

# **ĐẠO PHẬT & NỖI SỢ COVID-19**



# **ĐẠO PHẬT & NỖI SỢ COVID-19**

Pháp đàm với

**Achaan<sup>(1)</sup> Sujin Boriharnwanaket**

----

**Do Phóng viên DJ Banchorn Wichiansri**

Và Chương trình “Ngụm cà phê bên diển đàn” thực hiện

**ĐÀI PHÁT THANH ĐẠI HỌC PRINCE OF SONGKLA**

Khuôn viên Hat Yai

Thái Lan

Thứ bảy, ngày 21 tháng 3 năm 2020<sup>(2)</sup>

---

1. Achaan: Người thầy, giảng sư. Tiếng Pali là ācariya.  
2. Tức năm 2563 Phật lịch.

SUJIN BORIHARNWANAKET

Sinh ngày 13 tháng 01 năm 1927, tại Ubon Ratchathani - Thái Lan

Bà bắt đầu giảng dạy Đạo Phật từ năm 1956

<https://www.dhammadhome.org>

Chuyển ngữ Thái - Anh: Rodrigo Aldana.

Hiệu đính: Trin Phongpetra, Ann Marshall and Azita Gill.

Tháng 07/2020

Chuyển ngữ Anh - Việt: Trần Thanh Mai, Nguyễn Thị Minh Hằng.

Hiệu đính: Vietnam Dhamma Home. Tháng 08/2020

**DJ Banchor Wichiansri:** Thưa Achaan, hiện nay ở Thái Lan và trên toàn thế giới đang có mối sợ hãi và lo ngại lớn về COVID-19. Chúng ta không biết điều gì đang diễn ra và nó sẽ đi đến đâu. Có thể chỉ là một trận ốm nhẹ hoặc sẽ rất nghiêm trọng và đưa đến tử vong. Phía nam Thái Lan đã có một số ca nhiễm COVID-19. Người dân lo ngại sẽ tiếp xúc với nguồn bệnh khi họ đến đây từ nhiều vùng khác nhau trong cả nước. Thành thực mà nói, tội ác, tai nạn và bệnh tật là những nguy hiểm luôn bao vây chúng ta. Còn bây giờ, trong nỗi lo ngại về COVID-19, ta nên nhìn nhận vấn đề này như thế nào, từ quan điểm của Đạo Phật?

**Achaan Sujin Boriharnwanaket (AS):** Cho tôi hỏi bạn, theo nghĩa tối hậu, ai có thể ngăn nổi COVID-19? Ta cần phải suy xét rất kỹ để hiểu những nguyên nhân gốc rễ của mọi việc, và để nhận ra là chúng ta không hề biết gì về bất cứ thứ

gì, rằng không có con người nào để làm gì đó. Bất cứ cái gì sinh khởi đều do nhân duyên. Nghe thì có vẻ đơn giản. Nhưng sự thật đó vô cùng vi tế và sâu sắc.

Dù đang có một mối nguy hay không, chắc chắn phải có thấy, nghe, nếm, ngửi, xúc chạm và suy nghĩ sinh rồi diệt liên tục, phải vậy không? Những thứ này không thể ngăn ngừa được. Nếu không thể kiểm soát ngay cả những thực tại này, làm sao ta có thể kiểm soát được việc kinh nghiệm hiểm họa đây? Chúng ta có thể thấy, khi có duyên cho các thực tại sinh khởi, chúng sẽ sinh khởi. Không có ai để làm hay kiểm soát gì cả. Điều duy nhất là hiểu<sup>(1)</sup> rằng mọi thứ đều diễn ra không theo cách mà ta nghĩ hay mong muốn, nếu có duyên cho điều gì đó xảy ra theo cách nào đó, nó sẽ xảy ra như vậy!

COVID là một ví dụ rõ ràng cho sự thật vĩnh hằng rằng, mọi thực tại đều sinh khởi do duyên. Chúng ta cần hiểu rằng không có một ai có thể kiểm soát, không có bản thể nào kiểm soát cả. Mọi thứ chỉ có thể diễn ra theo cách của chúng, không thể khác. Khi không nghĩ về COVID, chúng ta sẽ nghĩ về những thứ khác và câu

---

1. Cũng không có ai phát triển hiểu biết, nhưng khi có đủ duyên, sự thật có thể là đối tượng của hiểu biết (Chú thích của người Dịch Thái - Anh).

chuyện COVID cũng chỉ như các dòng suy nghĩ khác, đã đi qua và hoàn toàn bị quên lãng.

**DJ: Biết sợ các hiểm nguy bao quanh chúng ta và vì vậy tìm cách tránh xa chúng, liệu đó có phải là cách hành xử đúng đắn?**

**AS:** Chắc chắn không có cách nào để tránh được hiểm nguy. Nếu có những biện pháp phòng ngừa thì cứ hết sức thực hiện chúng. Tuy nhiên, chúng ta cần nhớ rằng, những biện pháp ấy có thể không ngăn chặn được virus. Đức Phật đã chỉ ra những nguyên nhân thực sự, cả gần lẫn xa, cho mọi hiện tượng xảy ra.

Nếu không có hiểu biết sâu sắc về lý nhân quả, chúng ta sẽ luôn phải sợ hãi. Bây giờ chúng ta sợ COVID, nhưng trong tương lai, sẽ có những bệnh dịch khác. Chúng ta sợ mọi thứ, vì chúng ta không biết nhân cho điều tốt hay xấu (thiện hay bất thiện)<sup>(1)</sup> xảy ra. Tại sao có người gặp những điều tốt trong khi người khác lại gặp điều xấu? Tại sao có người bị nhiễm COVID còn người khác thì không?

Chùng nào còn dính mắc vào bản thân, chùng đó còn sợ hãi, phải vậy không? Còn sinh ra trên

1. Thiện (kusala): điều tốt, có đạo đức, lành mạnh, phước lành, có lợi lạc, đưa đến an lành. Bất thiện (akusala): điều xấu, không có đạo đức, không lành mạnh.

thế giới này, chúng ta còn sợ hãi, về mọi thứ. Sợ đến mức nào ư? Ô, còn tùy thuộc vào...

**DJ: Khi nói về việc không nên bắt cần, tôi muốn nói chung là phòng tránh những nguy hiểm mà chúng ta sợ, như tai nạn, tội phạm, dịch bệnh, ốm đau, thiên tai,...**

**AS:** Những người bị nhiễm COVID có từng cố gắng làm gì để phòng tránh không? Nhiều người có đấy, nhưng họ vẫn bị nhiễm. Những người khác không đề phòng gì và có người bị nhiễm, có người không. Những nguyên nhân gần là những nguyên nhân chúng ta có thể thấy được. Nếu không cẩn trọng và không làm gì để đề phòng thì nguy cơ sẽ cao hơn. Tuy nhiên, còn có những nguyên nhân xa nữa. Có người rất cẩn thận mà vẫn bị nhiễm virus, trong khi người khác rất bất cẩn thì lại không sao. Vì sao lại vậy?

**DJ: Tôi được biết ngay cả những người rất cẩn trọng mà vẫn bị nhiễm bệnh.**

**AS:** Cho dù rất cẩn trọng, chúng ta vẫn có thể mắc bệnh nếu có duyên cho điều ấy xảy ra. Nếu không có duyên thì dù thế nào, ta cũng sẽ không sao cả. Những hành động cố ý của chúng ta sẽ luôn cho quả, vì vậy luôn có cái gì đó “được tạo thành”, từ khoảnh khắc này sang khoảnh khắc



khác, từ cuộc đời này đến cuộc đời khác. Bất kể là gì, dù hạnh phúc hay khổ đau, thì cũng không thể khổ mãi hay hạnh phúc mãi. Một số người phải chịu đau đớn về thể xác nhưng không bị đau khổ về tinh thần. Một số khác lại phải chịu những xúc cảm tinh thần đau khổ mãnh liệt mà không phải chịu đau đớn về thể xác. Nếu không biết về nhân quả, chúng ta không thể biết nguyên nhân nào sẽ cho quả lành hay quả khổ.

**DJ: Có vẻ như chúng ta không cần làm gì cả, vì cái gì phải xảy ra sẽ xảy ra. Đường như không cần phải cố gắng đề phòng hay can thiệp, nhưng liệu đó có phải là bất can không?**

**AS:** Thấy không, bạn đã có cái hiểu sai. Vì vô minh, chúng ta nghĩ “nếu vậy thì chẳng phải làm gì cả”. Chúng ta không nghĩ đến làm một người tốt và làm việc tốt - những điều sẽ cho quả tốt về sau.

**DJ: Đúng vậy**

**AS:** Khi thấy những nguyên nhân thông thường dẫn đến việc bị nhiễm virus, chúng ta chỉ nghĩ đến làm cách nào để tránh chúng. Chúng ta bỏ qua những nguyên nhân thực sự. Nếu nhân là thiện, thì quả chắc chắn sẽ tốt, nếu nhân là bất

thiện thì dù có làm gì đi nữa, quả vẫn sẽ xấu. Vì sao một số người sinh ra không bị ốm đau hay khuyết tật, trong khi người khác thì bị một trong hai, hoặc cả hai? Ta có thể nghĩ mình sẽ chết vì một nguyên nhân này, nhưng cuối cùng lại ra đi bởi một nguyên do khác. Ai cũng chỉ mong điều tốt đẹp đến với mình mà không biết nhờ đâu sẽ được như vậy. Một chân lý vĩnh cửu rằng, thiện thì luôn cho quả lành và bất thiện thì sẽ cho quả xấu.

Chúng ta quên mất điều ấy và nghĩ, “nếu là như vậy thì tôi chẳng phải làm gì cả”. Ở khoảnh khắc đó chắc chắn không có thiện, vì chúng ta không biết điều gì nên được gieo trồng, tích lũy.

**DJ: Vậy sẽ là bất thiện khi tôi nghĩ “chúng ta chẳng phải làm gì cả, cứ kệ nó thế...”?**

**AS:** Đúng vậy, đó là suy nghĩ sai lầm. “Không làm gì cả”, bạn thấy không? Bất thiện pháp cứ thế tiếp tục, vì không có hiểu biết đúng rằng việc để mặc cho may rủi, chẳng cần làm gì cả hay cứ kệ nó... cũng không phải là thiện.

Như hiện giờ với COVID, mọi người giúp đỡ lẫn nhau, chăm sóc và không làm hại người khác. Ở những lúc như thế này, lòng từ và các việc làm tốt đẹp sẽ giúp cho mọi việc thuận lợi

hơn, mỗi thứ một chút. Mặt khác, bất thiện pháp càng làm cho mọi thứ tệ hơn. Mọi người thường quên mất, hay không được biết, rằng những việc làm hay lời nói thiện và bất thiện chính là những nguyên nhân thực sự của mọi kết quả tốt và xấu. Thay vào đó, chúng ta chỉ đơn thuần nghĩ đến cách đề phòng cho bản thân, nhưng những việc ấy có giúp bảo vệ chúng ta khỏi bất thiện pháp?

**DJ: Làm sao biết được điều gì là thiện? Tôi từng nghe thấy một số người bất đồng về cái gì là thiện và cái gì là bất thiện.**

**AS:** Thiện pháp, với người chưa nghe Giáo lý của Đức Phật thì rất khác với người đã được nghe, phải vậy không?

**DJ: Đúng vậy**

**AS:** Chúng ta cần được nghe Giáo lý để hiểu được ý nghĩa sâu sắc của lý nhân quả. Ngay cả ở chính khoảnh khắc này, khi có cái nghe âm thanh sinh khởi, liệu chúng ta có thể ngăn mình không nghe âm thanh đó được không?

**DJ: Không thể**

**AS:** Dường như mọi thứ tự nó xảy ra, nhưng sự thật không phải vậy. Có âm thanh ở trong rừng, âm thanh ở những nơi xa, âm thanh trong các căn phòng khác nhau... nhưng chỉ có âm thanh

mà chúng ta nghe được là cái in dấu lên nhĩ căn. Chỉ có cái nghe chính âm thanh đó sinh khởi mà không phải nghe bất kỳ âm thanh nào khác. Điều này vô cùng vi tế, vì vậy rất khó để biết được âm thanh được nghe là quả của nghiệp thiện hay bất thiện<sup>(1)</sup>. Nếu chia thời gian thành những đơn vị nhỏ nhất, bạn sẽ thấy có những khoảnh khắc của thấy, nghe, nếm, ngửi, xúc chạm và suy nghĩ sinh rồi diệt vô cùng nhanh, xảy ra trong suốt cả ngày, không có gì ở nguyên đó hay kéo dài. Nó diễn ra nhanh đến mức dường như chúng xảy ra đồng thời và không thể nhận ra cái gì sinh và cái gì diệt.

