi chúng ta nói về cái thấy, nếu có sự suy xét đúng đắn về cái thấy, khi đó phải có yoniso-manasikāra hay như lý tác ý. Ở khoảnh khắc có sự suy xét chân chánh về cái thấy cũng phải có trí tuệ hay tỉnh giác, nhưng ở mức độ lý thuyết, tư duy mà thôi, nó chưa được gọi là chánh kiến của Bát Chánh Đạo. Vì chánh kiến của Bát Chánh Đạo nói đến hiểu biết trực tiếp về thực tại. Tóm lại, đó là những thuật ngữ khác nhau, nhưng đều chỉ đến một thực tại, một pháp, hay thực tại hiểu rõ những gì sinh khởi trong khoảnh khắc hiện tại. Chúng ta có thể gặp những thuật ngữ đó trong sách vở kinh điển như trong các bài Kinh, Thanh Tịnh Đạo..., nhưng tất cả đều chỉ đến những gì hiện giờ đang có mặt.

Pháp đàm tại Nha Trang, sáng ngày 06/04/2016

Người hỏi: Con có hai câu hỏi. Thứ nhất, thế nào là tâm có nhân và tâm không có nhân? Thứ hai, sự tập trung của người làm xiếc và chánh niệm khác nhau thế nào? Xin Bà giải đáp ạ.

Achaan Sujin: Để có thể hiểu được về tâm vô nhân và tâm hữu nhân, trước hết ta cần phải hiểu được nhân là gì. Nhân là thực tại có khả năng kinh nghiệm đối tượng. Cái thấy hiện giờ kinh nghiệm đối tượng thì giác, nhưng cái thấy không phải là nhân. Từ giờ chúng ta sẽ sử dụng từ citta - tâm, có nghĩa là thực tại kinh nghiệm những gì xuất hiện.

Jonothan: Chúng ta đã nói về các thực tại, về các loại tâm khác nhau sinh khởi từ khoảnh khắc này sang khoảnh khắc khác. Chúng ta đã nói rằng khoảnh khắc của cái thấy là khoảnh khắc của tâm quả. Những khoảnh khắc của suy nghĩ tiếp nối sau cái thấy và cái nghe là tâm thiện hoặc tâm bất thiện. Chúng ta có thể gọi những khoảnh khắc đó là các khoảnh khắc của nhân, bởi vì những trạng thái thiện hay bất thiện được tích lũy và chúng có thể tạo ra những việc làm thiện hay bất thiện. Trong khi đó, những khoảnh khắc của cái thấy và cái

nghe mặc dù được tích lũy nhưng không tạo thiện hay bất thiện, vì chúng không có nhân. Vì vậy, có những tâm có nhân và tâm không có nhân. Khi nói đến nhân là nói đến nhân thiện hoặc nhân bất thiện. Bằng việc hiểu dần các thực tại trong khoảnh khắc hiện giờ, ta có thể hiểu rõ hơn sự khác biệt giữa khoảnh khắc của tâm có nhân và tâm không có nhân (tâm quả), của nhân thiện hay nhân bất thiện. Ta biết rằng nhân có sáu loại: Gồm ba loại nhân bất thiện là tham, sân và si; và ba loại nhân thiện là vô tham, vô sân và vô si. Và chúng đang hiện diện ở khoảnh khắc này.

Sarah: Hôm qua chúng ta có nói về các loại duyên khác nhau và được biết rằng *nhân duyên* là một trong các duyên hệ. Ở khoảnh khắc hiểu về thực tại, có các nhân là nhân thiện, như ông Jonothan vừa trình bày, gồm các nhân vô tham, vô sân và vô si, chúng có đặc tính xả ly, an tịnh và hiểu biết. Những nhân thiện này sẽ trợ giúp cho tâm và các tâm sở khác đảm nhận chức năng của chúng theo cách thiện lành trong khoảnh khắc ấy. Hôm trước chúng ta đã nói, ở mỗi một khoảnh khắc luôn có nhất tâm (ekaggata) sinh khởi. Vào khoảnh khắc của hiểu biết đúng, do có nhân thiện, tất cả những tâm sở đồng sinh với tâm ấy đều có tính chất thiện lành, như vậy nhất tâm, hay còn gọi là sự tập trung, khi đó cũng là thiện. Chẳng hạn, ở khoảnh khắc thấy, cái thấy

thấy đối tượng thị giác, sau đó nếu trí tuệ sinh khởi thì nó hiểu rằng đối tượng thị giác chỉ là đối tượng thị giác, khoảnh khắc ấy cũng có nhất tâm tập trung trên đối tượng đó theo cách thiện. Tâm sở xúc cũng tiếp xúc với đối tượng theo cách thiện. Tất cả các tâm sở khác cũng kinh nghiệm đối tượng theo cách thiện lành.

Khi một diễn viên tập trung vào việc làm xiếc của mình, đa phần những khoảnh khắc ấy kèm với bất thiện, vì vậy có nhất tâm sinh khởi với các yếu tố bất thiện như tham, sân và si. Sáng nay, chúng tôi gặp các bạn Việt Nam tập thể dục trên bãi biển, họ kể cho chúng tôi về việc họ có thực hành động tác trị liệu treo cổ dẫn xương sống. Ở khoảnh khắc vui thú, đùa giỡn, khi đó nhất tâm sinh khởi với hai nhân bất thiện là nhân tham và nhân si. Khi họ đang treo cổ như vậy, chắc chắn phải có sự tập trung (nhất tâm), cũng như ở khoảnh khắc này, nhưng nhất tâm ấy đi kèm với các nhân là bất thiện. Khi một người có chủ ý làm hại, như khi câu cá, hoặc tìm cách giết một con vật nào đó, khi đó có sự tập trung (nhất tâm) đi kèm với nhân bất thiện, bởi vì không thể sát sinh nếu không có tâm sân sinh khởi. Như vậy, trong ngày, nếu một khoảnh khắc không có nhân thiện có mặt thì chắc chắn sẽ có nhân bất thiện, và chúng làm duyên cho những lời nói hành động của chúng ta.

Pháp đàm tại Nha Trang, chiều ngày 06/04/2016

Achaan Sujin: Chúng ta đã dùng từ duyên rất nhiều, vậy duyên là gì? Chúng ta cần làm rõ về nó. Có bốn loại thực tại tối hậu (pháp chân đế) là tâm, tâm sở, sắc và niết bàn.

Trước hết nói về tâm, tâm có chức năng kinh nghiệm đối tượng, không ai có thể thấy nó, không ai có thể chạm vào nó, bởi vì nó không phải là bất kỳ dạng vật chất nào. Nó chỉ sinh lên trong một khoảnh khắc để kinh nghiệm. Vô cùng khó để hiểu khoảnh khắc của cái thấy hiện giờ là gì. Không có hình dạng nào cả, nó không phải là cái được thấy, mà là cái được kinh nghiệm. Nó chỉ thấy mà thôi... Một thực tại khác cũng có khả năng kinh nghiệm đối tượng, đó là tâm sở. Có tất cả 52 loại tâm sở khác nhau. Một số tâm sở sinh khởi cùng với mọi khoảnh khắc của tâm, nên nó được gọi là các biến hành tâm sở. Một số tâm sở lại có tính chất bất thiện, và tổng cộng có 14 loại tâm sở bất thiện. Và cũng có các tâm sở tịnh hảo - hay các tâm sở thiện, tổng cộng có 25 tâm sở tịnh hảo. Chúng là những thực tại là danh, chúng sinh khởi cùng nhau và đều do duyên sinh. Chúng duyên cho nhau để cùng sinh khởi.

Có một thực tại khác mà không nhận biết, kinh nghiệm gì cả, tiếng Pāli gọi là rupa, có nghĩa là sắc. Âm thanh không kinh nghiệm được gì cả. Tính chất cứng-mềm - tự chúng cũng không kinh nghiệm gì cả.

Như vậy, có ba loại thực tại hữu vi là tâm, tâm sở và sắc. Duyên (paccaya) là các thực tại. Tâm làm duyên cho tâm sở, và tâm sở làm duyên cho tâm. Tâm làm duyên cho sắc, và sắc cũng duyên cho tâm nữa. Như vậy, ba yếu tố này làm duyên cho nhau. Thực tại duy nhất không phải do duyên sinh là niết bàn. Đó là nơi chấm dứt sự sinh diệt của các thực tại hữu vi. Bây giờ chúng ta đã hiểu khi nói đến duyên là nói đến cái gì. Chẳng hạn như cái thấy được duyên bởi xúc. Cái nghe hay nhĩ thức cũng được duyên bởi xúc. Nếu không có xúc, tâm không thể kinh nghiệm được gì cả. Ở khoảnh khắc của cái thấy, xúc tiếp xúc với đối tượng thị giác và khiến cho tâm sinh khởi cùng với nó có thể kinh nghiệm được đối tượng thị giác ấy. Ở khoảnh khắc nói thì âm thanh của giọng nói chỉ là sắc, nó không kinh nghiệm gì cả, nhưng nó được duyên bởi tâm định nói ra những lời ấy. Nếu không có suy nghĩ, liệu có thể có lời nói hay âm thanh nào được phát ra không? Vậy duyên chính là ba thực tại hữu vi này, tùy thuộc vào việc chúng ta nói về cái gì. Nếu như ta nói về xúc và hỏi cái gì làm duyên cho xúc thì câu trả lời là: Tâm làm duyên cho xúc. Mỗi

khi tâm sinh khởi thì luôn luôn có ít nhất bảy biến hành tâm sở sinh khởi cùng nó. Ở khoảnh khắc của tâm bất thiện sinh khởi thì có nhiều tâm sở hơn. Si hay vô minh là một trong các tâm sở bất thiện luôn sinh khởi cùng mọi tâm bất thiện. Các tâm sở tịnh hảo hay thiện thì chỉ có thể sinh khởi với tâm thiện mà thôi. Có ba loại tâm tịnh hảo, đó là tâm thiện, tâm quả thiện và tâm duy tác tịnh hảo (của các bậc A la hán). Như vậy, ta có thể nói rằng, những tâm sở tịnh hảo sinh khởi cùng với các tâm thiện, với các quả thiện và các tâm duy tác tịnh hảo của bậc A la hán. Đó chỉ là nói tóm tắt thôi, vì có rất nhiều điều cần phải được tìm hiểu thêm. Dù ta có cho rằng phải có một tự ngã nào đó thì thực chất, tất cả chỉ là tâm, tâm sở và sắc mà thôi.

Người hỏi: Như Achaan Sujin có giải thích, thực tại tối hậu gồm có tâm, tâm sở và sắc, và chúng duyên lẫn nhau. Có tổng cộng 52 tâm sở. Câu hỏi đặt ra là: Cái gì làm cho tâm sở sinh khởi, có phải do nghiệp tạo, do vô minh, dính mắc hay cái gì ạ?

Achaan Sujin: Chúng ta có thể tìm hiểu từng chút một. Chẳng hạn như trong phòng này đang có gì?

Người hỏi: Có đại chúng. Con có thể thấy mọi người, Achaan Sujin, cô Sarah, ông Jon.

Achaan Sujin: Trong căn phòng này chỉ có tâm, tâm sở và sắc mà thôi. Bạn có quên gì không? Ta luôn quên mất rằng không có con người nào cả, mà chỉ có tâm, tâm sở và sắc mà thôi.

Sarah: Những gì chia sẻ ở đây không phải là lời dạy riêng của Achaan Sujin hay của chúng tôi, mà là Giáo lý của Đức Phật. Ở khoảnh khắc của cái thấy chỉ có bảy tâm sở biến hành đi kèm với tâm để có thể giúp cho tâm kinh nghiệm đối tượng. Nhưng ở khoảnh khắc của thiện hay bất thiện, có nhiều tâm sở hơn. Hoạt động của chúng diễn ra một cách vô cùng phức hợp, chi phối bởi nhiều duyên khác nhau. Một số loại tâm sở sinh khởi với tất cả các tâm, nhưng một số tâm sở khác thì lại chỉ sinh khởi với một số tâm nhất định ở những hoàn cảnh nhất định mà thôi. Chẳng hạn, ta biết được rằng tham không sinh khởi cùng với các khoảnh khắc của tâm nhãn thức kinh nghiệm đối tượng. Và tham cũng không sinh khởi cùng lúc với những khoảnh khắc của sân. Nó cũng không sinh khởi cùng với khoảnh khắc của thiện như khoảnh khắc của tâm từ.

Vậy tâm sở tham cũng chỉ sinh khởi với một số tâm cụ thể, một số khoảnh khắc cụ thể chứ không phải với tất cả các tâm. Bằng việc tìm hiểu và suy xét, ta có thể thấy rằng tất cả những thực tại này đều sinh khởi do

những duyên riêng khác nhau và không có thực tại nào thuộc về quyền kiểm soát của ai cả. Trước khi ta quên, hãy đặt lại câu hỏi: Có bao nhiêu loại tâm sở sinh khởi với tâm nhãn thức khi nó kinh nghiệm đối tượng thị giác khả ái?

Người hỏi: Có bảy tâm sở.

Achaan Sujin: Có bao nhiêu tâm sở sinh khởi với tâm nhĩ thức khi nó kinh nghiệm một âm thanh bất khả ái, hay khó chịu?

Người hỏi: Cũng chỉ có bảy tâm sở.

Achaan Sujin: Loại thọ nào sinh khởi cùng với tâm khi nghe một âm thanh bất khả ái?

Người hỏi: Con không biết ạ.

Sarah: Mỗi khoảnh khắc kinh nghiệm của ngũ song thức qua năm căn (mắt, tai, mũi, lưỡi, thân) luôn chỉ có bảy biến hành tâm sở sinh khởi cùng mà thôi, trong đó luôn có thọ. Tuy nhiên, ở khoảnh khắc tâm kinh nghiệm đối tượng qua mắt, tai, mũi, lưỡi, thọ luôn là thọ trung tính, bất kể đối tượng được kinh nghiệm là khả ái hay bất khả ái. Chỉ với trường hợp tâm là thân thức, thọ sinh khởi cùng tâm khi ấy sẽ là thọ khổ khi kinh nghiệm đối tượng bất khả ái và là thọ lạc khi kinh nghiệm đối tượng khả ái.

Achaan Sujin: Cách duy nhất để hiểu Giáo lý của Đức Phật là lắng nghe sự thật tới từ sự giác ngộ của Ngài. Ở những khoảnh khắc có hiểu biết đó, sẽ có sự an tịnh.

Pháp đàm tại Nha Trang, sáng ngày 07/04/2016

Người hỏi: Con xin hỏi một câu rất ngắn về việc học của con, tức là về tâm sở. Trong các tâm bất thiện có bốn biến hành bất thiện luôn sinh khởi với mọi tâm bất thiện là si, phóng dật, vô tâm và vô quý. Con có thể hiểu được có si và phóng dật khi có bất thiện tâm. Với vô tâm và vô quý, theo con nghĩ, nếu mình làm điều gì đó tội lỗi và sau đó có sự xấu hổ và ghê sợ tội lỗi, khi đó mới có vô tâm và vô quý. Nhưng bất thiện tâm sinh khởi mọi nơi mọi lúc, như chúng ta đã biết, và trong khoảnh khắc của bất thiện lại luôn luôn có vô tâm và vô quý. Vậy xin Achaan và các vị giảng cho con hiểu thêm về điều này.

Achaan Sujin: Ta biết rằng, ở mỗi khoảnh khắc có nhiều thực tại sinh khởi cùng nhau, nhưng chỉ có một thực tại xuất hiện - tức là chỉ có một đặc tính xuất hiện ở mỗi thời điểm. Ví dụ như, ở khoảnh khắc này đang có cái thấy, ta biết rằng cái thấy không sinh khởi một

mình mà sinh kèm với các tâm sở khác, trong đó có cảm thọ làm nhiệm vụ cảm nghiệm về đối tượng. Tuy nhiên, đặc tính của cảm thọ có xuất hiện ở khoảnh khắc này không, hay chỉ có đặc tính của cái thấy đang xuất hiện? Tương tự như vậy, mỗi khoảnh khắc có nhiều thực tại khác nhau cùng sinh khởi, nhưng nếu đặc tính của những thực tại đó không xuất hiện thì làm sao ta có thể biết được về nó?

Ta đã nghe rất nhiều lần về từ “chánh niệm” (sati). Mỗi khoảnh khắc của thiện pháp chắc chắn phải có chánh niệm, vì chánh niệm cái làm công việc hay biết thiện pháp cần làm. Ở khoảnh khắc hiểu đúng những gì được nghe về các thực tại sinh khởi hiện giờ cũng phải có chánh niệm, không chỉ có hiểu biết đúng mà thôi. Nhưng khi ấy chánh niệm có xuất hiện không, ta có thấy được đặc tính của nó (chánh niệm) không, để biết được rằng đó chỉ là tâm sở chánh niệm đang hay biết về cái được nghe chứ không phải là ta, là tự ngã? Có rất nhiều thực tại khác nhau sinh khởi cùng với mỗi tâm, nhưng thực tại nào xuất hiện lại không phụ thuộc vào lựa chọn của ta. Tùy thuộc vào duyên mà một đặc tính cụ thể xuất hiện và được nhận biết. Chừng nào hiểu biết của ta mới ở mức độ tư duy thôi thì chừng đó, đặc tính của các thực tại vẫn chưa xuất hiện như chúng là. Chẳng hạn, khi có sự xúc chạm, người ta đặt câu hỏi

“cái gì được xúc chạm?”. Ai cũng có thể biết được là: “À, bây giờ đang biết tính cứng”. Ai cũng có thể nói được như vậy. Kể cả khi ta hiểu rằng cái được xúc chạm chỉ là đặc tính cứng và nó không phải là ai cả, không phải là một con người hay là một cái gì đó, thì đó mới chỉ là hiểu biết ở mức độ tư duy mà thôi. Có rất nhiều khoảnh khắc của sự xúc chạm, ngay bây giờ cũng vậy. Nhưng trong suốt thời gian vừa rồi, có lúc nào ai đó hiểu được rằng cái được xúc chạm không phải là ta, không phải là cái gì đó không? Rằng đây không phải là tờ giấy hay cái bàn hay cái bút? Chỉ trí tuệ mới có thể hiểu được rằng chánh niệm chính là cái sinh khởi khi hay biết đúng đắn về cái gì đó, nó không phải là ai cả hay một tự ngã nào đó.

Khi ai đó được hỏi “cái gì được xúc chạm” và họ trả lời “đó là cái cứng”, không hẳn khi ấy họ đã có hiểu về đặc tính vô ngã của thực tại ở khoảnh khắc của sự xúc chạm. Nếu vô minh có mặt, nó không biết được đặc tính cứng đó không phải là ta, là thực tại. Khoảnh khắc có hiểu biết đúng về bản chất của cái được kinh nghiệm, biết rằng đó chỉ là đặc tính cứng mà thôi thì hoàn toàn khác với khoảnh khắc của vô minh. Hãy thử chạm vào cái gì đó đi! Cái gì xuất hiện? Tất cả mọi người đều có thể nói: “À, cái cứng đang xuất hiện”. Nhưng liệu có hiểu biết và chánh niệm về đối tượng ấy ở khoảnh khắc

này không? Nếu không có chánh niệm sinh khởi thì đặc tính đó vẫn chỉ là đặc tính cứng được kinh nghiệm như mọi lúc mà thôi. Chẳng hạn, khi ta chạm vào cái bút, ngay lập tức đã có ý niệm mình cầm cây bút. Có ai trực nhận được đặc tính cứng - cái được kinh nghiệm trước khi có ý niệm «tôi cầm cái bút» không? Nhưng khi có duyên cho chánh niệm là sammā-sati (chánh niệm của Bát Chánh Đạo) sinh khởi, nó sẽ thực sự nhận biết được đặc tính cứng ngay lúc nó xuất hiện, và khi ấy ta sẽ biết được sự khác biệt giữa việc xúc chạm có chánh niệm và xúc chạm không có chánh niệm. Như vậy, không cần ai khác nói cho bạn biết khi ấy bạn có chánh niệm hay không. Việc biết có chánh niệm hay không phải tới từ hiểu biết nơi tự thân, biết rõ ràng đã có chánh niệm thực sự ở khoảnh khắc có sự xúc chạm đó hay không. Ngay cả những người không biết chút nào về các pháp chân đế (các thực tại) thì khi xúc chạm, họ vẫn biết rằng cái được chạm vào có đặc tính cứng. Nhưng với họ, khi xúc chạm tính cứng đó, họ không hiểu biết rằng, tính cứng ấy chỉ là một pháp mà thôi.

Mỗi thực tại hay một đặc tính của pháp sẽ được nhận biết khi nó sinh khởi và xuất hiện. Không ai có thể bảo bạn hãy chánh niệm ở khoảnh khắc của sự xúc chạm. Việc chánh niệm có sinh khởi hay không hoàn toàn tùy thuộc vào việc liệu có trí tuệ sinh khởi khi ấy để

hiểu đặc tính cứng chỉ là một thực tại. Quy tắc ấy cũng chung cho tất cả các pháp khác. Trong kinh điển nói rất rõ ràng, đặc tính cứng hay một đặc tính nào đó của pháp xuất hiện rõ ràng với chánh niệm. “Rõ ràng» có nghĩa là đúng với bản chất của nó. Khi nói nó không xuất hiện rõ ràng có nghĩa là nó xuất hiện dưới dạng một tờ giấy hay là một cây bút. Còn ở khoảnh khắc chánh niệm sinh khởi, đặc tính thực sự của thực tại được chánh niệm hay biết, và chính ở khoảnh khắc ấy, trí tuệ trực tiếp bắt đầu được phát triển. Khi ấy, ta không còn hoài nghi về con đường Bát Chánh Đạo nữa, vì nó đã hiện hữu.

Sarah: Ở mọi khoảnh khắc của bất thiện, như khi có tham, tâm có tính bất an, tức là có tính chất phóng dật ở đó. Khi ấy không có chút hiểu biết nào, không thấy được hiểm họa của tham. Ở khoảnh khắc đó không có sự hổ thẹn về tính chất của tham, không thấy ghê sợ sự tham lam ấy. Cũng như vậy, khi tâm đang giận dữ, sân hận thì không có sự xấu hổ, hổ thẹn về sân hận ấy, không có sự suy xét về tính chất đáng hổ thẹn của sự sân hận khi đó. Tư duy ấy rất thô tháo, không có sự suy xét chân chánh. Đó là những ví dụ rất nổi bật. Những khoảnh khắc của tâm bất thiện ở mức độ vi tế hơn cũng vậy, tâm với trạng thái phóng dật cũng không thấy hổ thẹn, không thấy ghê sợ bất thiện đang sinh khởi. Ngược lại, ở những khoảnh khắc của thiện pháp,

như ta đã nói, tâm có chánh niệm và đồng thời kèm với nó cũng có sự ghê sợ tội lỗi và hổ thẹn tội lỗi mà ta gọi là tâm và quý, chúng giữ tâm được thanh tịnh ở khoảnh khắc ấy. Như ta cũng đã nói, những khoảnh khắc như vậy không phải là “tâm xấu ác của tôi”, “tâm bất thiện của tôi” hay là “tâm sở bất thiện của tôi”,.... Tất cả chỉ là pháp mà thôi, chúng có tính chất riêng và đảm nhận chức năng của mình ở khoảnh khắc ấy.

Pháp đàm tại Nha Trang, chiều ngày 07/04/2016

Người hỏi: Tưởng làm công việc đánh dấu, ghi nhớ đối tượng mà tâm kinh nghiệm. Vậy yếu tố nào khiến tưởng nhớ sai lầm, như đôi khi ta nhầm người nọ với người kia?

Achaan Sujin: Ở khoảnh khắc có sự nhầm lẫn người này với người kia cũng vẫn là tưởng nhớ một cách sai lầm, cho đây là một người khác.

Sarah: Theo nghĩa tối hậu, khi nói “tưởng nhớ một cách đúng đắn” có nghĩa là nó phải nhớ theo cách thiện lành. Còn khi nói “tưởng nhớ sai lầm” là nói về lúc nó nhớ một cách không đúng đắn, chân chánh, bất kể nó đúng hay không ở phương diện chế định, tức là, kể cả lúc nhớ “đúng” một cách chế định, nhưng tâm là

bất thiện thì vẫn có điên đảo tưởng (saññā-vipallāsa). Chẳng hạn, khi ta nói chuyện với bạn, dù không bị nhầm lẫn tên nhưng nếu có dính mắc thì tưởng ở khoảnh khắc đó vẫn là tưởng điên đảo. Còn khi chúng ta bố thí cúng dường, hay tặng một món quà gì đó cho người khác, dù ta có nhớ nhầm tên người đó đi nữa thì phẩm chất của tâm ở khoảnh khắc đó vẫn là thiện. Như vậy, điều chính yếu ở đây không phải là việc nhớ đúng tên gọi theo chế định, mà là phẩm chất tâm ở khoảnh khắc ấy là thiện hay bất thiện. Ở mỗi khoảnh khắc, tưởng đều đánh dấu và ghi nhớ. Việc đánh dấu và ghi nhớ theo cách nào thì do những duyên khác nhau.

Pháp đàm tại Nha Trang, chiều ngày 07/04/2016

Achaan Sujin: Để có thể hiểu về các thực tại, ta phải hiểu về từng thực tại một. Ta biết rằng hiện giờ, bất cứ khoảnh khắc nào tâm sinh khởi cũng phải có ít nhất bảy biến hành tâm sở sinh khởi cùng. Bảy tâm sở biến hành này là chung cho tất cả các loại tâm. Sẽ không thể có bất cứ kinh nghiệm nào nếu không có sự làm việc của bảy tâm sở này. Trong số 89 loại tâm thì có 10 loại chỉ sinh khởi với bảy biến hành tâm sở đó mà thôi. Đó là quy luật vận hành tự nhiên của các pháp. Cái thấy không cần nhiều hơn bảy tâm sở để sinh khởi và kinh

kinh nghiệm đối tượng, vì nó đảm nhận chức năng thấy. Khi nói đến cái thấy là chỉ nói đến một khoảnh khắc duy nhất khi tâm nhãn thức kinh nghiệm đối tượng của nó. Nó qua đi ngay lập tức. Nó chỉ là một khoảnh khắc tâm mà thôi và nó diệt đi vô cùng nhanh. Tâm sinh khởi trước tâm nhãn thức thì sinh khởi cùng với nhiều tâm sở hơn, và tâm sinh khởi sau tâm nhãn thức thì cũng sinh khởi với nhiều tâm sở hơn. Bất kể ở kiếp nào hay cõi nào, khi tâm nhãn thức sinh khởi luôn chỉ có bảy tâm sở biến hành sinh khởi cùng với nó. Nó được duyên bởi nghiệp. Khi đến thời điểm để trở quả thấy kinh nghiệm đối tượng thị giác cụ thể đó, nó sinh khởi. Khi đối tượng được kinh nghiệm là khả ái, nó là quả của nghiệp thiện. Những tâm là tâm thiện sinh khởi với nhiều hơn bảy tâm sở, nhưng tâm sở dẫn dắt các tâm sở thiện hay bất thiện đó chính là tâm sở cetanā, hay còn gọi là tâm sở tư (hay ý định hoặc tư ý). Cetanā điều phối dẫn dắt các tâm sở khác. Mỗi tâm sở đều rất cụ thể, chúng không biết nhau nhưng chúng đảm nhận chức năng theo tính chất riêng biệt của mình. Một số tâm cũng là tâm quả nhưng đảm nhận chức năng khác với thấy và nghe, vì vậy chúng cũng cần đến tâm sở *tầm* để hỗ trợ cho chúng kinh nghiệm đối tượng. Tất cả những chi tiết ấy giúp ta hiểu rằng, ở bất cứ khoảnh khắc nào đều không có một tự ngã nào cả, tất cả những kinh nghiệm này chỉ là các

tâm và tâm sở mà thôi. Một điều nữa cần biết: Tâm sở tầm sinh khởi với những tâm trước tâm nhãn thức và sau tâm nhãn thức, tức là những khoảnh khắc *không thấy*. Những tâm sinh khởi sau tâm nhãn thức cùng kinh nghiệm đối tượng thị giác với tâm nhãn thức nhưng chúng *không thấy* đối tượng đó. Vì lẽ đó, tâm quả sau tâm nhãn thức cần đến tâm sở tầm giúp nó tiếp nhận đối tượng mà tâm nhãn thức đã kinh nghiệm trước đó.

Mỗi khoảnh khắc của thực tại thật vô cùng vi tế. Không ai có thể làm gì cả. Đức Phật đã dạy cho chúng ta về duyên của mỗi thực tại để giúp cho chúng ta có thể tin tưởng rằng thực sự không có cái ngã nào cả.

Ta hãy nói thêm về bảy tâm sở biến hành trước khi nói tiếp về tâm sở tầm. Tại sao cùng một lúc, một số người đang nghe trong khi một số người khác thì đang thấy? Điều đó tùy thuộc vào tâm sở xúc (phassa). Không ai có ý định nghe hay thấy, điều đó đang diễn ra do duyên của chúng. Khoảnh khắc có cái thấy là bởi vì xúc tiếp xúc với đối tượng thị giác, nên nhãn thức kinh nghiệm hay thấy đối tượng đó. Nhưng xúc không thấy đối tượng mà chỉ tiếp xúc với đối tượng đó mà thôi. Có nhiều duyên hệ khác nhau. Nếu không kể chi tiết, có tổng cộng 24 duyên hệ chính và xúc cũng là một duyên cho tâm kinh nghiệm đối tượng mà nó tiếp xúc, bằng cách là vật thực duyên cho tâm...

Sarah: Vật thực duyên là để diễn tả về mối liên hệ giữa các pháp, giống như phải ăn thì ta mới có thể sống được. Trong trường hợp này, vật thực không mang tính vật chất (sắc), nó là danh, và phải có xúc làm vật thực để cho tâm có thể sinh khởi.

Achaan Sujin: Nếu xúc không tiếp xúc với đối tượng, tâm sẽ không thể sinh khởi để kinh nghiệm đối tượng đó. Chúng ta không cần phải biết tất cả các duyên hệ ngay lập tức. Nhưng mỗi khi chúng ta suy xét về một thực tại và biết được duyên khiến cho thực tại đó hiện hữu ở khoảnh khắc ấy, có thể có sự suy giảm dần ý niệm về ngã. Mặc dù ta không nói về Liên quan tương sinh (Thập nhị nhân duyên, hay Lý duyên Khởi), nhưng nó đang hiện hữu, vì tất cả các thực tại đều liên quan tới nhau. Khi có cái hiểu, ta sẽ thấy rằng nếu không có xúc tiếp xúc với đối tượng ấy thì tâm sẽ không thể sinh khởi và kinh nghiệm đối tượng cụ thể đó. Những gì xúc có thể làm chỉ đơn thuần là tiếp xúc với đối tượng để cho các tâm và tâm sở đồng sinh kinh nghiệm nó. Ở khoảnh khắc của cái thấy này cũng có xúc sinh khởi cùng tâm nhãn thức. Ở khoảnh khắc này cái gì đang xuất hiện? Đang có cái thấy và đối tượng thị giác, nhưng cái thấy ấy đang xuất hiện với vô minh, vì không có hiểu biết nào và xúc cũng đang không xuất hiện. Có ai muốn kinh nghiệm xúc không? Đây là cách để ta hiểu rằng,

nếu ta có mong muốn kinh nghiệm thực tại được nói tới thì khi ấy lại là ý niệm về ngã cùng tham dính mắc vào việc có được hiểu biết. Tuy nhiên, chừng nào xúc vẫn chưa xuất hiện để được nhận biết thì làm sao có thể hiểu được nó là vô ngã? Chỉ có cái gì xuất hiện mới có thể là đối tượng của sự nghiên cứu để nó trở nên sâu sắc hơn, rõ ràng hơn, để có thể liễu ngộ được tính chất sinh diệt, vô thường của thực tại ở ngay khoảnh khắc ấy. Ở khoảnh khắc của cái thấy, tâm nhãn thức được duyên bởi nghiệp để thấy, vì vậy nó không cần đến tâm sở tâm giúp nó làm công việc ấy.

Khi ta ngủ say thì chưa phải là thời điểm để thấy và để nghe. Đó chỉ là những tâm quả sinh và diệt, được duyên bởi nghiệp để tiếp tục duy trì mạng sống với tư cách cá nhân cụ thể khi chưa chết. Khoảnh khắc kinh nghiệm âm thanh không còn là khoảnh khắc của ngủ nữa. Cái nghe là quả của nghiệp, nó sinh khởi để nghe ở khoảnh khắc ấy. Ta không thể ngủ suốt cả ngày hay cả tháng, vì sẽ có duyên cho cái thấy, cái nghe hay các kinh nghiệm giác quan khác sinh khởi.

Một tâm sở khác cũng sinh khởi cùng với những tâm sở biến hành này là “thọ”. Ai có thể ngăn thọ sinh khởi không? Ai có thể khiến cho thọ hỷ sinh khởi không? Ai có thể khiến thọ ưu sinh khởi không? Chúng

tùy thuộc vào duyên. Ở khoảnh khắc của cái thấy, chỉ có thọ trung tính sinh khởi mà thôi.

Jonothan: Chúng ta đã nói nhiều về tâm sở tướng, một trong bảy biến hành tâm sở, sinh khởi với tất cả các tâm. Nó đánh dấu đối tượng ở khoảnh khắc tâm kinh nghiệm đối tượng ấy, để đối tượng ấy có thể được nhận biết trở lại về sau, và nó nhận biết đối tượng đó giống như cách nó nhận biết trước đó. Không có khoảnh khắc nào không có tướng sinh khởi. Một trong các tâm sở biến hành khác là tâm sở nhất tâm. Tâm sở nhất tâm sinh khởi cùng với mọi tâm, nó làm nhiệm vụ trụ vào đối tượng, và đôi khi người ta dùng từ định để mô tả chức năng của tâm sở này. Tất cả các tâm sở này đều được diễn tả bằng các ngôn từ chế định. Nhưng đôi khi nghĩa chế định của chúng rất khác với chức năng thực sự của những tâm sở ấy. Tâm sở biến hành tiếp theo là tâm sở tư, tiếng Pāli gọi là “cetanā”, nói theo ngôn ngữ chế định là tác ý, tư ý hay ý định. Chức năng của cetanā không giống như cái mà ta vẫn nghĩ thông thường về “ý định”, chức năng của nó là điều phối các tâm sở đồng sinh.

Sarah: Một tâm sở biến hành nữa, sinh khởi với tất cả các tâm, là tâm sở tác ý hay hướng tâm, tiếng Pāli là “manasikāra”. Ở khoảnh khắc cái thấy thấy đối tượng

thị giác, có manasikāra hướng tới đối tượng đó. Khi đối tượng được kinh nghiệm bởi tâm thiện và bất thiện, tâm sở manasikāra hướng tới đối tượng đó theo cách thiện hay bất thiện. Một tâm sở biến hành khác, cũng sinh khởi với mọi tâm, là mạng căn hay mạng quyền, tiếng Pāli là “jīvitindriya”, có chức năng duy trì mạng sống cho tâm và các tâm sở đồng sinh. Nếu không có tâm sở mạng căn để duy trì mạng sống cho các tâm và các tâm sở đồng sinh, sẽ không thể có cái thấy thấy đối tượng thị giác hay cái nghe...

Vị sư: Sư cũng nhờ cô Sarah giải thích thêm một chút về đặc tính của tâm sở tầm. Đặc tính của tầm khi hướng tới đặc tính thực tại ở khoảnh khắc của Bát Chánh Đạo và tầm khi nói về suy nghĩ.

Sarah: Như Achaan Sujin đã nói, ngoài khoảnh khắc của thấy, nghe, ngửi, nếm, xúc chạm, ở tất cả các khoảnh khắc khác của cuộc sống (ta không nói đến tâm thiện) đều có tâm sở tầm (...). Ở khoảnh khắc của hiểu biết, tâm sở tầm chạm vào đối tượng, và đối tượng đó được hiểu. Khi đó không có suy nghĩ về câu chuyện cảm hay chạm vào cái lý, vì cái được chạm lúc ấy chỉ là thực tại mà thôi. Trong cuộc sống đời thường, khi chúng ta nghĩ đến việc cầm một cái ly thì thực chất có nhiều khoảnh khắc tâm khác nhau, và trong đó có rất

hiều khoảnh khắc có tâm sở tầm sinh khởi. Chúng ta nói về tất cả những điều này để thấy rằng, những gì chúng ta vẫn tưởng là cuộc sống theo nghĩa chế định thì không giống với những gì diễn ra trong mỗi khoảnh khắc theo nghĩa tối hậu.