Như bây giờ chúng ta đang nói về câu chuyện này, sau đó chúng ta sẽ nói về câu chuyện khác, bạn thấy không? Câu chuyện mà chúng ta vừa nói đã hoàn toàn qua rồi. Chuyện về COVID cũng chỉ là một câu chuyện mà thôi. Nếu chìm vào giấc ngủ say, chúng ta không biết hay không thấy gì nữa, nhưng ngay khi tỉnh giấc, ta lại bắt đầu lo lắng vì sự dính mắc vào tự ngã. Chúng ta lo cho bản thân, cho người khác hay bất kể điều gì. Nhưng tôi nghĩ, nếu mọi người hiểu về thiện

---

1. Quả (Vipāka): Hậu quả hay kết quả của một hành động cố ý trong quá khứ (hay còn gọi là nghiệp - kamma), hoặc là quả của nghiệp thiện (kusala kamma) - kusala vipāka, hoặc quả của nghiệp bất thiện (akusala kamma) - akusala vipāka.

và làm những điều thiện, họ sẽ không phải sợ điều gì cả.

**DJ: Vậy có nghĩa là, hiểm họa thực sự cần được biết không phải là thứ mà mọi người đang sợ hiện giờ, chúng ta chỉ sợ các yếu tố bên ngoài, sợ sự thay đổi, phải vậy không ạ?**

**AS:** Đúng vậy. Tất cả mọi người đều sợ COVID nhưng không phải ai cũng sẽ bị nhiễm. Nó chỉ xảy ra với những người có sẵn duyên cho điều ấy mà thôi. Nếu không thì tất cả đều bị nhiễm rồi. Bất kể điều gì xảy ra cho mỗi người thì phải có những nguyên nhân cụ thể của riêng người ấy. Điều này vô cùng phức hợp, nhưng dần dần, chúng ta có thể suy xét và hiểu ra mình thực sự sợ hãi điều gì.

Chùng nào còn tái sinh, chùng đó còn sợ hãi. Chúng ta đã sợ hãi từ khi sinh ra rồi, không ai không sợ hãi cả. Không chỉ sợ những thứ to tát mà ngay cả những thứ rất đơn giản, như sợ con tắc kè hay con kiến. Sở dĩ có sợ hãi vì chúng ta không biết mình sợ gì. Sợ hãi thì có gì tốt không? Chẳng phải tốt hơn sao khi không còn sợ nữa, nhờ hiểu được điều mà mình sợ?

## **DJ: Như vậy chúng ta thực sự sợ điều gì hay tại sao chúng ta sợ?**

**AS:** Sự thật, tôi nghĩ đó nên là vô minh về các thực tại. Tại khoảnh khắc khắc này, chỉ có vô minh, vì vậy mà chúng ta sợ hãi, ngay cả khi đối tượng của sự sợ hãi đã diệt đi rồi.

Khi không nói về COVID-19 nữa, liệu chúng ta có còn sợ không, khi không còn những suy nghĩ ấy nữa? Một số người vẫn còn sợ, một số người khác, khi bạn nghĩ đến những thứ khác, thì không còn nghĩ gì về COVID nữa.

Chúng ta sợ vì chúng ta không hiểu thực tại sinh khởi trong từng khoảnh khắc, không hiểu nó sinh khởi ra sao và do bởi nguyên nhân gì. Tại sao đất nước này, người này hay suy nghĩ này lại như vậy? Tất cả mọi thứ! Chúng ta không hề biết gì về nguyên nhân sinh khởi của mọi hiện tượng.

Có thể bạn băn khoăn không biết ở đây chúng ta đang nói về cái gì<sup>(1)</sup>. Nếu cố gắng suy xét sự thật một cách kỹ lưỡng, chúng ta có thể vượt qua nỗi sợ nhờ hiểu rằng, nếu cái gì đó đang diễn ra, nó phải diễn ra như vậy. Nếu nó không xảy ra thì nó sẽ không xảy ra. Không ai khiến nó xảy ra cả.

---

1. Trước thời Đức Phật thì không ai được nghe giảng về Pháp (về thực tại sinh khởi hiện giờ). Vì vậy điều chúng ta được nghe ở đây là những điều chưa từng được nghe trước kia.

Phải có những nguyên nhân khiến điều này xảy ra với người này và những nguyên nhân khác khiến điều khác xảy ra với người khác, tất cả tùy thuộc vào những yếu tố tạo duyên hết sức phong phú và đa dạng cho mỗi người.

**DJ: Nếu nổi sợ lại sinh khởi thì nó không phải là nổi sợ đã sinh khởi và diệt đi trước đó. Nổi sợ có thể sinh khởi rồi diệt đi, lặp đi lặp lại, có đúng không ạ?**

**AS:** Đúng vậy, hoàn toàn không có gì không chấm dứt. Chúng ta hiểu rằng “chấm dứt” có nghĩa là “kết thúc”. Ở đây chúng ta dùng từ “chấm dứt” là nói đến “kết thúc, không bao giờ trở lại”, tương tự với nghĩa “diệt đi”. Cái đã chấm dứt hay diệt đi thì không thể tìm thấy ở đâu nữa. Giống như âm thanh vừa nghe ở khoảnh khắc trước, nó đã diệt đi ngay lập tức, không thể tìm lại được nữa. Chúng ta quên mất điều ấy khi một âm thanh mới sinh khởi rồi lại diệt đi. Đó là cách mà sự thật bị che lấp, từ khoảnh khắc này sang khoảnh khắc khác.

**DJ: Nếu vậy thì hiểm họa thực sự là gì?**

**AS:** Phiền não và vô minh<sup>(1)</sup>. Bậc thánh A la

---

1. Phiền não (kilesa), là các pháp bất thiện, các cấu uế của tâm thức.

hán<sup>(1)</sup> còn sợ COVID không?

**DJ: Theo như tôi được đọc và được nghe thì vị ấy không còn sợ nữa.**

**AS:** Vị thánh A la hán không còn phiền não nữa. Ngài không còn bị lay động bởi bất cứ điều gì, vì Ngài biết rõ mọi kết quả đều do những nguyên nhân riêng của chúng. Nếu nhân còn hiện hữu và có đủ duyên để quả trở thì không ai có thể ngăn nổi, dù là được hay mất của cải, là cái chết hay bất kỳ tai họa nào, không ai có thể ngăn ngừa nổi. Khi đến thời điểm cho điều ấy xảy ra thì nó phải xảy ra.

**DJ: Làm sao mà những nỗi sợ như vậy lại nguy hiểm?**

**AS:** Chúng nguy hiểm vì chúng ta không biết rằng sự thật này, ngay cả khi đang nói về nó, là vô cùng thâm sâu. Chúng ta chỉ có thể thấy được độ sâu sắc của chân lý ấy tùy theo mức độ trí tuệ mà mình có. Khi hiểu biết ở mức độ nghe và suy xét được phát triển đến mức độ hiểu trực

---

Chúng là phiền não, làm ô nhiễm tâm, do vậy khiến tâm không thể thấy mọi thứ sáng rõ (như chúng thực là). Có ba loại phiền não chính là tham, sân và si (hay vô minh); cái thứ ba là yếu tố hỗ trợ cho hai cái còn lại.

1. Bậc A la hán (Arahant): là bậc đã giải thoát, đã đạt được niết bàn: nơi đưa đến chấm dứt tái sinh: sợi dây tham ái cột chặt chúng sinh phải tái sinh từ kiếp này đến kiếp khác bị phá hủy hoàn toàn, bị chặt đứt không còn nữa.



tiếp về thực tại, khi ấy chân lý sẽ trở nên thâm sâu hơn rất nhiều những gì ta có thể hình dung trước đó<sup>(1)</sup>. Không ai có thể cường điệu thêm độ sâu sắc và vi tế của Giáo lý (tức lời dạy của Đức Phật)

Chấp lầm các thực tại là tự ngã, cho những gì sinh khởi là ngã, là nguy hiểm. Tuy vậy, chân lý này, hay sự thật về vô ngã, có thể được liễu ngộ.

Tất cả mọi thứ, không trừ thứ gì, đều vô ngã<sup>(2)</sup>, không phải là tự ngã<sup>(3)</sup>. Hỏa đại hay phong đại (yếu tố nhiệt độ hay chuyển động)<sup>(4)</sup> cũng đều do duyên mà sinh khởi. Kinh nghiệm nóng hay lạnh, vị ngọt, vị mặn, sự hưng phấn hay niềm vui,... xảy ra bởi có duyên cho chúng phát sinh.

1. Càng có thêm hiểu biết, chúng ta càng nhận ra trí tuệ của mình ít ỏi đến thế nào, ... vô minh thì dày đặc đến đâu.

2. Anattā: Vô ngã - không có một tự ngã, không có một bản thể, không có tính chất cá nhân, không thể kiểm soát. Giáo lý vô ngã dạy rằng, dù ở bên trong hay bên ngoài sự hiện hữu của mọi danh (tinh thần) hay sắc (vật chất) (nāma-rūpa), đều không thể tìm thấy bất cứ điều gì, theo nghĩa tốt cùng, có thể được coi là một bản thể, linh hồn hay bất cứ gì khác

3. Attā: Tự ngã, bản thể, cá thể, theo Đạo Phật là một khái niệm quy ước và không thể tìm thấy trong bất kỳ sự hiện hữu nào. Điều này áp dụng đối với cả các hiện tượng vật chất, như khi coi "cái bàn" là có một tính chất "cái bàn" nội tại.

4. Tứ đại (mahā-bhūta-rūpa) luôn sinh khởi trong từng và mọi tổ hợp sắc. Các loại sắc khác ngoài tứ đại phụ thuộc vào bốn sắc này và không thể sinh khởi mà không có có sắc tứ đại sinh kèm. Đó là các sắc: yếu tố đất-địa đại (hay cứng mềm), yếu tố nước- thủy đại (hay kết dính), yếu tố lửa- hoả đại (hay nóng lạnh) và yếu tố gió- phong đại (hay chuyển động, căng, trùng).

Nếu không có duyên thì chúng không thể sinh khởi. Chúng ta không hề biết rằng mọi thứ sinh khởi và diệt đi ấy không phải là tự ngã. Ngay khi sinh khởi, nó liền diệt đi, không bao giờ trở lại. Vậy từ giờ trở đi, cho đến khi chết, sẽ không có gì khác ngoài các pháp<sup>(1)</sup> sinh rồi diệt không ngừng. Không có gì còn lại. Mọi thứ lập tức diệt mất. Sự thật là kể từ khi ta được sinh ra đã không có một “con người” nào và khi ta chết đi thì cũng không có gì còn lại, chỉ là từng thực tại trong từng khoảnh khắc, sinh lên rồi diệt đi ngay lập tức, không bao giờ quay trở lại.

*Ngày hôm qua không còn cho đến hôm nay.*

*Ngày khoảnh khắc trước cũng không còn đến bây giờ.*

Chúng ta sẽ không thể biết Đức Phật nếu không hiểu đúng nghĩa của “vô ngã”. Chỉ nghe vài từ hay một câu thì không đủ. Chẳng hạn, câu “mọi pháp đều vô ngã” (sabbe dhammā anattā) thì ai cũng biết và thường nhắc đến. Nhưng ta không hề biết rằng, hiểu những từ ấy có thể đưa đến giải phóng khỏi mọi hiểm nguy.

1. Pháp (Dhammas) [hay thực tại] là những thực tại có những đặc tính có thể kinh nghiệm trực tiếp, không như khái niệm chỉ có thể nghĩ về. Chúng bao gồm hai loại thực tại: thực tại có thể kinh nghiệm đối tượng (danh pháp) và thực tại không thể kinh nghiệm gì cả (sắc pháp).

Mọi thứ hiện hữu đều vô ngã. Nếu nghiệp thiện hay bất thiện là do duyên mà tạo tác, và quả của chúng cũng do duyên mà thành thì cái ngã ở đâu? Nếu có một tự ngã có thể kiểm soát thì chúng ta sẽ không phải chết, nhưng tất cả mọi người đều phải chết. Vậy khi ta chết thì cái ngã đi đâu?

**DJ: Có thể coi những gì đang hiện hữu là thực có không?**

**AS:** Nếu không có sự sinh khởi, liệu có gì có thể hiện hữu?

**DJ: Không ạ**

**AS:** Như vậy, một thứ chỉ tồn tại khi nó sinh khởi, phải vậy không?

**DJ: Vâng, đúng vậy**

**AS:** Ngay khi được sinh ra thì lập tức có sự dính mắc vào cái được sinh ra, cho đó là tự ngã. Khoảnh khắc đầu tiên<sup>(1)</sup> của cuộc đời sinh khởi rồi diệt mất. Khi khoảnh khắc đó diệt mất, không hề được hay biết, thì nó ở đâu rồi?

**DJ: Khoảnh khắc tâm thức (citta)<sup>(2)</sup> khi đó**

1. Patisandhi-citta: “Khoảnh khắc đầu tiên của cuộc đời” hay khoảnh khắc tâm thức đầu tiên, tâm tái tục.

2. Citta: tâm, thực tại kinh nghiệm hay hay biết một đối tượng. Tâm được định nghĩa theo ba cách: như là tác nhân, như là công cụ và như là hoạt động đơn thuần hay thuần túy. Trong tư cách tác nhân, tâm là yếu tố

## không phải là một với cái hiện giờ ư?

**AS:** Không hề! Tâm vô cùng ngắn ngủi, Vì thế mới có thuật ngữ “khoảnh khắc tâm”, tâm là một thực tại sinh khởi và nhận biết đối tượng đang xuất hiện, sau đó nó lập tức diệt đi và được tiếp nối bởi tâm tiếp theo. Chẳng hạn như cái thấy (hay nhãn thức) - tâm nhận biết đối tượng thị giác, sinh khởi rồi diệt đi. Trước khi chúng ngộ Tứ Thánh Đế<sup>(1)</sup>, Đức Phật đã vun bồi các ba la mật<sup>(2)</sup> trong khoảng thời gian rất dài. Ngài đã giảng về các thực tại - hay các pháp hữu vi do

---

nhận biết, kinh nghiệm đối tượng. Trong tư cách công cụ, tâm có nghĩa là phương tiện để các tâm sở sinh kèm cùng nhận biết đối tượng. Theo cách hoạt động đơn thuần, tâm là tiến trình nhận biết đối tượng. Cách định nghĩa thứ ba – theo nghĩa hoạt động đơn thuần hay thuần túy, được coi là định nghĩa đầy đủ nhất: nghĩa là, tâm về cơ bản là một hoạt động hoặc quá trình nhận biết đối tượng. Nó không phải là một tác nhân hay công cụ có một bản thể thực sự, ngoài hoạt động nhận biết. Các định nghĩa theo cách tác nhân và công cụ được đưa ra nhằm bác bỏ quan điểm sai lầm cho rằng, có một tự ngã thường hằng là tác nhân hay công cụ của nhận thức. Không phải là một tự ngã thực hiện hoạt động nhận biết mà là tâm – citta. Tâm này không là gì khác ngoài hoạt động nhận thức, và hoạt động đó nhất thiết là vô thường, thể hiện qua sự sinh diệt. Mỗi tâm đều có đối tượng nhận biết của nó. Đối tượng của tâm thấy (hay nhãn thức) là đối tượng thị giác. Không có tâm nào không có đối tượng. (Theo Thắng Pháp tập yếu: Vi diệu pháp toát yếu, của Tỳ kheo Bodhi).

1. Tứ Thánh đế (ariya-sacca): Khổ, nguyên nhân của khổ, sự diệt khổ và con đường dẫn đến sự diệt khổ.
2. Pāramī: Ba la mật. Mười phẩm chất dẫn tới giác ngộ: (1) Bỏ thí, (2) tri giới, (3) xuất gia, (4) trí tuệ, (5) tinh tấn, (6) kham nhẫn, (7) chân thật, (8) quyết định, (9) tâm từ, (10) tâm xả. Đức Bồ tát (chúng sinh hướng đến quả vị Phật) đã vun bồi và hoàn mãn các ba la mật này trong quá khứ.

duyên mà sinh khởi rồi diệt đi ngay lập tức.

**“Tất cả các pháp hữu vi (saṅkhāra) là vô thường,  
tất cả các pháp hữu vi là khổ<sup>(1)</sup>  
và mọi pháp là vô ngã”**

Không có ngoại lệ về vô ngã (anatta). Mọi thứ hiện hữu (hữu vi và vô vi, do duyên và không do duyên sinh) đều vô ngã.

Mọi thứ sinh khởi chắc chắn phải diệt đi. Có gì có thể còn lại không? Không hề. Chẳng hạn, tính cứng xuất hiện rồi được tiếp nối bởi cái thấy, tính cứng đâu rồi? Nó đã diệt đi rồi, không bao giờ xuất hiện trở lại. Nếu đặc tính cứng có xuất hiện trở lại thì cũng không phải là đặc tính cứng đã diệt mất.

**DJ: Tôi chưa từng hiểu theo cách ấy trước đây.**

**AS:** Đúng vậy, chúng ta không hề thấy điều ấy. Chúng ta cần được nghe Giáo lý cho đến khi hiểu rằng, mọi thứ hiện diện, từng thứ một, đều là thực tại (là pháp - dhamma). Tôi không nói từng thứ hiện hữu là tự ngã, mà tôi nói rằng nó

---

1. Dukkha: Khổ hay bất toại nguyện. Khổ, ở mức độ thông thường, có nghĩa là những đau khổ rõ ràng như đau đớn trên thân. Nhưng ở nghĩa sâu sắc nhất, “dukkha” chỉ đến tính chất bất định, bản chất luôn thay đổi của mọi hiện tượng vật chất và tinh thần, kể cả những kinh nghiệm khả ái nhất.

là thực tại, đúng không? Chúng ta dính mắc vào cả thực tại kinh nghiệm (cái thấy, cái nghe, sự nhớ tưởng,...) và thực tại không kinh nghiệm (đối tượng thị giác, đặc tính cứng,...) và cho đó là tôi, là của tôi. Nhưng làm sao chúng có thể là “tự ngã” khi ta không thể kiểm soát nổi chúng?

Tôi không muốn bị đau, nhưng vì sao đầu gối của tôi hiện giờ lại bị đau, có phải không? Cái là “của tôi” đâu rồi? Ngay khoảnh khắc trước, cái vốn cho thuộc về tự ngã không bị đau, nhưng bây giờ cái đau từ đâu đến vậy? và lại là “có một tự ngã đang bị đau” hay “tôi bị đau”. Rồi khi diệt mất, cái mà tôi gọi là cái đau “của tôi” biến đâu rồi? Tất cả những gì chúng ta chấp là “của ta” đều diệt đi hoàn toàn. Ta cho khoảnh khắc của cái thấy hiện giờ là tự ngã, “tôi thấy”. Ngay khi cái thấy không còn nữa, tự ngã là cái thấy ở ngay khoảnh khắc trước đâu rồi? Nó rất là vi tế. Khi được nghe Giáo lý, chúng ta cần nhớ rằng Giáo lý vô cùng chi tiết và sâu sắc. Khi hiểu Giáo lý, bạn sẽ dần bớt lo lắng. Bởi vì hiểu biết sẽ làm duyên cho thiện nghiệp, cái sẽ cho quả thiện, không phải quả bất thiện, về sau.

**DJ: Khi chúng ta bị đau, hay vui vẻ, lo sợ hay giận dữ, bất kể là cảm xúc gì, khi chúng xuất hiện, ta đều thấy cái đau hay cảm xúc đó rất thực. Chúng ta có thể làm**

**gì với nó?**

**AS:** Ngay cả trước khi định làm gì với cái đau thì đã là “tôi bị đau” rồi, phải không?

**DJ: Đúng vậy**

**AS:** Nếu cái đau không xuất hiện, liệu có thể là “tôi” đau không?

**DJ: Không ạ**

**AS:** Đúng vậy. Như vậy có thể không phải lúc nào bạn cũng đau, đúng không?

**DJ: Nhưng chẳng hạn khi bị đau răng, ôi tôi đau nhức toàn bộ và rất lâu...**

**AS:** Chúng ta nghĩ vậy, nhưng sự thật thì cái đau đã sinh và diệt liên tục, rất nhiều lần, sinh lên rồi diệt đi, cứ như thế... khiến nó dường như kéo dài và không thay đổi. Liệu hiện giờ răng có thể vẫn còn đau không, ngay bây giờ? Tất nhiên là có thể, nếu có duyên cho điều ấy. Khi bác sĩ nhổ cái răng ấy đi rồi, nó còn đau không? Khi cái đau xuất hiện, chúng ta không biết rằng sự thật thì không ai tạo ra nó cả, nó do duyên mà sinh khởi. Tuy nhiên, ngay khi cái đau sinh khởi là có ý niệm về một tự ngã bị đau, “tôi bị đau”.

Chúng ta nhớ về câu chuyện này, câu chuyện kia nhưng không hề biết rằng, sự nhớ tưởng

cũng không phải là tự ngã. Nếu không có sự nhớ tưởng thì cũng không có “tôi nhớ”. Ngay khi có sự nhớ tưởng, ta liền cho là “tôi nhớ”. Bởi vô minh mà ta chấp mọi thứ là “tôi”. Nếu thực sự hiểu về thực tại, chúng ta sẽ thấy từng khoảnh khắc đối tượng xuất hiện - nó là thực, nó sinh khởi, không bởi ai tạo ra, và khi đã sinh khởi, nó phải diệt đi. Không thể đo nỗi nó diễn ra nhanh đến thế nào, giống như tia sáng loé liên tiếp để luôn chiếu sáng. Ngay khoảnh khắc tâm này diệt đi, lập tức tâm khác sinh khởi, tiếp nối không ngừng. Vì sự diệt đi của tâm không xuất hiện, vô minh đánh lừa khiến ta thấy hình và dạng, cho cái được thấy là “cái gì đó” hay “ai đó”<sup>(1)</sup>

1. Guhatthaka-suttaniddeso: Cuộc sống, thọ mạng, niềm vui và nỗi buồn trên đầu một mũi kim.

Cuộc sống, thọ mạng, niềm vui và đau đớn  
Tất cả đều buộc chung  
Trong một khoảnh khắc tâm,  
Một khoảnh khắc xảy ra nhanh chóng.

Cả các vị phi nhân  
Thọ mạng 84 ngàn đại kiếp  
Dù có thể cũng không thể sống được  
Hai khoảnh khắc tâm giống hệt nhau.

Cái đã diệt nơi người đã chết  
Hay cho người còn đứng nơi đây  
Đều là những uẩn như vậy,  
Đã diệt, không bao giờ trở lại.



Bạn hãy nhắm mắt lại. Có gì không?

**DJ: Tôi không nhìn thấy gì cả.**

**AS:** Giờ hãy mở mắt ra

**DJ: Bây giờ tôi đã nhìn thấy**

**AS:** Bạn nhìn thấy cái gì? Cái có thể được thấy duy nhất chỉ là cái xuất hiện qua mắt, tức là đối tượng thị giác. Ta cho rằng mình nhìn thấy con người, bông hoa, hay cái cây,... nhưng sự

---

Các trạng thái đang biến mất bây giờ  
Và các trạng thái sẽ biến mất trong tương lai  
đều có đặc tính không khác  
Với cái đã diệt đi trước kia rồi.

Khi không tạo tác, sẽ không còn tái sinh;  
Chỉ với hiện tại, chúng ta sống.  
Khi đã nắm được nghĩa tối thượng,  
Thế giới chết khi tâm ngưng lại.

Không thể giữ lại những gì đã mất,  
Không thể để gì cho tương lai.  
Những ai đã sinh ra trên đời,  
Đừng như hạt đậu trên đầu mũi kim.

Sự hoại diệt của mọi trạng thái  
Chẳng bao giờ được chào đón,  
Dù hiện tượng khoảnh khắc tan rã như thế  
đã có từ thời ban sơ.

Từ chỗ chưa được nhìn thấy, nó hiện ra rồi biết mất,  
Chỉ được biết khi chúng đã trôi đi vào quá khứ.  
Y hệt tia chớp trên bầu trời:  
tất cả các pháp khởi lên và rồi biến hẳn đi".

thật là chúng ta nghĩ về các khái niệm mà đối tượng thị giác, sự nhớ tưởng và các yếu tố khác tạo nên. Dù là đối tượng nào, khái niệm nào, chúng ta đều ghi nhớ. Ngay khi nhắm mắt lại, tất cả những thứ đó không còn nữa, không ai có thể khiến chúng xuất hiện. Chúng ta không hề biết rằng, ngay trước khi nhắm mắt, cái được thấy đã diệt đi rồi, không bao giờ trở lại. Khi ta mở mắt lại, cái được thấy là đối tượng hoàn toàn mới, không phải là cái đã được thấy trước đó nữa. Đó là khoảnh khắc mới, không phải là khoảnh khắc trước rồi. Cuộc sống chỉ tồn tại trong một khoảnh khắc mà thôi; nó tiếp tục sinh rồi diệt, khoảnh khắc tiếp nối khoảnh khắc.