Pháp đàm tại Nha Trang, chiều ngày 08/04/2016

Sư cô: Ban nãy Achaan Sujin có nói tâm sở mạng căn là cái hỗ trợ sự tồn tại cho các danh khác. Vậy con xin hỏi, tâm sở mạng căn giúp bảo tồn các danh trong một sát na sinh trụ diệt như thế nào?

Achaan Sujin: Nó làm duyên cho những thực tại đồng sinh với nó được tồn tại ở khoảnh khắc đó.

Sư cô: Achaan có thể đưa ra ví dụ giúp rõ hơn được không ạ?

Achaan Sujin: Thân của người sống với thân người chết có khác nhau không? Danh thì không phải là sắc, danh khi sinh khởi thì phải kinh nghiệm một đối tượng và nó khác với sắc do nghiệp sinh - là những sắc có sự sống.

Sarah: Tâm sở mạng căn là một trong bảy biến hành tâm sở sinh khởi với tất cả các tâm. Nó trợ duyên,

bảo tồn sự sống cho các danh đồng sinh với nó ở khoảnh khắc ấy. Như ta đã biết, mỗi tâm sở có một chức năng riêng, như tâm sở xúc có chức năng tiếp xúc với đối tượng, tâm sở nhất tâm có chức năng trụ trên đối tượng để tâm có thể kinh nghiệm đối tượng ấy, còn tâm sở mạng căn có chức năng bảo tồn sự sống của các danh pháp đồng sinh. Tâm sở đó, như ta đã nói, khi sinh khởi sẽ làm duyên cho các danh pháp khác theo phương thức đồng sinh duyên, hỗ trợ duyên hay tương ưng duyên.

Achaan Sujin: Hiện giờ chúng ta đều là chúng sinh có sự sống vì đang có các tâm và tâm sở, trong đó có tâm sở mạng căn sinh khởi.

Sư cô khác: Achaan Sujin nói về cảnh trường duyên, có phải lúc đó tâm sở tầm nổi trội cho cả hoàn cảnh của thiện hoặc bất thiện? Chẳng hạn như khi con nghe pháp, khi ấy có cả tâm tham muốn nắm bắt nội dung, nhưng cũng có lúc tâm hợp trí muốn hiểu về thực tại, mặc dù tất cả đều là pháp do duyên sinh và vô ngã, nhưng tất cả khi ấy vai trò của tâm sở tầm đều nổi trội?

Achaan Sujin: Bạn biết về ngũ song thức. Mỗi tâm thấy, nghe, ngửi, nếm, xúc chạm có thể kinh nghiệm đối tượng khả ái hay bất khả ái. Có tất cả 10 tâm khác nhau chỉ sinh khởi với bảy biến hành tâm sở mà thôi, những tâm này là quả của nghiệp. Khi đến thời điểm

thì nghiệp làm duyên cho sự sinh khởi của một trong ngũ song thức ở một khoảnh khắc duy nhất và là quả của nghiệp đó. Tại thời điểm ấy không cần có các tâm sở khác để hỗ trợ cho tâm kinh nghiệm đối tượng, kể cả tâm sở tầm. Nhưng ngay khi tâm thuộc ngũ song thức diệt đi, tâm tiếp theo phải cần tới tâm sở tầm để chạm vào đối tượng, nhưng nó không thấy, nghe, ngửi, nếm,... Chúng ta có thể nghĩ rất nhiều về cái được thấy, nhưng ở khoảnh khắc ấy không còn là cái thấy nữa. Vì vậy tâm sinh trước và sau tâm nhãn thức cần đến tâm sở tầm để chạm vào đối tượng đã được kinh nghiệm trước đó, để các tâm khác cũng kinh nghiệm đối tượng ấy. Những tâm khác không chỉ có bảy tâm sở sinh kèm mà còn có nhiều hơn như thế. Vì vậy tâm thấy (nhãn thức) rất yếu và nhanh, nó sinh khởi chỉ để thấy thôi.

Hiện giờ cũng như mọi khoảnh khắc, có sự dính mắc rất nhiều vào cái được kinh nghiệm. Bằng việc học Giáo lý của bậc Giác ngộ, ta biết rằng mình luôn dính mắc vào những gì đã diệt đi hoàn toàn. Mỗi khoảnh khắc xuất hiện và diệt đi đều qua rồi, nhưng tham vẫn dính mắc vào nó như thể nó vẫn còn ở đó. Điều ấy cứ diễn ra cho đến khi tâm tử thức sinh khởi và không còn con người cụ thể ấy nữa. Kiếp trước bạn có bao nhiêu người bạn?

Sư cô: Tôi không thể nhớ được.

Achaan Sujin: Như với một người kiếp trước là cha mẹ của ta và kiếp này thì không, cảm xúc của bạn với người ấy đã khác hẳn rồi. Như vậy chỉ là do duyên mà thôi. Phải có hiểu biết đúng, đừng cho rằng mình cứ nghiên cứu, rồi thực hành rồi sau đó giác ngộ. Đó là sai lầm. Nếu không có hiểu biết đúng thì sẽ có hiểu biết sai. Ở khoảnh khắc của cái thấy thì không có tà kiến, vì chỉ có bảy biến hành tâm sở sinh khởi cùng cái thấy. Hãy nghĩ đến một khoảnh khắc của cái thấy, chỉ một khoảnh khắc đó thôi, giống như một giấc mơ vậy. Khi ta thức dậy thì những gì trong giấc mơ không còn nữa. Cũng vậy, như lúc trí tuệ thức dậy, nó sẽ hiểu rằng không có ai cả. Cái đã qua đi là đã qua đi thật rồi, sẽ bớt đi sự dính mắc với những gì được gọi là con người hay cảnh vật. Nếu không có trí tuệ hiểu biết đúng từ khoảnh khắc này sang khoảnh khắc khác, sẽ không thể tận diệt được ý niệm về ngã.

Trí tuệ phát triển rất chậm, rất từ từ, giống như khi ta cầm chuôi dao vậy, nó chỉ mòn đi sau một thời gian dài. Khi ta nghe Giáo lý, vô minh từ từ được suy giảm. Nhưng lượng vô minh với cái thấy, nghe, ngửi, nếm, xúc chạm trong cuộc đời ta thật khổng lồ. Sự vô minh ấy sẽ không thể bị tận diệt chỉ qua hiểu biết ở mức độ tu

duy. Hiểu biết về sự vô thường của các pháp ở mức đột tư duy phải rất kiên cố, chắc chắn, nếu không sẽ không có cách nào liễu ngộ được Tứ Thánh Đế, và hiểu rằng tất cả các pháp hữu vi là vô thường và bất toại nguyện. Đây không phải là việc cố nhớ tên gọi của mỗi đế trong Tứ Thánh Đế, mà nhớ rằng khoảnh khắc này là thực, là pháp hiện giờ, là vô thường. Chừng nào các thực tại chưa xuất hiện đúng bản chất của chúng, là vô thường, vô ngã, thì không thể từ bỏ được ý niệm về cái gì đó tồn tại kéo dài. Vì vậy trước hết cần có hiểu biết kiên cố, với niềm tin chắc chắn về sự thật của pháp hiện giờ - mà ta gọi là *sacca-nāna* hay *tuệ học về Tứ Thánh Đế*, để có thể làm duyên cho những khoảnh khắc kinh nghiệm trực tiếp về pháp - mà ta gọi là *kicca-nāna* hay *tuệ hành phận sự của Tứ Thánh Đế*. Những khoảnh khắc kinh nghiệm trực tiếp về pháp sẽ dần dần tới khoảnh khắc của tuệ minh sát và sự giác ngộ - mà ta gọi là *kata-nāna* hay *tuệ thành liễu ngộ Tứ Thánh Đế*.

Sarah: Vừa rồi cô hỏi về tâm sở tầm và cảnh trường duyên, ta biết rằng ở khoảnh khắc của cái thấy hay khoảnh khắc của ngũ song thức khác thì không có tâm sở tầm sinh khởi cùng, nhưng khi có tâm tham dính mắc vào một đối tượng cụ thể, ở khoảnh khắc đó phải có tâm sở tầm làm chức năng chạm vào đối tượng một cách liên tục và trợ giúp cho tâm sở tưởng đánh dấu và

nhớ đối tượng đó. Vì tâm sở tưởng ghi nhớ đối tượng nên nó làm duyên cho sự dính mắc đi dính mắc lại vào đối tượng đó. Và sự dính mắc được tích lũy như vậy chính là sự vận hành của thường cận y duyên. Cũng tương tự, khi ta nghe những lời giảng của Đức Phật, ở khoảnh khắc nghe âm thanh - khi ấy không có tâm sở tầm, nhưng sau đó có cái hiểu và sự quan tâm hơn tới những gì đã được nghe, lúc ấy phải có tâm sở tưởng và tâm sở tầm làm chức năng của chúng. Trong trường hợp ấy, có thể có hiểu biết đúng (trí tuệ) cùng sinh khởi. Và hiểu biết liên quan đến những gì Đức Phật thuyết giảng có thể trở thành thói quen của chúng ta, khiến chúng ta tiếp tục thường xuyên suy nghĩ về đối tượng ấy, lặp đi lặp lại¹. Có nhiều người tới đây có thể không quan tâm nhiều tới những gì được nghe và đối với họ không hình thành thói quen suy nghĩ về những điều ấy giống như người khác. Và như cô đã nói, tâm sở tầm ở đây đóng vai trò rất quan trọng.

Jonothan: Tôi nghĩ rằng tâm sở dục - chanda đóng vai trò quan trọng trong việc quan tâm đến đối tượng cụ thể nào.

Achaan Sujin: Cũng còn có một tâm sở nữa thuộc bảy tâm sở biến hành mà chúng ta chưa đề cập, đó là tâm sở tác ý (hay hướng tâm - manasikāra).

1. Khi ấy Giáo pháp là cảnh trường duyên.

Sarah: Hôm qua tôi có đề cập ngắn gọn đến tâm sở này, nó sinh khởi trong mỗi khoảnh khắc tâm hướng đến đối tượng. Tâm nhãn thức không thể kinh nghiệm đối tượng thị giác nếu không có tâm sở hướng tâm giúp hướng đến đối tượng ở khoảnh khắc ấy. Như tôi đã trình bày rằng, khi tâm là thiện, tâm khi ấy hướng tới đối tượng theo cách thiện. Khi tâm là bất thiện, tâm sở hướng tâm khi ấy cũng hướng đến đối tượng theo cách bất thiện. Vì vậy trong Kinh, Đức Phật có nói đến như lý tác ý (hay suy xét chân chánh, hướng tâm chân chánh). Tuy nhiên, nếu ta cố tìm cách chỉ đích danh riêng một thực tại mà thôi, như “đó là tác ý, là xúc, là tưởng,...”, khi ấy ta đang đi vào con đường sai. Một điều chắc chắn rằng, mỗi khi có tâm sinh khởi thì phải có tâm sở tác ý ở đó để hướng đến đối tượng.

Achaan Sujin: Việc nghe Giáo pháp của Đức Phật theo cách chân chánh hay không tùy thuộc vào yếu tố hướng tâm này - là sự suy xét chân chánh hay không chân chánh. Cần biết rằng không dễ hiểu ngay lập tức về các thực tại hiện giờ với mức độ chánh niệm và trí tuệ đang có. Cho rằng không cần nghe Giáo lý của Đức Phật thì có phải là như lý tác ý hay suy xét chân chánh không? Khoảnh khắc không có sự hướng tâm chân chánh hay như lý tác ý, khi đó có hiểu biết sai hay tà kiến. Ai cho rằng những lời dạy của Đức Phật là dễ hiểu

hay đơn giản nào? Nếu ai đó nghĩ như vậy thì chúng tôi họ không biết gì về Đức Phật. Khi ấy, những lời dạy ấy được nghe với như lý tác ý hay phi như lý tác ý?

Sư cô: Con bị lẫn lộn giữa tâm sở tư và tâm sở tác ý, và đôi lúc con nghĩ là mình có thể quyết định được chứ không phải là pháp.

Achaan Sujin: Khi cho rằng đó là ta, đó là bởi phi như lý tác ý.

Sarah: Tâm sở tư thực hiện chức năng điều phối tâm và các tâm sở đồng sinh. Giống như người lớp trưởng sắp đặt và điều phối các bạn cùng lớp thực hiện chức năng của mỗi người. Một chức năng nữa của tâm sở tư là khi nó sinh khởi cùng tâm sở thiện hay bất thiện, nó sẽ đốc thúc các tâm sở ấy thực hiện chức năng của chúng và khi ấy, nó có chức năng tạo nghiệp. Còn tâm sở tác ý/hướng tâm thì không làm công việc điều phối các tâm sở khác mà chỉ đơn thuần hướng tới đối tượng mà thôi, nó có thể hướng theo cách thiện hoặc bất thiện. Tuy nhiên khi ta cố tìm xem hiện giờ đặc tính của tâm sở nào đang nội trội, rằng đây là tâm sở hướng tâm hay tâm sở tư... thì khi ấy ta rất dễ cho đó là *ta*, và đó không phải là cách tìm hiểu pháp đúng đắn. Như ta đã nói, tham rất ma mãnh, kể cả khi tìm hiểu pháp thì nó cũng sẵn ở đó và bày trò, ở khoảnh khắc như vậy có phi như lý tác ý.

Achaan Sujin: Phi như lý tác ý/hướng tâm không chân chánh có thể dẫn tới sự thực hành sai trái. Khi nói đến một phương pháp hay kỹ thuật nào, khi đó sẽ là sai, điều ấy là do phi như lý tác ý - phi như lý tác ý tới Giáo lý của Đức Phật.

Jonathan: Vừa rồi có thể cô muốn nói rằng, đôi lúc việc học pháp diễn ra một cách tự nhiên, đôi lúc khác lại dường như có một cái tôi đang làm điều đó, có phải vậy không?

Achaan Sujin: Phi như lý tác ý với Giáo lý sẽ dẫn tới sự thực hành sai và cái hiểu sai. Đức Phật nói rằng tất cả các pháp là vô ngã. Chừng nào còn có ý niệm về ngã ở đâu đó, chừng đó vẫn là cái hiểu sai. Vì vậy ý niệm về ngã và giới cấm thủ chỉ có thể bị tận diệt bởi tâm đạo của bậc Thánh Dự Lưu. Ý niệm về ngã còn ở đó, nó sẽ xuất hiện lúc này hay lúc khác và chỉ trí tuệ mới phát hiện ra nó. Nếu trí tuệ không nhận ra nó thì nó sẽ còn ở đó.

Sư cô: Như buổi trưa con thấy rất mệt, con muốn nghỉ nhưng lại có tâm muốn đi nghe pháp. Lúc ấy con thấy có sự quyết định của ý chí, nhưng cũng có lúc thấy đó chỉ là sự vận hành của các pháp... một sự xen lẫn giữa những cái hiểu lộn xộn.

Sarah: Như hiện giờ cũng đang có các pháp khác nhau, có khoảnh khắc của như lý tác ý, có khoảnh khắc của phi như lý tác ý,... khi ta đang cố nắm bắt hay hiểu một thực tại nào đó. Nhưng cũng như buổi trưa, tất cả khoảnh khắc dù thiện hay bất thiện đã đều qua rồi. Nếu ta cố tìm hiểu xem khoảnh khắc đó là thực tại nào, khi đó lại bước vào con đường sai, vì khi đó có ý niệm về ngã muốn tìm hiểu xem cái gì ở đó. Bởi cái duy nhất có thể được hiểu chỉ là khoảnh khắc hiện tại. Ngay bây giờ, thực tại sinh khởi chính là suy nghĩ về những gì đã qua, có thể với hoài nghi hay dính mắc, đó chính là pháp hiện khởi, là cái có thể được hiểu. Đức Phật dạy rằng, quá khứ đã qua, tương lai chưa tới, chỉ có hiện tại mới có thể được hiểu. Chỉ có ở khoảnh khắc này ta mới xác định được đang có như lý tác ý hay phi như lý tác ý.

Jonathan: Khi mệt mỏi nhưng vẫn cố gắng nghe pháp, khi ấy cũng có thể được thúc đẩy bởi sự quan tâm thực sự và thiện lành tới lời dạy của Đức Phật, hoặc cũng có thể bị thúc đẩy bởi ý nghĩ mình cần phải nghe, hay bị thúc đẩy bởi sự lẫn lộn giữa thiện và bất thiện khác nhau. Nhưng như Achaan Sujin đã nói, chỉ có bậc Thánh Dự Lưu mới hoàn toàn tận diệt được xu hướng thực hành sai trái. Cho đến khi đạt được Giác ngộ, ta sẽ còn có những khoảnh khắc có ý niệm sai về sự thực hành, về con đường Bát Chánh Đạo, như cô đã chỉ ra là

ý niệm “tôi muốn học Giáo pháp”. Nhưng khi chúng ta nghe nhiều hơn và suy xét nhiều hơn, có thể có hiểu biết rõ hơn về các thực tại theo đúng bản chất của chúng. Vấn đề ở đây không phải là tìm cách ngăn chặn hay thay đổi cách thức nào đó, mà hãy phát triển hiểu biết về các thực tại. Chính hiểu biết sẽ làm công việc của nó, vì chỉ có trí tuệ hay hiểu biết đúng mới là cái có thể tận diệt được các ý niệm về ngã và có thể cố thay đổi cách suy nghĩ của mỗi người.

Achaan Sujin: Khi nào không tự nhiên thì khi ấy đều có phi như lý tác ý.

...

Câu hỏi trực tuyến: Trong Kinh 6-6 Trung Bộ Kinh, Phần Thọ trung tính: “Đối với cảm xúc bất lạc bất khổ thọ mà như thật biết sự tập khởi, sự đoạn diệt, vị ngọt, sự nguy hiểm, sự xuất ly khỏi cảm thọ ấy thì vô minh tùy miên sẽ không tùy tăng”. Câu này có nghĩa như thế nào?

Sarah: Khi thọ hay bất cứ thực tại nào khác được hiểu với đúng bản chất thực sự của chúng thì khi ấy vô minh được tận diệt. Khi thọ được hiểu rằng đó chỉ là một pháp, không phải là tôi, của tôi, khi ấy có sự tận diệt vô minh. Chúng ta cả ngày mong muốn có thọ để

chịu, nhưng khi hiểu thọ chỉ là một pháp, nó vô thường và không đáng bám víu, nương tựa vào, khi ấy có sự phát triển hiểu biết để có thể dẫn tới Giác ngộ và thoát khỏi vô minh và dính mắc. Vì bất cứ thực tại nào đều có tính chất vô thường, sinh diệt, bất toại nguyện, không phải là tự ngã và không đáng để bám víu vào.

Achaan Sujin: Những gì nói đến trong bài kinh này chẳng phải là những sự thật mà ta đã nói đến rất nhiều sao? Vì đó là những lời dạy của Đức Phật.

Chương V: Sắc pháp

Pháp đàm tại Huế, chiều ngày 24/05/2014

Achaan Sujin: Hãy suy xét về cái thấy. Nếu không có nhãn căn, không có đối tượng để thấy, không có nhãn thức thì không thể có sự sống sinh khởi. Kể cả nhãn căn cũng là một pháp do duyên sinh. Nó là một sắc đặc biệt có tính chất khiến cho đối tượng thị giác có thể in dấu lên nó. Nếu không có sắc thì không thể có duyên cho cái thấy sinh khởi. Người mù có thể thấy không?

Người hỏi: Không. Con muốn biết người mù có thể thấy bóng tối không?

Achaan Sujin: Không hề. Bởi vì họ không hề có ý niệm nào về cái thấy.

Người hỏi: Người có mắt có thể nhìn thấy bóng tối không?

Achaan Sujin: Có, vì thế người đó mới nói “tôi thấy bóng tối”. Khi tắt đèn, cái gì được thấy?

Người hỏi: Ở khoảnh khắc của bóng tối, không có đối tượng thị giác nên không có cái thấy.

Achaan Sujin: Vì sao bạn nói rằng khi đó không có đối tượng thị giác? Bản chất của đối tượng thị giác là cái có thể được thấy, bất kể là nó sáng hay tối.

Người hỏi: Về đối tượng thị giác thì có một chút bối rối. Nhưng về âm thanh, khi yên lặng thì nghĩa là không có âm thanh.

Sarah: Đối với người mù, người đó không có nhãn căn cho nên hoàn toàn không có cái thấy sinh khởi. Đối với những người có nhãn căn, vẫn có cái thấy dù trong căn phòng tối, mặc dù không có cái thông thường như chúng ta vẫn thấy nhưng vẫn có một cái gì đó được thấy. Kể cả khi bây giờ không ai nói gì, không có xe đi qua,... về mặt chế định, ta nói khi đó rất yên lặng, nhưng vẫn có âm thanh được nghe về mặt thực tại chân đế. Hoàn toàn khác với những người bị điếc bẩm sinh, họ không thể nghe một chút âm thanh nào. Kể cả với người sắp chết vẫn có cái nghe sinh khởi.

Về bài kinh mà bạn đề cập, chúng ta cần nhớ rằng bất cứ những gì được đọc trong Tam Tạng đều phải được suy xét dưới ánh sáng của vô ngã. Mặc dù Đức Phật có thể dùng ngôn ngữ chế định, chẳng hạn như

nói đến việc đi tới Huệ, nhưng cái thực sự diễn ra chỉ là các pháp mà thôi. Đức Phật đã nói chỉ có một con đường duy nhất phát triển tuệ giác dẫn tới giác ngộ, đó là con đường Bát Chánh Đạo, mà bắt đầu với chánh kiến. Đức Phật đã mô tả tính chất của chánh niệm, nó có tính chất thu thúc lục căn. Ngài cũng nói về sự phát triển chánh niệm tỉnh giác về các đặc tính của thực tại. Đó là những gì mà bạn nói tới trong bài kinh vừa rồi. Trong bài kinh đó, Đức Phật không thể khiến tất cả mọi người giác ngộ. Và tại sao lại không? Vì tất cả những pháp đó, những pháp mà Đức Phật mô tả, không thuộc quyền kiểm soát của bất kỳ ai, kể cả của Đức Phật. Đức Phật đã nói rất nhiều về mọi khía cạnh của cuộc sống và về các thực tại, nhưng tùy thuộc vào hiểu biết của người nghe mà liệu họ có được hiểu biết đúng đắn về lời giảng của Đức Phật và liệu hiểu biết đó có đủ mạnh để giác ngộ hay không. Cũng hết như đối với chúng ta ở đây mà thôi.

Người hỏi: Quay lại với chủ đề cái nghe. Trong một căn phòng kín vẫn có thể có những âm thanh nhỏ, nhưng chúng ta có thể tạo ra một môi trường không có âm thanh. Khi đó, ta có thể biết là không âm thanh, hay nói cách khác, chúng ta nghe được cái “không âm thanh”. Điều dường như ngược lại với Vi Diệu Pháp.

Achaan Sujin: Chúng ta đang nói đến khoảnh khắc không có âm thanh xuất hiện. Ở khoảnh khắc âm thanh không xuất hiện, khi đó tâm kinh nghiệm những đối tượng khác. Vì khi nhĩ thức sinh khởi, nhĩ thức phải kinh nghiệm đối tượng của nó, đó là âm thanh.

Người hỏi: Con đang nói về thực tế, người ta có thể biết được khi nào có âm thanh và khi nào không có âm thanh.

Achaan Sujin: Ở khoảnh khắc mà ta nói không có âm thanh thì khoảnh khắc đó không phải là khoảnh khắc của cái nghe.

Người hỏi: Tại sao chúng ta biết được lúc đó không có âm thanh?

Achaan Sujin: Khoảnh khắc của cái thấy thì không có âm thanh.

Người hỏi: Con đồng ý rằng khi tâm đang bận việc khác thì cái nghe không sinh khởi, ví dụ một người mãi suy nghĩ hoặc nhìn chăm chú thứ gì đó... có thể họ không nghe được âm thanh khi nó sinh khởi. Nhưng khi người đó chú tâm để nghe thì có thể nhận ra lúc đó đang có âm thanh hay không có âm thanh sinh khởi.

Jonathan: Bạn nghĩ cái gì sinh khởi trước, âm

thanh sinh khởi trước rồi mới đến cái nghe, hay cả hai sinh khởi cùng một lúc.

Người hỏi: Thông thường âm thanh sinh khởi trước, rồi sau đó mới có cái nghe.

Jonathan: Không phải là thông thường, mà là âm thanh phải sinh khởi trước rồi mới có cái nghe sinh khởi, luôn là như vậy. Âm thanh phải sinh khởi trước rồi mới có cái nghe.

Người hỏi: Nhưng liệu ta có thể biết là không có cái nghe không, khi mà nhĩ thức không sinh khởi? Đây là câu hỏi, nó giống như trường hợp cái thấy (nhãn thức). Nếu cái thấy có thể nhìn thấy “bóng tối”, thì cái nghe cũng có thể nghe cái «không có âm thanh».

Jonathan: Nhãn thức có thể sinh khởi chỉ khi có đối tượng thị giác xuất hiện để nó kinh nghiệm, vì đó là chức năng của nó. Mặc dù trong ngôn ngữ chế định, ta gọi là bóng tối, nhưng nếu không có cái có thể được thấy, không thể có cái thấy sinh khởi. Cũng tương tự như vậy với âm thanh và cái nghe. Nếu không có âm thanh sinh khởi thì nhĩ thức không thể sinh khởi. Nhưng ta có thể có cảm giác rằng, có sự vắng mặt âm thanh và cái nghe, có thể nghe sự vắng mặt âm thanh đó. Sở dĩ như vậy vì chúng ta không có chánh niệm trực tiếp

về đặc tính của thực tại là âm thanh. Chúng ta cho cái gọi là sự vắng mặt của âm thanh về mặt chế định ấy là không có thực tại âm thanh.

Sarah: Khi trong giấc ngủ sâu thì không có đối tượng thị giác, không có âm thanh xuất hiện. Nhưng khi ta thức dậy và tìm đường đi vào phòng tắm thì khác. Mặc dù căn phòng tối nhưng ta mở mắt và vẫn có một cái gì đó được thấy. Khi không có ánh sáng thì màu sắc không xuất hiện, nhưng nó không giống hoàn toàn như lúc chúng ta ngủ say. Nếu không có nghe, không có âm thanh, không có những thực tại để chúng ta suy xét hiện giờ, liệu có thể có sự giác ngộ không, có thể trở thành bậc Dự Lưu không? Ở cõi Phạm thiên vô sắc giới không có thấy, nghe, ngửi, nếm, xúc chạm. Ở đó không có duyên cho người ở cõi đó phát triển trí tuệ để trở thành một vị Thánh Dự Lưu. Trong tiền kiếp, Đức Phật đã nhiều lần tái sinh ở cõi vô sắc giới nhưng chỉ khi Ngài sinh ra trong cõi người, thì mới có đủ nhân duyên để phát triển hiểu biết về mọi thực tại và giác ngộ. Nếu không có điều kiện để phát triển hiểu biết rõ ràng về hai loại thực tại - Loại thực tại kinh nghiệm đối tượng và loại thực tại không kinh nghiệm gì cả, chẳng hạn như đối tượng thị giác và âm thanh, sẽ không thể nào tận diệt được ý niệm về ngã. Đó cũng là lý do mà ở cõi Phạm thiên, vì không có đối tượng ngũ quan nên không có duyên để chứng đắc đạo quả, trở thành một vị thánh.

Người hỏi: Tôi đồng ý, nhưng nó hơi ngược lại với lý thuyết của Vi Diệu Pháp, tôi chỉ thắc mắc mỗi ý đó.

Người dịch: Tôi xin nhắc lại một chút, ban nãy ông Jonathan có nói, thực tại của âm thanh khác với ý niệm chế định của mình về âm thanh và yên lặng. Vì chúng ta chưa kinh nghiệm trực tiếp thực tại của âm thanh, nên mới cho rằng sự yên lặng chế định đó là sự vắng mặt âm thanh, nhưng không phải vậy. Đó là điểm cần phải suy xét thêm.

Người hỏi: Nhưng khoa học hiện đại hoàn toàn có thể tạo ra được môi trường không có âm thanh.

Achaan Sujin: Ở khoảnh khắc có cái hiện giờ, liệu ta có cần phải nói là cái thấy thấy không? Hay là không cần dùng ngôn từ nào hết? Cái xuất hiện hiện giờ là cái được thấy, ta có cần phải nói ra điều ấy không? Ở khoảnh khắc có âm thanh xuất hiện, ta có phải nói là có cái nghe nghe không? Nhưng nếu không có nhĩ thức để có thể kinh nghiệm âm thanh, âm thanh không thể xuất hiện. Như vậy ta chỉ nói về những gì xuất hiện trong cuộc sống bình thường, để hiểu về các thực tại là thực và xuất hiện, để hiểu rằng chúng là vô ngã và do duyên sinh. Ở khoảnh khắc nghĩ “tôi có thể làm”, khoảnh khắc đó là gì? Cái thấy có thể làm gì không? Cái nghe có thể nghĩ “tôi sẽ làm” không? Cái thấy chỉ thấy, cái nghe chỉ

nghe, và suy nghĩ xuất hiện sau đó. Khoảnh khắc nghĩ “tôi có thể làm” không phải là khoảnh khắc của thấy và nghe, đúng không? Ngoài những khoảnh khắc của thấy, nghe, ngửi, nếm, xúc chạm và suy nghĩ trong cuộc sống của mỗi người, còn có cái gì khác nữa không? Kể cả lúc có ý niệm “tôi có thể làm” cũng chỉ là khoảnh khắc của suy nghĩ mà thôi. Tất cả những khoảnh khắc không có thấy, nghe, ngửi, nếm, xúc chạm thì đều là những khoảnh khắc của suy nghĩ. Ai nhận ra được suy nghĩ nghĩ suốt cả ngày? Thấy và nghe thực ra chỉ xuất hiện xen kẽ rất ngắn ngủi giữa những khoảnh khắc của suy nghĩ, đúng không? Không có ai ở đó cả. Vậy hãy học chỉ để hiểu về những khoảnh khắc xảy ra, những sự kiện đó rất ngắn ngủi. Chúng ta chỉ đang nói về một số thực tại trong rất nhiều thực tại. Ta mới nói về thấy, nghe, ngửi, nếm, xúc chạm, nhưng trên thực tế còn có rất nhiều thực tại khác. Chẳng hạn như tham hay sân đều là thật. Ai có thể ngừng sự sinh khởi của chúng không? Nó phải sinh và diệt, nếu không sẽ không thể có những khoảnh khắc của sân xen kẽ với chúng. Toàn bộ chỉ là thể giới của các thực tại hữu vi sinh khởi do duyên mà thôi.

Jonathan: Liệu tôi có thể thêm gì vào sự sinh khởi và diệt đi đó hay không? Khi bạn nói đến việc tạo ra một môi trường “không có âm thanh”, bạn đang nói

về âm thanh theo nghĩa *khoa học* mà thôi. Âm thanh đó, khi không đo được bằng các dụng cụ khoa học thì người ta gọi là không có âm thanh, đúng không? Cái là đối tượng của cái nghe thì không phải là âm thanh theo định nghĩa của khoa học. Âm thanh là thực tại xuất hiện đối với cái nghe ở khoảnh khắc nhĩ thức sinh khởi. Chúng ta dùng từ *âm thanh* thay cho từ gốc của nó là *đối tượng nhĩ thức*. Khi nói đến thực tại đó, chúng ta không nói đến ý niệm của khoa học về âm thanh. Cũng như vậy, đối tượng thị giác, cái có thể được thấy bởi nhãn thức, cũng không phải là ý niệm của khoa học về ánh sáng.

Người hỏi: Vậy là lúc nào cũng có âm thanh, nghe được cái «không có âm thanh» cũng là “có âm thanh”, đúng không? Không có âm thanh là chế định, vậy khi không nghe được vẫn là có âm thanh?

Achaan Sujin: Chỉ có âm thanh khi có duyên cho âm thanh sinh khởi mà thôi.

Sarah: Chẳng hạn lúc ngủ say, vẫn có âm thanh sinh khởi nhưng không có duyên cho âm thanh được nghe.

Người hỏi: Đó là trường hợp tôi muốn nói. Khi ngủ say, ta không hề biết có âm thanh hay không có âm thanh. Nhưng khi ta chú ý, ta có thể biết được là có

âm thanh hay không có âm thanh. Hai trường hợp khác nhau ở chỗ đó.

Người dịch: Vì bạn vẫn nói âm thanh theo nghĩa chế định. Khi bạn nói “biết về cái không có âm thanh” là bạn đang nói về âm thanh theo nghĩa chế định, có đúng không?

Người hỏi: Tôi đang nói về sự sinh khởi của nhĩ thức, khi có có sự sinh khởi là có sự nghe. Trong ngủ say thì không có sinh khởi của nhĩ thức, chứ không phải là không có âm thanh. Âm thanh lúc đó là đối tượng bên ngoài.

Người dịch: Nhưng khi bạn nói là nhĩ thức nghe được cái không âm thanh, thì cái “không âm thanh” ấy chỉ là ý niệm chế định, đúng không?

Người hỏi: Đúng, như thế là lúc nào cũng có âm thanh. Như vậy «im lặng» cũng được gọi là có âm thanh. Nhưng đề tài này hơi lắt léo, có lẽ nên chuyển sang đề tài khác.

Achaan Sujin: Ta có thể nói rằng bất cứ những gì sinh khởi đều phải có duyên tương ứng cho chúng sinh khởi. Có những loại âm thanh không được nghe. Trong rừng hay trên đường phố, bất cứ khi nào có duyên cho âm thanh sinh khởi thì âm thanh sẽ sinh khởi. Trong

rừng vẫn có âm thanh sinh khởi mặc dù không có ai nghe âm thanh ấy. Nhưng ở khoảnh khắc âm thanh xuất hiện thì phải có một yếu tố kinh nghiệm nó, và cái đó là nhĩ thức. Kể cả khi ta không gọi khoảnh khắc đó là cái nghe thì nó cũng đang kinh nghiệm đối tượng nhĩ thức. Bạn gọi nó là gì không quan trọng. Hiện giờ không cần phải nói rằng đang nghe âm thanh. Nhưng chúng là hai loại thực tại khác nhau và chúng ta cần biết mình đang nói về loại thực tại nào. Mọi người có thể thay đổi ngôn từ, nhưng không thể thay đổi đặc tính của cái nghe âm thanh. Nếu không có cứng và mềm thì liệu có thể có âm thanh không? Nếu không có cứng-mềm, liệu có thể có cái được thấy không? Nếu không có cứng-mềm, có thể có mùi không? Nếu không có cứng-mềm, liệu có thể có vị không? Nhưng chỉ có một thực tại được kinh nghiệm trực tiếp ở một thời điểm mà thôi. Trưa nay bạn ăn gì?

Người hỏi: Món súp ạ

Achaan Sujin: Nếu không có cứng-mềm, nóng-lạnh, liệu ta có thể gọi cái đó là súp không? Bạn gọi nó là súp không chỉ bởi nó mềm và nóng, mà còn bởi vị của nó nữa. Nếu không có yếu tố kinh nghiệm vị, sẽ không có ý niệm nào về “súp”. Vậy khi đó cái gì ăn? Và cái gì được ăn ở khoảnh khắc đó? Có một cái ngã nào không, hay chỉ là các thực tại khác nhau? Thực tại

có thể kinh nghiệm đối tượng là cái biết được đó là súp. Thân có biết được ở đó đang có súp không? Vậy cái gì biết đó là món súp? Ở khoảnh khắc của sự nếm vị thì không có ý nghĩ về súp. Nhưng việc nếm đó làm duyên cho nhớ tưởng về những vị đã được kinh nghiệm và gọi đó là súp. Tất cả chỉ là những khoảnh khắc của các thực tại khác nhau. Trong một ngày và mọi ngày của cuộc đời mỗi chúng ta đều như vậy, chỉ là các thực tại khác nhau mà thôi.

Người hỏi: Quay trở lại với khái niệm “âm thanh”. Con hiểu vấn đề là khi không có âm thanh thì vẫn có nhĩ thức sinh khởi, đúng không ạ?