Đức Phật đã dạy về ba loại chết:

1. Khanika-marana là cái chết trong từng khoảnh khắc (sát-na). Khanika xuất phát từ từ “khaṇa” (khoảnh khắc, tức thì, sát-na); khaṇika-marana nghĩa là chết trong từng khoảnh khắc. Cái gì vừa sinh khởi đã diệt đi rồi, dù thế nào cũng không bao giờ trở lại. Sự sinh diệt diễn ra nhanh đến mức không ai có thể nhận thấy, nên dường như cái hiện diện cứ tồn tại ở đó mãi.

2. Sammati-marana là cái chết được hiểu theo nghĩa thông thường, khi thọ mạng chấm dứt, rồi được hoả táng hay chôn cất. Sammati có nghĩa là

chấm dứt sự sống, nhưng không phải là sự chấm dứt cuối cùng, vì ngay sau khi chết thì lập tức tái sinh kiếp sau. Ai có thể biết điều này ngoài Đức Phật? Ngài đã giảng một cách tường tận nhất về bản chất của tâm (citta) sinh và diệt liên tục: mỗi khoảnh khắc khác nhau như thế nào, nó sinh khởi ra sao và bao gồm các thực tại nào. Có rất nhiều duyên phức hợp. Tại khoảnh khắc này, có tâm sinh rồi diệt, cũng như cái chết vậy, nhưng nó chỉ xảy ra trong khoảnh khắc này. Khoảnh khắc sau lại có một tâm khác sinh khởi. Tâm sinh rồi diệt tiếp nối nhau liên tục, cái này tiếp nối cái kia. Đó chính là cái chết trong từng khoảnh khắc (khaṇika-marāṇa), trong khi sammati-marāṇa là cái chết kết thúc một cuộc đời.

Và 3. Samuccheda-marāṇa là bát niết bàn (parinibbāna) - cái chết của các vị A la hán, những người không còn tái sinh nữa. Nếu các vị A-la-hán còn tiếp tục trong vòng luân hồi sinh tử thì Đức Phật vẫn còn tái sinh, nhưng Ngài đã không còn tồn tại ở bất kỳ hình thức nào. Tất cả bậc A la hán thánh văn (sāvakas) (bậc A la hán giác ngộ nhờ được nghe Pháp của Đức Phật) đã bát niết bàn khi thời điểm đến. Điều ấy có nghĩa là sau khoảnh khắc tâm cuối cùng của kiếp sống đó diệt đi, các vị không còn tái sinh nữa. Còn đối

với những chúng sinh còn phiền não thì vẫn còn có duyên để ngay lập tức tái sinh, sau khoảnh khắc cuối cùng của kiếp sống.

Đức Phật đã giảng tất cả nhưng chúng ta không biết gì, vì chúng ta chấp giữ ý niệm có một tự ngã ra đời, sống rồi chết đi.

Chúng ta không nhận thức rằng, kiếp này cũng chỉ là kiếp quá khứ của kiếp sau. Ngay khi kiếp sau đến, ta sẽ quên hết mình đã là ai, từng làm gì... vì giờ đây ta lại là một “cá thể” mới. Ta không còn biết bố mẹ, anh chị em hay bạn bè của mình ở kiếp trước, quên hết các việc đã làm và các trò vui đã có,... Ta vẫn là “con người” này chừng nào còn sống trong kiếp này. Rồi ngay khi chết đi, cái là cá thể này lại diệt mất. Không thể tìm lại nó trong vòng luân hồi nữa<sup>(1)</sup>.

**DJ: Liệu một vị A la hán có thể biết cái mà chúng ta thấy là liên tục này chỉ là một khoảnh khắc tại một thời điểm không?**

**AS:** Phiền não chỉ có thể bị tận diệt khi Tứ thánh đế đã được liễu ngộ. Bất kể chúng ta đã nghe và hiểu đến chừng nào, nhưng nếu bản chất của các pháp chưa được xuyên thấu một cách

1. Samsāra: Vòng tử sinh luân hồi, lưu chuyển vô tận; lại đến rồi lại đi, cứ thế xoay vần “trôi lăn”; là chu trình sinh – già – bệnh – chết cứ lặp đi lặp lại bất tận.

trọn vẹn thì phiền não vẫn chưa thể bị tận diệt. Có nhiều mức độ của phiền não, từ thô - thể hiện qua thân và khẩu, tới trung - chỉ ở trong ý và cuối cùng, là vi tế - mức độ ngủ ngầm trong tâm và không xuất hiện. Không ai biết sự khác biệt giữa một vị A la hán đang ngủ và một tên trộm đang ngủ, vì cả hai trường hợp đều không có một hành động nào, nhưng phẩm chất của tâm của vị A la hán thì hoàn toàn khác biệt.

Sự thật mà Đức Phật đã tuyên thuyết có thể được kiểm chứng ngay hiện giờ. Vì sao một số người bị nhiễm COVID-19 còn những người khác thì không? Ai có thể chọn lựa?

**DJ: Không, không ai có thể lựa chọn được**

**AS:** Đúng vậy. Điều này cho thấy rõ tính chất vô ngã (anattā): không có gì thuộc quyền kiểm soát của bất kỳ ai. Đó là lý do vì sao, anattā có nghĩa là không có một tự ngã, hoàn toàn trống không về bản thể. Chỉ có các pháp chân đế sinh rồi diệt, liên tục thay đổi trong suốt cuộc đời. Giống như các câu chuyện tiền thân Đức Phật kể về một số kiếp tái sinh của Đức Thế Tôn trước khi Ngài đạt giác ngộ.

**DJ: Thưa Achaan Sujin, khi bà nói rằng chúng ta không biết về sự thực thì đó là sự**

**thực gì?**

**AS:** Cái gì là thực hiện giờ? Cái thấy có thực không?

**DJ:** Cái thấy ư?

**AS:** Nó có thực không? Ngay hiện giờ có cái thấy hay không?

**DJ:** Hiện giờ thì tôi đang thấy...

**AS:** Đúng thế, vì vậy chắc chắn phải có cái thấy sinh khởi rồi. Nếu không có mắt, liệu bạn có thể thấy không?

**DJ:** Nếu không có mắt thì sẽ không có cái thấy

**AS:** Nếu có mắt nhưng không có đối tượng in dấu lên mắt, bạn có thể thấy đối tượng đó không?

**DJ:** Không thể

**AS:** Vì vậy bạn chỉ có thể thấy đối tượng nào in dấu lên mắt của bạn, phải vậy không?

**DJ:** Đúng vậy, khi thiếu đi các duyên tố thì không có cái thấy.

**AS:** Không có mắt ở nơi cánh tay, vì thế cái thấy không thể xảy ra ở đó. Đối tượng thị giác chỉ có thể in dấu lên nhãn căn. Để cái thấy xảy ra thì phải có nhãn căn và cái duy nhất có thể và

thực tế in dấu lên nó.

**DJ: Chúng ta có thể chạm vào cái chúng ta thấy không?**

**AS:** Khi bạn chạm vào, cái được chạm là gì?

**DJ: Tôi chạm vào đối tượng mà tôi thấy!**

**AS:** Nó cứng, có phải không?

**DJ: Có đặc tính cứng hay rắn ở đó.**

**AS:** Đúng vậy. Bạn có thể chạm vào cái đang xuất hiện qua mắt hiện giờ không?

**DJ: Chạm vào cái đang xuất hiện qua mắt à...? Không, tôi không thể!**

**AS:** Bạn thấy không, giờ chúng ta đã phân biệt được hai loại thực tại này. Cái được thấy thì không phải là cái được xúc chạm. Cái xuất hiện qua nhãn môn sinh khởi cùng với đặc tính cứng, nhưng nó không phải là đặc tính cứng. Nếu thiếu đi các yếu tố địa đại (đặc tính cứng, mềm), hoả đại (nóng/lạnh), thủy đại<sup>(1)</sup> và phong đại (chuyển động, căng, trùng)<sup>(2)</sup> thì đối tượng không thể in

1. Yếu tố nước hay thủy đại không thể được kinh nghiệm qua thân căn, mà chỉ qua ý môn mà thôi. Khi chạm vào cái mà ta gọi là nước, đó chỉ là cứng mềm, nóng lạnh hay chuyển động – những thứ được kinh nghiệm qua thân căn, nhưng đó không phải là thủy đại. Thủy đại sinh khởi cùng với mọi loại vật chất, nó làm cho các loại sắc kết dính với nhau và vì vậy chúng không bị phân tách rời rạc [Nina Van Gorkom]

2. Chúng ta cho rằng mình có thể thấy sự chuyển động của các đối

dấu lên nhãn căn<sup>(1)</sup>. Bốn yếu tố này sinh khởi trong một nhóm thuộc tám sắc bất ly, trong đó bao gồm cả màu (đối tượng thị giác)<sup>(2)</sup>, mùi, vị và dưỡng chất. Màu, cái không phải là đặc tính cứng, in dấu lên nhãn căn và làm duyên cho cái thấy (hay nhãn thức) sinh khởi. Tính chất của cái thấy là kinh nghiệm đối tượng thị giác. Cái thấy thấy và rồi diệt đi ngay lập tức; chức năng của nó chỉ là thấy mà thôi; nó không thể nghĩ

---

tượng, nhưng sắc là yếu tố chuyển động thì không thể được thấy. Cái chúng ta gọi là sự “chuyển động” theo ngôn ngữ thế gian thì không phải là yếu tố phong đại hay chuyển động. Ta có thể nghĩ mình kinh nghiệm cái gì đó chuyển động, vì có những khoảnh khắc thấy và suy nghĩ khác nhau, và có sự liên kết của những kinh nghiệm khác nhau này, nhưng đó không phải là kinh nghiệm loại sắc có đặc tính chuyển động [hay phong đại]. Loại sắc này chỉ có thể được kinh nghiệm thông qua thân căn mà thôi. Khi ta chạm vào thân hay một đối tượng có tính đàn hồi nhất định, đặc tính của sự chuyển động hay căng, trùng có thể tự hiển lộ khi ấy. Chẳng hạn, nó tạo duyên cho sự chuyển động của các chi trên cơ thể. Nó đóng vai trò đặc biệt để giúp cơ thể được giữ trong những tư thế khác nhau mà không bị đổ sập xuống. Nó tạo duyên cho sự co duỗi của các chi tay và chân. [Nina Van Gorkom]

1. Tám sắc bất ly: Là các loại sắc luôn sinh khởi theo nhóm (hay gọi là tổ hợp sắc – kalāpa); bốn sắc tứ đại là địa đại, thủy đại, hỏa đại và phong đại luôn có mặt trong mọi loại vật chất. Ngoài bốn sắc này còn có các sắc khác, là 24 sắc y đại sinh (upādā rūpas). Các sắc y đại sinh không thể sinh khởi mà thiếu các sắc tứ đại, chúng phụ thuộc vào các sắc tứ đại. Có bốn sắc trong số các sắc y đại sinh luôn sinh khởi cùng với các sắc tứ đại trong tất cả các tổ hợp sắc và vì vậy chúng có mặt trong tất cả các hiện tượng vật chất, dù là sắc trên thân hay ngoài thân. Bốn sắc [luôn sinh kèm với sắc tứ đại] là màu, mùi, vị và dưỡng chất. Đối tượng thị giác cần có các sắc tứ đại làm cận nhân, vì nó không thể sinh khởi tách rời nhau.
2. Màu là ánh sáng hay đối tượng thị giác.



hay làm bất cứ gì khác; nó phải do nghiệp<sup>(1)</sup> làm duyên để sinh khởi và thấy. Nghiệp, cùng với các duyên tố khác, làm duyên cho cái thấy sinh khởi; vì thế, bởi nghiệp quá khứ mà phải có thấy, nghe, ngửi, nếm và xúc chạm. Chúng ta có mắt, tai, mũi, lưỡi và thân chỉ để nhận quả của nghiệp quá khứ<sup>(2)</sup> mà thôi.

**DJ: Nếu vậy, cái cứng mà tôi đã chạm vào có tồn tại không?**

**AS:** Nếu nó được xúc chạm, chắc chắn nó phải là đặc tính cứng, hoặc nếu không thì phải là mềm, nóng, lạnh, căng trùng hay chuyển động, đứng không? Chạm vào một quả bóng thì khác với chạm vào nước. Khi chạm vào nước, có nóng hay lạnh? Mềm hay cứng? Căng trùng hay

1. Nghiệp, là hành động, việc làm. Ngôn ngữ Sanskrit: karma. Nó có nghĩa là hành động tạo tác qua thân, khẩu, ý, có năng lực sẽ cho kết quả tương ứng với hành động đã làm. Lưu ý rằng nghiệp có nghĩa là hành động, không phải là kết quả của hành động (vipāka - quả) như mọi người vẫn nói, "nghiệp của tôi như thế". Như vậy là hạ thấp Giáo lý về nghiệp thành thuyết định mệnh. Nghiệp (ý chí, ý định, tác ý) là thực tại tinh thần và có thể được tích lũy. Mọi người tích lũy những loại phiền não khác nhau (kilesa) và các loại nghiệp khác nhau. Các tích lũy nghiệp khác nhau làm duyên cho các loại quả trong cuộc đời. Đây là luật về nghiệp và quả của nghiệp, hay luật nhân quả.