Achaan Sujin: Ở khoảnh khắc nếm thì có âm thanh không?

Người hỏi: Có, âm thanh thì có nhưng mà nhĩ thức không sinh khởi.

Achaan Sujin: Âm thanh ở đâu? Ở trong món súp?

Người hỏi: Âm thanh ở xung quanh.

Achaan Sujin: Ở xung quanh à? Thật không? Nếu không có cái nghe thì làm gì có sự xuất hiện của âm thanh?

Sarah: Chúng ta sẽ làm rõ hai ý. Ý thứ nhất, ở khoảnh khắc nếm súp, chỉ có sự nếm vị xảy ra nên sẽ không thể nghe âm thanh cùng ở khoảnh khắc đó. Khi

đó không có âm thanh xuất hiện là đối tượng của tâm. Mặc dù có thể có âm thanh sinh khởi xung quanh, nhưng âm thanh không thể là đối tượng của thiết thức - cái chỉ nếm vị. Ý thứ hai liên quan đến ý niệm chế định về âm thanh và thực tại là âm thanh. Trong chế định, ta có thể nói có âm thanh cao hoặc thấp, chói tai hay nhẹ nhàng, nhưng về bản chất, âm thanh chỉ là âm thanh. Cũng vậy, trong chế định ta nói “có sự yên lặng”, điều ấy không có nghĩa là không có âm thanh theo nghĩa tối hậu.

Achaan Sujin: Liệu ta có hiểu được sự thực của âm thanh khi âm thanh không xuất hiện không?

Người hỏi: Khi âm thanh không xuất hiện thì nhĩ thức có sinh khởi không?

Người dịch: Khi nói “âm thanh xuất hiện” có nghĩa là, lúc đó âm thanh là đối tượng của nhĩ thức. Khi âm thanh không xuất hiện (với tư cách) là đối tượng của nhĩ thức, liệu khi đó âm thanh có thể được hiểu không?

Người hỏi: Nếu hiểu âm thanh không xuất hiện theo nghĩa nhĩ thức không sinh khởi thì lúc đó không có khái niệm về nghe, không có cái hiểu về cái nghe.

Achaan Sujin: Ở khoảnh khắc của cái thấy, âm thanh không xuất hiện. Khi đó chỉ có thể có cái hiểu về cái xuất hiện - tức là đối tượng thị giác mà thôi.

Sarah: Đó là lý do mà sự phát triển hiểu biết là hiểu những gì đang xuất hiện hiện giờ. Nếu có ý niệm phải chọn một đối tượng cụ thể nào đó, chẳng hạn như hơi thở, thì cũng giống như chọn đối tượng đang không xuất hiện với tâm ở khoảnh khắc đó. Khi đó sẽ không thể phát triển hiểu biết, vì khi đó có tham tìm kiếm một đối tượng khác đang không có mặt. Như vậy sẽ không thể có hiểu biết giống như là Đức Phật đã dạy.

Pháp đàm tại Sài Gòn, sáng ngày 31/12/2014

Người hỏi: Con mới được tiếp cận Vi Diệu Pháp trong thời gian gần đây. Con tin rằng chỉ một số ít người, không phải tất cả, có thể thực sự hiểu và có đầy đủ kiến thức về Vi Diệu Pháp. Đối với những người mới như con, rất khó để tiếp cận với những điều Bà đang muốn chia sẻ, bởi mức độ hiểu biết rất giới hạn của chúng con hiện giờ. Theo con, trước hết những người mới nên dành nhiều thời gian cho việc đọc sách. Nếu có những kiến thức nền tảng, ví dụ về danh và sắc thì có thể hiểu được những điều Bà thuyết giảng. Nhờ đó chúng con có thể thực hành nhanh hơn, hiệu quả hơn. Vì vậy, con muốn Bà hãy giải thích rõ hơn về phần “sắc”, bao gồm 28 loại, đặc biệt là về tám sắc bất ly. Những kiến thức Bà cung cấp sẽ làm nền tảng cho con có thể nắm bắt tốt hơn những điều được nghe trong quá trình Pháp đàm.

Nina: Chúng ta có thể nghiên cứu kinh điển và nói về các sắc, về tám sắc bất ly, về tứ đại,... nhưng chúng ta không nên quên rằng chúng đều là những thực tại ở khoảnh khắc hiện giờ. Nếu chúng ta quên mất điều đó thì việc nghiên cứu những chi tiết đó sẽ không được hữu ích là bao. Hiểu biết có nhiều mức độ hiểu biết về vô ngã khác nhau, và hiểu biết ở mức độ lý thuyết rất quan trọng, vì nó giúp chúng ta thấy được các thực tại khác nhau và không còn chấp vào các thực tại như *chánh niệm* hay *trí tuệ* là “ta”. Hiểu biết lý thuyết giúp chúng ta không có mong muốn, cố kinh nghiệm các thực tại với một ý niệm về ngã. Nó giúp chúng ta hiểu được đặc tính cứng đang xuất hiện hiện giờ là do duyên sinh, không phải là ta, và kể cả mức độ hiểu biết lý thuyết thôi cũng đã hữu ích rồi.

Chúng tôi không nói rằng không nên nghiên cứu kinh điển, nhưng chúng tôi nói rằng cần phải biết những gì đã viết trong kinh điển chính là những gì *đang xuất hiện hiện giờ*, chúng ta dễ quên điều ấy. Tất cả các sắc xuất hiện đều là do duyên sinh. Nếu có hiểu biết sinh khởi hiện giờ thì hiểu biết đó cũng sinh khởi do duyên của nó. Không ai có thể chỉ đạo cho một số thực tại cụ thể nào đó xuất hiện. Tôi nghĩ rằng luôn phải ghi nhớ điều này khi chúng ta nghiên cứu, tìm hiểu Giáo lý trong sách vở. Thực tại không nằm trong cuốn sách.

Achaan Sujin: Với người mới bắt đầu thì chỉ nên tìm hiểu từng từ một. Tìm hiểu *từng từ một*, chứ không phải chỉ đọc, thu thập thật nhiều kiến thức mà không hiểu ý nghĩa thực sự của những từ đó. Hiện giờ bạn đang quan tâm đến hiểu biết về từ “sắc”- rūpa đúng không? Sắc có thực không? Cái là “thực” mà chúng ta gọi là “sắc” là gì? Tính chất của sắc là gì? Bạn có thể lấy ví dụ về bất cứ tính chất nào của sắc. Không chỉ nói về nghĩa của từ “sắc” (rūpa), mà hãy nói đến tính chất của sắc. Hiện giờ có sắc nào đang xuất hiện không?

Người hỏi: Bây giờ con đang ngồi và để tay lên quần, con cảm nhận được độ thô ráp của vải quần. Đó là chất đất (địa đại).

Achaan Sujin: Trước hết, chúng ta cần phải hiểu về tính chất chung của sắc, nó là một thực tại không kinh nghiệm gì cả, đúng không? Bất kể thực tại đó có được thấy hay không, nhưng bất cứ thực tại nào mà không thể kinh nghiệm gì cả thì là sắc. Có rất nhiều thực tại, như thực tại gọi là đối tượng thị giác, là loại thực tại có thể được thấy, nó không kinh nghiệm gì cả, nhưng nó là thực và nó có thể được kinh nghiệm. Cái “có thể được thấy” thì có thể được nghe không? Rõ ràng đối tượng thị giác là một thực tại, nó là thực và không thể được nghe. Thế còn âm thanh thì sao, nó có

phải là một sắc không? Âm thanh là một thực tại, nó có thể được nghe, nó là thực nhưng nó không thể là bất cứ thứ gì khác ngoài tính chất “có thể được nghe”. Chúng ta học về Giáo lý của Đức Phật về các thực tại khác nhau hiện giờ có mặt. Chúng ta cần phải đọc với hiểu biết rất kỹ lưỡng. Chẳng hạn về âm thanh, nó là một loại thực tại, nó có thực và có tính chất là có thể được nghe. Có ai có thể khiến cho âm thanh sinh khởi không?

Vậy ngay từ lúc ban đầu, chúng ta phải hiểu rằng không có tự ngã, thực thể nào tạo ra cái gọi là âm thanh, mỗi thứ sinh khởi được hình thành do những duyên tương ứng của nó. Có sự khác biệt nào giữa tính cứng ở trên thân và tính cứng ở cái bàn không? Hiểu được điều ấy là bắt đầu hiểu về tính chất thực sự của đặc tính cứng. Nó không phải là một cái chân hay một cái bàn. Nó đơn thuần chỉ là tính cứng mà thôi. Tính cứng trên thân có thuộc về bạn không? Bạn có thể làm nó sinh khởi không? Hiện giờ nó có phải là thân của bạn không? Sáng nay nó có là thân của bạn không? Khi không có hiểu biết thì ý niệm về một “tự ngã”, một cái gì đó tồn tại, như cái này là của tôi, cái kia là của người khác,... Nhưng về mặt bản chất, pháp chỉ là pháp, và điều đó không hề thay đổi. Nếu không có *thực tại kinh nghiệm* tính cứng đó, liệu tính cứng đó có thể xuất hiện không?

Người hỏi: Không ạ.

Achaan Sujin: Vậy tính cứng là cái xuất hiện đối với thực tại có thể kinh nghiệm nó ở thời điểm đó. Không phải “bạn”, cũng không phải nhĩ thức hay nhãn thức là cái có thể kinh nghiệm đặc tính cứng, đúng không? Bất cứ loại kinh nghiệm nào sinh khởi, dù là danh hay sắc, đều đơn thuần là pháp, là thực tại, không có ai ở trong đó cả. Nó chỉ sinh khởi và diệt đi trong một khoảng thời gian vô cùng ngắn ngủi. Đặc tính cứng không được kinh nghiệm suốt, mà xen kẽ có những khoảnh khắc của cái nghe, cái thấy... Ở những khoảnh khắc khác nhau, những đối tượng khác nhau xuất hiện, không có một “tự ngã” hay “con người” nào trong đó. Bây giờ chúng ta đang chỉ nói về một thực tại, đó là thực tại “*không kinh nghiệm*” gì cả, tức là sắc pháp. Bao nhiêu loại sắc có thể xuất hiện trong ngày? Chúng ta đọc từ Kinh điển, từ lời dạy của Đức Phật rằng có 28 loại sắc. Nhưng không phải cả 28 loại sắc này đều xuất hiện trong cuộc sống hàng ngày, mà chỉ một số loại sắc nhất định thường xuất hiện, và chúng là gì?

Sarah: Giờ hãy nói một cách đơn giản, chúng ta đã nói về cái được thấy hiện giờ, nó là đối tượng thị giác. Chúng ta nói rất nhiều về đối tượng thị giác, vì đối tượng thị giác - cảnh sắc đó xuất hiện thường xuyên,

suốt cả ngày, vô số lần, và chúng ta dính mắc rất nhiều vào những gì xuất hiện. Nếu ta không được nhìn thấy cái này hay cái kia nữa thì sẽ có rất nhiều đau khổ. Một thực tại khác cũng xuất hiện rất thường xuyên, đó là âm thanh. Nếu không có âm thanh, chúng ta không thể ngồi đây để đàm đạo với nhau. Như vậy âm thanh cũng là một loại sắc xuất hiện hàng ngày, thường xuyên. Ngoài hai sắc vừa kể đến, cũng có những sắc khác xuất hiện thường xuyên, nhưng không nhiều bằng hai sắc kia, đó là mùi và vị. Còn có những sắc khác nữa như tính cứng-mềm, nóng-lạnh và căng-trùng, đó là những đặc tính xuất hiện thường xuyên hàng ngày.

Như vậy trong tổng số 28 loại sắc thì bảy loại sắc thô này xuất hiện thường xuyên qua năm căn khác nhau. Bảy loại sắc đó là âm thanh, đối tượng thị giác, mùi, vị và ba đại là cứng-mềm thuộc địa đại, nóng-lạnh thuộc hỏa đại, và căng- trùng thuộc phong đại. Chúng ta có thể cho rằng, yếu tố thứ tư của tứ đại là thủy đại có thể được kinh nghiệm khi ta chạm tay vào nước. Nhưng thực chất không phải vậy. Khi ta chạm tay vào nước, cái thực sự được kinh nghiệm vẫn chỉ là các tính chất nóng-lạnh, cứng-mềm.... Còn tính chất kết dính của thủy đại không được kinh nghiệm qua thân căn như các đại kia, nó chỉ được kinh nghiệm qua ý môn mà thôi. Vừa rồi Achaan Sujin đặt câu hỏi: “Có những loại sắc nào là sắc

thường xuyên xuất hiện hàng ngày?”. Đó chính là bảy sắc vừa kể đến, vì những sắc này là những sắc rất thông thường, luôn được chúng ta kinh nghiệm trong cuộc sống hàng ngày, lúc là cái này, lúc là cái khác, vì vậy ta nói nhiều và nhấn mạnh về chúng. Còn những sắc khác không xuất hiện thường xuyên như vậy và không xuất hiện qua ngũ quan.

Jonothan: Một điều tôi muốn nói thêm, mặc dù khi đọc sách ta thấy nói rằng các sắc này *sinh khởi* theo nhóm, nhưng không có nghĩa là chúng *xuất hiện* theo nhóm. Xuất hiện ở đây với nghĩa nó là “đối tượng của tâm”. Chúng ta không nên quên mục đích của việc nghiên cứu Giáo lý là để hiểu về Pháp đang xuất hiện hiện giờ. Chúng ta cần phân biệt rõ để không lẫn lộn giữa việc hiểu những gì đang xuất hiện hiện giờ một cách đúng đắn, với việc có được kiến thức về những gì xảy ra theo suy đoán từ những gì đã đọc, không hướng tới những gì đang xuất hiện hiện giờ. Khi nghiên cứu Vi Diệu Pháp, ta cần nhớ rằng, tất cả những chi tiết trong Vi Diệu Pháp có ý nghĩa ở một số khía cạnh nhất định đối với mức độ trí tuệ hiện giờ. Và ý nghĩa thực sự quan trọng với chúng ta là để giúp phát triển hiểu biết về đặc tính của thực tại trong khoảnh khắc hiện giờ.

Nina: Khi nói đến một nhóm thì nên hiểu rằng, cả một nhóm cùng một lúc không thể làm đối tượng cho

tâm, hay gọi là *xuất hiện đối với tâm*, vì chỉ có một đặc tính được tâm nhận biết ở một thời điểm. Chẳng hạn, tính cứng là đặc tính của địa đại, khi là đối tượng của tâm (được tâm nhận biết) thì nó không sinh khởi một mình mà luôn sinh khởi cùng các đại khác. Nhưng chỉ có một tính chất được kinh nghiệm ở một thời điểm, tùy theo duyên mà tính chất của đại này hay đại khác (cứng-mềm, nóng-lạnh hay căng-trùng) được kinh nghiệm. Như vậy, không phải cả tám sắc bất ly có thể xuất hiện *cùng lúc* để làm *đối tượng cho tâm nhận biết*. Khi cho rằng cả tám sắc bất ly xuất hiện với tâm nhận biết nó thì chỉ là *suy nghĩ* về nó.

Chúng ta học rằng trong tám sắc bất ly có sắc là đối tượng thị giác, và đối tượng thị giác là sắc duy nhất có thể xuất hiện qua nhãn căn. Những loại sắc khác trong nhóm tám sắc bất ly này không thể xuất hiện cùng lúc đó, chúng không được kinh nghiệm qua nhãn căn.

Người hỏi: Thưa Achaan Sujin, đối tượng thị giác khi được kinh nghiệm thì có nhiều màu khác nhau, còn đối tượng xúc chạm như cứng-mềm thì cũng có nhiều mức độ khác nhau. Những sắc đó có tính chất rất phong phú, Achaan Sujin có thể nói rõ điều này?

Achaan Sujin: Tôi sẽ chưa nói về điều đó vội, bởi có một điều quan trọng nhất mà chúng ta rất hay quên,

đó là pháp chỉ là pháp. Chúng ta nói về nhiều thứ khác nhau, nhưng chúng ta quên rằng pháp không phải là ta, không phải là ai cả. Đối với người mới khởi đầu, điều quan trọng nhất là biết được rằng không có ai cả, dù là ở kiếp này hay kiếp sau thì vẫn chỉ có các pháp mà thôi, không con người, không cảnh vật trong những gì xuất hiện. Cái xuất hiện là những gì do duyên sinh, sinh khởi và xuất hiện qua một trong các căn. Mỗi thời điểm chỉ có một thực tại xuất hiện mà thôi. Hãy nói về từng pháp một để hiểu thật rõ. Bây giờ chúng ta hiểu rằng, có hai thực tại khác nhau, *cái thấy* thì không phải là *đối tượng thị giác*, cái thấy là cái có thể kinh nghiệm cái được thấy hay đối tượng thị giác. Bất kể ta dùng từ nào để đặt tên cho nó, nó là thực, nó là pháp, nó khác với thực tại kinh nghiệm nó.

Nếu không có thực tại có thể kinh nghiệm thì không gì có thể được kinh nghiệm. Vậy còn gì để hoài nghi nữa không? Các thực tại là rất thực. Tại mỗi thời điểm chỉ có một thực tại có thể được kinh nghiệm mà thôi. Các bạn có chắc rằng cái được thấy là thực và chỉ là pháp không? Không có ai ở đó cả và không có gì ở đó cả. Đó chỉ là một thực tại có thể được kinh nghiệm, chỉ như vậy thôi. Có hoài nghi gì không? Hãy bắt đầu với sự thực rằng ở khoảnh khắc của cái thấy không có ai ở đó cả. Khi ta nhìn vào trong gương, có ai ở đó không?

Thực tế có ai ở trong gương không? Khoảnh khắc này cũng vậy, không có ai trong đối tượng thị giác cả, dù trong gương hay ngoài gương. Đây là sự khởi đầu để hiểu về sắc, cái sinh khởi tại khoảnh khắc của cái thấy. Không phải chỉ nói về nó hay suy nghĩ về nó. Bắt đầu từ việc nghe và suy xét về từng khoảnh khắc và về mỗi thực tại. Bây giờ còn có sự hoài nghi nào về cái thấy và đối tượng thị giác nữa không? Cái mà có thể kinh nghiệm thì là danh (nama), cái được kinh nghiệm thì là sắc (rūpa).

Từ bây giờ có thể có cái hiểu được rằng, *bất cứ cái gì xuất hiện chỉ có thể có tính chất hoặc của danh hoặc của sắc, và chúng có thể được hiểu*. Có sự dính mắc vào danh và sắc không? Liệu tính cứng hay mềm có thể xuất hiện tại cùng thời điểm đối tượng thị giác xuất hiện không? Đó không phải lý thuyết, mà là cái hiểu ở mức độ lý thuyết. Pháp học không chỉ đơn thuần là việc đọc sách hay nghiên cứu, mà chính là hiểu đúng những điều Đức Phật dạy, những thứ có thể được kiểm chứng và hiểu bất cứ khoảnh khắc nào. Chính vì vậy, ngay từ ban đầu phải có hiểu biết rõ ràng về danh và sắc là thực tại mà thôi, chứ không phải là “tự ngã”.

Có bao nhiêu loại sắc và danh được Đức Phật thuyết giảng?

Người hỏi: Có 28 sắc ạ.

Achaan Sujin: Có bao nhiêu loại sắc có thể xuất hiện trong cuộc sống hàng ngày?

Người hỏi: Màu, âm thanh, mùi, vị, cứng-mềm, nóng-lạnh, căng-trùng (chuyển động).

Achaan Sujin: Như vậy là có mấy loại? Có bảy loại mà thôi. Hoàn toàn thống nhất với những gì được đọc trong kinh điển, được suy xét và kiểm chứng trong cuộc sống hàng ngày. Những người học về 28 loại sắc có thể kiểm chứng xem những thực tại nào không thể được kinh nghiệm trong cuộc sống hàng ngày? Có ai muốn biết về điều này không? Các bạn có muốn *kinh nghiệm* những thực tại không xuất hiện trong cuộc sống hàng ngày hay không?

Người hỏi: Có ạ.

Người khác: Không ạ.

Achaan Sujin: Khi muốn như vậy thì cái muốn đó là gì?

Người hỏi: Tham (Lobha) ạ.

Người khác: Bây giờ chúng ta đang thu thập kiến thức để có một bức tranh tổng thể thì mới có thể có chánh niệm trực tiếp về thực tại.

Achaan Sujin: Mục tiêu của việc tìm hiểu không phải là để có chánh niệm trực tiếp về thực tại, mà là để có cái hiểu đúng về những gì được nghe. Nếu không Đức Phật đã không dạy một cách chi tiết về tất cả các thực tại. Phải đi từng từ một, từng thực tại này sang từng thực tại khác, tức là [phải học] từng từ một, để có thể hiểu được một cách đúng đắn từng thực tại mà Đức Phật đã dạy. Trong cuộc sống hàng ngày chỉ có bảy loại sắc thông thường được biết tới. Bạn có đồng ý không?

Người hỏi: Vâng ạ.

Sarah: Khi Achaan Sujin đặt câu hỏi cho đại chúng thì Bà muốn được nghe câu trả lời. Bởi đặt câu hỏi như vậy là cách để Achaan Sujin biết được mức độ hiểu biết của đại chúng tới đâu. Nếu không thì không có cách nào để Achaan Sujin biết người nghe có cái hiểu như thế nào về những điều đã được chia sẻ, Bà sẽ đi từng bước một để giúp đỡ mọi người. Cho nên khi nhận được câu hỏi, nhất là người đang có cuộc nói chuyện với Achaan Sujin thì nên trả lời vào câu hỏi đó, để Achaan Sujin biết được mức độ nắm bắt của người đó tới đâu. Vừa nãy Achaan Sujin hỏi, ngoài bảy loại sắc thông thường được kinh nghiệm trong ngày, liệu mọi người ở đây có ai muốn kinh nghiệm trực tiếp những sắc không nằm trong số bảy sắc này không? Bà hỏi câu hỏi này bởi lẽ,

lúc chúng ta cứ cố gắng muốn biết về những thực tại không thể được kinh nghiệm trực tiếp hiện giờ, trong khi còn chưa hiểu về những thực tại hiện giờ đang xuất hiện, là lúc chúng ta đang xa rời khoảnh khắc hiện tại. Vì trong khi những gì đang xuất hiện, những sắc có thể được kinh nghiệm trong cuộc sống hàng ngày vẫn chưa được hiểu một cách tường tận, ta lại muốn kinh nghiệm cái đang không xuất hiện, điều ấy chứng tỏ chúng ta đã bị dẫn dắt bởi *tham*, bởi sự mong cầu và như vậy xa rời với sự phát triển hiểu biết. Chính vì vậy, khi nói về sắc, chúng ta vẫn cứ phải quay về với những sắc rất thông thường trong cuộc sống hàng ngày, như đối tượng thị giác, âm thanh... Hiện giờ chúng ta có thể nghĩ mình đang nhìn thấy một hội chúng, nhưng thực chất *cái được thấy* chỉ là một sắc có tính chất có thể được thấy và đang xuất hiện.

Achaan Sujin: Và đó chính là sự nghiên cứu “Pháp” hay tìm hiểu “Pháp”. Nếu không hiểu về những gì đang xuất hiện hiện giờ thì sẽ không được gọi là nghiên cứu pháp. Nếu chỉ học về ngôn từ, về các con số thì sẽ không phải là tìm hiểu pháp.

Ai đó hỏi: Có phải mỗi người chúng ta chỉ có 27 sắc pháp, vì với sắc giới tính thì chỉ xuất hiện hoặc sắc tính nam hoặc sắc tính nữ?

Achaan Sujin: Điều đó là đúng. Sắc giới tính, theo bạn, có thể được kinh nghiệm trong cuộc sống hàng ngày không?

Trả lời: Có.

Achaan Sujin: Không đâu.

Trả lời: Nhưng chúng ta vẫn biết được người này là nam, người kia là nữ.

Achaan Sujin: Sở dĩ có thể biết được là nam hay nữ là do cách thức, cử chỉ thì mới tạo nên ý niệm trong *suy nghĩ* của chúng ta là nam hay nữ.

Sarah: Vì cái được thấy chỉ là *đối tượng thị giác*, không phải là sắc tính nam hay nữ. Nhờ có cái thấy, sau đó có *suy nghĩ* và gọi rằng đây là cử chỉ của người nam, đây là cử chỉ của người nữ. Điều đó chứng tỏ là “đặc tính” của sắc tính nam hay nữ không được kinh nghiệm trực tiếp. Khi nói đến 28 sắc là nói đến tổng số các sắc chứ không nói đến số sắc trên thân này hay thân kia. Khi ta nói đến bảy sắc thường xuyên được kinh nghiệm là nói đến bảy sắc có thể được kinh nghiệm trực tiếp, không phải thông qua *suy nghĩ*, bất kể trong thân hay ngoài thân, như đối tượng thị giác, âm thanh, mùi, vị, cứng-mềm, nóng-lạnh, căng-trùng. Chiều nay chúng ta sẽ tiếp tục thảo luận về vấn đề này.

Jonathan: Tôi muốn có bình luận cuối. Nếu nói về đặc tính của sắc tính nam và nữ, cần tìm hiểu xem nó được kinh nghiệm qua căn môn nào. Khi đó sẽ biết được nó có được “kinh nghiệm trực tiếp” hay không.

Pháp đàm tại Sài Gòn, chiều ngày 01/01/2015

Người hỏi: Con muốn có thêm hiểu biết về sắc. Trong cuốn *Khảo cứu pháp chân đế*, Bà có viết: “*Chúng sinh trong cõi nào, dù có sự sống hay không có sự sống thì gồm có 13 sắc không bao giờ vắng mặt đó là tám sắc bất ly, bốn sắc tướng trạng và một sắc không gian*”. Vậy trong một sát na, 13 sắc này có xuất hiện đồng thời cùng nhau?

Sarah: Bất kể chúng ta đọc gì thì ở một khoảnh khắc, tâm chỉ kinh nghiệm một đối tượng hay một đặc tính mà thôi. Hiện giờ ta đang nói về đối tượng thị giác là cái được kinh nghiệm ở khoảnh khắc thấy. Ở khoảnh khắc đối tượng thị giác được kinh nghiệm thì không cái gì khác có thể xuất hiện. Đối tượng thị giác được hỗ trợ bởi những sắc khác để sinh khởi, tức là tứ đại cùng với ba sắc còn lại trong tám sắc bất ly. Nhưng ở thời điểm ấy thì những sắc kia không được nhận biết. Tương tự như vậy, khi âm thanh xuất hiện, nó không sinh khởi

một mình mà sinh kèm với sắc khác, nhưng ở khoảnh khắc âm thanh được kinh nghiệm thì đặc tính của các sắc khác không xuất hiện, mà chỉ có đặc tính của âm thanh xuất hiện mà thôi. Nếu không có sự hỗ trợ của những sắc khác, những sắc như âm thanh hay đối tượng thị giác không thể tự sinh khởi một mình. Chúng ta đã nói từ ban đầu, chúng ta sẽ không đi sâu vào những thứ thuần túy lý thuyết, vì vậy ta sẽ không nói quá nhiều chi tiết.

Người hỏi: Con đọc trong sách có nói đến bốn sắc tướng trạng: Sinh, trụ, hoại, diệt. Khi con nhìn cái bàn thì có màu sắc, khi con chạm vào tấm khăn trải bàn thì có sự mềm, nhưng còn bốn sắc tướng trạng thì nó được biểu hiện như thế nào?

Jonathan: Có một điểm là, chúng ta cần phân biệt giữa những gì đang sinh khởi như được đọc trong sách và những gì đang xuất hiện, tức là những gì được tâm kinh nghiệm. Có rất nhiều sắc đang sinh và diệt hiện giờ, nhưng chỉ có bảy loại sắc, như chúng ta đã nói, là có thể được kinh nghiệm bởi tâm. Có nhiều sắc chúng ta đọc trong sách, mặc dù thực sự tồn tại, nhưng không xuất hiện với chúng ta. Bây giờ tôi muốn quay về với câu hỏi mà Achaan Sujin đưa ra: “*Đối tượng thị giác nằm ở đâu?*”, vì đối tượng thị giác là cái xuất hiện hiện giờ với tất cả mọi người.

Achaan Sujin: Hãy nói về từng thực tại một. Chúng ta đang nói về đối tượng thị giác. Đối tượng thị giác là cái được thấy, ta có thể dùng từ “màu”. Nhưng cả khi ta không dùng từ “màu” thì nó vẫn được thấy, đúng không? Nói rõ như vậy để hiểu tính chất thực sự của cái có thể được thấy, hay đối tượng thị giác, chứ không phải là để biết nó ở đâu. Nếu như bây giờ tôi cất cái này [*Achaan Sujin cầm một chai nước*] đi, bạn còn nhìn thấy nữa không? Nếu chúng ta dời tất cả những thứ này ra bên ngoài, bạn có thể nhìn thấy gì nữa không?

Suốt cả ngày, chúng ta nhìn thấy mọi thứ nhưng hoàn toàn không có chút hiểu biết nào về tính chất của cái được thấy. Chúng ta biết rằng, cái được thấy hay đối tượng thị giác không thể sinh khởi một mình mà chúng phải sinh khởi đồng thời với ít nhất bảy sắc khác trong nhóm tám sắc bất ly, trong đó có các sắc thuộc tứ đại (cứng-mềm, nóng-lạnh, căng-trùng, kết dính). Nếu không có tứ đại thì không thể có bất cứ sắc nào sinh khởi. Tất cả những sắc như sắc tính nam, sắc tính nữ, hay những sắc đã đọc trong sách đều sinh khởi nương vào tứ đại, kể cả vị. Nói vậy để hiểu được đối tượng của chấp thủ trong cuộc sống hàng ngày của chúng ta là gì. *Chúng ta cần phải hiểu rất rõ những thực tại cấu thành nên những gì mà chúng ta vẫn chấp thủ*, hiểu biết đó sẽ giúp chúng ta xả ly hơn đối với những thứ chúng ta

vẫn kinh nghiệm trong cuộc sống hàng ngày. Tứ đại thì không thể được thấy, đúng không? Nhưng nếu không có tứ đại thì sẽ không thể nào có được cái mà ta gọi là “màu” hay đối tượng thị giác.

Vậy bạn có thể trả lời câu hỏi “đối tượng thị giác nằm ở đâu” không? Bất cứ khi nào tứ đại sinh khởi thì đối tượng thị giác ở đó. Tứ đại thì không thể được thấy, nhưng một sắc khác sinh khởi cùng với tứ đại có thể in dấu lên nhãn căn mà ta gọi là “màu”, đó là cách mà đối tượng đó có thể được thấy. Ở ngay khoảnh khắc này, đối tượng thị giác đang được thấy, chẳng hạn hiện giờ đang có sự xúc chạm với cái micro [*Người hỏi đang cầm micro*], khi bạn nhắm mắt lại thì khi đó không nhìn thấy gì hết, nhưng lúc đó có sự xúc chạm. Nhưng khi mở mắt ra thì xuất hiện đối tượng thị giác mà bạn gọi là cái micro, đúng không? Điều đó chứng tỏ đối tượng thị giác phải sinh khởi cùng với tứ đại trong một nhóm. Nhưng đối tượng thị giác khác với tứ đại, chúng khác nhau. Từng sắc trong đó đều có thể trở thành đối tượng của sự chấp thủ. Chúng ta không chỉ dính mắc vào cái chai, mà chúng ta cũng dính mắc vào màu hay hình dạng của cái mà chúng ta gọi là cái chai đó.

Nếu không nghiên cứu kỹ lưỡng, chúng ta sẽ không biết rằng có sự dính mắc sinh khởi suốt cả ngày, với các

đối tượng khác nhau sinh khởi qua các giác quan khác nhau. Nếu có sự nghiên cứu rằng *cái được thấy* chỉ là một thứ có tính chất được thấy, và hiểu điều ấy một cách kỹ lưỡng, thấu đáo, thì có thể làm duyên cho sự suy giảm sự dính mắc vào thực tại ấy. Đó là lý do khiến *hiểu biết là thực tại duy nhất có thể tận diệt ý niệm về ngã*.

Người hỏi: Con hiểu điều Bà nói là khi nhắm mắt và cầm cái micro, thì con cảm nhận được sự xúc chạm với *cái cứng*, khi con mở mắt và thấy đối tượng thị giác [mà được gọi là micro đó] thì con hiểu được nó sinh khởi cùng với tứ đại. Nhưng đối với những vật ở xa, ví dụ như dải lụa vàng hay cái chai kia, con chỉ thấy được “màu” thôi, con không chắc màu có sinh khởi cùng với tứ đại hay không, vì con không chạm vào được.

Achaan Sujin: Hãy đến đây và chạm vào nó.
[Achaan Sujin cầm cái chai lên]

Người hỏi: Có phải do tôi đã từng chạm vào những cảnh vật tương tự, cho nên tôi có kinh nghiệm về nó trong quá khứ? Và bây giờ, khi tôi chỉ mới nhìn thấy màu thì dựa vào kinh nghiệm cũ, tôi có cái hiểu về khái niệm đó, biết được đó là cái chai hoặc cái bàn?

Jonothan: Bạn có nói về dải lụa vàng kia và về việc sắc được thấy. Nhưng khi nói đến dải lụa thì là

nói đến một ý niệm, còn khi nhãn thức kinh nghiệm thì cái được kinh nghiệm chỉ là đối tượng thị giác mà thôi. Tương tự, khi bạn nói đây là cái bàn thì đó cũng chỉ là một ý niệm mà thôi, còn thực tế ở khoảnh khắc thân căn tiếp xúc với đối tượng của nó thì chỉ là một tính chất nào đó được kinh nghiệm: cứng-mềm hoặc nóng-lạnh. Khi bạn nhắm mắt lại, ý niệm về cái bàn sẽ không còn nữa. Bạn có thể nghĩ về khoảnh khắc bạn đã từng kinh nghiệm nó, nhưng đó chỉ là trí nhớ, ký ức mà thôi. Bây giờ chúng ta đang nói về những gì xuất hiện theo nghĩa là những gì được kinh nghiệm trực tiếp qua năm căn [nhãn, nhĩ, tỉ, thiệt, thân]. Vấn đề không phải là nghĩ xem có bao nhiêu sắc khác sinh khởi cùng một lúc ở thời điểm đó. Những ý niệm cho những thứ như cái bàn, con người,... tồn tại trong *suy nghĩ* mà thôi.

Người hỏi: Bà có nói đến trong sách về tám sắc bất ly. Con phân vân, các sắc trong nhóm bất ly xuất hiện cùng một thời điểm hay mỗi sắc xuất hiện ở từng thời điểm?

Nina: Mỗi tâm chỉ kinh nghiệm một đối tượng, tức là một “đặc tính”, một sắc mà thôi. Khi bạn chỉ vào một cái gì đó, như cái chai chẳng hạn, đối tượng thị giác cùng với nhóm sắc đó đã diệt đi từ lâu rồi. Khi đó sẽ chỉ là suy nghĩ về các khái niệm chứ không phải

kinh nghiệm đối tượng thị giác đang xuất hiện. Chúng ta muốn biết rất nhiều và cố sức để biết, để hiểu. Tôi rất hoan hỷ khi thường xuyên được Achaan Sujin nhắc nhở rằng, việc cố để hiểu như vậy là rất vô ích. Achaan Sujin nói rằng, hiện giờ hiểu biết về mặt lý thuyết vẫn còn chưa đủ. Trí tuệ sẽ diễn tiến theo trình tự, quy luật riêng của nó, để đến một lúc nào đấy đủ chín muồi mới có thể kinh nghiệm trực tiếp các thực tại.

Sarah: Bạn nói rằng khi chạm vào micro thì chắc chắn có đặc tính cứng và các sắc khác sinh khởi theo nhóm mà gọi là tổ hợp sắc. Nhưng khi nhìn vào một cái chai ở xa, mà bạn không trực tiếp chạm vào, bạn không chắc là đối tượng thị giác đó cũng sinh khởi cùng các sắc khác trong một tổ hợp. Nhưng đó chỉ là suy nghĩ mà thôi. Vì ở khoảnh khắc kinh nghiệm tính chất cứng, như hiện giờ, không có bất cứ một thực tại nào khác, một sắc nào khác được kinh nghiệm cùng một lúc với tính chất cứng ấy. Việc biết rằng các sắc không thể sinh khởi một mình mà sinh khởi cùng với các sắc khác trong cùng một nhóm là nhờ chúng ta được học từ kinh điển, và rằng trong mỗi nhóm tổ hợp sắc như vậy luôn có ít nhất tám sắc, tiếng Pāli gọi là *kalāpa*. Nhưng ở khoảnh khắc của sự xúc chạm, chỉ có đặc tính cứng được kinh nghiệm, hoặc nóng-lạnh, hoặc căng-trùng. Như vậy, khi có sự xúc chạm thì không phải là xúc chạm vào một nhóm tổ hợp sắc.

Các sắc khác sinh khởi cùng một lúc trong cùng một nhóm với những sắc là các đặc tính có thể được kinh nghiệm qua sự xúc chạm và cùng diệt đi với những sắc ấy, nhưng chỉ duy nhất những sắc như nóng-lạnh, cứng-mềm, căng-trùng có thể được kinh nghiệm qua sự xúc chạm. Tương tự với đối tượng thị giác, bất kể đối tượng thị giác đó là gì, chỉ có đối tượng thị giác là cái có thể được thấy, còn các sắc khác thì không thể được thấy. Nhưng chúng ta biết rằng, đối tượng thị giác cần được hỗ trợ bởi các sắc khác, như tứ đại cùng với những sắc còn lại trong nhóm tám sắc bất ly. Những sắc còn lại, vì không phải là đối tượng thị giác nên không thể được thấy, chúng chỉ sinh khởi cùng đối tượng thị giác. Đó là những điều chúng ta biết được nhờ lời dạy của Đức Phật. Chúng ta học những điều này về mặt lý thuyết để biết rằng, các thực tại sinh khởi và diệt đi như thế nào, rằng chúng là vô ngã. Tuy vậy không có nghĩa, bất cứ những gì ta đọc có thể được chứng ngộ trực tiếp ngay bây giờ.

Bạn có nhắc đến bốn đặc tính của sắc, đến bốn giai đoạn: sinh, trụ, hoại, diệt. Nếu hiện giờ đặc tính của sắc thông thường, như đối tượng thị giác, vẫn còn chưa được biết thì sẽ không thể có hiểu biết được ở mức độ cao hơn. Chỉ mức độ trí tuệ rất phát triển, tức là trí tuệ biết được sự sinh và diệt của sắc mới có thể tiếp

cận được các đặc tính này. Chính vì vậy, chúng ta phải luôn luôn bắt đầu từ căn bản, từ những gì có thể được kinh nghiệm trong khoảnh khắc hiện tại. Nếu không thì mọi người có thể sẽ *nhầm tưởng* rằng mình đã có chánh niệm và hay biết được sự sinh diệt của các thực tại. Nhưng thực tế, họ vẫn chưa rõ thực sự thực tại là gì, bởi vì vẫn còn lẫn lộn giữa thực tại và khái niệm. Đức Phật không dạy chúng ta về sự vô thường của cái chai hay cái bàn, hay những thứ chỉ là khái niệm. Điều Đức Phật dạy để chúng ta tự khám phá và kinh nghiệm, đó là sự vô thường của các pháp như cái thấy, đối tượng thị giác, âm thanh, suy nghĩ,... Chúng là những thực tại chứ không phải là khái niệm. Chỉ ở những giai đoạn sau, khi trí tuệ đã phát triển ở mức độ cao rồi, thì mới có thể chứng ngộ được sự sinh diệt của những thực tại đó.

Achaan Sujin: Vậy bây giờ bạn đã hiểu chắc về đối tượng thị giác chưa, rằng nếu đối tượng thị giác không sinh khởi cùng với tứ đại thì không gì có thể được thấy?

Người hỏi: Việc có thể nhìn được cái chai hay cái bàn là vì có cái cơ thể tứ đại. Điều này có đúng không?

Người dịch: Achaan muốn bạn hiểu rõ từng thứ trước khi chuyển sang một thứ khác.

Achaan Sujin: Bây giờ ta vẫn đang nói về đối tượng thị giác, nó sinh khởi trong cùng một nhóm với các sắc khác. Khi tìm hiểu Giáo lý, ta biết rằng nó bao giờ cũng sinh khởi cùng với sắc khác trong nhóm tám sắc bất ly, tức là cùng với mùi, vị, dưỡng chất và tứ đại. Nếu không có các sắc khác cùng sinh khởi thì không gì có thể được thấy. Nhưng duy nhất chỉ đối tượng thị giác mới có thể in dấu lên nhãn căn. Cái có thể được nhãn thức kinh nghiệm chỉ là đối tượng thị giác mà thôi. Còn những đặc tính như nóng-lạnh, cứng-mềm... thì không thể được thấy bởi nhãn thức. Nhưng những sắc khác đó luôn sinh cùng đối tượng thị giác, vì đối tượng thị giác không thể sinh khởi một mình.

Người hỏi: Con chưa thực sự thấm nhuần chi tiết này, nhưng Pháp đàm không có nhiều thời gian để nói kỹ hơn nên con sẽ tìm hiểu sâu hơn khi về nhà.

Người dịch: Achaan Sujin không bao giờ cảm thấy mất thời gian khi giúp cho một người hiểu rõ vấn đề, cho nên bạn đừng ngại.

Achaan Sujin: Tứ đại sinh khởi cùng bốn sắc khác (màu, mùi, vị, dưỡng chất), trong đó đối tượng thị giác (màu) là cái có thể được thấy, và cái có thể được thấy thì có thể được thấy. Nhưng cứng hay tính chất của địa đại thì không thể được thấy. Bạn có thể nhìn thấy “tính chất cứng” không? Bạn có thể nhìn thấy “mùi” không?

Người hỏi: Không ạ.

Sarah: Bạn nói là bạn thấy được dải lụa hay cái chai, đúng không? Nhưng ở khoảnh khắc thấy, có phải cái chai hay dải lụa là cái được thấy không? Thực chất, khi biết đó là cái chai hay dải lụa thì đã trải qua nhiều lộ trình khác nhau. Chỉ trong suy nghĩ, ý niệm về cái chai hay dải lụa mới được hình thành, vì cái là đối tượng thị giác thì không phải là cái chai hay là dải lụa. Ý niệm thấy một cái chai hay dải lụa được hình thành sau rất nhiều tiến trình của các nhãn thức thấy những đối tượng thị giác khác nhau và rồi suy nghĩ về những hình dạng khác nhau; rất, rất nhiều những lộ trình như thế mới hình thành nên ý niệm về cái chai hay dải lụa.

Thường ta vẫn nghĩ rằng “tôi có thể thấy cái chai hay con người trong căn phòng này”, nhưng thực sự cái “tôi” nhìn thấy những thứ đó là gì? Có phải là có một cái “tôi” nào đó nhìn thấy, hay thực chất chỉ là một tâm sinh khởi để thấy đối tượng đó và rồi diệt đi. Tâm là tâm thấy, chỉ là một tâm sinh khởi để kinh nghiệm đối tượng thị giác trong khoảnh khắc ngắn ngủi. Sau đó mới có ý niệm “tôi thấy một cái chai”, “tôi thấy dải lụa”, “tôi thấy con người”, “tôi có thể kinh nghiệm”... Tất cả những cái đó đều hình thành về sau, trong tiến trình suy nghĩ. Khoảnh khắc thấy, thực chất, chỉ là một

tâm sinh khởi và kinh nghiệm đối tượng thị giác. Và đối tượng thị giác chỉ có tính chất là được thấy thôi, nó không phải là cảnh vật hay con người nào.

Nina: Tôi nghĩ rất hữu ích khi biết được các sắc khác nhau sinh khởi cùng nhau trong một tổ hợp sắc như vậy. Điều đó chỉ ra tính chất vô ngã của những duyên làm cho đối tượng thị giác có thể tồn tại và xuất hiện. Về tứ đại, chúng cũng luôn khác biệt, có lúc nhiều yếu tố cứng, có lúc ít yếu tố cứng hơn, và chính sự khác biệt ấy tạo ra những đối tượng khác nhau. Điều quan trọng nhất của việc biết những chi tiết ấy là giúp chúng ta hiểu rằng, tất cả đều hoàn toàn vô ngã, chúng ta không thể làm gì được chúng. Cố suy nghĩ không phải là cách để biết được cái thấy ở khoảnh khắc cái thấy đang sinh khởi. Rất đơn giản, hiện giờ cái thấy đang sinh khởi và thấy đối tượng thị giác một cách tự nhiên, tức là thấy cái có thể in dấu lên nhãn căn. Không cần phải cố nghĩ về nó, hãy chỉ hiểu rằng đó là những thực tại sinh khởi khi có duyên cho chúng mà thôi.

Achaan Sujin: Chúng ta có cần biết thêm về đối tượng thị giác nữa không? Bởi vì suốt ngày đều có cái thấy. Mặc dù xen kẽ với rất nhiều khoảnh khắc của nghe, rồi suy nghĩ, nghĩ, nắm,... nhưng luôn luôn có đối tượng thị giác xuất hiện. Điều đó dường như chỉ ra

rằng, có nhiều duyên cho cái thấy sinh khởi hơn là các kinh nghiệm qua các ngũ quan khác. Nhưng thực chất, có một loại thực tại khác sinh khởi nhiều hơn cái thấy, đó là *suy nghĩ*. Đó là sự thực trong suốt cả ngày, chúng ta cần tìm hiểu chúng kỹ lưỡng, và đến lúc nào đó, thực tại đó chỉ xuất hiện một mình ở một thời điểm mà thôi.

Bây giờ chúng ta bắt đầu hiểu được về tứ đại và bốn sắc y sinh (bốn sắc sinh khởi cùng và phụ thuộc vào tứ đại). Mặc dù tứ đại có ở đó, nhưng chúng không thể được thấy. Mùi và vị có ở đó, nhưng chúng không được thấy. Chỉ duy nhất một thực tại có thể được thấy, đó là đối tượng thị giác, nó sinh khởi cùng các thực tại kia. Nó sinh khởi và có khả năng in dấu lên nhãn căn và làm duyên cho nhãn thức sinh khởi kinh nghiệm nó. Kể cả một khoảnh khắc rất ngắn ngủi của cái thấy hiện giờ cũng cần rất nhiều duyên cho nó sinh khởi. Khi biết và suy xét thêm nhiều về điều đó sẽ làm duyên cho những khoảnh khắc kinh nghiệm rằng, pháp là vô ngã. Mặc dù chắc chắn có cả tứ đại, nhưng vì chúng không thể được thấy, nên ở khoảnh khắc của cái thấy không có sự dính mắc vào tứ đại mà có sự dính mắc vào đối tượng thị giác, vào cái được thấy.

Các bạn có thể thấy rằng các thực tại được làm duyên để sinh khởi và diệt đi tiếp nối với nhau vô cùng

nhanh chóng. Vô minh làm duyên cho sự dính mắc vào bất cứ cái gì xuất hiện. Ở khoảnh khắc cái thấy thì không có duyên cho sự dính mắc vào bất cứ cái gì khác ngoài vào *cái được thấy*. Ở khoảnh khắc của sự xúc chạm thì không có sự dính mắc vào cái được thấy mà khi đó có sự dính mắc vào *cái được xúc chạm*. Khi ta ăn chẳng hạn, có sự dính mắc vào rất nhiều thứ khác nhau, chẳng hạn vào màu sắc, vị, mùi, kể cả vào những tính chất cứng-mềm của những thực phẩm ta ăn. Nhưng nếu có hiểu biết rằng, thực chất chúng chỉ là tứ đại cùng với bốn sắc y đại sinh, chúng ta sẽ thấy, hóa ra mọi người đánh nhau và chiến tranh chỉ vì địa đại. Điều ấy xảy ra vì có sự lầm tưởng cho những cái thực chất chỉ là tứ đại là đất nước, hồ, núi sông,... mà không biết rằng đó chỉ là những thứ được làm duyên để sinh khởi và diệt đi, không bao giờ quay trở lại.

Chính vì vậy, những cái được kinh nghiệm giống như trong giấc mơ. Dường như những thứ đó rất quan trọng. Nhưng thực chất, đối với kiếp sau, tất cả những gì là quan trọng trong cuộc đời này sẽ hoàn toàn bị lãng quên, không còn giá trị gì nữa. Kể cả sự dính mắc vào những thứ được kinh nghiệm mà ta cho là con người hay cái bàn..., tất cả đều sẽ bị lãng quên hoàn toàn trong kiếp sau. Nhưng các thiện pháp và bất thiện pháp sẽ được tích lũy, trong đó có trí tuệ được tích lũy ở những

khoảnh khắc có hiểu biết đúng sinh khởi. Chính vì vậy, các chúng sinh chào đời rất là khác nhau.

Pháp đàm tại Sài Gòn, sáng ngày 02/01/2015

Sarah: Hôm qua chúng ta đã thảo luận về tứ đại và 24 sắc còn lại phụ thuộc vào tứ đại, gọi là các sắc y đại sinh. Tứ đại bao gồm: địa đại, thủy đại, phong đại, hỏa đại. Tính chất của những đại này được thể hiện như sau: hòa đại qua tính chất nóng-lạnh, địa đại qua tính chất cứng-mềm, phong đại qua tính chất căng-trùng, thủy đại qua tính chất kết dính. Qua thân căn thì chỉ có các tính chất cứng-mềm, nóng-lạnh, căng-trùng được kinh nghiệm. Một người bạn ở đây đã đặt cho tôi câu hỏi về tám sắc bất ly, tám sắc bất ly luôn sinh khởi trong tất cả các nhóm sắc bao gồm bốn sắc tứ đại, bốn sắc còn lại là màu, mùi, vị và dưỡng chất. Dù chúng ta nói đến các sắc ở trên thân hay ngoài thân, những gì ở trong chai nước, hay những sắc trong khu rừng mà ta không nhìn thấy hiện giờ... tất cả những sắc đó đều được cấu tạo gồm nhóm tổ hợp sắc gọi là tám sắc bất ly. Đối với các sắc trên thân, ngoài tám sắc bất ly thì luôn có một sắc khác, đó là sắc mạng căn.

Câu hỏi này nằm trong cuốn Khảo cứu Pháp chân

đế của Achaan Sujin, liên quan đến câu sau: *Bốn sắc tứ đại không thể sinh khởi nếu không có các sắc y đại sinh, các sắc y đại sinh này lại sinh khởi phụ thuộc vào các sắc tứ đại.* Thực chất, bốn sắc tứ đại luôn là nền tảng cho bốn sắc y đại sinh sinh khởi và chúng phụ thuộc vào bốn sắc tứ đại này. Tất cả các sắc khác đều được làm duyên bởi bốn sắc tứ đại. Nhưng khi chúng sinh khởi cùng nhau thì các sắc khác nhau trong cùng một nhóm làm duyên hỗ trợ cho nhau. Chính vì vậy, hôm qua chúng ta có nói rằng, đối tượng thị giác được duyên bởi bốn sắc tứ đại. Nhờ vậy, các đối tượng thị giác có thể được phân biệt về sau. Tùy thuộc việc đối tượng thị giác đó sinh khởi cùng sự kết hợp với tứ đại như thế nào, mà sau khi chuyển qua tiến trình của ý môn sẽ có những ý niệm khác nhau.

Hôm qua bà Nina có nói, nếu trong nhóm tứ đại sinh cùng với một đối tượng thị giác cụ thể, tính chất cứng nhiều hơn sẽ khiến đối tượng thị giác khác biệt so với khi tính chất mềm nhiều hơn. Vì vậy, các đối tượng thị giác hiện giờ được nhìn thấy, mặc dù cùng có tính chất “được thấy”, nhưng chúng sẽ có sự khác biệt nhau, tùy thuộc vào việc chúng sinh khởi với nhóm tứ đại như thế nào. Chúng ta phải luôn nhớ rằng, chỉ duy nhất đối tượng thị giác là sắc có thể được thấy, còn tất cả các sắc khác như địa đại, phong đại... chỉ hỗ trợ để làm duyên

cho đối tượng thị giác sinh khởi, tức là chúng không thể được thấy. Cứng không thể được thấy, nóng-lạnh không thể được thấy, dưỡng chất không thể được thấy... Chúng ta đọc ở trong phần sau của cuốn sách rằng: *Nếu bốn sắc tứ đại không sinh khởi thì không thể có 24 sắc y đại sinh cùng sinh khởi*. Nếu không có những sắc là cứng-mềm, nóng-lạnh hay căng-trùng thì cũng không có sắc nào khác được kinh nghiệm.

Người hỏi: Với trường hợp của âm thanh thì các sắc tồn tại trong nhóm sắc có âm thanh đó gồm những gì ạ?

Sarah: Trong trường hợp của âm thanh, âm thanh không phải là một trong tám sắc bất ly luôn sinh khởi cùng nhau theo nhóm. Nhưng khi âm thanh được nghe, chẳng hạn như hiện giờ, thì âm thanh đó phải sinh khởi với sự hỗ trợ của nhóm tám sắc bất ly. Khi âm thanh sinh khởi, điều đó có nghĩa rằng ít nhất trong nhóm đó phải có chín sắc. Nói một cách đơn giản và ngắn gọn là như vậy.

Người hỏi: Đối với sắc là đối tượng thị giác, khi nó sinh khởi thì cần hỗ trợ với tám sắc bất ly, con chưa hiểu điều đó.

Sarah: Hiện giờ khi có cái thấy thì chỉ có đối tượng

thị giác là cái được thấy, đúng không?

Người hỏi: Đúng vậy.

Sarah: Đối tượng thị giác đó sinh khởi như thế nào, được làm duyên như thế nào để có thể được thấy?

Người hỏi: Có phải do duyên nên đối tượng thị giác sinh khởi?

Sarah: Đúng vậy. Chúng ta đã nói có bốn nguyên nhân làm phát sinh sắc, một trong bốn nguyên nhân là *nhật độ*, một số trường hợp là do *tâm*, như bây giờ, do có tâm suy nghĩ đến việc chuyển tải một số điều cho nên phát ra âm thanh, trở thành những ngôn từ. Có một duyên nữa là *nghiệp*, chẳng hạn như làn da của chúng ta được quyết định bởi nghiệp. Một duyên nữa là *dưỡng chất*, nếu chúng ta không ăn gì cả thì không thể nào nuôi dưỡng các sắc trên thân để chúng tiếp tục sinh khởi. Thực tế, cái là màu hay đối tượng thị giác, chẳng hạn như màu ở trên da, thì không thể sinh khởi một mình mà phải được hỗ trợ bởi các sắc khác để sinh khởi. Trong các sắc hỗ trợ cho sắc là đối tượng thị giác sinh khởi thì có tính cứng chẳng hạn, nhưng đặc tính cứng đó không thể được thấy mà chỉ có đối tượng thị giác được thấy mà thôi.

...

Jonothan: Tôi muốn nói rõ hơn rằng *đối tượng thị giác* hay cái được thấy chính là cái xuất hiện đối với nhãn thức, hay nói cách khác, nó là đối tượng của nhãn thức (cái thấy). Hiện giờ nhãn thức đang kinh nghiệm *đối tượng thị giác*. *Đối tượng thị giác* có một đặc tính riêng biệt, bất kể *đối tượng chế định* được thấy là gì. Cho dù ta đang nhìn vào một con người, một cái chai hay bất cứ cảnh vật nào, trên thực tế, cái được kinh nghiệm chỉ là *đối tượng thị giác* và chỉ được kinh nghiệm bởi nhãn thức mà thôi. Vậy phải làm rõ rằng, không phải *đối tượng thị giác* của một con người hay *đối tượng thị giác* của một cái chai. Đó chính là đối tượng được kinh nghiệm ở mọi lúc trong ngày bởi nhãn thức. Trước khi có ý niệm về cái được thấy là gì thì thực chất, điều xảy ra là như vậy. Việc nhận ra đây là người này, đây là cái ly, cái chai hay bông hoa,... hoàn toàn nằm trong tiến trình suy nghĩ, do sự nhớ tưởng, chứ không phải ở khoảnh khắc của cái thấy.

Achaan Sujin: Để có thể hiểu được tính chất thực sự của *đối tượng thị giác*, hãy nhớ rằng hiện giờ nó đang xuất hiện, dù chúng ta không đặt tên nó là *đối tượng thị giác*, đúng không? Nhưng hiện giờ không có cái hiểu đúng về cái được thấy, về *đối tượng thị giác*. Vậy hiểu được đúng bản chất của *đối tượng thị giác* là một điểm vô cùng vi tế. Ngoài *đối tượng thị giác*, còn gì khác xuất hiện nữa đây?

Người hỏi: Dạ, âm thanh nữa ạ.

Achaan Sujin: Sự khác biệt được cái được nghe và cái được thấy là gì, tức là giữa *âm thanh* và *đối tượng thị giác*?

Người hỏi: *Đối tượng thị giác* thì in dấu lên nhãn căn, *âm thanh* thì in dấu lên nhĩ căn.

Achaan Sujin: Khi nói nó in dấu lên nơi này hay nơi kia, thì đó chỉ là sự suy nghĩ, còn bản chất sự khác biệt giữa *âm thanh* - cái được nghe và *đối tượng thị giác* - cái được thấy là gì? Trước khi nghĩ đến các duyên cho từng thực tại ấy sinh khởi, cần phải có cái hiểu căn bản rằng, đó là một thực tại. Đó là một thực tại, hay một pháp, nó là thực, khoảnh khắc nghe *âm thanh* thì *âm thanh* đó là thực. Ở khoảnh khắc nghe thì có con người nào ở đó không?

Người hỏi: Không ạ.

Achaan Sujin: Không có ai ở đó cả, vì vậy ngay từ lúc ban đầu, cần phải hiểu rất rõ rằng, bất cứ cái gì xuất hiện và là thực thì không phải là ai cả, chỉ là pháp mà thôi. *Âm thanh* thì không thuộc về ai, cái thấy cũng không thuộc về ai. Cũng như *âm thanh* là cái được nghe, *đối tượng thị giác* là cái được thấy. Không hề dễ dàng có thể tận diệt được ý niệm về cái gì đó, hay một

con người nào đó trong những gì đang xuất hiện. Nhờ hiểu rõ từng thực tại một theo tính chất của chúng, ta sẽ thấy được sự khác biệt giữa thực tại được nghe với thực tại được thấy.

Liệu đặc tính cứng có thể được biết nếu không có thực tại kinh nghiệm đặc tính ấy không? Có những duyên khác nhau để khoảnh khắc này có kinh nghiệm về đặc tính cứng, và khoảnh khắc tiếp theo thì kinh nghiệm về *âm thanh*, cứ tiếp tục như vậy. Thực tại kinh nghiệm *âm thanh* thì không phải là ai cả và *âm thanh* thì không phải là một thứ gì đó. *Đối tượng thị giác* chỉ là cái có thể được thấy. Còn đặc tính cứng cũng là một pháp, nhưng nó khác với *âm thanh* và *đối tượng thị giác*, nó có thể được xúc chạm. Nếu không hiểu rõ điều ấy thì sẽ luôn là ý niệm “tôi nghe, tôi thấy, tôi chạm”. Khi hiểu được Pháp là vô ngã thì có thể hiểu được những đối tượng khác nhau khi chúng xuất hiện. Thông thường cái gì được chạm vào? Nếu ta không được nghe từ Giáo lý về bản chất của những gì xuất hiện, thì khi ta xúc chạm trong cuộc sống hàng ngày, cái gì xuất hiện?

Người hỏi: Thông thường, khi xúc chạm con nghĩ là thân của con.

Achaan Sujin: Không phải là toàn thân đứng không? Một phần nào đó?

Người hỏi: Vâng, chỉ một phần như tay chẳng hạn.

Achaan Sujin: Hãy nhắm mắt lại, cái cứng có xuất hiện không? Hãy mở mắt ra. Đặc tính cứng ở khoảnh khắc chạm có phải là tay của bạn không?

Người hỏi: Không ạ.

Achaan Sujin: *Đối tượng thị giác* có phải là cái tay của bạn không?

Người hỏi: Không, tay chỉ là khái niệm.

Achaan Sujin: Không dễ gì tận diệt được ý niệm về ngã trong tất cả những kinh nghiệm như vậy, vì chúng ta đã tích lũy tà kiến về một “tự ngã” từ vô lượng kiếp rồi. Không thể nào ở những khoảnh khắc, chẳng hạn khi *âm thanh* hay một đặc tính nào đó khác của pháp xuất hiện, mà ngay lập tức có thể hiểu được về tính chất vô ngã của những thực tại ấy. Cần bao lâu để có thể thực sự hiểu rằng cái được thấy không phải là “tay tôi”, và cái được chạm không phải là “tay tôi”? Hãy bắt đầu bằng việc suy xét rằng cái được thấy thì chỉ là một pháp mà thôi. Chẳng hạn, đặc tính cứng mà ta cho là tay tôi, hay màu trên tay mà ta cũng cho là tay tôi, ở những khoảnh khắc khác nhau. Nhưng tất cả các pháp hữu vi đều sinh và diệt trong một khoảnh khắc vô cùng ngắn ngủi. Và dính mắc thì dính mắc vào bất cứ “cái gì xuất hiện”.

Nếu không có gì sinh khởi thì có thể có thể giới không? Nếu cái thấy không sinh khởi thì có thể có ý niệm “tôi thấy” không? Khi cái cứng không sinh khởi thì có thể có ý niệm “thân tôi” hay không? Chính vì vậy, ngay từ ban đầu cần phải có cái hiểu rõ ràng rằng, không có con người nào cả mà chỉ có các thực tại, các thực tại thì không phải là ai, không thuộc về ai. Nếu không có đặc tính cứng thì liệu có gì có thể được thấy không? Vì ở khoảnh khắc có sự xúc chạm thì nghĩ rằng “đây là tay tôi”, và khi mở mắt ra, thay cho đặc tính cứng được kinh nghiệm qua sự xúc chạm, có đặc tính của đối tượng thị giác xuất hiện qua mắt, và ta cũng gọi đó là tay. Như vậy nếu không có tứ đại, trong đó có đặc tính cứng, thì không thể có đối tượng thị giác hay cái có thể được thấy. Đây là cách để dần hiểu được sự khác biệt giữa các sắc tứ đại và các sắc khác, chẳng hạn như đối tượng thị giác. Cái mà ta gọi là những thứ khác nhau trong thế giới này thực chất là những thứ kết hợp với tứ đại theo những cách khác nhau.

Người hỏi: Con cảm ơn Bà, con sẽ cố gắng tìm hiểu thêm ạ.

Achaan Sujin: Cứ từ từ, từng chút một, chẳng hạn như cả buổi sáng nay có thể chỉ tìm hiểu về cái được thấy và tứ đại.

Sarah: Tôi muốn đưa thêm ví dụ. Bây giờ chúng ta đang nghe Achaan Sujin giảng, thực tế chỉ *âm thanh* là cái có thể được nghe, đúng không? Mặc dù *âm thanh* chỉ là *âm thanh*, nhưng ngay lập tức đã có ý niệm đây là giọng của Achaan Sujin, giọng của người phiên dịch, giọng của cô Sarah... Và cũng ngay lập tức có cái hiểu về ý nghĩa của những âm thanh đã được nghe. Nhưng chúng ta đã được nghe giảng rằng khi nghe Achaan Sujin nói thì cái được nghe thực chất chỉ là âm thanh mà thôi. Xen kẽ giữa những tiến trình của nhĩ căn nghe *âm thanh*, cũng có tiến trình của nhãn căn thấy *đối tượng thị giác*. Có rất nhiều suy nghĩ sinh khởi nghĩ về con người được thấy, về các ngôn từ được nghe. Và ta quên mất rằng, ở khoảnh khắc đầu tiên, chỉ có *âm thanh* là cái thực chất được nghe. Những gì tiếp nối chỉ là những câu chuyện sau khi nghe và thấy, cho rằng có người này đang nói, người kia đang nói,... Trên thực tế chỉ có *âm thanh* là cái được phát ra. Và khi ta nhắm mắt thì không có con người nào, chỉ có *âm thanh* mà thôi. Sau đó có những suy nghĩ nối tiếp.

Pháp đàm tại Sài Gòn, chiều ngày 05/01/2015

Vị sư: Sư muốn trở về phần *sắc pháp*. Theo những tài liệu Sư đang học, trong phần sắc chia ra

làm hai nhóm: (1) Nhóm sắc *thành tựu* gồm 18 sắc và (2) nhóm sắc *phi thành tựu* gồm 10 sắc. Tổng cộng là 28 sắc. Nhóm sắc thành tựu, tức là những loại sắc do thiện hoặc bất thiện trước đó đã làm duyên tạo ra những loại sắc này. Có sự giải thích rằng, 28 loại sắc này chỉ nói đến những chúng sinh hữu tình, chứ không nói đến vật vô tri như bàn ghế, cây cỏ. Mong mọi người thảo luận thêm.

Jonothan: Tôi chỉ có thể tạm thời bình luận về điểm cuối cùng mà Sư nhắc đến, rằng 28 loại sắc chỉ nói đến sắc nơi chúng sinh hữu tình, chứ không nói đến sắc vô tri ở bên ngoài thân. Như chúng ta biết, sắc là loại thực tại *không* kinh nghiệm đối tượng. Hiện giờ *đối tượng thị giác* đang được kinh nghiệm bởi nhãn thức, và *đối tượng thị giác* là một thực tại. Nếu vậy cái được thấy, bất kể được cho là chúng sinh hữu tình hay vật vô tri, nếu không phải là sắc thì là cái gì đây? Tôi thấy rất khó khăn với thông tin là khi nói đến 28 sắc thì chỉ nói đến sắc nơi chúng sinh hữu tình, vì rõ ràng bây giờ đang có cái thấy và đối tượng của cái thấy. Như vậy rõ ràng có những sắc thuộc về chúng sinh hữu tình, và có sắc không thuộc chúng sinh hữu tình. Tôi thấy quan điểm sư nhắc tới rất khó hiểu, vì ý nghĩa của *đối tượng thị giác*, hay cảnh sắc, chỉ đơn thuần là cái được thấy qua mắt mà thôi.

Sarah: Khi Đức Phật nói đến 52 loại tâm sở, 89 loại tâm và 28 sắc là Đức Phật nói về *tất cả những gì có thể sinh khởi trong vũ trụ*. Cũng như vậy, khi nói đến 52 tâm sở, là nói đến tất cả các trạng thái tâm sinh khởi trong vũ trụ. Như chúng ta vừa thảo luận, trong trường hợp của các tâm sở của những vị A la hán, có những loại tâm sở bất thiện không bao giờ sinh khởi. Có những tâm sở không bao giờ sinh khởi với một số loại tâm nhất định, chẳng hạn như thọ hỷ không bao giờ sinh khởi với thọ ưu. Cũng vậy, khi nói đến 28 loại sắc là nói đến tất cả những loại sắc có thể sinh khởi. Điều đó không có nghĩa rằng nơi những vật chất vô tri mà ta gọi là cái bàn, hay những gì ở trong rừng... đều có cả 28 loại sắc sinh khởi. Như ông Jonothan có nói, những sắc do nghiệp sinh không thể sinh khởi nơi vật vô tri. Nơi người thì chỉ có hoặc là sắc tính nam, hoặc là sắc tính nữ sinh khởi, vì cả hai loại sắc này không thể cùng sinh khởi một lúc. Nói đến 28 loại sắc là nói đến tất cả những sắc tồn tại, chứ không phải là chúng có mặt ở mọi vật, mọi nơi, mọi chỗ. Các vị thầy khác nhau có thể có những ý niệm khác nhau. Tuy nhiên, nếu chúng ta tìm hiểu Tam Tạng, và như tôi biết hiện giờ Sư cũng đang nghiên cứu Tạng Vi Diệu Pháp, thì trong Bộ Pháp Tụ và Chú giải của Bộ Pháp Tụ có chỉ rõ, khi nói đến các sắc thì không phải chỉ nói đến những sắc tạo nên

thân nơi chúng sinh hữu tình, mà cũng nói đến những sắc khác nữa.

Vị sư 2: Khi chúng ta nói về âm thanh, có nghĩa là âm thanh luôn sinh khởi cùng tám sắc bất ly và sắc mạng căn?

Sarah: Khi nói đến âm thanh bên ngoài như tiếng thác nước chẳng hạn, khi đó âm thanh chỉ sinh khởi cùng tám sắc bất ly thôi. Sắc là âm thanh được phát ra từ người do tâm làm duyên cũng sinh khởi cùng với tám sắc bất ly, nhưng phải có yếu tố nghiệp trợ duyên cùng những điều kiện khác để khiến âm thanh đó được phát ra. Vì thế khi đó sẽ có thêm yếu tố là sắc được làm duyên bởi nghiệp, mà ta gọi là sắc mạng căn.

Phải nói rõ hơn, riêng âm thanh thì chỉ sinh khởi với tám sắc bất ly. Nhưng chúng ta biết rằng có những âm thanh, người nói giọng cao, thấp, trong, khàn,... cái đó có sự tham gia của yếu tố nghiệp. Yếu tố tác động khiến giọng như thế này hoặc thế kia phải có sắc mạng căn ở trong đó.

Vị sư 2: Khi nghe âm thanh của tiếng thác đổ, âm thanh đó chỉ có tám sắc bất ly. Nhưng âm thanh từ con người phát ra thì có yếu tố sắc mạng căn trong đó. Đối với đối tượng thị giác, khi là chúng sinh thì đối tượng

thị giác đó có yếu tố sắc mạng căn, còn khi sắc là cái bàn thì đối tượng thị giác chỉ là tám sắc bất ly thôi, không có yếu tố sắc mạng căn ở trong đó?

Sarah: Đối với trường hợp vật chất vô tri là đối tượng bên ngoài, thì chắc chắn đối tượng thị giác ấy sinh khởi nơi tám sắc bất ly, không có sắc mạng căn sinh cùng. Còn với sắc nơi thân, có sắc mạng căn cùng sinh khởi hay không tùy thuộc vào việc sắc đó có phải là do sắc do nghiệp sinh hay không. Bởi vì không phải sắc nào sinh khởi nơi thân cũng do nghiệp sinh, có những sắc được sinh do nhiệt độ, tâm và dưỡng chất. Những sắc nào là sắc do nghiệp sinh thì sẽ đồng sinh với sắc mạng căn, còn nếu không phải thì không có sắc mạng căn. Và điểm mấu chốt ở đây là, sắc đơn thuần chỉ là sắc mà thôi, không phải ở nơi này hay nơi kia, hay thuộc về bất kỳ ai. Vì thế ở khoảnh khắc đối tượng thị giác sinh khởi, đặc tính của nó xuất hiện và có thể được kinh nghiệm trực tiếp. Ở khoảnh khắc trí tuệ ấy, sẽ không có ý niệm về một nơi chốn, không phải là ở trong thân hay ngoài thân, mà chỉ là một tính chất được kinh nghiệm, không phải là một con người hay một cái gì đó.

Achaan Sujin: Khi có hiểu biết căn bản về các loại sắc chính, ta sẽ dễ dàng tiếp cận với cách phân loại các nhóm sắc khác nhau. Ngược lại, nếu không hiểu chi tiết

về từng loại sắc, ta sẽ rất khó biết các cách phân loại sắc. Đầu tiên ta học về tứ đại, về nhóm tám sắc bất ly, rồi học về các nhóm kết hợp khác nhau với các sắc ấy. Tất cả các sắc bao giờ cũng phải tồn tại với bốn sắc, chính vì thế nó mới có tên là tứ đại. Bất kể tứ đại đó được duyên bởi tâm, bởi nghiệp, bởi dưỡng chất hay nhiệt độ, bất cứ khi nào chúng có mặt thì cũng phải có bốn sắc y đại sinh, và cùng nhau chúng tạo nên tám sắc bất ly.

Có bốn yếu tố có thể làm phát sinh tứ đại, đó là tâm, nhiệt độ, dưỡng chất và nghiệp. Mặc dù có tám sắc bất ly, nhưng chúng cũng được duyên bởi những yếu tố khác nhau. Tính chất của từng sắc thì không thể thay đổi. Địa đại luôn luôn có tính chất cứng hoặc mềm. Mỗi sắc có đặc tính riêng của chúng. Ở khoảnh khắc kinh nghiệm *đối tượng thị giác*, sẽ không cần xác định xem nó được duyên bởi nghiệp, tâm, vật thực hay thời tiết. Nhưng các duyên thì có sự khác biệt, chính vì vậy về ngoài của các đối tượng xuất hiện cũng khác biệt và làm duyên cho những ý niệm khác nhau. Chẳng hạn, về mắt mà chúng ta đều biết: Nhóm sắc nhãn căn sẽ bao gồm tám sắc bất ly, sắc nhãn căn (sắc thần kinh mắt) và sắc mạng căn. Nhưng cái mà chúng ta nhìn thấy từ bên ngoài là những màu khác nhau của mắt, và điều ấy được quyết định bởi nghiệp.