2. Nói theo một cách khác, chừng nào vẫn còn nghiệp, cần có các căn để nghiệp có thể trở quả, tức là nếu không có chúng thì quả (kết quả của nghiệp đã tạo trong quá khứ) không thể sinh lên được. Tôi thêm phần chú thích này vì tôi nghĩ điểm này quan trọng, đặc biệt đối với những người tương tự như tôi, đang tìm kiếm mục đích/ý nghĩa của cuộc đời.

chuyên động? Những thực tại này có thể được kinh nghiệm trực tiếp. Từ những kinh nghiệm khác nhau và nhớ tưởng mà ta gọi đó là nước<sup>(1)</sup>.

Ta cần phải chắc chắn và trung thực với bản thân về những gì đang xuất hiện. Chỉ khi ấy, ta mới dần hiểu rằng đối tượng đang xuất hiện qua mắt không phải là đặc tính cứng, nhưng rằng nó xuất hiện trong một nhóm tám sắc bất ly. Màu (hay đối tượng thị giác) in dấu lên mắt không thể tách khỏi đặc tính cứng. Nhưng đặc tính cứng lại không in dấu lên mắt. Màu sinh khởi cùng đặc tính cứng nhưng chỉ có màu mới in dấu lên mắt. Màu không phải là đặc tính cứng nhưng nó sinh khởi cùng đặc tính cứng (paṭhavi dhatu hay địa đại) trong mỗi tổ hợp sắc (kalapa), vì màu và đặc tính cứng là hai hiện tượng vật chất (sắc pháp) không thể tách rời.

Đức Phật đã giảng hết sức chi tiết về cuộc sống trong từng khoảnh khắc, cuộc sống từ

1. Khi chạm vào quả bóng, đối tượng xúc chạm được kinh nghiệm không giống như khi xúc chạm vào nước. Điều này giải thích cho việc người mù hay biết được sự khác biệt và nghĩ về những đối tượng khác nhau sau khi xúc chạm. Mỗi kinh nghiệm về mềm là khác nhau. Mỗi kinh nghiệm nóng hay lạnh là khác nhau. Giống như bây giờ, cái cứng ở máy tính của tôi khác với cứng ở chân hay cái bàn. Mỗi thứ đều là tính cứng, nhưng chúng ta lại cho chúng là “máy tính”, “cái chân”, hay “cái bàn”, bởi những kinh nghiệm khác biệt và sự ghi nhớ, dẫn tới những suy nghĩ về những thứ khác nhau (chú thích của bà Sarah).

khoảnh khắc này đến khoảnh khắc khác. Ngài giảng cặn kẽ để ta có thể thấy rằng, cái mà ta gọi là cuộc sống chỉ là các khoảnh khắc thực tại sinh rồi diệt. Thực tại hay pháp - dhamma là “những gì là thực”. Đức Thế tôn đã giác ngộ sự thật, vì vậy có cụm từ “Bậc giác ngộ Pháp”. Chúng ta cũng có thể giác ngộ Pháp.

**DJ: Tôi chỉ hiểu được phần nào những gì bà nói, tuy vậy, tôi có cảm nhận nó rất phức hợp và vi tế. Chúng ta có thể làm gì để hiểu điều này thực sự?**

**AS:** Giờ bạn đang dần hiểu về đức Phật, phải vậy không? Chân ngôn của Ngài giảng về những gì là thực. Ai có thể nói về thực tại một cách chi tiết như vậy? Chúng ta mới chỉ đàm luận về một vài từ, còn Ngài đã thuyết giảng trong suốt 45 năm. Từng từ đều rất thâm sâu. Hãy suy xét về từ “pháp”. Nó có nghĩa là những gì là thực<sup>(1)</sup>. Tất cả những gì là thực đều là pháp. Có nhiều thực tại khác nhau, mỗi cái đều có một đặc tính riêng biệt.

Bậc Chánh Đẳng Giác đã giác ngộ về sự thật của tất cả các pháp và các đặc tính của chúng. Hãy lấy ví dụ về thực tại là cái thấy. Không ai

1. Nhấn mạnh về “cái thực” cho thấy rằng “con người”, “cái cây”, “ngôi nhà” vân vân, là các khái niệm, không phải là các thực tại [TN- một người biên tập]

có thể chạm vào cái thấy. Nó sinh khởi để kinh nghiệm đối tượng thị giác, nhưng nó không thể biết gì khác. Nó biết đối tượng đang xuất hiện hiện giờ, chỉ một đối tượng đó, sau đó nó diệt đi và không bao giờ quay trở lại nữa. Cái thấy chỉ thấy, nó không làm được bất cứ điều gì khác. Sau đó, ngay khi cái nghe sinh khởi thì không còn cái thấy nữa. Cái nghe chỉ nghe âm thanh được in dấu lên tai tại chính khoảnh khắc đó, không nghe âm thanh khác, và rồi diệt đi.

Ở đây, đức Phật chỉ cho chúng ta thấy rằng các pháp không phải là tự ngã, không phải là chúng sinh hay con người. Tất cả các pháp là vô ngã, không thuộc sự kiểm soát của bất kỳ ai. Chúng ta nghĩ rằng mình có một chút kiểm soát đối với dịch bệnh Covid-19, và rằng có thể ngăn ngừa chúng. Tuy nhiên, chúng ta không hiểu về các pháp thực sự đang tồn tại. Ví dụ, đau (trên thân) là kết quả của nghiệp bất thiện đã tạo trong quá khứ. Một số người bị nhiễm vi-rút phải chịu nhiều đau đớn trong khi những người khác thì hầu như không bị sao. Một người có bị nhiễm bệnh hay không và nặng ở mức độ nào là tùy thuộc vào duyên. Đó chính là tính chất vô ngã của các pháp: chúng ta không có sự kiểm soát đối với quả của nghiệp.

Nếu một người bị điếc hoặc mù bẩm sinh, người đó sẽ không thể hiểu được lời nói của những người khác. Từng thứ một, từng thể giới giác quan, tất cả năm thể giới giác quan (thấy, nghe, ngửi, nếm, xúc chạm) và thể giới thứ sáu, thể giới của suy nghĩ, được nhào trộn và trở thành thể giới tổng hợp của hình ảnh, âm thanh, mùi, vị và xúc chạm. Điều này khiến chúng ta cho rằng con người và sự vật thực sự tồn tại. Đức Phật đã thuyết giảng về bản chất của tâm (yếu tố kinh nghiệm) và những chức năng vô cùng đa dạng của nó. Ví dụ như ghi nhớ (tưởng) là một thực tại. Nó tồn tại và sinh khởi cùng với mỗi khoảnh khắc tâm, nhưng nó không phải là tự ngã (không phải là tôi hay của tôi). Nếu không có sự kinh nghiệm đối tượng qua năm giác quan thì liệu có gì được ghi nhớ hay không?

Ví dụ, nếu không có cái thấy, hay cái nghe, liệu có thể có sự ghi nhớ về những gì được thấy hoặc được nghe không? Nếu không có những kinh nghiệm qua các giác quan, sẽ không có gì được ghi nhớ.

Khi hiểu, chúng ta biết rằng đây là câu chuyện trong mỗi kiếp sống. Trong mọi kiếp sống của vòng sinh tử luân hồi dài vô tận<sup>(1)</sup>, các pháp bị

1. Vatṭa: “vòng xoay”, “vòng” của các kiếp sống, vòng luân hồi sinh tử.

tưởng nhầm là tự ngã, trong khi sự thật là không có ai ở đó cả.

**DJ:** Tôi muốn đưa ra một ví dụ về kinh nghiệm gần đây. Tôi có một người bạn gặp đổ vỡ trong mối quan hệ tình cảm. Người bạn mà anh ta vô cùng thương yêu đã không còn tình cảm với anh và không muốn sống cùng với anh ấy nữa. Người bạn của tôi đã đau khổ rất nhiều. Anh ấy rất đau buồn và thất vọng, tới mức cảm thấy mọi thứ khác đều không còn ý nghĩa gì nữa. Làm thế nào để giúp mọi người trong tình huống tương tự hiểu và vượt qua đau khổ?

**AS:** Nếu người bạn của bạn chưa từng nhìn thấy người này, liệu anh ấy có thể có tình cảm với cô ấy hay không?

**DJ:** Không, nếu anh ấy chưa từng thấy người này thì không thể có dính mắc xảy ra.

**AS:** Nhưng dính mắc đã sinh khởi bởi có cái thấy đúng không?

**DJ:** Đúng vậy.

**AS:** Anh ta không biết rằng cái thấy đã diệt đi rồi. Anh ta yêu đối tượng đã hoàn toàn diệt

mất. Do bởi vô minh, anh ta tin rằng đối tượng đó vẫn hiện hữu. Vô minh là nguyên nhân khiến anh ta dính mắc. Dính mắc là một thực tại, nó có thực và nó tồn tại. Ai không có dính mắc? Bậc thánh Dự lưu<sup>(1)</sup> và bậc thánh Bất lai<sup>(2)</sup> vẫn còn dính mắc. Chỉ bậc thánh A la hán, người đạt được mức độ trí tuệ cao nhất, mới hoàn toàn tận diệt được dính mắc.

Phiền não chỉ có thể được diệt trừ bởi trí tuệ hiểu nguyên nhân tạo ra chúng. Câu hỏi không phải là chúng ta có thể hay nên làm gì. Chính vô minh là cái không biết nguyên nhân của phiền não, dù đó là ngã mạn, vị kỷ hay mong muốn loại bỏ khổ đau. Khi nguyên nhân chưa được tận diệt thì nó còn tạo ra kết quả. Nếu chúng ta hiểu rằng các pháp là vô ngã, chúng ta biết rằng dính mắc sẽ còn đó chừng nào sự sinh diệt của thực tại vẫn chưa xuất hiện.

Bậc thánh Dự lưu đã xuyên thấu sự sinh diệt

---

1. Sotāpanna: Thánh Dự lưu. Người đã nhập dòng Giác ngộ. Người đã loại bỏ được ba kiết sử đầu tiên (tà kiến về ngã, hoài nghi và giới cấm thủ) trói buộc tâm trong vòng sinh tử luân hồi, vì vậy đã nhập dòng chảy hướng thẳng tới Niết Bàn, chắc chắn người này chỉ còn tái sinh tối đa bảy lần nữa, và chỉ trong cõi người hay các cõi cao hơn.

2. Anāgāmi: Thánh Bất Lai. Người đã diệt trừ được năm kiết sử thô trói buộc tâm trong vòng sinh tử luân hồi. Người này sau khi chết sẽ tái sinh vào cõi Tịnh Cư Thiên, và chứng ngộ Niết bàn ở nơi đó và không còn quay trở lại thế giới này nữa.

của các pháp, nhưng trí tuệ ở mức độ này chưa tận diệt được dính mắc. Vì vậy, thậm chí bậc thánh Dự lưu cũng không thể từ bỏ được hết các duyên ái, dính mắc, mong cầu và chấp thủ vì chúng đã được tích lũy từ vô lượng kiếp. Chúng ta đã được học rằng, trước khi đạt được giác ngộ, đức Phật đã là một Đại Bồ tát (là vị Phật sẽ thành) trong một thời gian rất dài.

Ân sĩ Sumedha (tiền kiếp của đức Phật Gotama) được thọ ký bởi đức Phật Nhiên đăng rằng Ngài sẽ thành Phật trong bốn a tăng kỳ kiếp và 100 ngàn đại kiếp, giác ngộ về sự thật mà chúng ta đang thảo luận ở đây.

Tứ Thánh đế cần được xuyên thấu bằng kinh nghiệm trực tiếp. Chừng nào Khổ đế - sự thật rằng tất cả chỉ là các pháp sinh và diệt - vẫn chưa được liễu ngộ, chừng ấy sẽ vẫn còn trôi buộc. Cho dù chúng ta có nghe nhiều bao nhiêu chăng nữa, nếu không chứng ngộ sự thật ấy, chúng ta sẽ vẫn tiếp tục thấy mọi thứ là thường còn. Làm sao chúng ta có thể bảo mọi người đừng dính mắc khi họ chưa biết sự thật về các thực tại?