Pháp đàm tại Đà Lạt, chiều ngày 12/05/2015

Vị sư 2: Sư muốn biết sắc ý vật, cái mà bắt cảnh sắc, thì nó nằm ở đâu?

Achaan Sujin: Chắc chắn phải luôn có sắc nào đó cho tâm nương ở trong các cõi có cả danh và sắc. Những tâm không phải là nhãn, nhĩ, tỉ, thiệt, thân thức vẫn phải có sắc trên “thân” cho nó nương vào để sinh khởi.

Vị sư 2: Nó nằm trong thân, vậy nó nằm ở đâu?

Achaan Sujin: Nếu không có sự sinh khởi của sắc, thực tại không kinh nghiệm gì cả, thì có thể có cái mà ta gọi là “thân” không?

Vị sư 2: Sư có đọc sắc ý vật nằm ở trái tim.

Achaan Sujin: Ở khoảnh khắc tái sinh, khi đó đã có trái tim chưa?

Vị sư 2: Vẫn chưa.

Achaan Sujin: Ở khoảnh khắc đó vẫn chưa có cái mà ta gọi là trái tim, nhưng vẫn có tâm, và khi đó tâm vẫn phải nương vào một sắc, và sắc đó không sinh khởi một mình mà sinh khởi cùng những sắc khác như sắc tứ đại (cứng-mềm, nóng-lạnh...). Đặc tính cứng có thể

được thấy không? Vậy tâm cơ, hay sắc ý vật, có thể được thấy không? Cứng có thể được chạm không? Sắc ý vật có thể được chạm không? Sắc ý vật không phải là cứng, không phải là mềm, không phải là cái có thể được xúc chạm, mà là một thực tại để tâm có thể nương vào đó mà sinh.

Vị sư 1: Có khi nào tâm (citta) nương vào sắc nghiệp sinh (rupakamma) không?

Achaan Sujin: Rupakamma là gì?

Vị sư 1: Kammaja-rupa.

Người dịch: Tức là sắc do nghiệp sinh.

Achaan Sujin: Thế nào là sắc do nghiệp sinh? Có bao nhiêu loại sắc do nghiệp sinh? Nhãn căn, tỉ căn, thiệt căn, thân căn và cả ý căn đều là những sắc do nghiệp sinh.

Vị sư 2: Khi một người bị tổn thương não bộ, người đó không làm chủ được tâm của mình. Như vậy có phải cái biết của ta nương vào não, có phải sắc ý vật nằm trên não?

Achaan Sujin: Tôi nghĩ khi chúng ta nói về sắc hay các pháp chân đế, chúng ta không nói đến não bộ, đúng không? Pháp chân đế của cái được gọi là não bộ là gì?

Vị sư 2: Là sắc pháp.

Achaan Sujin: Loại tâm nào không nương vào sắc ý vật?

Vị sư 1: Có 5 loại: nhãn, nhĩ, tỉ, thiệt và thân.

Achaan Sujin: Chúng ta có thể thấy rằng, điều này vượt quá khả năng tưởng tượng của chúng ta, rằng khoảnh khắc của nhãn thức sinh khởi thì tâm nương vào mắt, còn những khoảnh khắc trước đó thì tâm không nương vào mắt mà nương vào sắc ý vật. Có thể thấy hiểu biết của chúng ta về các thực tại thật vô cùng nhỏ bé, kể cả khi chúng ta đã đọc rất nhiều. Cái có thể là đối tượng của hiểu biết thì phải là đối tượng xuất hiện hiện giờ, là đối tượng của tâm. Dù chúng ta có nghĩ đến sắc ý vật nhiều đến đâu đi nữa, cũng không thể sinh khởi hiểu biết trực tiếp về thực tại là sắc ý vật, trong khi hiện giờ đang có cái thấy xuất hiện.

Cái thấy không xuất hiện như đối tượng thị giác. Vì vậy chúng ta biết qua Giáo lý rằng, cần phải có một thực tại nhận biết đối tượng thị giác hay còn gọi là cảnh sắc. Bằng việc hiểu điều đó ngày càng rõ ràng hơn, có thể đến một lúc nào đó thấy được rõ, tâm nhận biết đối tượng thị giác thì không phải là đối tượng thị giác. Nếu không, mọi thứ sẽ chỉ là bóng tối mà thôi, vì mặc dù

các pháp đang ở đó, nhưng không có hiểu biết về nó. Nhưng khi có niềm tin vào đặc tính và chức năng của trí tuệ, ta có thể dần thấy được rằng không có cái ngã nào cả. Nếu không thì sẽ không bao giờ có thể có sự tận diệt ý niệm về ngã. Vì hiểu biết ở mức độ tư duy chỉ là hiểu biết về “câu chuyện” của thực tại mà thôi, giống như nghe câu chuyện về một người mình chưa từng biết mặt, dù người đó ở ngay bên cạnh. Chúng ta nghĩ sao, liệu đi hay ngồi có thể là cách để hiểu về thực tại hiện giờ không? Đó không phải là lời dạy của Đức Phật, vì nó không mang tới hiểu biết. Vậy ai là thiện bạn hữu? Hãy nhớ lại bốn Dự Lưu phần.

Lợi ích của việc nghe Giáo lý của Đức Phật là gì? Điều đó là vô ích hay hữu ích? Nó là hữu ích, nhưng chúng ta cần phải biết phân biệt đâu là lời dạy của Đức Phật và đâu không phải là lời dạy của Đức Phật.

Vị sư 1: Sư đã được nghe và đọc sách của Bà, Sư thấy rất hoan hỷ. Đức Phật dạy trong Bát Chánh Đạo, chánh kiến là rất quan trọng. Từ đó các sư có thêm nhiều hiểu biết đúng. Các sư rất cảm ơn Bà. Nhưng từ trước, có rất nhiều quan điểm thành ra rất khó để tu tập. Mong Bà cho một lời khuyên.

Achaan Sujin: Đó không phải là lời dạy của tôi, mà tất cả đều là lời dạy của Đức Phật.

Sarah: Tôi nghĩ rằng Giáo lý là những thứ cần phải được chứng nghiệm, kiểm chứng ở khoảnh khắc hiện giờ. Chẳng hạn, khi ai đó nói rằng ở khoảnh khắc của sự xúc chạm, cái được kinh nghiệm là đặc tính cứng, thì ta có thể kiểm chứng xem điều đó có đúng không. Còn nếu ai đó nói rằng, cái gọi là cái thân (từ đầu tới chân) có thể được kinh nghiệm trực tiếp, ta cũng nên kiểm chứng xem có đúng như vậy không.

Vị sư 1: Không thể biết qua xúc chạm.

Sarah: Ở khoảnh khắc của sự xúc chạm, cái gì được xúc chạm, hay đối tượng của thân thức là gì?

Vị sư 1: Chính là thân thức.

Sarah: Ở khoảnh khắc kinh nghiệm qua thân căn, khi đó có danh làm chủ thể kinh nghiệm. Đối tượng của thân thức chỉ có thể là những đặc tính như cứng-mềm, nóng-lạnh... mà thôi. Đặc tính cứng là thực, nóng-lạnh là thực, căng-trùng là thực, nhưng “thân” chỉ là một ý niệm mà thôi, giống như ý niệm về con người vậy. Nếu ai đó nói rằng có thể có chánh niệm về toàn thân, hãy kiểm tra xem điều đó có đúng không. Toàn bộ Giáo lý của Đức Phật đều để cho chúng ta kiểm chứng trong khoảnh khắc hiện tại, chứ không đòi hỏi niềm tin mù quáng. Khi xúc chạm như thế này chẳng hạn, đặc tính cứng được xúc chạm hay cái đĩa được xúc chạm?

Trả lời: Chỉ có cái cứng được xúc chạm.

Sarah: Vậy toàn bộ Giáo lý của Đức Phật, bằng cách ấy, có thể được kiểm chứng, chứ không phải là bởi ai đó nói rằng nó là như vậy. Toàn bộ Giáo lý của Đức Phật phải thống nhất và tương ứng với các thực tại mà chúng ta đã nói đến, như đặc tính cứng hiện giờ, ... đó là những thực tại chân đế, những tính chất được kinh nghiệm. Kinh điển không nói đến sắc đi, sắc đứng, sắc ngồi. Đặc tính cứng hiện giờ chính là Vi Diệu Pháp. Tất cả những pháp như cứng-mềm nóng-lạnh, ... đều là pháp và là vi diệu pháp, là cốt lõi của Giáo lý Đức Phật. Chỉ có hiểu biết nơi tự thân mới có thể cho chúng ta biết, cái gì là đúng và cái gì thực sự là Giáo lý của Đức Phật.

Vị sư 1: Thông qua việc đọc và nghiên cứu sách, chúng ta có thể bớt đi dính mắc và chấp thủ, như vậy có đúng không?

Jonathan: Nếu có sự nghiên cứu Giáo lý một cách đúng đắn thì sẽ có thêm hiểu biết về các pháp chân đế. Điều đó không nhất thiết có nghĩa rằng có bớt bất thiện pháp hơn, hay có bớt suy nghĩ hơn, vì sự phát triển Bát Chánh Đạo chính là sự phát triển hiểu biết về các pháp chân đế. Chúng ta không nên mong đợi có một số thay đổi sẽ diễn ra. Tuy nhiên, nếu như có những việc đã

diễn ra như bớt đi sự chấp thủ chẳng hạn, thì chúng ta không nên coi việc bớt đi sự chấp thủ đó là một thứ để ta mong đợi xảy ra. Vì ý nghĩ đó có thể dẫn tới sự thực hành sai.

Điều quan trọng nhất tôi muốn nói là phát triển hiểu biết sẽ làm tăng trưởng hiểu biết, chứ không nhất thiết là sẽ làm bớt đi một số loại trạng thái tâm nào đó.

Sarah: Do những tích lũy của các phiền não ngủ ngầm, chúng ta không thể dự đoán được khi nào các bất thiện pháp có thể sinh khởi và thuộc loại nào.

Jonathan: Nếu thấy rằng đang có thêm sự dính mắc hay chấp thủ, chúng ta cũng không nên nản chí. Bởi vì trong cuộc sống của chúng ta, có thể thấy rằng đối tượng của sự chấp thủ luôn thay đổi.

Sarah: Quan trọng nhất cần phải rằng, đó đều chỉ là các pháp mà thôi, chứ không phải là sự chấp thủ “của tôi”, hay sự dính mắc “của tôi”.

Pháp đàm tại Nha Trang, chiều ngày 20/05/2015

Người hỏi: Hôm qua Achaan Sujin nói sau những khoảnh khắc của thấy là bóng tối, con không hiểu được điều này. Nhờ Achaan Sujin giảng kỹ hơn ạ

Achaan Sujin: Cái được thấy hiện giờ là sáng hay tối?

Người hỏi: Hiện giờ đang sáng ạ.

Achaan Sujin: Chỉ có một loại thực tại có thể in dấu lên nhãn căn, là thực tại có thể được thấy ở khoảnh khắc này. Đối tượng của cái nghe là gì? Là sáng hay tối?

Người hỏi: Là tối ạ.

Achaan Sujin: Như vậy trong bóng tối ta vẫn có thể nghe được âm thanh. Các bạn hãy nhắm mắt lại. Cái gì được thấy?

Hội chúng: Không có gì ạ.

Achaan Sujin: Nhưng ở bất cứ khoảnh khắc nào của cái thấy, đối tượng được thấy phải được thấy, kể cả tối hay mờ. Thực tại là “cái được thấy” không phải là “cái được nghe”. Ở khoảnh khắc này không phải chỉ có cái thấy. Khi được hỏi là bạn thấy gì, câu trả lời hiện giờ là gì, một cách trung thực?

Người hỏi: Đối tượng thị giác ạ.

Achaan Sujin: Chúng ta không cần trả lời như vậy, vì chỉ mức độ trí tuệ rất cao mới có thể phân biệt được

giữa thực tại có thể thấy và thực tại có thể được thấy. Một cách thông thường, hiện giờ cái gì được thấy?

Người hỏi: Con người và cảnh vật.

Achaan Sujin: Con người và cảnh vật có thể được thấy không? Bản thân điều đó cũng chưa được biết. Rằng thực chất, chỉ có một khoảnh khắc của cái thấy, những tâm sinh khởi sau tâm thấy không thể đảm nhận chức năng thấy, nhưng vẫn kinh nghiệm đối tượng thị giác đó. Và một câu hỏi nữa, hiện giờ đang có cái thấy, ai biết được sự khác biệt giữa cái thấy và cái được thấy? Đối tượng thị giác là cái đang được thấy nhưng tính chất “chỉ có thể được thấy” của nó không được hiểu rõ. Tâm sinh khởi nối tiếp nhau. Khoảnh khắc của nhãn thức diệt đi và những khoảnh khắc tâm tiếp nối không thấy đối tượng thị giác, mặc dù chúng vẫn kinh nghiệm nó. Các thực tại sinh và diệt trong một khoảnh khắc vô cùng ngắn ngủi, cái mà chúng ta đang thấy hiện giờ thực chất là hình bóng của những gì sinh và diệt, của những gì được kinh nghiệm qua nhãn môn. Nhưng chúng ta không phân biệt được sự tách rời giữa khoảnh khắc của cái thấy và khoảnh khắc suy nghĩ về cái được thấy.

Như đã nói, đối tượng thị giác sinh khởi cùng với tứ đại. Sắc sinh khởi theo nhóm trong các tổ hợp sắc vô cùng nhỏ. Chúng bao gồm ít nhất là tám sắc bất ly

không bao giờ tách rời nhau. Nếu không có tứ đại để các sắc nương vào, sẽ không thể có mùi, vị... hay cái được thấy như hiện giờ... Nếu không nghiên cứu Giáo lý, ta sẽ không phân biệt được giữa khoảnh khắc của nhãn thức với những tâm sau đó, tức là những suy nghĩ về con người và cảnh vật. Ngay thời điểm này, đang có vô số tiến trình của cái thấy và của suy nghĩ về cái được thấy tiếp nối nhau. Vô minh thì tưởng rằng cái được thấy là con người và cảnh vật. Khi còn ý niệm chấp cái được thấy thực sự là con người hay cảnh vật thì có thể tận diệt ý niệm về ngã không? Không, vì vô minh vẫn còn đó..., cho đến khi có thêm nhiều sự suy xét hơn trong cuộc sống hàng ngày để nhận ra rằng, khoảnh khắc của cái thấy vô cùng ngắn ngủi.

....

Người hỏi: Ban này sư cô TL. có nói, nếu ta cố gắng làm gì thì là vướng vào tự ngã, kể cả không làm gì cả cũng vướng vào tự ngã. Vậy làm thế nào để thiện pháp có thể làm duyên cho trí tuệ sinh khởi?

Achaan Sujin: Trước khi chúng ta chuyển sang chủ đề đó, hãy nói thêm một chút về cái thấy hay đối tượng thị giác. Người mù có thể thấy, nghe, ngửi không?

Hội chúng: Không thể thấy, chỉ nghe và ngửi thôi.

Achaan Sujin: Có thể nghe âm thanh không? Có thể ngửi mùi không? Có thể xúc chạm không?

Hội chúng: Có ạ.

Achaan Sujin: Tất cả những cái đó đều diễn ra trong bóng tối. Ví dụ về người mù giúp chúng ta để hiểu rằng, mọi kinh nghiệm thực tại qua các căn, trừ nhãn căn, đều diễn ra trong bóng tối. Mỗi thế giới chỉ xuất hiện trong một khoảnh khắc mà thôi. Ở khoảnh khắc nghe âm thanh thì không có cái thấy.

Jonothan: Sáng nay chúng ta nói về ẩn dụ bánh xe chiến xa. Khi bánh xe quay, điểm xúc chạm giữa bánh xe với mặt đất cũng giống như khoảnh khắc của tâm kinh nghiệm đối tượng. Nhưng ở mỗi điểm đó có một kinh nghiệm khác nhau. Nhãn thức kinh nghiệm đối tượng thị giác, nhĩ thức nghe âm thanh, tỷ thức ngửi mùi... Mặc dù ta có cảm giác cái thấy diễn ra suốt cả ngày, nhưng sự thật diễn ra khác với những gì ta lường tượng. Đó là những điều Đức Phật đã dạy. Khoảnh khắc của cái thấy khá ít so với tổng số khoảnh khắc của những tâm khác. Vì vậy Achaan Sujin đã nói, phần lớn thời gian là trong bóng tối, vì ánh sáng chỉ có ở khoảnh khắc nhãn thức kinh nghiệm đối tượng thị giác mà thôi.

Sarah: Liên quan đến câu hỏi sau của bạn, sau khi

nghe Achaan Sujin giải thích về cái thấy và đối tượng thị giác, bạn có hiểu thêm chút nào không ạ?

Người hỏi: Dạ, con hiểu thêm rất nhiều và vô cùng hoan hỷ.

Sarah: Khi nghe giảng lại, bạn đã có thêm chút hiểu biết. Vậy ở khoảnh khắc có thêm chút hiểu biết như vậy, liệu có ai đó đã làm gì để hiểu được thêm như vậy không?

Người hỏi: Không ạ.

Sarah: Đó cũng là câu trả lời cho câu hỏi của bạn. Hiểu biết cũng là pháp do duyên. Khi có đủ duyên cho hiểu biết sinh khởi thì hiểu biết sinh khởi, chứ không phải do ai cố làm được điều đó.

Vị Sư: Một người mù bẩm sinh, nếu được nghe Chánh pháp, có thể đạt được giác ngộ không?

Achaan Sujin: Làm thế nào biết được ai đó bị mù bẩm sinh?

Jonathan: Với người không có bất cứ khoảnh khắc nào của nhãn thức sinh khởi thì không có cơ hội cho người ấy có trí tuệ đến mức độ giải thoát. Thiên hướng chấp trước các thực tại vốn là vô ngã đối với người ấy không thể được tận diệt.

Sarah: Khi nói đến người mù bẩm sinh, ta cần nhớ rằng mình không biết chắc thời điểm nào người ấy bị mù, và rất khó biết được người ấy sinh ra với tam nhân hay vô nhân.

Pháp đàm tại Sài Gòn, chiều ngày 01/01/2016

Người hỏi: Thưa Bà, tại thời điểm tái tục, có sắc thân, sắc tính và sắc ý vật để trợ cho tâm tái tục sanh, vậy sát na tâm của tâm tái tục nương vào sắc ý vật để sinh khởi, nhưng sắc ý vật thì diệt chậm hơn 17 sát na so với tâm. Vậy phải hiểu điều này như thế nào? Xin Bà giải thích.

Achaan Sujin: Chúng ta cần tìm hiểu từng thứ một. Khi nói về sắc ý vật, sắc ý vật là gì? Nó có phải là địa đại, phong đại hay đối tượng thị giác không? Sắc ý vật sinh khởi cùng với nhóm tám sắc bất ly, hầu như nó sinh khởi với tất cả các khoảnh khắc của tâm. Ở khoảnh khắc tái sinh vào cõi này - cõi ngũ uẩn, tâm sẽ không thể sinh khởi nương vào một sắc nào khác ngoài sắc được làm duyên bởi nghiệp. Tất cả những thực tại sinh khởi ở khoảnh khắc tái sinh đều do nghiệp sinh. Nghiệp đó có thể được tạo ở ngay trong kiếp trước, hoặc từ những kiếp xa xưa. Không có một chủ thể nào làm công việc

chọn loại thực tại sinh khởi tại khoảnh khắc đầu tiên đó. Được sinh ra làm người là quả của nghiệp thiện, nhưng ai biết được đó là quả của nghiệp nào, được tạo ra trong kiếp nào không? Chúng ta được sinh ra do quả của nghiệp thiện, nhưng tất cả chúng ta đều khác nhau. Bởi nghiệp tạo ra sự tái sinh trong kiếp này cũng mang kèm theo nó các nghiệp khác. Thức tái tục mang trong nó tất cả những thiên hướng ngủ ngầm hay những loại nghiệp sẽ được làm duyên để trở quả trong kiếp này. Ở khoảnh khắc của sự tái sinh mà ta gọi là thức tái tục thì chưa có thân mà chỉ có ba nhóm sắc do nghiệp sinh¹. Chúng sinh khởi rồi diệt đi, và các nhóm sắc tương tự được nghiệp làm duyên để tiếp tục sinh và diệt cho đến tận bây giờ. Có những sắc do nhiệt sinh. Nhiệt độ từ sắc trước sẽ làm duyên cho sự sinh khởi của những sắc sau, chính vì vậy có người sinh ra với da màu trắng, có người màu đen, cao hay thấp, và tất cả những chi tiết khác nữa. Trong một gia đình chẳng hạn, có nhiều người con khác nhau, người là con gái, người là con trai, và họ đều khác biệt. Mặc dù họ sống trong cùng một ngôi nhà, ăn cùng thực phẩm, nhưng suy nghĩ thì khác nhau và các đặc điểm đều khác nhau. Như vậy, mỗi khoảnh khắc đều có những duyên để tạo ra những danh khác nhau và những sắc khác nhau.

1. Sắc ý vật, thân căn, sắc tính nam hoặc sắc tính nữ.

Sarah: Quay trở lại với câu hỏi vừa nãy. Ở khoảnh khắc của sự tái sinh, không có con người nào, và cũng như khoảnh khắc này, cái thấy không phải là con người nào đang thấy. Thức tái tục cùng là một loại với thức sinh khởi khi chúng ta ngủ say. Nó là tâm quả, kết quả của một nghiệp đã được tạo trong quá khứ. Sinh khởi cùng với tâm này, như bạn đã nói, có ba nhóm sắc: nhóm sắc có sắc ý căn, nhóm sắc có sắc giới tính và nhóm sắc có sắc thân căn. Ngoại trừ các tâm thấy, nghe, ngửi, nếm, xúc chạm là các tâm nương vào căn tương ứng của chúng để sinh khởi, tất cả những tâm còn lại đều nương vào sắc ý vật/ ý căn để sinh khởi. Ở khoảnh khắc thức tái tục, tâm nương vào ý căn, và ý căn được duyên bởi cùng một nghiệp làm duyên cho thức tái tục, nó sinh khởi tại cùng một khoảnh khắc với thức tái tục. Trong cuộc sống hàng ngày, trước khi tâm sinh khởi, sắc ý vật đã sinh khởi trước đó. Nhưng riêng ở khoảnh khắc đầu tiên của kiếp sống, khi thức tái tục sinh khởi thì cũng là lúc sắc ý vật sinh khởi, như vậy là chúng sinh khởi ở cùng một thời điểm.

Như bạn đã nói, sắc có tuổi thọ dài hơn tâm, tương đương 17 sát na tâm. Tâm là thức tái tục đó sẽ diệt đi và được tiếp nối bởi những tâm khác cũng nương vào sắc ý vật để sinh khởi, cứ tiếp tục như vậy cho đến khi những khoảnh khắc đầu tiên của cái thấy diễn ra rất lâu

về sau. Việc sắc có tuổi thọ dài hơn tâm, sinh khởi trước hay cùng một lúc với tâm không đặt ra vấn đề nào cả.

.....

Người hỏi: Con muốn được hiểu về sắc do tâm quả tạo, xin Bà giảng.

Achaan Sujin: Trước hết, chúng ta sẽ nói về sắc. Sắc là thực tại không kinh nghiệm gì cả. Vì nó không kinh nghiệm gì nên sắc không bao giờ là vipāka (quả), chỉ tâm mới là vipāka mà thôi. Khi nói về nguồn gốc phát sinh của sắc, ta biết sắc có bốn nguồn gốc phát sinh: Sắc phát sinh do tâm, sắc phát sinh do nghiệp, sắc phát sinh do nhiệt độ và sắc phát sinh do vật thực. Chỉ có bốn nguyên nhân đó làm phát sinh sắc. Còn khi nhắc đến vipāka thì chỉ có tâm mới là vipāka mà thôi.

Người hỏi: Trong tâm thì có tâm nhân¹, tâm thiện, tâm bất thiện và tâm quả. Vậy tâm quả tạo ra những sắc đó như thế nào?

Achaan Sujin: Loại tâm quả là ngũ song thức không thể tạo ra sắc, nhưng những loại tâm quả khác thì có thể tạo ra sắc.

Người hỏi: Xin Bà hãy cho ví dụ để dễ hiểu.

1. Có lẽ người hỏi muốn nói đến tâm duy tác hay tâm vô ký ở đây.

Achaan Sujin: Bất kể tâm thiện, tâm bất thiện hay tâm quả, khi nó làm duyên phát sinh sắc, nó khiến cho sắc phát sinh đồng thời ở khoảnh khắc nó sinh khởi. Khi chúng ta ngủ say, khi đó có tâm gì?

Người hỏi: Tâm hộ kiếp ạ.

Achaan Sujin: Những tâm quả (tâm hộ kiếp) đó tạo sắc tại khoảnh khắc sinh của nó.

Sarah: Một ví dụ, mọi người đều biết, khi chúng ta ngủ say thì vẫn có hơi thở. Nếu không có hơi thở thì cuộc sống sẽ dừng lại. Như vậy, lúc ngủ say, tâm quả vẫn tạo ra sắc, một trong các sắc đó là cái ta gọi là hơi thở.

Người hỏi: Điểm này rất vi tế. Đối với tâm sân thì dễ nhận biết. Khi ta tức giận sẽ làm phát sinh sắc khiến cho mặt mũi đỏ tía, còn đối với tâm quả thì rất khó nhận biết. Xin cảm ơn lời giải thích của các vị

Sarah: Như vậy chúng ta thấy rằng Giáo lý rất vi tế, ngày mai chúng ta sẽ tiếp tục tìm hiểu sự vi tế đó.

Chương VI:
Nghiệp và quả của nghiệp
Vòng sinh tử luân hồi

Pháp đàm tại Hội An, chiều ngày 18/05/2014

Người hỏi: Dạ em xin phép hỏi. Lúc sáng em nghe Pháp, có những khoảnh khắc nghe được và có những khoảnh khắc không nghe được. Vậy khoảnh khắc nghe được và không nghe được có phải là nghiệp không?

Người phiên dịch: Không nghe được có nghĩa là nghe không hiểu hay không nghe được âm thanh?

Người hỏi: Dạ, là khoảnh khắc phóng tâm, không để ý ạ.

Achaan Sujin: Đó là một pháp, một thực tại, không phải là bạn. Nó do duyên sinh, không thể được kiểm soát. Nó hoàn toàn vô ngã, nhưng do trí tuệ chưa đầy đủ nên ta không hiểu được khoảnh khắc đó không phải là ta, không phải là ngã. Đây chính là điểm mấu

chốt mà qua đó chúng ta thấy rằng, không ai có thể chủ động làm một việc gì, dù có cố đến đâu. Nếu không có hiểu biết sinh khởi thì sẽ vô ích, vì dù trí tuệ hay vô minh có mặt ở khoảnh khắc đó thì chúng đều không phải là bạn, không phải là ai đó. Càng tìm hiểu thêm về sự thật này, trí tuệ sẽ càng dần tiến tới điểm có thể hiểu được điều đó.

Hiện giờ không ai hiểu được cái thấy là vô ngã đúng không? Cũng như vậy đối với cái nghe, với những khoảnh khắc lắng nghe và những khoảnh khắc không lắng nghe,... tất cả các khoảnh khắc đó đều do duyên sinh, không có ai ở đằng sau. Giáo lý rất tự nhiên và vô cùng vi tế. Việc nghe Giáo lý có thể giúp chúng ta phát triển sự suy xét chân chánh từ những gì được nghe. Chỉ nghe thôi mà không có sự suy xét về những gì được nghe sẽ không làm duyên cho hiểu biết sâu hơn. Khi đó, mặc dù chúng ta có thể nghe thấy ngôn từ nhưng không hiểu được nghĩa của nó. Nhưng một khi đã có hiểu biết, chỉ một từ cũng đủ để thể hiện thực tại hiện giờ. Chẳng hạn, “cái thấy” không chỉ là một từ, nó chỉ đến thực tại hiện giờ đang thấy ngay lúc này đây. Vì nó là một thực tại hữu vi, do duyên sinh nên không ai có thể kiểm soát được chuyện đó. Ta không thể khiến nó sinh khởi hoặc không thể khiến nó không diệt đi, điều đó là không thể. Nhờ vậy, ta có thể phát triển hiểu biết về vô ngã.

Người hỏi: Dạ, cho con hỏi câu hỏi thứ hai.

Achaan Sujin: Câu hỏi vừa rồi bạn có thấy rõ ý đã được giải thích không?

Người hỏi: Dạ có, nhưng con vẫn muốn hỏi về nghiệp.

Achaan Sujin: Bây giờ bạn có chắc chắn rằng tất cả những gì xuất hiện chỉ là pháp không?

Người hỏi: Dạ, chắc chắn ạ.

Achaan Sujin: Trước khi chúng ta đi sâu vào những khái niệm như “nghiệp”, cần phải có hiểu biết rất rõ ràng về cái là *pháp* một cách chắc chắn, sau đó ta có thể tìm hiểu kỹ hơn. Cái mà bạn gọi là nghiệp là gì?

Người hỏi: Dạ, là những thực tại trong cuộc sống của mình, giống như mong muốn của mình muốn tập trung để nghe Pháp nhưng lại có những luồng suy nghĩ khiến mình bị phóng tâm. Con nghĩ là do mình không tích lũy được cái gì đó trong kiếp trước nên bây giờ không được hưởng phước của việc nghe pháp.

Achaan Sujin: Đó, đấy là vì bạn đang nghĩ về bạn, nhưng thực chất đó chỉ là pháp. Vậy cái mà bạn cho là bạn là gì đây?

Người hỏi: Dạ, con cũng không rõ về vấn đề này.

Achaan Sujin: Từ khi sinh ra đến khi chết đi, bất cứ khi nào không có hiểu đúng về các thực tại thì chúng ta sẽ luôn nói về những điều mình không biết. Chẳng hạn, chúng ta dùng từ nghiệp nhưng chúng ta không biết nghiệp là gì, chúng ta dùng từ “tôi”, “bản thân tôi”, nhưng đó là cái gì đây? Liệu ta có thể hiểu về nghiệp nếu không hiểu đúng về khoảnh khắc hiện giờ không?

Người hỏi: Dạ, con đồng ý.

Pháp đàm tại Huế, sáng ngày 25/05/2014

Achaan Sujin: Vậy chúng ta có thể nói về khoảnh khắc đầu tiên của kiếp sống này không? Cái gì sinh khởi ở khoảnh khắc đầu tiên của một kiếp sống?

Trả lời: Tâm và tâm sở.

Achaan Sujin: Đúng, khi đó chưa có tên gọi, chưa có con người nào như bây giờ. Tâm có thể tự sinh khởi không? Tự thân nó không thể sinh khởi mà phải có duyên để cho tâm và tâm sở sinh khởi. Thông thường, chúng ta nghĩ đến nghiệp đã tạo trong quá khứ. Và nghiệp quá khứ là duyên khiến quả sinh khởi về sau. Có hành vi nào ở khoảnh khắc đầu tiên của một kiếp sống không?

Người dịch: Không

Achaan Sujin: Khoảnh khắc đó là quả của một nghiệp đã tạo trong quá khứ, và không ai biết được loại nghiệp nào sẽ làm duyên cho tâm quả sinh khởi sau cái chết ở kiếp sau. Nhưng tất cả chúng ta đều từng tạo vô số loại nghiệp khác nhau, và trong đó chỉ có một nghiệp đã làm duyên cho khoảnh khắc đầu tiên của kiếp sống này mà chúng ta gọi là thức tái tục, cái mang theo tích lũy của tất cả các nghiệp và xu hướng ngủ ngầm. Những nghiệp đó sẽ làm duyên cho các khoảnh khắc của thấy, nghe, ngửi, nếm, xúc chạm... Do vậy, một khi sinh ra tất yếu sẽ có các khoảnh khắc của thấy, nghe, ngửi, nếm, xúc chạm tương ứng với nghiệp đã tạo và làm duyên cho thức tái tục đó. Khi chưa phải là thời điểm của nghe thì cái nghe không thể sinh khởi. Bởi tất cả những khoảnh khắc đó đều là quả của nghiệp đã tạo trong quá khứ. Ai sinh ra mà không có cái nghe sinh khởi? Điều đó tùy thuộc vào duyên. Nếu không có nghiệp làm phát sinh nhĩ căn, người đó sẽ là người điếc bẩm sinh. Còn với người mù thì sao? Không có ai muốn bị mù nhưng một số thì bị mù từ khi sinh ra. Đó là do quả của nghiệp mà người đó đã tạo từ trước.

Chính vì vậy, thức tái tục là một tâm rất khác biệt. Chúng ta đã sinh ra ở thế giới này, nhưng khoảnh khắc

của thức tái tục có giống như bây giờ không? Đức Phật dạy chúng ta rất chi tiết về các khoảnh khắc. Thức tái tục diệt đi làm duyên cho các khoảnh khắc tâm khác tiếp nối. Ở khoảnh khắc tiếp nối thức tái tục thì chưa có nghe và thấy. Tâm tiếp nối thức tái tục vẫn là quả của cùng loại nghiệp đã làm duyên cho thức tái tục sinh khởi bắt đầu một kiếp sống. Chúng ta sống nhưng không có hiểu biết rõ rệt khi nào thì là quả của nghiệp, khi nào là nghiệp. Vậy cuộc sống, hay tâm sinh khởi tiếp theo thức tái tục thì như thế nào? Khi đó vẫn chưa có thấy, nghe, ngửi, nếm, xúc chạm và suy nghĩ. Vì tâm ấy cũng được duyên bởi nghiệp đã tạo trong quá khứ đã sản sinh ra thức tái tục nên nó cũng giống như thức tái tục. Loại tâm này không bao giờ thay đổi cho đến khi tử thức của kiếp này chấm dứt. Nhưng sau tử thức- khoảnh khắc cuối cùng của kiếp sống - thì sẽ có một nghiệp làm duyên cho khoảnh khắc đầu tiên thức tái tục của kiếp tiếp theo. Như vậy, có nhiều loại thức tái tục khác nhau, sinh ra là người là một loại, hay sinh ra ở cõi bàng sinh (cõi súc sinh) là những cõi mà ta có thể thấy ngay trong khi làm người. Sinh ra làm người là một quả thiện hơn với sinh ra là súc vật, đúng không? Có tốt hơn không? Tại sao? Con người thì thấy và súc vật cũng thấy. Nhân thức cũng giống hết ở người cũng như súc vật, không phải là cùng một thức nhưng nó cùng một loại. Dù là

Đức Phật thấy, hay Ngài Ānanda thấy, hay một phàm phu, hay một chư thiên thấy, hay một súc vật thấy, thì cái thấy vẫn có đặc tính là “thấy” và là quả của nghiệp. Thấy là một khoảnh khắc kinh nghiệm đối tượng thị giác mà không hề có ý định, chủ định làm việc đó. Đôi lúc nó kinh nghiệm đối tượng khả ái, đôi lúc bất khả ái. Cái gì làm duyên cho những khoảnh khắc như vậy? Đó là do nghiệp đã tạo trong quá khứ.

Không ai biết được khi nào những nghiệp đã tạo trong quá khứ sẽ trở quả trong tương lai. Chúng ta biết rằng mỗi khi có kinh nghiệm ngũ quan, như khi nhân thức sinh khởi thì là do một quả trong quá khứ đang trở. Những khoảnh khắc kinh nghiệm đối tượng bất khả ái là quả của nghiệp bất thiện, điều đó là không thể tránh khỏi. Những khoảnh khắc của thấy, nghe, ngửi, nếm, xúc chạm xảy ra một cách tự nhiên và không có ai lựa chọn, vì không có chủ thể hay tự ngã nào đứng ra điều khiển tất cả những thứ đó. Liệu có ai có thể lựa chọn sinh ra ở nơi này nơi kia, hay sinh ra ở cõi này hay cõi kia không? Không có người nào làm công việc lựa chọn được sinh ra ở trong kiếp này với tư cách là người này. Nếu như bạn có thể lựa chọn việc tái sinh thì bạn muốn tái sinh ở đâu?

Trả lời: Ở cõi thiên.

Achaan Sujin: Việc sinh ra ở cõi thiên chỉ có thể là quả của một nghiệp thiện mà thôi. Nhân đúng sẽ tạo ra quả đúng. Nghiệp bất thiện sẽ không thể tạo quả thiện. Lúc thấy một con cún rất xinh xắn, khi đó là quả của nghiệp nào đây?

Trả lời: Quả của một nghiệp thiện.

Achaan Sujin: Vậy chúng ta bắt đầu hiểu một chút về nhân và quả, không ai có thể thay đổi sự vận hành của nghiệp và quả của nghiệp. Có thể có cái thấy ngay sau thức tái tục không? Chưa thể có. Khi ở trong bụng mẹ có những loại kinh nghiệm nào? Nhờ cô Sarah trình bày phần này.

Sarah: Tôi không thể nhớ lúc đó như thế nào nhưng chắc chắn là ở trong bụng rất là tối.

Achaan Sujin: Nhưng câu hỏi tôi muốn đặt ra là khi ở trong bụng mẹ, khi thức tái tục hình thành một sinh linh mới thì khi đó có những gì?

Sarah: Ở khoảnh khắc của thức tái tục có tâm, tâm sở và sắc. Tuy chưa có một số loại sắc nhưng chắc chắn có ba loại sắc là sắc tính nam hoặc nữ, sắc ý căn và thân căn. Khi đó chưa có nhãn căn, nhĩ, tỷ, thiệt căn. Chưa có kinh nghiệm của thấy nghe, ngửi, nếm, xúc chạm nhưng đã có thân căn, do đó có cơ sở cho sự xúc chạm

sinh khởi. Mặc dù đã có cái làm cơ sở cho thân thức sinh khởi là thân căn, nhưng ở khoảnh khắc đầu tiên đó vẫn chưa có sự kinh nghiệm đối tượng xúc chạm. Bởi vì sau những khoảnh khắc của thức tái tục đó và các tâm hộ kiếp tiếp nối, kinh nghiệm đầu tiên qua sáu căn diễn ra nơi ý môn. Loại tâm sinh khởi kinh nghiệm đối tượng trong lộ trình ý môn đầu tiên luôn là tâm tham. Tâm tham ở khoảnh khắc này vẫn chưa dính mắc vào các đối tượng của thấy nghe, ngửi, nếm, xúc chạm. Nó chỉ đơn thuần là tham dính mắc vào sự trở thành, hay còn gọi là tham hữu. Chúng ta có thể thấy rằng, trong cuộc đời của mình, ngay từ khoảnh khắc đầu tiên đã bị ngự trị bởi tham rồi. Khoảnh khắc đầu tiên của kiếp sống là thức tái tục đã có thể có nhận thức về thế giới này hay chưa? Không thể nào. Khoảnh khắc đó cũng giống như khi ta ngủ say vậy, nhưng khi ngủ say thì bạn là ai, tên bạn là gì, cha mẹ con cái, bạn bè của bạn là ai? Như vậy, khoảnh khắc của tâm đầu tiên của một kiếp sống thì không hề có kinh nghiệm gì cả, nó chỉ đảm nhận chức năng tái sinh trong một kiếp sống mới. Có 14 chức năng của tâm, nhưng ta sẽ không đi vào liệt kê những chức năng đó. Có thêm một chức năng nữa của tâm là chức năng tử, chức năng xa lìa cõi đời này. Nếu ta nhận ra rằng khoảnh khắc đầu tiên của kiếp sống cũng chỉ là một tâm sinh và diệt, khoảnh khắc cuối

cùng của kiếp sống cũng chỉ là một tâm sinh và diệt, thì chúng ta sẽ thấy rằng chẳng có ích gì khi chúng ta tìm kiếm các loại kinh nghiệm, trở nên giàu có. Thực chất những gì được kinh nghiệm đều là quả của nghiệp. Nghiệp đôi khi cũng được gọi là *bàn tay vô hình*, ngoài nghiệp làm duyên cho thức tái tục thì nghiệp cũng làm duyên cho các khoảnh khắc kinh nghiệm khác trong cuộc sống. Một khi sinh khởi, thức tái tục diệt đi và làm duyên cho tâm tiếp theo, cứ như vậy cho tới khi tử thức sinh và diệt. Có khi nào mà sau khi tử thức diệt đi thì không còn có tâm sinh khởi nữa không?

Người dịch: Sau khi một vị A la hán tịch diệt.

Achaan Sujin: Tại sao lại không còn có tâm sinh khởi sau cái chết của một vị A la hán?

Người dịch: Bởi vì vị ấy đã hoàn toàn tận diệt tham ái và vô minh, cái là gốc của sự tái sinh.

Achaan Sujin: Vậy tất cả những người ngồi đây đều còn tái sinh nữa phải không? Và chúng ta không có lựa chọn nào cả, vì điều ấy phụ thuộc vào nghiệp, phụ thuộc vào thực tại. Không chỉ có một nghiệp được tích lũy ở thức tái tục, có rất nhiều nghiệp cùng được tích lũy ở tâm đó, những nghiệp này sẽ làm duyên cho những tâm khác nhau trong một kiếp sống. Nhưng

thông thường, chúng ta lại cho rằng chỉ ở khoảnh khắc có những sự kiện bất thường xảy ra thì mới là quả của nghiệp, chẳng hạn khi ta được hay mất một cái gì đó thì mới là quả của nghiệp. Chúng ta quên mất rằng kể cả cái thấy hiện giờ đã là quả của nghiệp rồi, mỗi khoảnh khắc của nghe cũng là quả của nghiệp. Vậy chúng ta đang được học về nhân và quả trong cuộc sống hàng ngày. Một nghiệp làm duyên cho thức tái tục, thức tái tục sẽ làm duyên cho sự sinh khởi của tâm tiếp theo, nhưng tâm đó cũng là quả của nghiệp. Nghiệp đã làm duyên cho thức tái tục sinh khởi không chỉ làm duyên cho thức tái tục mà cũng làm duyên cho một số tâm khác sinh khởi sau đó trong cả kiếp sống. Thức tái tục không thể thấy, nghe, ngửi, nếm, xúc chạm và suy nghĩ. Nhưng mỗi tâm đều phải kinh nghiệm một đối tượng, kể cả khoảnh khắc ngủ say cũng vậy. Chừng nào nghiệp làm duyên cho sự sinh khởi ở cõi đời này vẫn chưa chấm dứt, vẫn còn những tâm là quả của nghiệp ấy sinh khởi, duy trì sự tồn tại của con người cụ thể đó trong kiếp đó, những tâm ấy gọi là *tâm hộ kiếp*. Trong một kiếp sống, có những khoảnh khắc thể giới xuất hiện, có những kinh nghiệm xảy ra qua một trong sáu căn, có những khoảnh khắc thì không có bất cứ kinh nghiệm nào, không có thấy, nghe, ngửi, nếm, xúc chạm và suy nghĩ - như lúc ngủ say, hoặc những khoảnh khắc xen

kẽ giữa các lộ trình của các môn. Đó chính là những khoảnh khắc của tâm hộ kiếp. Ở những khoảnh khắc đó, tâm kinh nghiệm một đối tượng không được biết tới, bởi vì loại đối tượng này không được kinh nghiệm qua mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý. Tử thức - cũng là một tâm hộ kiếp - là tâm cuối cùng của những tâm là quả của cùng một nghiệp này

Bây giờ chúng ta sẽ nói về nghiệp, các loại nghiệp thiện và bất thiện, về quả của thiện pháp và bất thiện pháp. Câu hỏi đặt ra là khoảnh khắc nào là quả, khoảnh khắc nào là nhân? Điều này không quá khó, bởi vì đó chính là khoảnh khắc này. Nhân thức là quả hay là nhân? Nhĩ thức là quả hay là nhân? Ngửi là quả hay là nhân, nếm là quả hay là nhân? Xúc chạm là quả hay là nhân? Các bạn có muốn có tất cả những khoảnh khắc này không? Ngay sau khi có cái thấy đã có dính mắc vào cái thấy rồi. Rất nhẹ, rất thoáng qua và không được biết tới. Khi có ai đó hỏi bạn, bạn có muốn bị mù không? Câu trả lời là gì? Câu trả lời là “không”. Như vậy, có sự dính mắc vào cái thấy, không ai muốn bị mù, và ngay sau cái thấy đã có sự dính mắc rồi.

Các tâm hộ kiếp, bhavaṅga-citta, kinh nghiệm cùng một đối tượng không phải là đối tượng của thế giới này như vẫn được kinh nghiệm qua sáu căn. Có

đúng là đối tượng của các tâm này không thể được biết hay không? Có ai biết được cái được kinh nghiệm ở những khoảnh khắc đó không? Nhưng hẳn phải có một đối tượng mà nhờ vậy các tâm có thể tiếp tục sinh khởi và duy trì cuộc sống trong một kiếp, từ khoảnh khắc này sang khoảnh khắc khác, cho đến khi khoảnh khắc cuối cùng của kiếp này kết thúc. Và rồi lại một nghiệp khác làm duyên cho thức tái tục của kiếp tiếp theo, kiếp tiếp có thể ở địa ngục, ở cõi thiên, có thể ở cõi súc sinh, tùy thuộc vào nghiệp.

Pháp đàm tại Sài Gòn, chiều ngày 31/12/2014

Người hỏi: Trong khi đang nghe Pháp, có những lúc con lắng nghe lời dạy của Bà, có những lúc lại nghĩ về những thứ khác. Những lúc như thế là do nghiệp bất thiện, chứ không phải là do lơ đãng?

Sarah: Như ban nãy tôi có nói, ở khoảnh khắc của cái thấy, đó là quả của nghiệp. Sau khi cái thấy đã diệt đi rồi thì có suy nghĩ về cái được thấy. Suy nghĩ này có thể sinh khởi với sự thích thú, với sự buông bỏ hay với sự khó chịu, khi đó không còn là quả của nghiệp nữa. Sáng nay, chúng ta đã nói về các “xu hướng được tích lũy” hay thói quen. Tôi có đưa ví dụ về một người khi

có sự sân hận, thì sự sân hận ấy có thể được tích lũy và tăng trưởng mỗi khi nó sinh khởi. Khi sự sân hận đó trở nên mạnh mẽ, nó có thể khiến người đó nói những lời khó nghe hay làm những điều không đúng đắn. Không thể nói việc đó sinh khởi bởi nghiệp, mà thực chất là bởi sự tích lũy các xu hướng hành động theo cách này hay nói năng theo cách kia. Khi ta nói những lời khó nghe hoặc làm những việc không đúng đắn, đó chính là nghiệp, và nghiệp đó sẽ có năng lực tạo quả trong tương lai. Cũng như vậy, hiện giờ đang có cái nghe và những *âm thanh* khác nhau, và đó là quả của nghiệp. Trong khi nghe, nếu có hiểu biết sinh khởi thì có nghĩa là sự suy xét chân chánh, nhờ có tích lũy hiểu biết về Giáo pháp, và qua đó, hiểu biết bắt đầu được phát triển. *Và mặc dù hiểu biết ấy mới chỉ ở mức độ tư duy, mỗi khi sinh khởi nó được tích lũy thêm, nó đã mang lại lợi ích và có thể tạo quả tốt đẹp.*

Đức Phật đã dạy về **tam luân**. Vòng thứ nhất là **quả luân** - xảy ra ở những khoảnh khắc của thấy, nghe, ngửi, nếm, xúc chạm. Quả luân nghĩa là quả của nghiệp đã tạo ra trong quá khứ, và không ai có thể làm gì để thay đổi nó. Hiện giờ có cái thấy, và đó là quả của nghiệp. Khi nghiệp đã được tạo, nó sẽ trở quả và không có cách nào thay đổi điều đó. Khoảnh khắc đầu tiên của cuộc đời chúng ta, gọi là thức tái tục, cũng là quả

của nghiệp. Sau khi có kinh nghiệm thấy, nghe, ngửi, nếm, xúc chạm, chúng sẽ được tiếp nối bởi suy nghĩ về những gì được thấy nghe,..., có thể theo cách thiện hoặc bất thiện. Suy nghĩ có thể nghĩ về cái đã được kinh nghiệm với sự dính mắc, với sự khó chịu, hay với sự mê mờ, hay có thể nghĩ về điều đó với sự suy xét chân chánh. Điều này xảy ra do những xu hướng đã được tích lũy từ trước. Vòng này được gọi là **phiền não luân**, bao gồm cả thiện và bất thiện được tích lũy. Nó sinh khởi do bởi kinh nghiệm qua năm căn: Thấy, nghe, ngửi, nếm, xúc chạm - cái là quả của nghiệp. Vòng thứ ba là **nghiệp luân**: một khi những phiền não đã được tích lũy và đủ mạnh, sẽ tạo hành vi qua thân và khẩu, và trở thành những nghiệp mới, có khả năng trở quả, đó chính là nghiệp luân.

Ta có thể thấy, do liên quan tương sinh, ngay ở khoảnh khắc này, ba vòng đó đang tiếp diễn: Quả luân với những gì được kinh nghiệm qua mắt, tai, mũi lưỡi, thân, xúc chạm; phiền não luân với những suy nghĩ sinh khởi ngay sau đó, và nghiệp luân với những hành động, lời nói¹. Nó diễn ra liên tiếp và xoay vần mãi. Ta gọi đó là vòng sinh tử luân hồi.

1. Và những suy nghĩ tạo nghiệp đạo, như tham lam, ác ý, tà kiến, trí tuệ.

Người hỏi: Trong giấc mơ, nếu có sát sanh, trộm cắp, tà dâm... thì có tạo nghiệp không ạ?

Sarah: Do những kinh nghiệm thấy, nghe trước đó, có những suy nghĩ sinh khởi thiện hay bất thiện trong lúc ta ngủ, nhưng không có hành động thực tế nào xảy ra. Trong giấc mơ, kể cả khi ta mơ đến việc giết một con vật, thì đó vẫn chỉ là suy nghĩ mà thôi, mặc dù suy nghĩ đó là bất thiện nhưng vẫn không phải là nghiệp, không có khả năng tạo quả.

...

Vị sư 2: Với trường hợp một người cận tử, người đó nhớ lại cảnh bất thiện và rời tử. Liệu có phải chính suy nghĩ bất thiện trước cái chết đó có năng lực để thức tái tục sau đó là quả tái sinh ở một cõi xấu? Hay suy nghĩ bất thiện đó chỉ là một duyên để nghiệp bất thiện đã tạo trước đó trở quả?

Sarah: Về thực chất, chính nghiệp thiện hay bất thiện đã tạo trong quá khứ, bất kể kiếp nào, là cái làm duyên cho tâm ở tiến trình cuối cùng của một kiếp sống sinh khởi theo cách thiện hay bất thiện và tiếp theo cho quả là thức tái tục của kiếp sau. Trong kinh điển có ví dụ về những nghiệp bất thiện và những trọng nghiệp. Chẳng hạn, trường hợp Đê-bà-đạt-đa, trọng nghiệp phạm phải

[làm chảy máu Đức Phật, chia rẽ Tăng đoàn...] đã làm duyên cho sự tái sinh ở địa ngục trong kiếp sau. Mặc dù nghiệp bất thiện đó không được tạo ở chính thời điểm lâm chung, nhưng nó làm duyên cho tâm bất thiện sinh khởi trước khi chết, cái mà người ta gọi là cận tử nghiệp. *Cận tử nghiệp* là một cái kênh để nghiệp đã tạo cho quả là thức tái tục sinh khởi ở nơi tương ứng với nghiệp đã tạo. Với tất cả mọi người, ngoại trừ các vị A-la-hán, tâm thiện hay bất thiện ở lộ trình tâm cuối cùng trước khi chết được duyên bởi nghiệp đã tạo sẽ được tiếp nối bởi tử thức, tử thức ấy cùng một loại tâm với thức tái tục của kiếp sống này - nó là quả của nghiệp đã làm duyên cho sự tái sinh ở kiếp sống hiện giờ. Còn cận tử nghiệp của kiếp này, được duyên bởi một nghiệp đã tạo trong quá khứ, sẽ làm duyên cho thức tái tục sinh khởi trong kiếp sau.

Quả của một nghiệp luôn sinh khởi gián đoạn với thời điểm nghiệp được tạo nên có tên là *quả dị thực*, trừ trường hợp của *tâm quả siêu thế* - là tâm sinh khởi liền ngay sau tâm tạo ra nó là *tâm đạo*.

Vừa nãy ta đã nói về các nghiệp bất thiện. Đối với đại nghiệp thiện, đặc biệt trường hợp của trí tuệ, sinh khởi ở những khoảnh khắc của hiểu biết, như trong lúc nghe Pháp hoặc ở những khoảnh khắc khác, nó cũng có

thể là một duyên cho cận tử nghiệp sinh khởi. Khi cận tử nghiệp sinh khởi được làm duyên bởi hiểu biết trước đó, nó là kênh dẫn cho thức tái tục trong kiếp sau là quả của nghiệp thiện. Như Achaan Sujin thường nhắc nhở chúng ta, điều này có thể xảy ra ngay bây giờ, khi đang có thấy và nghe, rồi ngay lập tức có thể có tử thức sinh khởi sau đó. Như vậy, tâm đang suy nghĩ theo cách thiện hoặc bất thiện hiện giờ cũng có thể là những tâm cuối cùng của một kiếp sống. Tùy thuộc vào nghiệp đã tạo ra, nó sẽ làm duyên cho thức tái tục trong kiếp sau sinh khởi ở cõi tương ứng. Hiện giờ, cái thấy, cái nghe... sinh khởi tự nhiên, tiếp nối bởi suy nghĩ. Chúng ta không thể kiểm soát để khiến cái thấy, cái nghe... sinh khởi theo cách mình mong muốn. Cũng như vậy, không có cách nào kiểm soát để cận tử nghiệp sinh khởi theo ý muốn của mình. Cái gì sinh khởi sẽ tùy thuộc vào những duyên khác nhau, đặc biệt là nghiệp duyên và thường cận y duyên, tức là duyên tích lũy xu hướng thiện và bất thiện từ khoảnh khắc này sang khoảnh khắc khác.

Vị sư 2: Như vậy cận tử nghiệp thực chất chỉ là một trong các duyên, nó phối hợp với nghiệp đã tạo trong quá khứ để cho quả là thức tái tục, chứ không chỉ riêng cận tử nghiệp làm duyên cho thức tái tục sinh khởi?

Sarah: Đúng vậy. Cần phải nói rằng, không có

ng nghiệp nào có thể trở quả mà không có sự hỗ trợ của cận y duyên. Chính sự tích lũy của những xu hướng bất thiện hoặc thiện mà một nghiệp đã tạo trong quá khứ có năng lực trở quả trong tương lai. Những duyên hệ này hoạt động mật thiết cùng nhau.

Vị sư 2: Cảm ơn lời giải thích của cô Sarah đã giúp sư hiểu rõ vấn đề hơn. Sư thường suy nghĩ đặt nặng về cận tử nghiệp, nhưng bây giờ hiểu hơn rằng chính những tích lũy đang xảy ra trong cuộc sống hàng ngày là vô cùng quan trọng, những xu hướng tích lũy đó sẽ phối hợp với nghiệp quá khứ để cho quả trong tương lai.

Sarah: Tôi thấy cần nhấn mạnh rằng nghiệp chính là tâm sở tư, những “xu hướng được tích lũy” chính là những tâm sở tư đó được tích lũy. Chính sự tích lũy của tâm sở tư cũng như các xu hướng khác, khiến cho nghiệp trở quả trong tương lai. Mời Achaan Sujin bình luận thêm.

Achaan Sujin: Lợi ích của việc tìm hiểu những điều này là gì?

Vị sư 2: Khi hiểu rằng xu hướng thiện và bất thiện được tích lũy sẽ cho quả tương lai như thế nào, khi ấy sẽ có khuynh hướng tích lũy những điều thiện, những điều lợi ích.

...

Achaan Sujin: Đức Phật đã dạy trong 45 năm tất cả những chi tiết này, về sự phức hợp của nghiệp và quả của nghiệp, ý nghiệp, thân nghiệp, khẩu nghiệp, về tâm sở tư, về sự tích lũy của các tâm sở khác nhau, về tất cả những điều chúng ta đang bàn ở đây chỉ với một mục đích làm tăng trưởng niềm tin về tính chất vô ngã của tất cả các pháp. Bởi vì đặc tính của các thực tại là khó để có thể hiểu được, khó hơn rất nhiều những câu chuyện về các tình huống khác nhau. Đức Phật đã dạy về quả của nghiệp, để ta hiểu rằng từ khi sinh ra đến khi chết đi, từ khoảnh khắc đầu tiên của một kiếp sống, luôn luôn không có “cái ngã” nào cả. Thức tái tục, tâm đầu tiên sinh khởi của một kiếp sống, không phải là một “tự ngã”. Thấy, nghe, ngửi, nếm, xúc chạm đều là quả của nghiệp, và đều không được biết. Ai có thể nói nghiệp nào đã tạo ra cái thấy ở khoảnh khắc này? Ai có thể nói nghiệp nào đã tạo ra việc nghe hiện giờ? Điều rõ nhất chúng ta có thể biết được là chừng nào còn có nhân thì còn có quả. Và tất cả những thứ đó đều là pháp mà thôi. Tất cả những gì Ngài đã dạy vô cùng phong phú, đều nhằm làm duyên cho hiểu biết về cái đang xuất hiện hiện giờ là vô ngã. Chúng ta biết rằng, chừng nào còn có nhân thì sẽ còn có quả. Hiện giờ, cái gì là nhân và cái gì là quả? Chúng ta nghĩ về nhân và quả trong khi

ngay hiện giờ, quả [ngũ song thức] đã được làm duyên để sinh khởi và đảm nhận chức năng của nó. Đức Phật đã giáo hóa trong suốt 45 năm là để có được hiểu biết về những gì đang xuất hiện. Quý vị có muốn tìm hiểu thêm về thực tại nào không? Chỉ nói về một thứ ở một thời điểm thôi, để thực sự có thêm niềm tin rằng đó không phải là “tự ngã”.

Pháp đàm tại Sài Gòn, chiều ngày 06/01/2015

Người hỏi: Vài hôm trước có thảo luận về đề tài nghiệp thì là tư tâm sở nhưng không phải tất cả tư tâm sở đều là nghiệp. Con chưa hiểu rõ phần đó, xin quý vị giải thích thêm.

Sarah: Chúng ta có đọc trong Kinh rằng tất cả các nghiệp đều là tác ý- tư (cetanā), vậy chúng ta cần phải hiểu điều đó nghĩa là gì. Nói đơn giản, chúng ta biết rằng tư tâm sở là một trong bảy biến hành tâm sở, sinh khởi với mọi loại tâm, tức là nó sinh khởi với bốn chủng loại tâm: Tâm thiện, tâm bất thiện, tâm quả và tâm duy tác. Điều đó có nghĩa là nó sinh khởi với cả những tâm là nhân, cũng như những tâm là quả, và những tâm không phải là cả nhân lẫn quả. Tâm sở tư- nghiệp này được gọi là nghiệp đồng sinh, có nghĩa nó sinh khởi đồng

thời với các tâm sở khác trong cùng một tâm. Khi tâm sở tư sinh khởi, nó làm nhiệm vụ đôn đốc, phối hợp tất cả những tâm sở đồng sinh với nó cùng với tâm. Hay ta cũng có thể lấy ví dụ của một người lớp trưởng điều phối các học sinh trong lớp để mỗi bạn làm công việc của mình.

Nghiệp đồng sinh là loại nghiệp thứ nhất. Một trường hợp khác của tâm sở tư là những tâm sở tư sinh khởi cùng với những tâm thiện và tâm bất thiện. Vẫn là tâm sở tư, nhưng bên cạnh việc điều phối các tâm sở khác, nó cũng tạo nghiệp. Tâm sở tư- nghiệp thứ hai này gọi là dị thời nghiệp, có nghĩa là nghiệp sẽ trở quả ở khoảng khắc khác. Điều đó có nghĩa là, nếu tính chất thiện và bất thiện của tâm ở khoảng khắc ấy đủ sức mạnh, nó sẽ khiến cho tâm sở tư đảm nhận chức năng tạo nghiệp, và nó sẽ đưa đến kết quả về sau, ở một thời điểm khác. Khi nghiệp đã được tạo, nó sẽ có năng lực tạo quả về sau. Đó là chức năng kép của tâm sở tư, tức là nó vừa điều phối các tâm sở khác, vừa tạo nghiệp khi nó sinh khởi với tâm thiện và tâm bất thiện. Chẳng hạn, nếu ta nói những lời thô tháo, về sau những lời nói đó sẽ có quả, thì loại tâm sở tư ở khoảng khắc nói lời thô tháo đó được gọi là *nāna-khaṇika-kamma*, hay *dị thời nghiệp*. Khía cạnh đầu tiên (đồng sinh nghiệp) được phát huy ở tất cả các khoảng khắc của các loại tâm khác

nhau. Khía cạnh thứ hai, khía cạnh tạo nghiệp (dị thời nghiệp) thì chỉ phát huy với các loại tâm thiện và tâm bất thiện mà thôi.

Lý do chúng ta nói về điều này là bởi vì có rất nhiều sự lẫn lộn giữa nghiệp và quả của nghiệp, hơn nữa cũng để chỉ ra rõ rằng không phải con người nào tạo nghiệp, mà chỉ là những pháp khác nhau do những duyên của chúng sinh khởi và đảm nhận những chức năng như vậy.

Vừa rồi cô Betty ngồi cạnh tôi hỏi rằng, có bao giờ nghiệp ở một khoảng khắc có thể cho quả liền ngay sau đó hay không. Câu trả lời là, khoảng khắc duy nhất mà một tâm tạo nghiệp sẽ cho quả liền ngay lập tức là thời điểm của tâm đạo siêu thế. Tâm đạo siêu thế được tiếp nối liền bởi tâm quả siêu thế. Còn với tất cả trường hợp khác, quả của nghiệp hiện tại được tạo sẽ xảy ra ở một thời điểm khác, có thể trong cùng một kiếp hoặc là ở những kiếp sau, chúng ta không thể biết được.

Pháp đàm tại Đà Lạt, tháng 05/2015

Sư cô 1: Xin được giải thích thêm về câu nói của cô Sarah ngày hôm qua, rằng nếu có sự kiện đau khổ xảy ra trong cuộc sống thì đừng kết tội nghiệp mà hãy kết tội phiền não.

Sarah: Hôm trước chúng ta có nói rằng, nếu gặp phải những khó khăn trong cuộc sống và cảm thấy buồn bã đau khổ về việc đó, như khi có những người bạn, người thân bị đau ốm... và ta đau buồn về việc đó. Nhưng khi ấy, thực tại là gì? Thực tại đó có phải là quả của nghiệp không? Khi con ta bị đau ốm, ta bị mất tiền bạc hay nhà bị cháy, ta thường nghĩ, đây là quả của nghiệp. Tuy nhiên, cách suy nghĩ như vậy chỉ là cách suy nghĩ có tính chất chế định về quả của nghiệp, vì khi đó ta chỉ nghĩ về các tình huống, các câu chuyện chứ không phải là các pháp chân đế, là các tâm, tâm sở và sắc.

Ở khoảnh khắc này, cái thấy hiện giờ là quả của nghiệp, cái nghe hiện giờ là quả của nghiệp, nghĩ, cảm, xúc chạm cũng là quả của nghiệp. Nhưng những hạnh phúc và đau khổ mà chúng ta kinh nghiệm sau cái thấy, nghe, nghĩ, cảm, xúc chạm... thì không phải là quả của nghiệp. Chẳng hạn, khi ta nghe tin người thân bị ốm, hay những tin không vui về công việc của mình, khi đó có rất nhiều loại tâm khác nhau sinh khởi. Cũng như bây giờ, có nghe âm thanh, thấy đối tượng thị giác, rồi sau đó được tiếp nối bởi những suy nghĩ, nghĩ theo những cách khác nhau. Khi nghĩ về tin buồn hay những khó khăn mình gặp phải thì khoảnh khắc đó không còn là quả của nghiệp nữa. Những lo lắng và buồn đau do kinh nghiệm qua các căn tạo nên, dù lớn đến nhường

nào, thì cũng do tích lũy của những thiên hướng ấy từ quá khứ. Chính vì vậy, Đức Phật và các bậc A La hán vẫn có những kinh nghiệm bất khả ái qua các căn là quả của nghiệp bất thiện đã tạo trong quá khứ, vẫn phải kinh nghiệm những cảm thọ khó chịu như thọ khổ, như trường hợp Đức Phật đã kinh nghiệm trước khi Ngài nhập bát niết bàn. Nhưng các Ngài không có sự đau buồn, sân hận với những cảm thọ sinh khởi do quả của nghiệp. Chính vì vậy, khi ta đau buồn hay bối rối, lo lắng, khi đó không thể đơn thuần nói rằng đó là quả của nghiệp. Vì những khoảnh khắc quả của nghiệp chỉ là những khoảnh khắc rất ngắn ngủi, là khoảnh khắc kinh nghiệm qua năm căn, sau đó được tiếp nối bởi những suy nghĩ trong ý môn. Ở khoảnh khắc nghe, thấy, nghĩ, cảm, xúc chạm thì không có tham hay sân sinh khởi cùng tâm thiện và bất thiện, là chuỗi tâm tiếp theo của tiến trình ngũ môn hay trong nhiều tiến trình ý môn sau đó. Đức Phật đã nói rằng, vấn đề thực sự của cuộc đời chúng ta là tham, sân và si. Chúng ta cũng đã nói chính những trạng thái bất thiện này mới tạo ra khổ đau trong cuộc sống.

Sư cô 2: Con hiểu như thế này có đúng không, nếu rời khỏi sát na hiện tại và hiểu biết đúng về sát na hiện tại thì tất cả đều là hiểu biết sai lầm. Ví dụ, ở khoảnh

khắc cái thấy là quả của nghiệp, nhưng liền sau đó là sự suy nghĩ thì không còn là quả của nghiệp nữa. Vì vậy nếu rời sát na thực tại ra thì đều dẫn đến suy nghĩ sai lầm, kể cả khi nói về nhân quả thì là chỉ là những ý niệm hay suy nghĩ về nhân quả rất hời hợt mà thôi.

Sarah: Chúng ta có thể đi sâu vào chi tiết hơn nữa. Càng đi vào chi tiết, ta sẽ càng hiểu hơn và thấy thú vị hơn. Ngoài khoảnh khắc của thấy, nghe, ngửi, nếm, xúc chạm như hiện giờ còn có một số khoảnh khắc tâm khác cũng là quả của nghiệp. Chúng ta có thể bắt đầu với khoảnh khắc đầu tiên của cuộc đời, đó là khoảnh khắc thức tái tục sinh khởi- là quả của một nghiệp quá khứ, chính nghiệp đó làm duyên cho thức tái tục sinh khởi để bắt đầu kiếp sống với tư cách một người cụ thể. Như chúng ta đã biết, tái sinh ở cõi người là tái sinh vào cõi có cơ hội được nghe Giáo pháp của Đức Phật. Cũng là quả của cùng nghiệp đó có các tâm hộ kiếp tiếp nối thức tái tục và xen kẽ giữa các tiến trình thấy qua mắt, nghe qua tai,... Khi chúng ta ngủ say không mơ chút nào, khi đó có sự sinh khởi liên tục của các tâm hộ kiếp - cũng là quả của cùng một nghiệp. Tất cả những tâm hộ kiếp này đều cùng loại với thức tái tục - tâm đầu tiên của kiếp sống, cùng là quả của một nghiệp và cùng kinh nghiệm một đối tượng không thuộc thế giới này. Cũng trong kiếp sống đó, tâm cuối cùng chấm dứt kiếp

sống, được gọi là tử thức, cũng là tâm quả của nghiệp đã tạo nên các tâm hộ kiếp vừa nói đến, chúng cũng kinh nghiệm những đối tượng không thuộc thế giới này mà ta không thể biết được. Sau khoảnh khắc của nhãn thức, nhĩ thức,... có hai tâm tiếp nối, là tiếp nhận tâm (sampaṭicchana-citta) và suy đạt tâm (saṅtīraṇa-citta), cũng là tâm quả. Nhưng ta không cần bận tâm quá nhiều tới các chi tiết này, nếu không sẽ trở thành kiến thức sách vở như Achaan Sujin đã nói. Tôi chỉ muốn kể ra để chúng ta biết rằng, ngoài ngũ song thức kinh nghiệm các đối tượng khả ái hay bất khả ái thì cũng có những tâm khác cũng là quả của nghiệp; đồng thời cũng để chỉ ra rằng, quả của nghiệp là những khoảnh khắc rất cụ thể, chứ không phải là một tình huống dài. Bất cứ khoảnh khắc tâm thiện hay bất thiện sinh khởi, khi đó không còn là tâm quả nữa. Vì vậy khi nói về những thời khắc khó khăn trong cuộc sống, ta có thể nói về thời khắc kinh nghiệm thọ khổ trên thân hay kinh nghiệm những đối tượng khó chịu khác, nhưng ta lại thường nói về những khoảnh khắc đau khổ, cái mà thực chất thì không còn là quả của nghiệp nữa. Chính vì vậy, việc tôi nói rằng đừng kết tội nghiệp mà hãy kết tội phiền não, dù với một chút hài hước, nhưng cũng để thể hiện đau là quả của nghiệp và để phân biệt với thiện và bất thiện sinh khởi sau khoảnh khắc của quả của nghiệp.

Achaan Sujin: Chúng ta có biết tâm không, để kết tội tâm? Vì vậy, bất kể đó là tâm quả, tâm thiện hoặc bất thiện thì cần phải biết về chúng, nếu không tất cả tính chất của chúng đều bị vô minh che giấu. Chúng ta vừa nói về những thực tại chưa được nhận biết, chừng nào hiểu biết chưa đầy đủ. Mặc dù những tâm ấy đang sinh khởi hiện giờ, một cách liên tục, rồi diệt đi, đừng nên bắt cần nghĩ rằng đã mình đã hiểu sự sinh diệt ấy rồi, trong khi những gì đang xuất hiện vẫn chưa được hiểu rõ. Chẳng hạn về tâm thấy hiện giờ, chúng ta có thể nói rằng đó không phải là tôi, chỉ là cái thấy mà thôi. Nhưng như vậy chưa đủ để có hiểu biết. Tuy nhiên, việc nghe từng từ một sẽ dần mang tới hiểu biết rõ hơn về những gì xuất hiện hiện giờ. Chẳng hạn như cái thấy thấy gì? Cái thấy thấy gì trước khi có sự nhận biết về con người, cảnh vật và những hình dạng khác nhau. Trước khi có tâm thiện hoặc bất thiện cũng như những khoảnh khắc nhận biết các khái niệm đó, phải có khoảnh khắc của tâm thấy chỉ thấy đối tượng của nó. Vậy nó thấy gì? Vì vậy sự phát triển hiểu biết phải rất chi tiết, chính xác. Nếu như vẫn lẫn lộn khuất cái tôi ở đâu đó thì cần nghiên cứu kỹ hơn về các pháp chân đế, để thực sự hiểu rằng bất cứ gì xuất hiện đều vô ngã. Như hiện giờ cái thấy thấy gì? Nếu không có hiểu biết thì không có sự diệt trừ vô minh.

Cần rất nhiều thời gian để có thể hiểu từng từ trong Giáo lý. Không phải chỉ là nhớ được các ngôn từ mà phải thực sự hiểu về những gì được dạy. Nếu không như vậy thì sẽ luôn có ý niệm tìm kiếm những phương cách khác nhau để đẩy nhanh tiến trình phát triển hiểu biết, nhưng đó không phải là hiểu biết về những gì đang hiện khởi. Vô cùng khó khăn để hiểu đúng về các pháp. Điều đó cần sự kham nhẫn và trợ duyên của những ba la mật khác, như ba la mật chân thật, ba la mật tinh tấn, ba la mật xuất gia, ba la mật quyết định,... Vì vậy, trong cuộc sống thường nhật của mình, không bao giờ nên xa lìa Giáo pháp. Từng lời trong Giáo lý đều có thể làm duyên cho hiểu biết về những gì đang xuất hiện. Nếu không biết được cái thấy thực sự thấy cái gì, liệu có thể có sự tận diệt ý niệm về ngã? Cần tìm hiểu kỹ cho đến khi không còn sự nhầm lẫn, hiểu sai về những gì được thấy. Cũng tương tự như vậy với tất cả các pháp sinh khởi trong cuộc sống.