**DJ: Không thể làm bất cứ điều gì.**

**AS: Nếu không bắt đầu hiểu hôm nay, khi nào chúng ta mới bắt đầu? Không người nào**



hiểu lời dạy của đức Phật mà lại nói rằng Giáo pháp đơn giản hay dễ nắm bắt. Vì vậy mà đức Đại Bồ tát đã phải phát triển đầy đủ các ba la mật cho tới khi Ngài đạt được quả vị Phật. Những lời dạy từ bi của Ngài giúp chúng ta hiểu sự thật vốn bị bao phủ bởi bóng tối của vô minh.

Khi đức Phật còn tại thế, nhiều người đã xuyên thấu được Tứ Thánh Đế và trở thành A la hán. Nếu họ không đạt được quả vị này, thì họ cũng đã trở thành các vị thánh Bất Lai, Nhất Lai hay Dự lưu. Cũng có những phàm phu hữu đức (kalyāna-puthujjana), dù còn nhiều phiền não nhưng vẫn có tích lũy trí - hạnh, hiểu được Giáo pháp để cuối cùng tận diệt mọi nhiễm ô.

Giáo pháp của đức Phật vẫn còn tồn tại. Tuy nhiên, để đạt được những gì bạn muốn người bạn của mình làm, là vượt qua đau khổ và không còn lệ thuộc vào tình yêu và dính mắc, đòi hỏi trí tuệ đã phát triển tới mức độ của vị thánh Bất lai.

Bà Visakha Migaramata, được coi là nữ cư sĩ đệ tử đệ nhất về bố thí, đã đăc quả thánh Tu đà hoàn khi mới bảy tuổi. Sau đó, bà đã lấy chồng và đã có một gia đình lớn với rất nhiều con và cháu. Phiền não không thể được tận diệt ngay lập tức. Tà kiến về ngã, sinh khởi cùng vô minh, phải được tận diệt trước tiên. Sau đó trí tuệ cần

tiếp tục phát triển và dần dần loại bỏ các phiền não còn dư sót.

Chúng ta có thể thích những thứ mà ta biết là không có thật, như kim cương hay ngọc trai nhân tạo. Đôi lúc chúng giống thật đến mức khó cưỡng. Thậm chí ngay cả khi người ấy biết rằng món đồ là giả, người ấy vẫn rất thích thú chúng. Nó cũng tương tự như xuyên thấu Tứ Thánh Đế, ở chỗ có một lượng khổng lồ các phiền não đã được tích lũy từ quá khứ mà không thể được tận diệt ngay lập tức. Chấm dứt khổ đau do tham ái hay bất kỳ phiền não nào khác, luôn tương ứng với mức độ hiểu biết. Cách tốt nhất để giúp đỡ người khác là hỗ trợ họ dần hiểu về sự thật.

Nếu chúng ta muốn thoát khỏi đau khổ hay hiểu về các thực tại chứ chưa tận diệt khổ, tức là chưa chấm dứt vòng sinh tử luân hồi, sẽ lợi ích khi biết được cái gì là thật, và hiểu về thiện và bất thiện. Điều này giúp chúng ta sống hướng thiện, không làm tổn hại tới bản thân và những người khác. Không có bất thiện, chúng ta sẽ sống thoải mái hơn trong thế giới này. Nếu bệnh tật xảy ra hay những khó khăn khác xuất hiện, tâm vẫn được bình thản. Chúng ta có thể giúp đỡ những người khác và góp phần cải thiện tình hình cho mọi người trong bất kể tình huống nào.

**DJ: Làm thế nào chúng ta có thể giúp những người đang đau khổ mở lòng và lắng nghe những điều này a?**

**AS:** Chúng ta phải nói chuyện với họ để xác định xem liệu họ có tích lũy để thấy được giá trị của dù chỉ một từ trong Giáo lý. Một số người sẽ không hề lắng nghe, như thể những lời nói ấy là vô giá trị hay làm mất thì giờ của họ. Trước tiên, mọi người cần biết rằng cái gì là thiện và cái gì là bất thiện, và có niềm tin rằng có một con đường làm suy giảm những tích lũy bất thiện sâu dày, con đường ngăn chặn làm tổn hại bản thân và người khác. Họ cần lắng nghe lý trí, lẽ phải. Trên thực tế, nếu chúng ta bắt đầu dạy trẻ em từ khi còn nhỏ, chúng có thể dần hiểu, từng chút một. Như thế rất khác với chỉ nghe về Tứ Thánh Đế qua sách vở, mà kết quả là chẳng biết thêm là bao ngoài những ngôn từ và tên gọi.

**DJ: Liệu có khả năng các vị thầy cũng không hiểu đúng?**

**AS:** Chắc chắn, bởi nếu chúng ta hiểu đúng từng từ được lưu giữ trong Tam Tạng<sup>(1)</sup>, lời dạy của đức Phật và thực tại đang sinh khởi hiện giờ sẽ là một.

---

1. Tam Tạng Kinh điển Phật giáo (Ti-piṭaka) bao gồm ba phần (Tạng), gồm tạng Kinh, tạng Luật và tạng Vi Diệu Pháp.

**DJ: Mỗi hiểm họa thực sự đáng sợ nhất cho chúng ta, hay mỗi sợ hãi mà chúng ta có thể vượt qua được, đó là vô minh, có đúng không a?**

**AS:** Hoàn toàn đúng vậy. Bởi khi có vô minh hay tà kiến, nó phá hủy sự thật. Liệu tôi có thể đề cập tới chủ đề các trung tâm thiền không? Tôi không rõ bạn có thoải mái không?

**DJ: Dạ, bà cứ tiếp tục đi ạ**

**AS:** Trong kinh điển đức Phật, không thấy chỗ nào đề cập tới việc Ngài khuyến khích ai đó đi tới một nơi nào đó để ngồi hàng giờ, hoặc nằm, hoặc đứng. Để hiểu về cái gì? Đức Phật đã vun bồi các ba la mật trong thời gian bao lâu trước khi giác ngộ? Bốn A tăng kỳ kiếp<sup>(1)</sup> và 100 ngàn đại kiếp<sup>(2)</sup> trước khi tái sinh là sa môn Gotama. Đức Phật Nhiên Đăng<sup>(3)</sup> đã thọ ký rằng ản sĩ Sumedha sẽ chứng ngộ Tứ Thánh Đế, trở thành vị Phật Chánh Đẳng Giác với tên gọi là đức Phật Gotama. Dân chúng trong kinh thành

1. Asaṅkheyya : Vô lượng kiếp, không giới hạn về thời gian

2. Kappa: Một chu kỳ thế giới, đại kiếp, thời gian dài không thể đếm được.

3. Phật Nhiên Đăng là vị Phật quá khứ, đã đạt giác ngộ trong nhiều a tăng kỳ kiếp trước đức Phật Gotama. Phật Nhiên Đăng là một trong nhiều vị Phật quá khứ, Phật Gotama là đức Phật hiện tại và Phật Di Lặc là vị Phật trong tương lai.

đã vô cùng hoan hỷ khi được nghe tin ấy. Họ biết rằng thậm chí ngay cả khi không thể đạt giác ngộ trong thời kỳ của đức Phật Nhiên Đăng, họ cũng sẽ có cơ hội trong thời kỳ của đức Phật Gotama. Ân sĩ Sumedha sẽ còn phải trải qua vô số kiếp sống trong đó Ngài sẽ gặp 24 đức Phật khác nhau. Tuy nhiên, những người dân ấy vẫn đợi được.

Trong khi đó, con người thời nay chẳng hiểu biết gì cả. Họ đến một nơi, làm những gì người khác bảo họ làm; thực hành những thứ mà họ không hiểu; không lắng nghe và suy xét về Giáo lý - tất cả những thứ ấy trong hy vọng và mong đợi kết quả, nhưng không hiểu biết.

Khi chúng tôi hỏi những người thực hành thiền rằng họ đã thu được gì từ sự thực hành, những người không biết gì (về đạo Phật) nói rằng họ cảm thấy thoải mái, dễ chịu. Còn những người đã nghe hoặc đọc Kinh điển thì đầy kỳ vọng, chẳng hạn như chứng ngộ sự sinh diệt của các pháp, tận diệt phiền não, kinh nghiệm thực tại, v.v... Bất kể kiến thức hay kinh nghiệm nền tảng của mỗi người, khi nghe hay đọc, họ đã không hiểu đúng. Bạn có cần phải đi đâu để hiểu các pháp đang sinh và diệt ngay tại khoảnh khắc này không? Ta không cần đi bất cứ đâu bởi hiểu

biết phải là về khoảnh khắc này, ngay bây giờ. Hiểu biết đúng không phải là làm một cái gì đó hay đi đến đâu đó. "Làm" hay "đi" bộc lộ tà kiến, không hiểu về vô ngã.

Như vậy rất khác, phải không?

Để có thể nhận ra ai là Phật tử, chúng ta cần bắt đầu bằng biết rằng từ "Phật" có nghĩa là "trí tuệ" - paññā, ngụ ý rằng "Đức Phật" là "bậc trí". Nếu không có trí tuệ biết được cái gì là thật và hiểu những gì mà đức Phật đã thuyết giảng, liệu có thể là Phật tử hay không?

Đây là điểm mà chúng ta phải chân thực để chấp nhận sửa đổi hiểu biết của mình về sự thật. Nếu không, chúng ta sẽ làm trong vô minh, điều dẫn tới càng thêm vô minh, và như vậy đưa tới mọi hiểm họa.

**DJ: Như vậy, đi thực hành và ngồi thiền không thể được xem như là khởi đầu của tìm hiểu đạo Phật, đúng không a?**

**AS:** Trung tâm thiền là gì? Khi ở đó, người ta làm gì?

**DJ: Người ta đến đó để ngồi.**

**AS:** Tại sao lại để ngồi? Hiện giờ chúng ta đang ngồi đây.

**DJ: Để làm theo những gì được dạy.**

**AS:** Được dạy bởi ai?

**DJ: Bởi vị thiền sư**

**AS:** Ai là thiền sư?

**DJ: Điều này thật khó trả lời a.**

**AS:** Ông thấy không? Chúng ta đi với vô minh và kết quả lại là thêm vô minh.

**DJ: Do vô minh, ta coi bất kỳ ai dạy thiền là người có thẩm quyền.**

**AS:** Còn Bạc Chánh đẳng giác đã dạy gì?

**DJ: Nếu không tìm hiểu Giáo pháp, ta sẽ tự rút ra quan kiến riêng.**

**AS:** Như vậy, thật sai lầm nếu ta tự chế ra hiểu biết riêng mà không nghiên cứu những lời dạy thâm sâu của đức Phật?

**DJ: Nếu không tìm hiểu lời dạy của đức Phật, hiểu biết riêng của chúng ta không thể được xem là đạo Phật được.**

**AS:** Hiển nhiên là vậy. Những người đi đến trường thiền nghe những lời dạy của ai? Đức Phật chưa bao giờ bảo một ai phải ngồi, đứng, tránh ngủ hoặc nằm, hay gì đó tương tự. Một người từng là thiền sư vipassana, ông Thawanrat, đã

ngưng dạy thiền vì ông đã dần hiểu ra sự thật và nhận ra rằng những gì ông đã dạy hoàn toàn sai. Khi ông không biết phải làm gì, ông đã dạy học trò đi nhỏ cỏ. Làm sao điều này có thể dẫn tới hiểu biết được?

**DJ: Bằng việc nhỏ cỏ thì cái gì có thể được hiểu ạ?**

**AS:** Chính vậy. Ông ấy dạy thế là do vô minh – vậy mà ông ấy là một thiền sư vipassana được công nhận đủ trình độ.

**DJ: Nếu vậy, ta có thể tìm thấy lời dạy của đức Phật ở đâu ạ?**

**AS:** Lời dạy của đức Phật được trình bày cặn kẽ trong Tam Tạng kinh điển, bao gồm tạng Luật, tạng Kinh và tạng Vi Diệu Pháp, nội dung mỗi Tạng đều thống nhất với các Tạng còn lại. Tất cả đều nói về những gì là sự thật luôn đúng trong mọi thời điểm và thời đại. Chúng cũng đúng ngay hiện giờ.

**DJ: Vậy thì chúng ta phải nghiên cứu Tam Tạng kinh điển đúng không ạ?**

**AS:** Chắc chắn rồi. "Giáo pháp rất vi tế, thâm sâu và khó thấy được". Đức Phật cất lên những lời này từ sự giác ngộ của Ngài, sự giác ngộ về sự thật. Chúng ta đã từng suy xét về những



lời dạy này chưa? Trong câu chuyện về khoảnh khắc quán xét sau Giác ngộ<sup>(1)</sup>, đức Phật thấy rõ sự thâm sâu của Giáo pháp và thoát tiên không có ý định hoằng pháp bởi Giáo pháp ấy quá thâm sâu và khó lĩnh hội. Tuy nhiên, Ngài soi quán thấy những người có đủ căn cơ để hiểu nên đã chấp nhận lời thỉnh cầu thuyết Pháp của vị Phạm thiên.

**DJ: Điều này thật là vi tế và khó hiểu. Chúng ta sẽ bắt đầu như thế nào và hiểu biết ấy có thể tới từ đâu?**

**AS:** Bạn đã từng nghe về từ "ba la mật" - pāramī hay chưa?

**DJ: Dạ thưa tôi có nghe rồi ạ.**

**AS:** Vậy nó có nghĩa là gì? Chúng ta không suy xét chút nào về ý nghĩa sâu sắc của từng từ trong Giáo lý. Ông có thấy không? Pāra có nghĩa là bờ, pāramī có nghĩa là đạt tới bờ bên kia. Bờ bên này tràn ngập phiền não đã được tích lũy dưới dạng ngũ ngầm và được chuyển tiếp trong mỗi khoảnh khắc của tâm. Chúng là một duyên cho các phiền não tiếp theo sinh khởi, qua đó tăng trưởng xu hướng ấy. Những phiền não ngũ ngầm này cứ tiếp tục được lưu chuyển cho tới khi bị tận diệt hoàn toàn bởi sự giác ngộ. Chỉ khi

1. Ayacana Sutta: Kinh Thịnh Cầu, Tương Ưng Bộ Kinh, Thiên Có Kê, Chương VI: Tương Ưng Phạm Thiên.

ấy mới đạt tới bờ bên kia, nơi hoàn toàn không còn phiền não nữa.

Cần bao nhiêu thời gian để đạt tới bờ bên kia? Tất cả các ba la mật cần phải được phát triển. Nếu không có các ba la mật, tức là nếu không nghe Pháp và hiểu đúng, có tinh tấn, chân thật, niềm tin vững vàng và sự xác quyết với hiểu biết về sự thật, làm sao có thể chấm dứt khổ đau.

Đi tới trường thiền để làm gì? Đây là những lời dạy của Bạc Chánh Đăng Giác? Ngài có dạy về các ba la mật hay không? Trong bao lâu Ngài đã vun bồi chúng trước khi giác ngộ? Các đại đệ tử của Ngài cũng đã vun bồi các ba la mật. Những người thời nay có hiểu đúng dù chỉ một từ hay không? Dù không hiểu, họ vẫn khuyến khích nhau đi tới trường thiền.

Điều này có nguy hại hay không? Không chỉ đại dịch này mới là hiểm họa; cuối cùng chúng ta cũng sẽ vượt qua nó. Hiểm họa thực sự là vô minh. Vô minh có thể chấm dứt như thế nào? Nếu không có sự trân quý lòng đại từ của đức Phật, vô minh lại tiếp tục tích lũy. Đức Phật đã vun bồi các ba la mật cần thiết để trở thành Bạc Chánh Đăng Giác. Ngài đã làm điều ấy cho những người có khả năng hiểu được Giáo pháp nhưng không thể tự mình giác ngộ.

**DJ: Liệu có mối hiểm hoạ hay đe dọa nào đến Giáo pháp của đức Phật hay không?**

**AS:** Có chứ.

**DJ: Đó là gì ạ?**

**AS:** Tà kiến

**DJ: Như thế nào ạ?**

**AS:** Nghĩ rằng lời dạy của đức Phật là dễ dàng và rằng không cần phải tìm hiểu Giáo pháp. Bạn đã từng nghe về điều này hay chưa?

**DJ: Không phải tìm hiểu ư?**

**AS:** Giáo pháp của đức Phật vô cùng thâm sâu. Chúng ta bắt buộc phải tìm hiểu. Ông thấy không? Như vậy đã khác rồi. Tại sao mọi người lại không chịu tìm hiểu? Tìm hiểu là suy xét từng từ một cách cẩn trọng, hiểu rằng từng từ đều chỉ tới một thực tại đang xuất hiện hiện giờ. Thay vì nghiên cứu kỹ càng, họ lại tự hiểu Giáo pháp theo cách của họ. Liệu trí tuệ của họ có thể ngang bằng với trí tuệ của đức Phật hay không? Họ không thể trả lời các câu hỏi, thậm chí là về ý nghĩa của chỉ một từ. Pháp là gì? Thánh đế là gì? Thánh đế cũng là pháp. Tất cả mọi thứ đều là pháp. Pháp bao gồm thiện pháp, bất thiện pháp và vô ký pháp (không phải là thiện và bất thiện).

Tại các buổi tang lễ của người Thái, chúng ta thường được nghe: “Thiện pháp, bất thiện pháp, vô ký pháp”, nhưng có ai lắng nghe? Có ai hiểu? Ai biết? Và rồi họ đi tới trường thiên...?(<sup>1</sup>)

Những người dạy thiên thực sự nghĩ họ có thể đưa mọi người thoát khỏi phiền não hay sao? Đức Phật đã ngày đêm hoằng pháp trong suốt 45 năm, lâu hơn bất kỳ người nào khác. Thậm chí cả vào lúc đêm khuya cũng có chư thiên(<sup>2</sup>) xuống thỉnh Pháp Ngài. Nếu đức Phật đã không giác ngộ và thuyết pháp, chúng ta ngày nay sẽ không có cơ hội để nghe, dù chỉ một từ. Bất kể ai đó nghĩ gì, thì tất cả các pháp hữu vi là vô thường, tất cả các pháp hữu vi là khổ và tất cả các pháp là vô ngã. Ông có thấy các thuật ngữ

1. Không có được nhận thức rằng việc đi tới trường thiên phản ánh sự thiếu hiểu biết về thực tế là không có tự ngã nào. Điều này cũng cho thấy rằng một người đi tới trường thiên chưa tìm hiểu hay suy xét về Phật Pháp một cách đúng đắn. Kết quả là họ nắm giữ tà kiến cho rằng có “một người” có thể thực hành và đạt được kết quả mong muốn cho “người đó”. Hiểu biết cần bắt đầu với câu hỏi: Ai đang nghe, ai biết và ai hiểu. Tại sao phải đi đến một nơi đặc biệt? Hiện giờ có thực tại không? Rõ ràng là một số người cho rằng thực tại nằm ở một nơi nào đó và vì vậy cần phải tìm kiếm nó, có thể là ở trường thiên. Tất cả các hoạt động và bài tập được gọi là “thực hành” hay “thiên tập” đều phát xuất từ ý niệm về ngã không được nhận ra. Kết quả chắc chắn sẽ là tăng trưởng và tích lũy thêm dính mắc và vô minh, bởi vì ý niệm về ngã càng được củng cố. Điều này lý giải vì sao Achaan Sujin nhấn mạnh rằng “trường thiên” và “phá hủy Giáo pháp của đức Phật” là đồng nghĩa [TN].

2. Deva: xuất phát từ “thuộc về bầu trời”, thần, chư thiên, thường dùng ở số nhiều - devā, các chư thiên.

thay đổi thế nào không? Hai đặc tính đầu tiên, đó là vô thường và khổ áp dụng cho các pháp hữu vi. Nhưng đặc tính thứ ba, tất cả các pháp là vô ngã thì không có ngoại lệ. Bởi vì từ "pháp" bao gồm mọi thứ là thực, bất kể là các pháp hữu vi (do duyên sinh, saṅkhāra hay sankhata)<sup>(1)</sup> và các pháp vô vi (visaṅkhāra)<sup>(2)</sup>.

Xuất phát từ lòng đại bi, đức Phật đã thuyết giảng Giáo pháp vi tế một cách chi tiết. Ngài biết rằng chúng sinh đã tích lũy vô minh từ vô lượng kiếp tử sinh. Không biết được sự khác nhau giữa thiện pháp và bất thiện pháp là nguy hiểm, vì nó dẫn tới thực hiện tất cả các hành động tội ác. Nếu không có hiểu biết về các thực tại thì không thể vượt qua được hiểm họa này. Nếu không có hiểu biết về cái là thật, liệu một người có thể trở nên tốt đẹp hay đức độ hay không? Liệu có giữ giới được không?

**DJ: Khi phân tích kỹ, hậu quả tốt cùng của cuộc khủng hoảng hiện nay trong Phật giáo là gì?**

**AS: “Đạo Phật” hay “Thời kỳ giáo huấn Phật**

1. Sankhata: kết hợp, hợp lại, được làm duyên (hữu vi), được tạo ra bởi các nguyên nhân kết hợp, được tạo ra. Asankhata: không kết hợp, không hình thành từ nhân, biểu hiện cho Niết bàn, Vô vi.

2. Visaṅkhāra = vi+ saṅkhāra: ngược với các thực tại hữu vi= Niết bàn, pháp không do duyên sinh, vô vi.

pháp” (Buddha Sasana) đều có nghĩa là những lời dạy của Bậc Toàn Giác. Giáo lý bị huỷ hoại là hiểm họa xảy đến khi mọi người không nghiên cứu Giáo pháp với sự tôn kính. Chỉ người nào có lòng kính ngưỡng với Giáo pháp và hướng tâm sâu sắc tới chi tiết mới có thể tìm hiểu một cách đúng đắn. Chúng ta cần phải xem xét toàn bộ Giáo lý, từng từ một, để thấy được ý nghĩa của chúng là thống nhất và xuyên suốt trong cả ba Tạng. Ví dụ như câu sau: “Tất cả những gì là thực là pháp”. Một vài người nói rằng, có một số thứ vẫn là tự ngã (atta). Làm sao có thể như vậy trong khi Giáo lý luôn rõ ràng và thống nhất rằng tất cả các pháp không ngoại lệ đều là vô ngã. Sự thật cần được kiểm chứng để biết rằng cái gì là đúng.

Có ai có thể điều khiển hoặc kiểm soát được giận dữ, dính mắc, hành động sai trái hay cái thấy của mình không? Hiện giờ chúng ta đang nghe, liệu chúng ta có thể ngưng lại không? Nếu chúng ta cho rằng có thể ngưng cái nghe lại bằng ý chí, chứng tỏ chúng ta không hiểu bản chất vô ngã của tất cả các pháp. Pháp chỉ sinh khởi nhờ những nhân và duyên tương ứng. Nếu không có những duyên phù hợp, chúng không thể sinh khởi. Nếu có những duyên tương ứng, chúng sẽ phải sinh khởi. Nếu không có con mắt, liệu chúng ta có thể làm được gì để có thể thấy đây?

**DJ: Không, chúng ta không thể làm gì cả.**

**AS:** Nếu không có duyên cho nhãn căn sinh khởi thì không ai, kể cả người có phép thuật, có thể làm nó sinh khởi. Nhãn căn là một sắc. Sắc là một thực tại không biết gì cả. Nó được gọi là sắc pháp. Giống như tất cả các pháp, sắc sinh lên do duyên. Chúng có thể được duyên bởi nghiệp, tâm, nhiệt độ hay dưỡng chất. Dưỡng chất nuôi dưỡng sinh vật sống nhờ việc hấp thụ thức ăn. [Đó là đoàn thực, ngoài ra còn] có những loại thực [duyên]\* khác nữa<sup>(1)</sup>.

**DJ: Achaan Sujin, câu trả lời của bà có vẻ đầy đủ và dễ hiểu. Vô minh và tà kiến thật nguy hại. Vì vậy, chúng ta cần nghiên cứu Giáo pháp một cách tổng thể và toàn bộ.**

**AS:** Chúng ta cần tìm hiểu Giáo Pháp với lòng tôn kính và giúp đỡ người khác đề cao Giáo lý. Được nghe Pháp là cơ hội hiếm hoi trong vòng sinh tử luân hồi. Một khi Giáo lý bị tan hoại, chúng sẽ biến mất trong một thời gian vô

1. Thực duyên chi phối cả đời sống sinh học và tinh thần, và được Đức Phật trình bày khi Ngài giảng về bốn loại vật thực: đoàn thực, xúc thực, tư niệm thực và thức thực. Cái đối đứng đằng sau toàn bộ tiến trình vận hành của vật thực, vung roi không ngừng nghỉ. Thân, từ lúc sinh ra đến khi chết đi, không ngừng khao khát vật thực; và tâm khao khát vật thực riêng của nó, là các kinh nghiệm ngũ quan luôn mới và một vũ trụ nở mãi của các ý tưởng. Nguồn: "Tứ Thực, Tuyển tập Kinh điển Phật giáo.", dịch từ Pali bởi Nyanaponika Thera

cùng dài. Nghe Pháp là điều quý giá nhất trong cuộc đời. Các trường thiền, hay tu học với những người dạy những thứ khác những gì đức Phật dạy, dẫn tới hủy hoại Giáo pháp. Thật nguy hiểm phải không?