Pháp đàm tại Sài Gòn, sáng ngày 02/01/2016

Nina: Khi chúng ta nói đến nghiệp và quả của nghiệp, thông thường chúng ta hay nói đến các tình huống, chứ không nói đến pháp chân đế. Chúng ta cần phải rất chi tiết, chẳng hạn nói rằng quả của nghiệp

chính là khoảnh khắc của thấy hiện giờ. Tương tự, nhĩ thức, tỷ thức, thiệt thức, thân thức, đều chỉ là một khoảnh khắc rất ngắn ngủi của quả của nghiệp được tiếp nối bởi các suy nghĩ về những gì được kinh nghiệm. Những khoảnh khắc suy nghĩ về những gì được kinh nghiệm qua năm căn đó không còn là quả của nghiệp nữa. Gần đây tôi có bị mất tiền và Achaan Sujin đã nói rằng, “bạn không thể thấy được vipāka, không thể thấy được khoảnh khắc của quả”. Ta có thể nói theo ngôn ngữ chế định thông thường rằng “ôi đó là quả của nghiệp”, nhưng dưới góc độ của pháp chân đế thì như vậy không đủ chi tiết, chuẩn xác. Rất khó để có thể biết được khoảnh khắc của tâm quả, vì đó chỉ là những khoảnh khắc rất ngắn ngủi. Trong tiến trình tâm, khoảnh khắc của tâm quả là ngũ song thức được tiếp nối bởi hai khoảnh khắc của tâm quả khác. Sau một tâm nữa thì đến chuỗi tốc hành tâm (đồng lực tâm), ở đó có những tâm thiện hoặc bất thiện. Nhưng đa phần sẽ là những tâm bất thiện sinh khởi cùng với vô minh hay tham-dính mắc. Rất hữu ích được biết rằng tâm sinh diệt nhanh như thế nào, không có một tự ngã nào là chủ sở hữu của tâm cũng như có thể kiểm soát được tâm. Một số người muốn biết cái thấy hiện giờ là quả của thiện hay bất thiện. Rất khó để có thể tìm ra câu trả lời bởi vì tâm sinh và diệt rất nhanh.

Sarah: Chúng ta có thể thấy từ ví dụ trong cuộc sống hàng ngày, vấn đề thực sự trong cuộc đời chúng ta là gì? Bà Nina bị đánh cắp tiền tại Hà Lan, một số người nói “ồ, đó là quả của nghiệp bất thiện”. Ở khoảnh khắc ta nhận ra mình bị mất tiền, ở khoảnh khắc đó cái thấy thấy đối tượng thị giác, và thật khó để xác định đối tượng thị giác khi đó là khả ái hay bất khả ái. Chẳng hạn, ta có thể nhận được thông báo về tin xấu qua điện thoại, nhưng không thể nói rằng ở khoảnh khắc nghe thông tin thì âm thanh được tiếp nhận là khả ái hay bất khả ái. Như bà Nina đã nói, những khoảnh khắc của thấy và nghe hay kinh nghiệm qua những ngũ quan khác đều là những khoảnh khắc vô cùng ngắn ngủi, trôi qua vô cùng nhanh. Những vấn đề thực sự của cuộc đời này là những khoảnh khắc của suy nghĩ với tham, sân và si.

Điều chúng ta bận tâm nhiều nhất là bản thân mình, suốt cả ngày, suốt cả cuộc đời, khi có điều xấu xảy ra với người khác thì không nghiêm trọng như khi nó xảy ra với chúng ta. Chúng ta có thể cho rằng, những khoảnh khắc có sự việc xấu xảy ra là vấn đề, những thực chất thì vấn đề thực sự nằm trong sự dính mắc vào ý niệm về ta, về tự ngã.

Pháp đàm tại Sài Gòn, sáng ngày 03/01/2016

Người hỏi: Con xin có câu hỏi tiếp, làm sao phân biệt được loài vô mạng căn và chúng sinh vô tướng, bởi vì cả hai đều chỉ có sắc pháp và không có tâm?

Achaan Sujin: Chúng ta sẽ nói về từng thực tại một, để có thể hiểu về bản chất vô ngã của các pháp ấy. Không ai có thể khiến thực tại là sắc hiện giờ sinh khởi. Có rất nhiều thứ cần được học để hiểu bản chất vô ngã của chúng. Cái được thấy khác với cái thấy, âm thanh thì không phải là cái nghe. Ai có thể ngăn không cho cái thấy sinh khởi bởi vì nó đã sinh khởi rồi, và cái thấy thì khác với cái được thấy như thế nào? Cái thấy là yếu tố nhận biết đối tượng, nó khác với đối tượng của nó, là thực tại không kinh nghiệm gì cả. Ở khoảnh khắc của cái thấy phải có tâm, cái là yếu tố nhận biết đối tượng, nó sinh khởi nhờ những duyên riêng của nó. Cùng sinh khởi cùng với nó là những thực tại khác, những thực tại này sinh khởi cũng để kinh nghiệm đối tượng nhưng chúng không phải là yếu tố lãnh đạo, dẫn dắt trong việc kinh nghiệm đối tượng. Có hai loại thực tại sinh khởi để kinh nghiệm đối tượng, chúng sinh khởi cùng nhau, là tâm và tâm sở. Yếu tố lãnh đạo trong việc kinh nghiệm đối tượng là tâm. Yếu tố cũng sinh khởi để kinh nghiệm

đối tượng, nhưng không phải là tâm thì được gọi là tâm sở. Hai yếu tố đó sinh khởi cùng nhau. Mỗi thực tại đảm nhận chức năng của mình.

Bây giờ chúng ta sẽ nói về một loại tâm sở, gọi là tâm sở mạng quyền/mạng căn. Tâm sở này chính là yếu tố sự sống. Nếu nó không kinh nghiệm gì cả thì ta có thể gọi là có sự sống hay không? Mỗi khoảnh khắc phải có tâm sở mạng quyền sinh khởi cùng với tâm và các tâm sở khác, để trong khoảnh khắc ngăn ngừa đó, tâm và các tâm sở khác có thể tồn tại. Chúng sinh khởi cùng nhau và diệt cùng nhau, và đó là mọi khoảnh khắc của cuộc sống. Cuộc sống trong mỗi khoảnh khắc bao gồm tâm và ít nhất là bảy tâm sở. Một trong bảy tâm sở sinh khởi cùng với tâm chính là mạng quyền, nó sinh khởi cùng với tâm và các tâm sở khác, duy trì mạng sống của chúng trong khoảng thời gian đó. Vậy chúng ta không có hoài nghi về khoảnh khắc này, cái là cuộc sống hiện giờ là các tâm và tâm sở, cái có thể nhận biết kinh nghiệm đối tượng. Hiện giờ nó thấy và nó kinh nghiệm đối tượng thị giác. Ở khoảnh khắc nghe thì có âm thanh được nghe. Đối tượng thị giác thì không phải là sự sống, âm thanh cũng không phải là sự sống, nhưng yếu tố kinh nghiệm những thứ đó là sự sống.

Về cái gọi là thân và các sắc ngoài thân, chúng có

thực không? Chúng là thực nhưng chúng khác nhau, do những duyên khác nhau. Một số sắc được làm duyên bởi nghiệp. Một số sắc được duyên (phát sinh) bởi nhiệt độ. Một số sắc được duyên bởi vật thực (dưỡng chất). Một số sắc được duyên bởi tâm. Như vậy, sắc phát sinh bởi những yếu tố khác nhau, mặc dù không kinh nghiệm gì cả nhưng chúng cũng khác nhau. Chẳng hạn, sắc phát sinh từ nghiệp thì khác với sắc không phát sinh từ nghiệp. Những sắc pháp như sắc nhãn căn, sắc nhĩ căn, sắc tỉ căn, sắc thiệt căn, sắc thân căn đều là những sắc do nghiệp sinh. Vì thế chúng ta có thể thấy sự khác biệt giữa xác người chết và thân thể của người còn sống. Nơi thân xác của người đã chết thì không còn sắc do nghiệp sinh nữa. Các sắc trên thân của người còn sống phát sinh bởi cả bốn nguyên nhân: Nghiệp, tâm, dưỡng chất và nhiệt độ.

Khi chúng ta nhìn vào con chó, con mèo, hay một người đàn ông, một người lính, hay người phụ nữ, cái được thấy chỉ là đối tượng thị giác mà thôi, nhưng tưởng có thể ghi nhớ, nhận ra được đây là con người, không phải là con chó, hay đây là người sống.

Trong tất cả thực tại là sắc pháp, chỉ có duy nhất một sắc có thể được thấy, đó là đối tượng thị giác, và hiện giờ nó đang in dấu qua nhãn căn. Tâm, tâm sở và

các sắc pháp khác ngoài sắc đó không thể được thấy. Vậy sắc nhãn căn có thể được thấy hay không?

Người hỏi: Không ạ.

Achaan Sujin: Sắc là sắc mạng quyền có thể được thấy không?

Người hỏi: Không ạ.

Achaan Sujin: Mỗi nhóm sắc do nghiệp sinh bao giờ cũng phải sinh kèm với sắc mạng quyền. Nhưng sắc mạng quyền này không phải là tâm sở mạng quyền như đã nói trước. Bao giờ cũng có ít nhất tám sắc pháp sinh khởi trong cùng một nhóm, được gọi là tám sắc bất ly. Và sắc mạng quyền thì cũng không thể được thấy.

Bạn hỏi về chư thiên của cõi vô tưởng. Ai là chúng sinh ở cõi vô tưởng? Liệu bất cứ người nào làm các việc thiện cũng có thể trở thành chúng sinh vô tưởng không? Sau kiếp này, ai có thể trở thành chư thiên? Để điều đó xảy ra phải có đủ duyên. Có nhiều cõi khác nhau tương ứng với những kinh nghiệm khác nhau là nơi các chúng sinh tái sinh. Cõi phạm thiên vô tưởng là một trong những cõi đó. Với một chúng sinh thấy ngán ngẩm với việc kinh nghiệm suốt ngày qua các căn, hết căn này qua căn khác với phiền não, thì chúng sinh đó có thể nghĩ rằng sẽ tốt hơn cả là không có tâm nào sinh

khởi nữa. Có ai trong số các bạn muốn tái sinh ở cõi đó không?

Người hỏi: Không ạ

Achaan Sujin: Bản thân đức Bồ tát cũng không muốn tái sinh ở cõi đó, vì ở trong đó không có cơ hội cho bất cứ thiện pháp nào. Việc tồn tại như một hòn đá có ích gì không? Vì vậy những người nghe Giáo lý của Đức Phật thì không ai muốn trở thành chúng sinh của cõi vô tướng đó. Các bạn muốn tái sinh ở cõi nào? Chắc chắn chúng ta sẽ phải tái sinh, đúng không?

Người hỏi: Cõi nhân loại ạ.

Achaan Sujin: Phải có lý do để chúng ta muốn tái sinh ở cõi người, Cõi chư thiên có rất nhiều dục lạc, luôn luôn có các kinh nghiệm dễ chịu.

Chúng ta biết rằng tất cả những gì mà chúng ta đang có trong cuộc đời này đều chấm dứt khi mệnh chung, và tất cả của cải không thể đi theo chúng ta đến kiếp sau. Nhưng những hiểu biết đúng và những xu hướng của thiện và bất thiện đều được tích lũy. Không ai có thể lấy được xu hướng đó ra khỏi tâm nếu chúng đã được tích lũy. Gió và lửa sẽ không thể chạm vào được, do vậy chúng rất an toàn. Các tích lũy chỉ lệ thuộc vào những tâm tiếp nối nhau từ kiếp nay sang kiếp khác,

từ khoảnh khắc này sang khoảnh khắc khác. Hiểu biết đúng, giống như tà kiến, cũng được tích lũy, chính vì vậy mỗi khoảnh khắc của hiểu biết đúng đều vô cùng ích lợi.

Chúng ta không thể nào gạt bỏ được đối tượng, bởi vì bất cứ khi nào tâm sinh khởi đều phải có đối tượng cho nó. Liệu có những đối tượng nên được tích lũy hơn là những đối tượng khác không? Có nhiều âm thanh được nghe khác nhau trong ngày. Nhưng âm thanh có thể làm duyên cho hiểu biết đúng thì tốt hơn tất cả những âm thanh khác. Nếu một ai đó thấy được giá trị của việc nghe Pháp, người đó sẽ tiếp tục có tích lũy để nghe tiếp, cái đó trong tiếng Pāli được gọi là upanissaya gocara, tức là sự tích lũy về thiên hướng với một đối tượng nào đó, chính điều ấy sẽ làm duyên cho người đó tiếp tục nghe Pháp. Chẳng hạn hiện giờ thay cho đi đến một nơi nào khác, các bạn đang có mặt ở đây để nghe lại những lời dạy trong Giáo lý của Đức Phật. Không phải chỉ là hôm nay, hôm qua mà còn ngày mai và những ngày khác nữa, bất cứ khi nào có cơ hội. Không quên lãng và không bỏ qua những cơ hội để tiếp tục được nghe, cho đến khi trở thành thói quen được tích lũy của mình, để không bao giờ quên đối tượng đó trong đời sống hàng ngày. Đây là điều bảo vệ các bạn khỏi bất thiện pháp. Khi nghe những thứ khác thì sẽ là bất thiện, nhưng khi

nghe Pháp là cơ hội cho thiện pháp. Vì thế khoảnh khắc được nghe Pháp bảo vệ cho các bạn khỏi nghe những điều bất thiện, [đó gọi là āraṅga-gocara]. Khi các bạn được nghe nhiều hơn thì dần dần hiểu biết tích lũy từ việc nghe đó có thể giúp các bạn chứng nghiệm trực tiếp thực tại đang xuất hiện tại khoảnh khắc hiện giờ, [cái gọi là upanipanda gocara] - thực chất là satipaṭṭhāna hay tứ niệm xứ.

Chúng ta sinh ra ở cuộc đời này là để hiểu bản chất của cái đang xuất hiện bây giờ. Nếu chúng ta không nghe Pháp, không hiểu biết thì làm thế nào có thể có được khoảnh khắc liễu ngộ được cái đang xuất hiện trong khoảnh khắc hiện tại. Chẳng hạn, nói về cái thấy và cái nghe, vẫn chưa có cái hiểu trực tiếp về cái thấy ở khoảnh khắc thấy. Vẫn chưa có sự chứng nghiệm trực tiếp khoảnh khắc sinh và diệt của âm thanh và của cái nghe. Điều đó không thể xảy ra chừng nào hiểu biết đúng vẫn chưa được vun bồi đầy đủ. Hãy có niềm tin ở trí tuệ, chánh kiến dần dần sẽ được phát triển, cho đến khi nó trở thành chánh kiến của Bát Chánh Đạo. Khi đó ta sẽ thấy được mức độ thâm sâu của Tứ Thánh Đế. Hai Thánh đế đầu tiên vô cùng vi tế, hiện giờ chúng đang hiện diện nhưng ai biết được chúng? Hai Thánh đế cuối cùng, Diệt đế - niết bàn hiện giờ không có, vì vậy nó không phải là đối tượng mà chúng ta có thể tìm hiểu và

nghiên cứu. Chánh kiến của Bát Chánh Đạo hiện giờ cũng chưa có, vì nó cần phải được phát triển từ từ, bắt đầu từ việc nghe và thấy được sự vô ngã của các pháp và hiểu thực sự rằng không có con người nào để làm một cái gì cả. Trí tuệ sẽ phải được phát triển dần dần từ mức độ pháp học đến mức độ có thể tiếp cận thực tại với hiểu biết đúng, khi đó đặc tính thực sự của pháp sẽ được chứng ngộ trực tiếp. Nhưng chừng nào khoảnh khắc đó chưa tới, thì vẫn còn có những hoài nghi, liệu điều đó có thể xảy ra được hay không?

Đối với chúng sanh cõi vô tướng, sắc tái sinh ở cõi đó là sắc do nghiệp sinh và chỉ tồn tại sắc do nghiệp sinh trong cõi đó, cho đến khi tâm sinh khởi trở lại, thì ra khỏi cõi đó. Ở cõi đó có thể có sự tìm hiểu Giáo pháp không?

Người hỏi: Không ạ

Achaan Sujin: Như vậy có thể có duyên để tái sinh ở cõi đó, nhưng sẽ không có duyên cho việc tìm hiểu Giáo pháp.

Pháp đàm tại Nha Trang, sáng ngày 02/04/2016

Người hỏi: Trong Đạo Phật thì có quy luật về nhân quả và luân hồi. Một người chết đi sau 49 ngày sẽ đầu thai vào một kiếp khác trong các cõi. Có hai vấn đề cần hỏi: (1) Việc cầu siêu cho người chết có tác dụng không? (2) Có những đứa trẻ được sinh ra nhưng đã có sẵn tài năng khoa học, vậy đó có phải là sự luân hồi của nhà khoa học không?

Sarah: Như vừa rồi, Achaan Sujin có giảng cho chúng ta là cuộc sống diễn ra chỉ ở mỗi khoảnh khắc, chúng tiếp nối nhau với những kinh nghiệm khác nhau. Thông thường chúng ta vẫn cho rằng đang có một cái tôi ở đây, và cái tôi này đang thấy, đang nghe, đang xúc chạm, đang suy nghĩ... Nhưng ở mỗi một khoảnh khắc như vậy, cái gì là “hồn” đây? Vậy chúng ta cần đặt câu hỏi là, nếu cần cầu siêu cho một linh hồn thì linh hồn đó có thể được thấy, được nghe, được xúc chạm không? Nó ở đâu và như thế nào? Thực chất, ý niệm về linh hồn chỉ tồn tại trong những khoảnh khắc của suy nghĩ, như hiện giờ chúng ta nghĩ về linh hồn thì *suy nghĩ* về linh hồn là *thật* ở khoảnh khắc đó. Vậy “linh hồn” không được thấy, không được nghe, không được xúc chạm... mà chỉ là cái mà chúng ta nghĩ về mà thôi.

Cái mà chúng ta gọi là vòng luân hồi sinh tử chính là khoảnh khắc này, khoảnh khắc của thấy hiện giờ, của nghe hiện giờ, chúng sinh khởi và diệt đi, tiếp nối bởi những khoảnh khắc khác, sự kết nối của chúng được gọi là vòng luân hồi sinh tử.

Có những khoảnh khắc là nhân, như khoảnh khắc của tham, của sân... thì là nhân. Nhưng cũng có những khoảnh khắc là quả như khoảnh khắc của thấy, nghe, nghĩ... Cái chết có thể đến bất cứ lúc nào, ngay như lúc này đây, cái chết có thể xảy ra nếu như đến thời điểm mà nghiệp làm duyên cho sự tồn tại của cuộc sống này chấm dứt. Vậy theo nghĩa tốt cùng thì có cái chết ở mỗi khoảnh khắc, chẳng hạn như cái chết của cái thấy, cái nghe hiện giờ, nó đã sinh khởi và diệt đi hoàn toàn. Đó được gọi là cái chết trong từng sát na. Khi chúng ta kết thúc kiếp sống này (chết theo nghĩa chế định) thì vẫn còn có sự tiếp diễn, bởi vì sau thời điểm tử thì vẫn có sự tiếp nối bởi thức tái tục, rồi các khoảnh khắc thấy và nghe ở kiếp sau. Chúng ta được học từ Giáo lý của Đức Phật rằng ngay trong kiếp sống này cũng không có tự ngã nào cả, chỉ là sự tiếp nối của các khoảnh khắc khác nhau. Khoảnh khắc của nghe, của thấy, suy nghĩ... và không có khoảnh khắc nào là linh hồn hay tự ngã. Cũng như vậy, khi cuộc sống này chấm dứt thì không có linh hồn hay tự ngã nào cả, nhưng vẫn có các khoảnh khắc

tiếp nối nhau theo tiến trình của chúng. Chúng ta không thể nào biết được một đứa trẻ sinh ra trong cuộc đời này có thể sống bao lâu và kiếp sau sẽ là bao lâu trước khi cái chết lại tới. Nhưng một điều chắc chắn là, mỗi kiếp sống đều sẽ có những khoảnh khắc của thấy, nghe, nghĩ, nếm, xúc chạm hay suy nghĩ tiếp nối nhau.

Jonothan: Nãy giờ chúng ta có đề cập đến luân hồi. Vậy luân hồi là gì và tại sao ta lại luân hồi? Ý nghĩa của luân hồi là sự luân chuyển không ngừng nghỉ của sự tồn tại, hay sự tồn tại tiếp diễn. Cái chết là sự chấm dứt thọ mạng, và nó được tiếp nối ngay lập tức bởi sự khởi đầu của kiếp sau. Vậy khoảng thời gian 49 ngày không có ý nghĩa nào cả. Bởi vì như chúng ta biết, khi tử thức của kiếp trước diệt đi thì sẽ có khởi đầu của kiếp tiếp theo. Và chúng ta cũng đề cập đến nhân quả. Một số khoảnh khắc là nhân và một số khoảnh khắc là quả - ở đây có nghĩa là kết quả. Khoảnh khắc của chết hay tử thức là khoảnh khắc của quả, và sự khởi đầu của kiếp sống tới cũng là khoảnh khắc của quả. Trong cuộc đời của mỗi người, có nhiều khoảnh khắc của nhân và quả, nhưng do vô minh về những khoảnh khắc đó mà chúng ta cứ tiếp tục trong vòng sinh tử luân hồi, cho đến khi có hiểu biết về những gì mà Đức Phật đã thuyết giảng. Do vậy, “con người” hay cá nhân cụ thể mà chúng ta biết đến khi chết đi thì không còn nữa, cá nhân ấy chỉ liên hệ đến cuộc sống đó mà thôi.

Chúng ta đang nói đến tính chất tạm bợ vô thường của các pháp, tất cả những khoảnh khắc của thấy, nghe, suy nghĩ... đều sinh khởi và diệt đi, nhưng các xu hướng thiện và bất thiện thì được tích lũy và chuyển sang những khoảnh khắc tiếp theo. Khi kiếp sống mới bắt đầu thì thức bắt đầu kiếp sống đó mang theo những gì được tích lũy từ các kiếp trước. Ví dụ như nếu ai đó có sự quan tâm đến Giáo pháp ở trong kiếp trước và hiểu biết đã được phát triển thì nó sẽ làm duyên cho việc họ được nghe Pháp trở lại trong kiếp này, và lại có được hiểu biết nhanh hơn khi nghe lại những lời dạy ấy. Tất cả mọi người đều có sự khác biệt trong cá tính, và điều ấy được giải thích bởi sự tích lũy những xu hướng khác nhau từ các kiếp trước.

Achaan Sujin: Nếu không có gì sinh khởi thì có luân hồi hay không? Khi chúng ta không biết bản chất của cái hiện giờ đang xuất hiện thì chúng ta nghĩ về rất nhiều thứ khác nhau. Chúng ta có thể hiểu về cái thấy, và cái thấy là luân hồi. Ý niệm về luân hồi hay tái sinh không mang lại cho chúng ta hiểu biết nào trong cuộc sống. Mặt khác, có thể có cái hiểu về cái thấy và cái nghe ngay bây giờ, vậy cái thấy có phải là tái sinh hay luân hồi không? Ai có thể tìm câu trả lời cho câu hỏi “cái gì là bản chất của luân hồi” đây?

Sarah: Chúng ta thường hay có ý niệm về tôi: “tôi đang nghe”, “tôi đang suy nghĩ”... vì vậy cũng có ý niệm rằng “tôi sẽ tái sinh”. Hay chúng ta cho rằng “mẹ của tôi hay người thân của tôi hiện giờ đang sống”, và “khi người ấy mất đi thì sẽ tái sinh sang một kiếp sống khác”. Thực chất, trong kiếp sống này không có cái gọi là mẹ hay người thân nào đó. Khi chúng ta hiểu hơn về bản chất của cái hiện giờ là thực, thì chúng ta cũng hiểu rõ hơn về bản chất của thế giới chế định. Nhờ có các nhà khoa học mà chúng ta có điện để chiếu sáng, hay sử dụng micro để mọi người có thể nghe rõ hơn, nhưng Đức Phật dạy cho chúng ta về thế giới của thực tại tuyệt đối (hay pháp chân đế). Có hai loại thực tại: Loại có thể kinh nghiệm, nhận biết, và loại thực tại không kinh nghiệm, nhận biết gì cả. Các thực tại kinh nghiệm như cái thấy, cái nghe thì không phải là một ai đó, chúng hoàn toàn là vô ngã, không phải là một ai đó chết đi và rồi cái hồn thì đi luân hồi. Các thực tại không kinh nghiệm gì cả như đặc tính cứng, mềm, nóng, lạnh... cũng không phải là một ai đó và sau đó đi luân hồi. Chúng chỉ là các đặc tính khác nhau mà thôi. Tóm lại, có hai loại sự thật - sự thật của thế giới chế định và sự thật của thế giới tối hậu hay chân đế. Một mặt chúng ta vẫn sống trong thế giới chế định với ánh sáng, micro và những con người, mặt khác chúng ta học để biết cái gì

là thực ở khoảnh khắc này và bản chất của nó là gì. Như Achaan Sujin có nói, Pháp vô cùng vi diệu và thâm sâu. Chúng ta có thể nói về Tứ Thánh Đế hay Bát Chánh Đạo, nhưng liệu có chút hiểu biết nào về cái là thực đang sinh khởi và diệt đi hiện giờ, không thuộc quyền kiểm soát của bất kỳ ai hay không.

Pháp đàm tại Nha Trang, chiều ngày 03/04/2016

Người hỏi: Kính mong cô Sarah chia sẻ thêm về quả kinh nghiệm qua thân và quả là xu hướng tích lũy của tâm?

Sarah: Chúng ta biết rằng những gì xảy ra trong cuộc đời đều do những duyên khác nhau. Bất cứ điều gì xảy ra thì phải có nhân của nó chứ không phải do một tự ngã nào mong điều ấy xảy ra. Chúng ta đã nói rằng, những kinh nghiệm qua ngũ quan như thấy, nghe, ngửi, nếm, xúc chạm là quả của nghiệp. Khoảnh khắc đầu tiên của kiếp này hay của bất cứ kiếp sống nào là quả của nghiệp, nếu không có nghiệp quá khứ thì sẽ không có cuộc sống. Tại sao kiếp này chúng ta là con người chứ không phải là con thú hay con côn trùng nào đó? Câu trả lời là do nghiệp quá khứ. Như vậy nghiệp quá khứ sẽ cho quả là sự tái sinh ở một kiếp sống cụ thể, hay là những khoảnh khắc kinh nghiệm qua ngũ

quan như thấy, nghe, ngửi, nếm, xúc chạm. Hiện giờ chúng ta có cảm thọ trên thân như nóng, lạnh hay đau đớn ở một nơi nào đó, và chúng ta nghĩ rằng điều ấy là do nguyên nhân bên ngoài, nhưng thực chất đó là do nghiệp quá khứ. Tuy nhiên, như vậy không có nghĩa là bất cứ thực tại nào sinh khởi trong cuộc sống này thì đều có nguyên nhân từ nghiệp, bởi vì nghiệp chỉ là một trong các nguyên nhân sinh khởi của các hiện tượng. Ngày hôm qua tôi có bị cảm, sốt và có các cảm thọ khó chịu nơi thân, những khoảnh khắc của cảm thọ trên thân đó là kết quả của nghiệp quá khứ, chúng diễn ra một cách ngẫu nhiên. Chúng ta có thể cho rằng đó là kinh nghiệm hay cảm thọ “của tôi” nhưng thực chất nó chỉ là những khoảnh khắc của quả, ngẫu nhiên, do nghiệp đã tạo trong quá khứ. Những khoảnh khắc của thọ khổ trên thân như vậy được tiếp nối bởi những khoảnh khắc khó chịu, sân với cảm thọ đó. Những khoảnh khắc của suy nghĩ với thọ ưu, với sân đó thì không còn là quả của nghiệp nữa. Đó là sự tích lũy của các loại phiền não khác nhau và chúng sinh khởi cùng với thọ khổ trên thân. Sự tích lũy của những xu hướng sân hay khó chịu với những kinh nghiệm như vậy càng làm củng cố xu hướng đó khi các kinh nghiệm qua ngũ quan xảy ra. Nguyên do của sự khó chịu đó là sự dính mắc vào những trạng thái dễ chịu.

Khi chúng ta ngồi một cách dễ chịu, thoải mái và thưởng thức những món ăn ngon, thọ lạc sinh kèm các xúc chạm đó là quả của nghiệp thiện đã tạo trong quá khứ. Những khoảnh khắc của xúc chạm hay nếm vị xảy ra rất chớp nhoáng, chúng không phải là “của tôi” hay là “tôi”. Thông thường, sau những kinh nghiệm dễ chịu, sẽ có sự dính mắc với mong muốn có tiếp những trạng thái dễ chịu như thế, nhưng ta không thể nói rằng sự dính mắc vào những gì dễ chịu đó là quả của nghiệp, mà nó chỉ là những xu hướng tích lũy phiền não được củng cố. Chính sự củng cố của sân, tham hay tất cả xu hướng bất thiện đó sẽ dẫn tới những hành động sẽ cho quả trong tương lai. Hiện giờ chúng ta đang nghe âm thanh về Pháp, và đó là quả của nghiệp thiện. Khoảnh khắc có sự suy xét về những lời Pháp được nghe và có thêm hiểu biết thì không còn là quả của nghiệp nữa, mà là sự tích lũy hiểu biết, nó sẽ dẫn tới thêm hiểu biết trong tương lai. Chúng ta có thể đặt câu hỏi là loại nghiệp thiện nào là loại tối thắng nhất? Chúng ta có thể cho rằng đó là việc cúng dường, công đức ở chùa hay giúp đỡ gia đình, bạn bè theo nhiều cách khác nhau, hay giữ giới một cách nghiêm túc. Nhưng Đức Phật đã dạy rằng tất cả những thiện pháp đó đem lại kết quả hữu hạn, không thể so được với thiện pháp phát triển hiểu biết về sự thật của khoảnh khắc này. Thiện nghiệp

tối thắng nhất trong cuộc đời này là phát triển hiểu biết về bản chất của pháp trong khoảnh khắc hiện tại. Như vậy chúng ta đang đề cập đến hai loại duyên quan trọng - nghiệp duyên và quả duyên, và sự tích lũy của thiện pháp và bất thiện pháp (thường cận y duyên).

Người hỏi: Quả của nghiệp chỉ xảy ra trong một khoảnh khắc thôi và kinh nghiệm qua thân. Nhưng trong cuộc sống, như trời lạnh hay nóng thì mình biết cách điều hòa thân nhiệt để không bệnh, như vậy thì mình có thể tránh được chứ không hẳn là do nghiệp quá khứ. Chẳng hạn như có một cơn đau trong thân thì đó có phải là nghiệp quá khứ không?

Sarah: Nghiệp không chỉ làm duyên cho những tâm là quả của nghiệp mà nó cũng tạo ra các sắc trên thân nữa. Chẳng hạn như, trong kiếp này một số người sinh ra là phụ nữ, một số sinh ra là đàn ông, thì đó cũng là quả của nghiệp; các đặc tính khác nhau như cao, thấp... cũng là quả của nghiệp. Ở đây, bạn đã chỉ ra là, sắc được sinh ra không chỉ bởi nghiệp mà còn có những nguyên nhân khác làm phát sinh sắc. Nếu chúng ta không ăn gì thì cơ thể sẽ gầy mòn, như vậy thì vật thực cũng là một nguyên nhân làm phát sinh sắc. Nhiệt độ cũng là một duyên quan trọng khác, vì nếu trời quá nóng hay quá lạnh thì ta sẽ bị ốm, như vậy thì sắc trên

thân cũng bị ảnh hưởng bởi nhiệt độ nữa. Có một nhân nữa làm phát sinh sắc ở trên thân, đó là tâm. Ta có thể thấy màu sắc của da hay mắt có thể thay đổi khi ai đó giận dữ. Như vậy sắc trên thân được sinh ra bởi bốn nguyên nhân khác nhau là nghiệp, vật thực (dưỡng chất), nhiệt độ và tâm. Những sắc ở bên ngoài chúng ta, chẳng hạn như ở đây [chỉ vào cái bàn] thì phát sinh bởi nhiệt độ. Lý do chúng ta tìm hiểu những điều như vậy là để biết được rằng, những cái mà ta tưởng là “mình”, là thân và tâm “của mình” thực chất chỉ là những hiện tượng danh và sắc khác nhau. Mỗi thực tại hay hiện tượng như vậy được làm duyên bởi những yếu tố khác nhau, không có tự ngã hay con người nào thường hằng ở đó. Chúng ta rất hay bận tâm đến thân thể của mình, chúng ta chăm sóc, tắm giặt... cho thân. Khi có sự khó chịu thì ta lo lắng làm thế nào giữ cho nó được khỏe mạnh. Tuy nhiên về mặt bản chất thì không có cái thân nào cả, cái mà ta gọi là thân từ đầu đến chân chỉ là các sắc khác nhau và nó được làm duyên bởi những yếu tố, nguyên nhân khác nhau, mỗi sắc đó đều không nằm trong quyền kiểm soát của ai cả.

Jonothan: Tôi muốn nói thêm là nhiều người cho rằng quả là cái được kinh nghiệm qua năm căn, nhưng thực chất cái gọi là vipāka (quả) luôn là danh, tức là cái kinh nghiệm đối tượng qua năm căn. Hãy lấy ví dụ về

sắc ở trên thân, chẳng hạn như nhiệt độ hiện giờ ở đây có thể là đối tượng khả ái với một số người nhưng lại là bất khả ái với một số người khác

Người hỏi: Như Sarah chia sẻ, quả xảy ra là quả của nghiệp quá khứ. Ví dụ như có ai đó làm tổn hại mình nhưng cách phản ứng lại hành động đó của mỗi người sẽ khác nhau, như có người thì chịu đựng, nhưng có người lập tức nổi sân, tùy theo xu hướng tích lũy của mỗi người. Theo tôi nghĩ xu hướng tích lũy phần nào đó giống quả của nghiệp quá khứ, khi xưa mình có thói quen chịu đựng hay sân hận thì giờ mình có phản ứng tương tự như vậy thì nó cũng giống như quả mà thôi. Tôi không biết nghĩ vậy có đúng không, mong Bà chia sẻ thêm?

Sarah: Lý do mà ta tìm hiểu Giáo pháp là để phát triển những thói quen mới. Lấy ví dụ về một người nghe âm thanh chói tai, do tích lũy về sân nên ngay lập tức thấy khó chịu. Nhưng khi ta được học về nguyên nhân thật sự của âm thanh đó, rằng nó được nghe không phải vì lỗi của một người nào đó mà là quả của nghiệp quá khứ, điều ấy sẽ dẫn đến sự bao dung hay thông cảm nhiều hơn, và bớt đi sự giận dữ. Khi chúng ta nói lời khó chịu với người khác thì điều đó xảy ra do vô minh hay phiền não đã được tích lũy trong chúng ta,

cũng giống như vậy với người khác. Tất cả những vấn đề trong cuộc sống của chúng ta đều có nguyên nhân từ tham, sân, si. Khi chúng ta hiểu được rằng vấn đề thật sự của cuộc sống không phải là các vấn đề bên ngoài, mà là của các xu hướng tham, sân, si ở trong nội tâm của mình, điều ấy cũng làm tăng sự cảm thông với người khác. Không ai tránh được quả của nghiệp đã tạo trong quá khứ, kể cả Đức Phật cũng phải chịu quả của nghiệp đã tạo, kể cả những cảm thọ khó chịu trên thân hoặc các hình ảnh và âm thanh bất khả ái. Càng tìm hiểu pháp thì ta càng thấy hiểm họa của tâm bất thiện, và ta cũng hiểu thêm nguyên nhân thật sự của các vấn đề trong cuộc sống của chúng ta. Với Đức Phật và các vị A La Hán, mặc dù quả của nghiệp quá khứ vẫn phải trở, nhưng ở các vị ấy không còn xu hướng phản ứng bị thúc đẩy bởi tham, sân và si nữa, không nghĩ đến việc trách cứ người khác vì họ hiểu nguyên nhân thật sự của cuộc sống là nghiệp và quả của nghiệp chứ không phải từ người khác.