**DJ: Có, đúng là nguy hiểm ạ**

**AS:** Không có gì nguy hiểm hơn vô minh. Mọi người đều muốn thứ gì đó. Chúng ta muốn có hạnh phúc và an ổn, nhưng chúng ta không biết nhân đúng nào đem lại kết quả này. Chúng ta muốn biết làm thế nào để bảo vệ bản thân mình khỏi những dịch bệnh xảy ra xung quanh trên khắp thế giới. Nếu bệnh phát sinh do nhiệt độ (utu), bệnh có thể được điều trị. Có rất nhiều phát triển khoa học và y tế có thể giúp ích. Nhưng bệnh không thể chữa được chính là quả của nghiệp. Nếu đó là nghiệp bất thiện, cho dù bạn có cố gắng đến đâu, kết quả vẫn không tốt được.

**DJ: Nếu là nghiệp tốt thì sẽ cho kết quả tốt.**

**AS:** Không ai có thể ngăn được kết quả tốt xảy ra. Chúng ta có thể thấy rằng kết quả có thể rất phong phú và đa dạng, ngay trong cùng một người. Tất cả các khía cạnh trong con người như nét mặt, vẻ ngoài, học vấn, địa vị và uy tín, đều là duy nhất với mỗi người.



Giáo lý rất phức hợp và vi tế. Mỗi khoảnh khắc tâm sinh lên rồi diệt đi hoàn toàn, không bao giờ quay trở lại. Những gì được thấy, những gì được biết, những gì được nghĩ về, và những duyên tố khác kết hợp cùng nhau để làm phát sinh tâm tiếp theo ngay sau khi tâm trước đó chấm dứt. Tâm hiện tại diệt đi luôn làm duyên cho tâm sau sinh khởi ngay lập tức, không ngừng nghỉ<sup>(1)</sup>.

Trong thế gian có vô số lĩnh vực, tuy nhiên chiều sâu và sự vi tế của Giáo lý thăm thẳm hơn vô cùng. Vậy mà ta không chịu tìm hiểu. Với thời gian, Giáo pháp sẽ dần biến mất nếu chúng ta không gìn giữ với sự tôn kính. Chúng ta phải chân thật với bản thân xem liệu hiểu biết của mình về sự thật được tuyên thuyết bởi Đấng Thế Tôn có đúng hay không. Không ai trên toàn vũ trụ có tri thức như Ngài. Ở mỗi thời kỳ chỉ tồn tại duy nhất một bậc Chánh Đẳng Giác.

1. Trong những câu này, có một vài duyên hệ (paccaya) được tổng hợp cùng nhau. Mỗi tâm kinh nghiệm một đối tượng, hoặc là đối tượng ngũ quan (ví dụ như âm thanh) hay đối tượng của ý (như suy nghĩ), đối tượng làm duyên cho tâm theo phương thức cảnh duyên (ārammaṇa-paccaya). Tâm tiếp nối tâm trước không gián đoạn; tâm vừa diệt đi làm duyên cho tâm sau sinh lên theo phương thức vô gián duyên (anantara-paccaya). Cũng có đẳng vô gián duyên giữa các tâm (samanantara-paccaya); nghiệp duyên (kamma-paccaya), tạo tác trong quá khứ làm duyên cho tâm quả sinh lên để kinh nghiệm đối tượng; cận duyên (upanissaya-paccaya).

**DJ: Thật là tuyệt vời! Lành thay. Lại một lần nữa, trao đổi với Achaan Sujin đã cho tôi thêm hiểu biết và những gợi ý để suy xét thông qua tìm hiểu thật kỹ lưỡng - những gợi ý như cần thiết phải nghiên cứu Giáo pháp, toàn bộ Tam tạng kinh điển, với sự tôn kính và cẩn trọng suy ngẫm<sup>(1)</sup>.**

**AS:** Cuối cùng thì mỗi người cũng phải từ giã thế giới này, bởi vi-rút hiện tại đã trở thành đại dịch, hay bởi một thứ khác. Những lợi ích duy nhất mà ta có thể mang sang kiếp sau là thiện pháp và hiểu biết đúng. Ngay cả khi có cơ hội nghe và tìm hiểu Giáo pháp, chúng ta vẫn bị xâm chiếm bởi những nỗi sợ hãi - đè nặng nề hay thoáng qua - khiến chúng ta bỏ qua cơ hội. Vậy mà, chúng ta lại không sợ vô minh. So sánh với những nỗi sợ hãi khác, vô minh đáng sợ hơn biết bao!

**DJ: Quả thực đúng như vậy, vô minh đáng**

1. Achaan Sujin đã nói rằng hiểu biết đúng phải thống nhất với toàn bộ Tam Tạng. Có vẻ như ông DJ Banchorn đã hiểu nhầm ý rằng ta cần phải nghiên cứu đầy đủ cả Tam Tạng. Nghiên cứu, tìm hiểu không có nghĩa là tích lũy kiến thức, bởi vì những gì đức Phật dạy là hiểu về cái là thực, cái đang xuất hiện hiện giờ. [TN] Hiểu biết lý thuyết không phải là chánh niệm trực tiếp các thực tại xuất hiện, nhưng là duyên cho nó. Không có ai có thể làm cho chánh niệm sinh khởi. Nếu không được hiểu đúng thì sẽ lại là ai đó làm gì đó, và điều ấy đi ngược lại với Giáo lý. Đây là điểm vi tế trong giáo pháp [Alan Weller].

**sợ hơn rất nhiều. Tôi chưa từng nghe vị thầy nào khác nói về ghê sợ vô minh như bà.**

**AS:** Chúng ta không sợ vô minh vì không hiểu hiểm họa của nó.

**DJ:** Đa phần mọi người có rất nhiều nỗi sợ hãi, như sợ bóng tối, sợ ma, sợ nghèo đói, đau đớn và cái chết, nhưng tôi chưa từng được nghe ai nói về nỗi sợ vô minh cả.

**AS:** Đúng vậy, Khi vô minh, ta có thoát khỏi hiểm họa không?

**DJ:** Không thể ạ.

**AS:** Mọi người không thấy được giá trị của hiểu biết đúng và hiểm họa của vô minh. Tìm hiểu Giáo pháp đem đến hiểu biết đúng và những kiến thức mang lại lợi ích cho bản thân mình và những người khác. Lợi ích chừng nào?

**DJ:** Tất cả các loại lợi ích.

**AS:** Lợi ích cho bản thân và cho những người khác.

**DJ:** Có lợi ích cho tất cả mọi người.

**AS:** Nếu tất cả mọi người đều thấy được giá trị của hiểu biết đúng và hiểm họa của vô minh thì lợi ích sẽ vô cùng to lớn.

## **DJ: Cuối cùng, thưa Achaan Sujin, Bà có gì nhắn nhủ tới những người Phật tử ạ?**

**AS:** Hãy chân thành. Từ "Đức Phật" có nghĩa là "bậc trí". Đức Phật đã thuyết giảng để chúng ta có thể hiểu những thứ ta không thể tự mình biết được. Phật tử là người biết Đức Phật đã dạy những gì. Từng từ cần phải được nghiên cứu cẩn trọng và thấu đáo. Mỗi Tạng trong Tam Tạng kinh điển cần được hiểu thống nhất với hai tạng còn lại.

Mọi người thời nay cho rằng vì thời thế đã thay đổi, nên một vị tỳ kheo<sup>(1)</sup> nhận tiền cũng không sao, mặc dù điều ấy trái ngược với giới luật đã được chế cho những người từ bỏ đời sống tại gia. Làm sao tiếp tục nhận và sử dụng tiền bạc sau khi đã từ bỏ những thú vui và lạc thú của đời sống tại gia lại có thể là đúng đắn được?

Thọ giới tỳ kheo có nghĩa là từ bỏ mọi thứ. Nếu Giới luật được học và hiểu đúng, sẽ thấy rõ ràng là mục đích của xuất gia là tẩy trừ phiền não. Hiểu được hiểm họa của vô minh, cái là gốc rễ của mọi phiền não sẽ dẫn tới suy giảm bất thiện và tận diệt phiền não. Những người hiểu được điều này được gọi là savaka (thanh văn đệ tử). Đức Phật gọi họ là những người con được

---

1. Tỳ kheo: Tu sĩ nam.

sinh ra từ tâm Ngài. Bằng trí tuệ và hiểu biết của mình, đức Phật đã chỉ cho mọi người những lợi ích của từ bỏ đời sống tại gia nhằm tầm cầu Giáo pháp và vun bồi trí tuệ để tẩy trừ phiền não.

Tuy vậy, đời sống của vị tỳ kheo không phù hợp với tất cả mọi người, những người tại gia không có những tích lũy cho đời sống ấy. Tuy nhiên, họ vẫn có thể hiểu Pháp và trở thành vị thánh Dự lưu, như thầy thuốc Jivaka Komārabhacca. Trong thời kỳ đức Phật còn tại thế, rất nhiều cư sĩ đã giác ngộ, trở thành các vị thánh đệ tử trong khi vẫn duy trì đời sống tại gia. Họ vẫn có thể hiểu được thực tại và đạt giác ngộ tới bậc thánh Bất Lai. Nếu đạt giác ngộ tới quả vị A la hán, họ sẽ không thể sống cuộc đời tại gia nữa và phải từ bỏ để thọ giới. Bộ y cà sa thể hiện sự thọ giới và là biểu tượng của vị tỳ kheo A la hán. Các vị Tỳ kheo và Tỳ kheo ni chưa phải là A la hán vẫn tu học<sup>(1)</sup> để diệt trừ các phiền não. Những người cư sĩ tìm hiểu Giáo pháp với mục đích tương tự, tùy thuộc vào căn cơ, xu hướng tích lũy và các duyên khác.

---

1. Ghi chú này nhắc nhở chúng ta một lần nữa rằng nghiên cứu không phải là thu thập kiến thức sách vở mà là sự thăm sát các thực tại đang sinh lên và diệt đi ngay bây giờ. Nghiên cứu, tìm hiểu là phương tiện, không phải là mục tiêu. Sự nghiên cứu, tìm hiểu mà chúng ta nói đến là tìm hiểu đúng đắn, với hiểu biết rằng không có con người nào tìm hiểu cả. Nghiên cứu, thăm sát và hiểu "vị tự ngã, bản thân" là sai lầm [TN].

Nếu chúng ta nhận là Phật tử, hiểu biết của chúng ta cần đúng với những gì mà đức Phật đã giác ngộ. Với tâm đại bi, đức Phật đã thuyết Pháp để chúng ta có thể bắt đầu tiếp cận sự vi tế thâm sâu của thực tại. Chừng nào vẫn còn cái hiểu đúng, chừng ấy Giáo pháp còn được duy trì và lưu truyền, không chỉ trong kỷ nguyên này, mà còn tồn tại nữa, mang tới lợi ích cho bản thân, cho những người khác và cho thế giới. Buồn thay, nếu không có ai nghiên cứu Giáo pháp, nó sẽ dần dần bị suy đồi và biến mất.

**DJ: Thưa Achaan Sujin, chúng tôi xin gửi tới bà lòng tri ân và sự trân trọng sâu sắc nhất.**

**AS: Cảm ơn bạn.**

**DJ: Xin cảm ơn Bà!**

## **ĐẠO PHẬT & NỖI SỢ COVID-19**

HỘI LUẬT GIA VIỆT NAM  
NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC

65 Tràng Thi - Quận Hoàn Kiếm - Hà Nội

Email: nhaxuatbanhongduc65@gmail.com

nhaxuatbanhongduc@yahoo.com

Điện thoại: 024.3 9260024 Fax: 024.3 9260031

Chịu trách nhiệm xuất bản

Giám đốc BÙI VIỆT BẮC

Chịu trách nhiệm nội dung

Tổng biên tập LÝ BÁ TOÀN

Biên tập:

Sửa bản in: Vietnam Dhamma Home

Bìa: Vietnam Dhamma Home

-----

In 1.000 cuốn, khổ 13,5cm x 20,5cm, tại Xí nghiệp in FAHASA.  
774 Trường Chinh, P.15, Q. Tân Bình, TP.HCM. Số XNĐKXB: 000-  
2020/CXBIPH/00-00/HĐ. Số QĐXB của NXB: 000/QĐ-NXBHĐ  
cấp ngày 00/00/2020. In xong và nộp lưu chiểu năm 2020. Mã số  
sách tiêu chuẩn quốc tế (ISBN) 978-604-000-00-0.