Jonathan: Hiện giờ đang có cái thấy có đúng không? Có cả cái nghe và suy nghĩ về những gì được thấy và nghe. Đó là một trong số nhiều thực tại mà Đức Phật đã thuyết giảng cho chúng ta để dần dần phát triển hiểu biết về chúng. Khi hiểu biết dần được phát triển thì bản chất của những pháp ấy sẽ ngày càng được thấy rõ

hơn, tâm thấy và nghe là tâm quả, tiếng Pāli là vipāka. Tâm nghĩ về những gì được thấy và nghe không phải là tâm quả, mà nó là tâm thiện hay bất thiện. Đó là cách mà ta suy xét xem những thứ đó có tương tự hay không, và nếu như là chúng có sự tương đồng thì tương đồng ở góc độ nào? Khi sự hiểu biết về các pháp ngày càng được phát triển thì nhận thức về bản chất thật của chúng cũng rõ ràng hơn. Trí tuệ sẽ thấy rõ hơn sự khác biệt giữa tâm quả và tâm thiện hay bất thiện. Chúng ta có thể nghĩ về những thực tại đó theo cách thông thường, tuy nhiên đó chỉ là suy nghĩ về chúng mà thôi. Mục đích của phát triển hiểu biết là thấy được bản chất thật của từng pháp một, và ở góc độ đó thì tính chất của những loại tâm đã kể trên là khác biệt.

Sarah: Chúng ta cũng có thể mô tả vòng sinh tử luân hồi dưới hình thức của **tam luân**, đó là phiền não luân, nghiệp luân và quả luân. **Quả luân** là thấy, nghe, ngửi, nếm, xúc chạm. Do bởi thấy, nghe, ngửi, nếm, xúc chạm làm sinh khởi những suy nghĩ thiện hay bất thiện ở trong tâm, đó được gọi là **phiền não luân**. Khi những suy nghĩ thể hiện qua hành vi ở thân và khẩu, hoặc ở mức độ nghiệp đạo thì được gọi là **ngiệp luân**. Nghiệp đã tạo thì sẽ cho quả, và như vậy thì ba vòng luân (phiền não luân, nghiệp luân và quả luân) cứ tiếp tục xoay vần và khiến cho vòng sinh tử luân hồi không có điểm dừng.

Pháp đàm tại Nha Trang, sáng ngày 05/04/2016

Người hỏi: Thực sự có địa ngục, có thiên giới và các cõi giới không? Làm sao quý vị biết có địa ngục? hay là khi nói rằng, nếu làm việc xấu thì lúc chết sẽ bị xuống địa ngục chỉ mang tính chất giáo dục và sự răn đe thôi?

Sarah: Câu hỏi đặt ra là làm thế nào chúng ta biết được những cõi khác có tồn tại hay không? Ngay ở khoảnh khắc này, khi chúng ta tức giận thì khi đó chúng ta như đang ở địa ngục. Khi chúng ta giận dữ, chúng ta bị ám ảnh bởi chính suy nghĩ của mình và mọi thứ trở nên thật khó chịu. Khi chúng ta từ ái, giúp đỡ mọi người, khi đó mọi thứ dường như trở nên dễ chịu. Điều đó có thể được so sánh với thiên giới. Hiện giờ trong cuộc sống hàng ngày có rất nhiều khoảnh khắc khác nhau. Chúng ta kinh nghiệm các đối tượng qua ngũ căn và có những lúc kinh nghiệm đối tượng khả ái như cảnh sắc dễ chịu, âm thanh dễ chịu, mùi dễ chịu. Ngược lại, cũng có lúc chúng ta lại kinh nghiệm những đối tượng bất khả ái như những cảnh xấu xa hay những mùi hôi thối,... Chúng khiến cho ta có những phản ứng theo nhiều cách khác nhau. Cuộc sống luôn luôn thay đổi, có những lúc có kinh nghiệm dễ chịu, có những lúc có kinh nghiệm khó chịu, và những trạng thái tinh thần của

chúng ta cũng như vậy. Với cuộc sống này cũng vậy, khi chúng ta thêm hiểu biết và có từ ái hơn, cuộc sống sẽ trôi chảy một cách dễ dàng hơn. Sau kiếp sống này, những kiếp sống khác sẽ vẫn tiếp tục diễn ra như vậy, vẫn có những kinh nghiệm dễ chịu và khó chịu, vẫn có những suy nghĩ tốt và những suy nghĩ xấu. Chúng ta không biết được sau kiếp này, mình sẽ tái sinh vào cõi nào. Nhưng chúng ta có thể chắc chắn rằng, khi mình có từ tâm, có hiểu biết, biết thông cảm, làm những việc tốt thì chắc chắn sẽ mang lại sự tốt đẹp không phải chỉ trong kiếp này, mà còn cả những kiếp sau nữa.

Jonathan: Kể cả trong kiếp sống này, chúng ta vẫn có thể thấy rằng có những chúng sinh bị tái sinh làm súc sinh. Cõi súc sinh là cõi khác với cõi của loài người. Để tóm tắt ý của cô Sarah đã nói, ở đây điểm mấu chốt là nghiệp và quả của nghiệp. Nếu như ta cho rằng chỉ có thể tái sinh ở cõi người này thôi, thì vấn đề đặt ra là, với những người đã tạo những trọng nghiệp như là giết cha mẹ, làm chảy máu một vị Phật, ... thì điều gì sẽ xảy ra với họ? Cũng tương tự, liệu sự tái sinh nào sẽ là phù hợp đối với những người đã phát triển các tầng thiên ở mức độ an tịnh rất cao? Vậy cần phải có những cõi giới phù hợp và tương ứng với những nghiệp mà mỗi người đã tạo trong cuộc sống của mình. Tuy nhiên chúng ta nói vậy thì cũng chỉ là sự phỏng đoán mà thôi,

phải không? Chúng ta thích nghĩ về quá khứ và tương lai mà quên mất hiện tại. Khi chúng ta hiểu biết hơn về khoảnh khắc hiện tại, chúng ta cũng hiểu về các pháp - các thực tại đang xuất hiện, và chúng ta cũng hiểu rõ hơn về nghiệp và quả của nghiệp. Nếu muốn có hiểu biết không đơn thuần dựa trên sự suy luận, chúng ta cần phải phát triển hiểu biết về khoảnh khắc hiện tại để có được cái hiểu ở mức độ sâu sắc hơn.

Achaan Sujin: Ở Nha Trang có cái thấy không? Ở Sài Gòn có cái thấy không? Ở Bangkok có cái thấy không? Ở London có cái thấy không? Và có cái thấy ở những nơi xa hơn những nơi mà chúng ta vừa kể không? Ở một nơi rất xa so với những nơi chúng ta nói ở đây, nếu có duyên cho cái thấy sinh khởi thì cái thấy có thể sinh khởi không? Không phải chỉ cõi này mới có cái thấy mà ở các cõi khác cũng có cái thấy. Ở khoảnh khắc của cái thấy, cái thấy không thuộc về một nơi nào cả. Không có một con người nào cả, vậy thực chất cái thấy không có nơi chốn. Không chỉ có cái thấy mà còn có rất nhiều suy nghĩ nữa, chính trong suy nghĩ mới có ý niệm về nơi chốn, thời gian, con người...

Đức Phật là người biết được tất cả về những cõi giới khác nhau. Tại sao Đức Phật được gọi là bậc Lokavidū - tức là Thế Gian Giải? Bởi vì Ngài là người

hiểu rõ mọi thứ trong vũ trụ này và cũng là người xuyên thấu thế giới ở mỗi khoảnh khắc của âm thanh, của mùi, của vị,... Nếu không có sự kinh nghiệm, hay nhận biết, thì sẽ không có thế giới nào cả, bất kể là ở cõi này hay cõi nào đi nữa. Điều quan trọng nhất chúng ta cần biết là khi nói đến những cõi đó thì luôn chỉ là suy nghĩ, còn thực tại ở mỗi khoảnh khắc thì có thể được xuyên thấu, và khi có thể xuyên thấu pháp trong khoảnh khắc hiện tại thì có thể hiểu hơn về các thế giới. Ở trong căn phòng này có bao nhiêu thế giới? Có rất nhiều thế giới không được nhận biết. Giống như là sống ở một nơi trong bóng tối và không hiểu chút nào về những gì xung quanh, cho đến khi có được hiểu biết về bản chất thực sự của những gì đang xuất hiện. Cái hiện giờ đang xuất hiện thì vô cùng ngắn ngủi, nhanh chóng, và đó là sự thật. Có rất nhiều thực tại khác xen giữa cái thấy, cái nghe và suy nghĩ,... Nếu không có Giáo lý của Đức Phật thì không ai có thể hiểu đúng được bản chất của các pháp hiện giờ đang có mặt. Mỗi từ trong lời dạy của Đức Phật đều bao hàm trí tuệ. Nếu không tìm hiểu, nghiên cứu những lời Ngài dạy một cách cẩn thận và tôn kính, ta sẽ không bao giờ hiểu được bậc Giác ngộ. Chính vì vậy, chúng ta cần tìm hiểu những gì Ngài dạy, từng từ một, một cách rõ ràng, cặn kẽ để có thể có được cái hiểu và niềm tin đủ vững vàng.

Sarah: Có thể có câu hỏi đặt ra là, đối với những người lớn tuổi, cái chết có thể đến bất cứ lúc nào và không biết mình sẽ tái sinh ở nơi đâu. Điều mà ta biết chắc đó là tương lai thì bất định. Nhưng vấn đề thực sự chính là khoảnh khắc này, bởi vì khoảnh khắc này là khoảnh khắc duy nhất hiện hữu. Quá khứ đã qua rồi và tương lai thì chưa tới, cho nên máu chốt chỉ ở trong khoảnh khắc hiện tại mà thôi. Khi chúng ta có suy nghĩ lo lắng về những điều sẽ xảy ra vào ngày mai, vào năm sau, hay vào một thời điểm nào khác, thì thay vào đó có thể có hiểu biết rằng suy nghĩ đó chỉ là một pháp mà thôi. Hiện giờ đang có suy nghĩ, suy nghĩ đó có thể đang nghĩ về quá khứ, về tương lai, hay về cái đang được tiếp nhận. Nhưng về mặt bản chất, nó chỉ là suy nghĩ. Sự thật thì suy nghĩ không phải là “suy nghĩ của tôi”, hay “tương lai của tôi”, bản chất của nó chỉ là một pháp. Vậy tìm hiểu về những gì là thực trong khoảnh khắc hiện tại - là suy nghĩ, là nỗi buồn, là niềm vui, hay một pháp nào đó khác - thì quan trọng hơn là những gì chưa xảy tới. Bởi vì dù có ai trả lời thế nào đi nữa, sẽ vẫn có thể có những hoài nghi, thắc mắc, điều đó là không thể tránh khỏi. Nhưng duy nhất chỉ có khoảnh khắc hiện giờ mới có thể được hiểu và được vun bồi. Chính vì lý do đó mà Đức Phật đã dạy cho chúng ta sự thật về khoảnh khắc hiện tại. Cũng vì vậy, chúng ta

dành rất nhiều thời gian để nói về những gì đang hiện hữu như cái thấy hiện giờ, cái nghe hiện giờ, niềm vui hiện giờ, nỗi buồn hiện giờ, tất cả những gì sinh khởi trong khoảnh khắc hiện tại, thay cho nói về những điều mà chúng ta chỉ phỏng đoán và suy nghĩ. Chúng ta đã nói ngày hôm qua rằng, chúng ta tin tưởng trí tuệ hay hiểu biết đúng chính là pháp tối thắng nhất mà ta có thể có được trong cuộc đời này.

Người hỏi: Có thực sự có sự tái sinh và luân hồi không? Làm sao quý vị biết được điều đó? Làm sao tin được điều đó? Và một câu hỏi khác là, kiết sinh thức sau khi con người chết tồn tại được bao lâu? Có kiết sinh thức tồn tại khi chờ tái sinh không?

Sarah: Hiện giờ mỗi tâm diệt đi và nó làm duyên cho tâm tiếp theo sinh khởi. Hôm qua, chúng ta đã nói về *vô gián duyên*, tức là một tâm diệt đi làm duyên cho tâm tiếp theo sinh khởi không có sự gián đoạn. Trong vòng luân hồi là vậy, cứ mỗi tâm diệt đi, tâm tiếp theo lại sinh khởi và không có sự gián đoạn giữa các tâm ấy. Khi cái chết đến, nó cũng như bây giờ vậy, một tâm diệt đi và tâm tiếp theo sinh khởi. Tâm cuối cùng của kiếp sống là tử thức diệt đi sẽ lập tức có ngay tâm tiếp theo là thức tái tục (kiết sinh thức) sinh khởi để tiếp tục một cuộc sống khác. Về mặt bản chất, ngay hiện giờ đã có

cái chết của tâm và sự tái sinh của tâm nhưng chúng ta không đặt cho chúng cái tên là tâm tử. Khi cuộc sống của chúng ta chấm dứt, nó cũng giống như bây giờ thôi, tức là tử thức- tâm cuối cùng diệt đi sẽ làm duyên cho sự bắt đầu của một kiếp sống mới. Nhưng vì nó là tâm kết thúc một kiếp sống cụ thể nên chúng ta gọi nó bằng một cái tên riêng biệt là *tâm tử*, và tâm tiếp nối nó là *kiết sinh thức* hay *thức tái tục*, là tâm bắt đầu một kiếp sống mới. Khi thức tái tục sinh khởi thì nghiệp đã làm duyên cho tâm ấy cũng đồng thời làm duyên cho sắc sinh khởi. Và như vậy, những sắc khác, hình và dạng khác, cũng được tạo ra cho một kiếp sống mới. Ở trong kiếp sau, những khoảnh khắc tiếp nối của thấy, nghe, ngửi, nếm, xúc chạm cũng như bây giờ. Một cách chế định, chúng ta có thể nói một con chó đang thấy, một con người đang thấy... Nhưng về mặt bản chất thì không có con chó hay con người, mà chỉ là một tâm, một thức sinh khởi làm công việc của nó mà thôi. Ở kiếp sống này, việc có hình hài này là quả của nghiệp quá khứ. Cũng như vậy trong kiếp sau, một nghiệp khác sẽ làm duyên cho hình hài, thể chất trong kiếp sau. Như vậy, không có một giai đoạn tiếp nối hay giai đoạn trung chuyển giữa khoảnh khắc kết thúc của một kiếp sống với khoảnh khắc tái sinh sang một kiếp mới. Thực chất thì không có sự tái sinh theo nghĩa một chúng sinh hay

một thực thể chuyển tiếp từ kiếp này sang kiếp khác, bởi vì không có một thực thể nào. Mỗi khoảnh khắc đều sinh khởi do một duyên riêng và rồi diệt đi ngay lập tức. Chúng ta biết rằng về mặt bản chất, không có một tự ngã, một linh hồn, hay một cái thân nào tồn tại trường tồn. Mỗi khoảnh khắc hiện giờ là khoảnh khắc mới rồi. Ngay khoảnh khắc hiện giờ đã không có cái gì trường tồn, huống hồ có chúng sinh hay con người nào đầu thai sang kiếp khác. Khi chúng ta có hiểu biết rõ ràng hơn rằng tất cả những gì thực sự hiện hữu hiện giờ chỉ là sự tiếp nối của hai loại thực tại: (1) Thực tại không nhận biết, không kinh nghiệm bất cứ cái gì, gọi là sắc; và (2) loại thực tại kinh nghiệm tất cả những gì diễn ra qua các căn, gọi là danh. Khi có cái hiểu rằng chỉ có hai yếu tố này hiện diện và hoạt động, chúng ta cũng có niềm tin rằng, nó hẳn phải như vậy từ những kiếp trước và nó sẽ luôn luôn là thế trong những kiếp sau.

Theo nghĩa tối hậu nhất, vòng sinh tử luân hồi chính là khoảnh khắc này. Cái thấy sinh khởi và diệt đi ngay lập tức. Cái nghe sinh khởi và diệt đi ngay lập tức. Không có bất cứ một thực tại nào tồn tại ngăn ngại hơn khoảnh khắc đó. Một khoảnh khắc ta vui và rồi một khoảnh khắc khác ta lại buồn. Mỗi một khoảnh khắc sinh khởi như vậy rồi diệt đi và không bao giờ quay trở lại nữa. Cuộc sống chỉ là những khoảnh khắc của tâm

sinh khởi và diệt đi. Khi tâm sinh khởi kinh nghiệm đối tượng, nó sinh kèm với các tâm sở đồng sinh, cùng kinh nghiệm đối tượng và diệt đi. Những gì được thấy, được nghe hay được xúc chạm chỉ là sắc, những sắc ấy luôn luôn sinh và diệt, từ khoảnh khắc này sang khoảnh khắc khác, không có cái mà ta gọi là ai đó, cái gì đó hay “tự ngã” trong đó.

Pháp đàm tại Nha Trang, sáng ngày 07/04/2016

Người hỏi: Con xin được tiếp tục câu hỏi của hội chúng ngày hôm qua. Đạo Phật có quan niệm cõi âm hay không? Ma và người có thân trung ấm là một hay khác? Làm sao phải cúng cô hồn, nếu không cúng có ảnh hưởng không? Có nhất thiết phải cúng cô hồn vào rằm tháng 7 không?

Jonothan: Với câu hỏi đầu tiên đặt ra, liệu có linh hồn sau cái chết không, thì có thể đặt câu hỏi ngược lại rằng, hiện giờ có linh hồn nào không? Thực tại của khoảnh khắc hiện giờ là gì? Như chúng ta được nghe mấy ngày nay, cái gọi là kiếp sống mới thực chất là sự tiếp nối của các tâm. Tâm tử là tâm cuối cùng của kiếp trước được tiếp nối bởi thức tái tục là cái bắt đầu kiếp sống mới, thức tái tục đó lại được tiếp nối bởi nhiều tâm hộ kiếp khác. Điều ấy tiếp diễn cho đến khi lại có một

tử sinh khởi, tức là lại chấm dứt một kiếp sống nữa. Rồi tử thức đó lại được tiếp nối bởi một thức tái tục khác bắt đầu một kiếp sống khác nữa. Vậy ý niệm về linh hồn có thể đặt ở đâu trong tiến trình ấy?

Người hỏi: Việc tổ chức nghi lễ trước lúc lâm chung có giúp ích gì trong việc vận hành của nghiệp của người lúc lâm chung không? Nếu có thể xin được giới thiệu khái quát về sự vận hành của nghiệp.

Jonothan: Chính sự vận hành của nghiệp là cái quyết định sự tái sinh vào kiếp sau cũng như thọ mạng của mỗi người cùng những gì diễn ra trong kiếp sau. Tuy nhiên, nghiệp tự vận hành theo những duyên riêng của nó. Nghiệp không thể bị thay đổi bởi những cố ý tác động từ bên ngoài. Vì vậy nếu ta cho rằng có những lễ nghi cần làm trước khi chết để giúp thay đổi tiến trình vận hành của nghiệp thì đó là một hiểu biết sai lầm. Cũng giống như hiện giờ, không ai có thể làm gì để thay đổi tính chất của khoảnh khắc thấy và nghe tiếp theo, để nó sẽ kinh nghiệm đối tượng khả ái hay bất khả ái, bởi vì luật nhân quả tự vận hành theo duyên riêng của nó.

Sarah: Trước khi tử thức sinh khởi thì có năm tâm đồng lực (tốc hành), năm tâm đồng lực này có tính chất hoặc thiện, hoặc bất thiện, và chính nó quyết định tính chất của thức tái tục của kiếp kế tiếp. Tuy nhiên, việc

thiện hay bất thiện sẽ sinh khởi ở khoảnh khắc trước lâm chung này thì lại được quyết định bởi nghiệp đã tích lũy trong quá khứ. Đọc trong Kinh, chúng ta biết rằng có rất nhiều những câu chuyện khác nhau về các việc làm thiện cũng như bất thiện. Những việc làm thiện hay bất thiện ấy sẽ cho quả tương ứng là sự tái sinh theo một cách cụ thể nào đó ở trong các kiếp sau. Trong trường hợp của Đề Bà Đạt Đa, nghiệp đã sát thương Đức Phật đã cho quả ngay lập tức là tái sinh trong cõi thấp nhất của *địa ngục A tỳ*. Nghiệp xấu này không phải là nghiệp được tạo tại chính thời điểm trước khi lâm chung, mà nó đã được tạo ra trước đó, nhưng nó tác động đến tốc hành tâm cuối cùng, và cho quả là tái sinh nơi địa ngục. Với trường hợp của những người đã tạo nhiều phước thiện, những phước thiện đã tạo được ấy làm duyên cho các tâm thiện cuối cùng sinh khởi trong lúc lâm chung và cho quả là sự tái sinh ở những cõi an lành. Tôi biết rằng trong số những người trong hội chúng đây, có rất nhiều người quan tâm đến tiến trình lúc lâm chung. Tuy nhiên, điều thực sự có ý nghĩa là hãy tập trung hơn vào khoảnh khắc này để biết rằng sự phát triển của thiện pháp là điều tốt đẹp nhất trong hiện tại. Trong các thiện pháp, hiểu biết về bản chất của Pháp là mức độ thiện pháp cao nhất, và chúng ta có thể tin tưởng rằng những hiểu biết ấy sẽ cho quả tốt đẹp trong ngày vị lai khi có đủ duyên.

Ở khoảnh khắc này, nếu chúng ta phải chết thì điều gì có lợi ích hơn, được tổ chức các lễ nghi, hay được nhắc nhở về bản chất của pháp? Được nhắc nhở rằng không có một con người hay tự ngã nào để đi tái sinh, mà thực chất chỉ có các pháp khác nhau diễn tiến theo tiến trình nhân quả của chúng.

Người hỏi: Như con được biết, theo lời giảng của các vị thì một khi người chết tắt thở, sau vài chục phút hoặc lâu hơn vài giờ, nghiệp của người chết sẽ tái sinh vào một kiếp sống khác. Vậy tại sao gia đình và người thân của người chết vẫn thấy người quá vãng quay về kêu thiếu thốn và đói rét? Xin Bà giải thích thêm về hiện tượng này được không ạ?

Sarah: Thực chất, ngay sau tử thức sinh khởi, không có sự gián đoạn nào mà đã có tái sinh ở một kiếp khác luôn rồi, chứ không phải là sau một vài tiếng như trong câu hỏi. Sau khi tử thức đã diệt đi, cái còn lại chỉ là một xác chết, chỉ là những sắc do nhiệt sinh mà thôi. Có thể có rất nhiều người nói rằng họ thấy những hồn ma đó quay trở lại trong trạng thái đói khát, có rất nhiều kiểu tưởng tượng khác nhau mà ta không biết hết. Tôi nghĩ rằng, kể cả khi mọi người có những cảm giác như “à đây là mùi của người thân của ta” hay thấy những dấu hiệu để chỉ ra đó là hồn ma của những người thân của mình, thì thực chất tôi nghĩ hầu hết chỉ là những

sự tưởng tượng, phỏng đoán mà ta không thể xác thực chắc chắn. Điều mà ta có thể làm là tạo những thiện pháp, chẳng hạn như hiện giờ chúng ta đang đàm đạo để phát triển hiểu biết, và cuối ngày thì chúng ta hồi hướng, chia sẻ những thiện pháp ấy với những người có khả năng tùy hỷ với thiện pháp mà ta đã tạo. Hồi hướng là một hình thức bố thí vì ta cho các chúng sinh ở những cõi khác cơ hội để tùy hỷ với phước thiện của mình. Bản thân việc hồi hướng lại là nghiệp thiện mới được tạo thêm.

Người hỏi: Vậy hiện nay hầu hết người Việt Nam hay tổ chức nghi lễ vào lúc người thân lâm chung nhằm giúp người thân nhớ lại những thiện pháp đã làm để tránh tái sanh vào cõi dữ, việc làm đó có đúng không, nên hay không nên làm?

Jonothan: Việc nhắc nhở những người sắp chết về những thiện pháp mà người ấy đã làm thì có thể là thiện, và điều ấy có thể làm duyên khiến người sắp chết suy niệm về những thiện pháp mình đã làm. Cái gì là thiện pháp thì cần được phát triển, bất kể người đó còn khỏe, sắp chết hay đang ốm. Tất cả các loại thiện pháp đều cần được phát triển ở bất cứ thời điểm nào khi có duyên phù hợp. Nhưng nếu ta cho rằng chỉ ở trước khoảnh khắc lâm chung thì ta mới nên làm và có thể tác động đến tâm thức của người sắp chết, tôi thấy điều đó

không thật hiện thực, và chúng ta không nên nghĩ về điều ấy như là một lễ nghi cần phải làm, với mục đích cụ thể. Những gì là thiện nên được khuyến khích dù ở bất cứ thời điểm nào.

Sarah: Tốt nhất là làm những thiện pháp, chia sẻ những điều tốt lành cũng như hiểu biết và đừng mong đợi một kết quả nào.

Achaan Sujin: Chúng ta hãy nói về nhân và quả và về những duyên để tạo ra những thực tại khác nhau. Chúng ta sinh ra khác nhau bởi những nhân và duyên khác nhau, và điều ấy không nằm trong sự lựa chọn của bất kỳ ai. Chúng ta sinh ra để sống với mục đích gì đây? Một khi đã sinh ra thì phải chết đi, nhưng giữa sống và chết thì có những gì? Chúng ta sinh ra chỉ để thấy, nghe, ngửi, nếm, xúc chạm và suy nghĩ hay sao? Ở khoảnh khắc sinh ra, có ai muốn thấy gì hay không? Nhưng một khi cái thấy đã sinh khởi thì ta có thể ngăn không cho cái thấy sinh khởi không? Bất kể ta có muốn hay không thì đã có duyên cho cái thấy sinh khởi, và không có sự lựa chọn để thấy một đối tượng cụ thể nào. Đôi khi đối tượng được thấy là khả ái, đôi khi bất khả ái. Có ai được lựa chọn đối tượng khả ái ở khoảnh khắc này hay bất khả ái ở lúc khác không? Trước khi có cái thấy có ai biết rằng sẽ có cái thấy không? Tất cả những điều ấy

diễn ra do duyên. Ta sinh ra để thấy, và đó là do duyên sinh. Tham có làm được gì không? Nó có làm duyên cho cái thấy không? Tàm và quý có thể làm duyên cho cái thấy không? Chúng không làm được điều ấy. Chúng ta cần phải nghe thêm về các thực tại để hiểu được rõ về từng thực tại. Liệu sân sinh khởi có làm duyên cho cái thấy sinh khởi không? Nhưng có một thực tại gọi là tâm sở tư, hay tư ý, ý định (tiếng Pāli là cetanā) có chức năng điều phối với các tâm sở đồng sinh. Chẳng hạn, khi sinh khởi với tham, nó sẽ có ý định đạt được cái mình mong muốn. Tham chỉ dính mắc vào cái nó thích mà thôi. Nhưng khi tham sinh khởi cùng với tư, sẽ có thêm tư ý hướng đến làm một cái gì đó, chứ không đơn thuần chỉ là dính mắc. Khi mức độ dính mắc hay bất thiện rất mạnh, khi đó sẽ có tư ý, ý định làm những việc xấu qua thân và khẩu, và đó chính là nhân sẽ cho quả về sau. Có tư khi chúng ta nghe Giáo lý của Đức Phật, cũng có tư khi ta làm những việc khác. Tư ý, ý định khác nhau sẽ tạo ra hành động với những mục tiêu khác nhau. Chẳng hạn, khi ta sân hận thì sẽ có tư khiến cho ta làm hại người khác qua lời nói hay hành động, và một khi hành động đó đã được làm rồi thì nó sẽ là nhân cho quả trong tương lai. Vậy không phải đơn thuần chỉ hiểu rằng là có nhân và quả, mà cần phải hiểu rõ hơn khoảnh khắc nào là nhân khoảnh khắc nào là quả.

Có vô số những nghiệp đã từng được tạo trong quá khứ, nhưng có ai biết được cái thấy hiện giờ là quả của nghiệp nào không? Ta chỉ có thể biết ở chừng mực rằng cái thấy hiện giờ là quả, và nó là quả của một nghiệp đã tạo trong quá khứ. Không ai biết trước được điều gì sẽ xảy ra tiếp theo, sau cái thấy sẽ là cái nghe hay là một kinh nghiệm ngũ quan nào khác, điều ấy tùy thuộc hoàn toàn vào nghiệp. Hiện giờ có ai muốn ngủi không, muốn thấy hay muốn nghe không? Chúng ta không cần mong muốn bởi vì đã có những duyên cho cái thấy, cái nghe, cái ngủi sinh khởi rồi. Những khoảnh khắc là quả là những khoảnh khắc của sự tái sinh, là khoảnh khắc của cái thấy, nghe, ngủi, nếm, của xúc chạm - tức là kinh nghiệm qua năm căn.

Những khoảnh khắc liền sau cái thấy và cái nghe cũng là quả, nhưng chúng không xuất hiện. Tuy nhiên, từ Giáo lý, ta biết được rằng chỉ ba sát na sau cái thấy và cái nghe thôi thì đã có tâm thiện hay bất thiện sinh khởi rồi. Ta có thể biết được rằng có cái thấy, cái nghe và rồi có sự dính mắc rồi vô minh tiếp nối liền. Tuy nhiên ba tâm sinh khởi giữa cái thấy và khoảnh khắc của thiện hay bất thiện thì không được nhận biết. Như vậy, có rất nhiều loại thực tại khác nhau, nhiều tâm khác nhau sinh khởi nhưng không phải tâm nào sinh khởi cũng là đối tượng của sự nhận biết. Chẳng hạn như khoảnh khắc của

thiện pháp thì chắc chắn phải có tâm và quý, nhưng tính chất của chúng không xuất hiện, vì vậy ta không nhận biết được chúng. Ở khoảnh khắc ấy cũng phải có chánh niệm, nhưng nếu tính chất của nó không xuất hiện thì ai có thể nhận biết đây? Khoảnh khắc ta cảm thấy xấu hổ về bất thiện chính là lúc đặc tính của tâm xuất hiện. Tuy nhiên, kể cả khi khoảnh khắc sự xấu hổ tội lỗi ấy xuất hiện, nhưng nếu không có Giáo lý của Đức Phật, ta sẽ cho rằng sự xấu hổ đó là “ta”. Tà kiến là một thực tại có thực, bất cứ khi nào sinh khởi nó sẽ nhằm tưởng chấp cái được kinh nghiệm là ta hay là của ta.

Vì vậy ta được học rằng tất cả những gì xuất hiện trên đời chỉ đều là tâm, tâm sở và các sắc mà thôi. Tất cả những thứ ấy là những thực tại tối hậu, và không có ai có thể thay đổi đặc tính của chúng. Tâm là thực tại dẫn đầu trong việc kinh nghiệm đối tượng, còn các tâm sở sinh khởi cùng với tâm thì lại có những đặc tính, chức năng riêng của chúng. Sân thì không phải là tham, nó có đặc tính hoàn toàn khác biệt, mỗi khi sinh khởi thì đặc tính của nó là khó chịu. Tất cả những thực tại sinh khởi đều là những pháp chân đế có tính chất tối hậu, và đặc tính của chúng là không thể thay đổi, chúng là vô ngã. Khi có cái hiểu về đặc tính của cái thấy thì cái thấy không phải là tôi, không phải là ai cả. Vậy ý niệm về “tự ngã”, về “hồn”, về “mình” chỉ là những ý niệm tồn

tại trong suy nghĩ mà thôi. Nếu không có suy nghĩ thì sẽ không có ý niệm tin rằng có một cái tôi hay tự ngã, bởi vì cái thấy thì chỉ thấy, cái nghe thì chỉ nghe. Như vậy cuộc sống chỉ là những khoảnh khắc của nhân và quả tiếp nối nhau.

Pháp đàm tại Nha Trang, chiều ngày 07/04/2016

Người hỏi: Nghiệp của đời cha mẹ có ảnh hưởng đến quả con cái chịu không? Quả của kiếp trước ảnh hưởng đến kiếp này hay kiếp sau nữa, vậy kiếp này hiểu Giáo pháp đến đâu tạo quả tốt đến mấy thì liệu có thể giảm hậu quả xấu cho kiếp tiếp theo?

Sarah: Câu trả lời ngắn gọn cho câu hỏi này là KHÔNG, bởi vì mỗi người có nghiệp và quả của nghiệp riêng, việc làm của mỗi người trong cuộc đời sẽ tự mang kết quả riêng cho người đó mà thôi. Nghiệp đã tạo thì không thể chia nó hay chuyển nó cho một người nào khác. Quay trở về với câu hỏi vừa nãy của bác về việc, chúng ta sinh ra là người giàu, người nghèo, trong những hoàn cảnh khác nhau, đó là quả của nghiệp nếu nói một cách tóm tắt. Để nhanh gọn, ta có thể nói “đúng đây, đó là quả của nghiệp”, nhưng khi tìm hiểu kỹ hơn, ta sẽ biết rằng những khoảnh khắc là quả vô cùng ngắn ngủi, nó chỉ xảy ra ở những khoảnh khắc thấy, nghe,

ngửi, nếm, xúc chạm, như hiện giờ. Có người có thể sinh ra trong một gia đình giàu sang nhưng lại bệnh tật, phải chịu rất nhiều đau đớn. Ngược lại, có những người sinh ra trong gia đình nghèo khổ nhưng lại có sức khỏe tốt, và kể cả khoảnh khắc này chúng ta cùng ngồi ở đây, có kinh nghiệm những đối tượng khả ái, bất khả ái khác nhau. Có rất nhiều khoảnh khắc và rất nhiều loại quả khác nhau, những khoảnh khắc kinh nghiệm với thọ khổ hay thọ lạc qua thân, hay những khoảnh khắc kinh nghiệm đối tượng khả ái bất khả ái qua mắt, qua tai, rất nhiều khoảnh khắc không được nhận biết. Đôi lúc ta cũng nhầm lẫn. Khi thấy ai đó có lối sống lành mạnh và luôn vui vẻ hạnh phúc, ta nói “người này có phước báu”. Tuy vậy phải làm rõ là những khoảnh khắc của tâm thiện hay bất thiện, vui vẻ hay không vui vẻ, thì không phải là quả của nghiệp, mà là những tích lũy mới. Ta biết rằng vấn đề thực sự của cuộc sống không phải nằm ở quả của nghiệp, mà nằm ở chính những phiền não của chúng ta. Và điểm quan trọng nhất không phải là có được những quả tốt đẹp của nghiệp, mà có được nhiều khoảnh khắc của thiện pháp, của tâm từ, của tâm bi, và trên hết là trí tuệ, có niềm tin rằng đây mới là điều thật sự có ý nghĩa trong cuộc sống.

**BORIHARNWANA
KET**

**TUYỂN TẬP CÁC PHÁP ĐÀM VỚI
ACHAAN SUJIN BORIHARNWANA MANKET
Tập I**

Vietnam Dhamma Home

HỘI LUẬT GIA VIỆT NAM

NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC

65 Tràng Thi, Quận Hoàn Kiếm, Hà Nội

Email: nhaxuatbanhongduc@yahoo.com

nhaxuatbanhongduc65@gmail.com

Điện thoại: 04.39260024 Fax: 04.39260031

*

Chịu trách nhiệm xuất bản:

Giám đốc Bùi Việt Bắc

Chịu trách nhiệm nội dung:

Tổng biên tập Lý Bá Toàn

Biên tập: Phan Thị Ngọc Minh

Bìa: Thanh Mai

Trình bày: Hồng Sương

In 1.000 cuốn, khổ 13.5x20.5cm, tại Xí nghiệp in Fahasa. 774 Trường Chinh, P. 15, Q. Tân Bình, TP. HCM. Số XNKHXB: 2941-2016/CXBIPH/53-52/HĐ. Số QĐXB của NXB: 0184/QĐ-NXBHĐ cấp ngày 15/09/2016. Mã số sách tiêu chuẩn quốc tế (ISBN): 978-604-949-269-3. In xong và nộp lưu chiểu năm 2016.